

中華民國角力協會 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會選手培訓及參賽實施計畫

國家運動訓練中心 108 年 8 月 19 日心競字第 1080005113 號書函備查

- 一、**依據**：教育部體育署 107 年 07 月 10 日臺教體署競(一)字第 1070024855 號函辦理。
- 二、**目的**：藉由長期的培訓計畫與制度強化我國角力選手的專項技術與身體素質，並在有計畫性訓練下，使選手在各方面條件成熟而達到最佳狀態，進而能在國際角力賽會中有優異的表現，並以參賽 2020 年東京奧運會為當前目標，以奪牌為最終目標。

三、SWOT 分析：

- (一) **Strength (優勢)**：角力是屬於體重分級的比賽項目，適合於亞洲地區的發展，鄰近國家如日本、韓國、蒙古、中國的運動員，在歷屆的奧運會中屢屢獲得獎牌，足以證明亞洲選手在角力項目的奪牌率極高。
- (二) **Weakness (劣勢)**：由於角力項目分為希羅式與自由式，選手除需具備強健的身體素質外，其技能的學習更是一項不可或缺的訓練，需要外國專業教練來擔任訓練工作，而目前國內無法長期聘用外籍教練，來協助國內教練訓練，以顯著的提升我國角力選手技能水準是為重要的限制之一。
- (三) **Opportunity (機會)**：我國角力選手近幾年在國際性比賽屢屢獲獎，特別是在女子方面的表現更是亮眼，如世界青年錦標賽、亞洲錦標賽、亞洲 U23 賽、亞洲青年錦標賽、亞洲青少年錦標賽等，並獲得 2016 年里約奧運會資格。如能針對特定量級有效且有計畫的培訓，可望在 2020 年東京奧運會中獲得獎牌。
- (四) **Threat (威脅)**：由我國地處東亞，周邊強國林立，如日本、中國、韓國、蒙古實力皆相當堅強，對於今年 9 月世界錦標賽(奧運資格賽)，如果這些亞洲強國無法順利取得資格，勢將重心轉而爭取明年 3 月亞洲區資格賽，進而提升競爭的困難度。

四、訓練計畫：

- (一) 參賽資格取得規定、期限：依據世界角力聯盟(U.W.W.)訂定東京奧運會資格為：
 1. 2019 年 9 月 12 - 22 日 (哈薩克) 年世界錦標賽各級前 5 名 (3、5 名並列)；
 2. 2020 年 3 月 25 - 30 日 (未定) 亞洲區奧運資格賽前 2 名；
 3. 2020 年 4 月 28 日-5 月 4 日 (保加利亞) 世界區奧運資格賽前 2 名；因有些賽事時間、地點尚未公告，故現階段無法提供最正確之期限。
- (二) 現況實力分析：本會近年來在國際賽中所獲得之亮眼成績，如我國陳玟陵選手於 2016 年取得里約奧運會女子 69 公斤級資格；2017 於芬蘭世界青年錦標賽張惠慈選手獲得銅牌；2018 年雅加達亞運中，邱欣如選手、洪英華選手、陳玟陵選手分別獲得該量級第五名；2019 年張惠慈選手獲得亞洲 U23 角力錦標賽金牌及 2019 年亞洲成人角

力錦標賽銅牌。我國選手實力逐年提升，相信在東京奧運會上會有更好的表現。

(三) 總目標：取得東京奧運會參賽資格，並於東京奧運會上獲取獎牌。

(四) 階段目標：

1. 2019年3月亞洲U23角力錦標賽前三名。
2. 2019年4月亞洲成人角力錦標賽前三名。
3. 2019年9月世界角力錦標賽前五名。(前五名獲取奧運資格)
4. 2020年3月東京奧運亞洲區資格賽前二名。(前兩名獲取奧運資格)
5. 2020年4月東京奧運世界區資格賽前二名。(前兩名獲取奧運資格)

(五) 訓練起迄日期：2018年9月至2020年東京奧運結束檢討後止。

(六) 階段劃分及訓練地點：依據2020東京奧運資格賽事相關規定，配合資格賽制度期程分為2個階段：

1. 第一階段(爭取資格)：自本計畫頒布日起至2020年5月4日，於國家運動訓練中心採長期集中訓練及國外移地訓練。
2. 第二階段(總集訓)：2020年5月5日起至2020年8月31日，於國家運動訓練中心及國外移地訓練。

(七) 訓練方式：採集中長期培訓方式，聘請外籍教練來臺教授技術與知識，並藉由參加國際賽事獲取比賽強度與經驗。

(八) 實施要點：

1. 由本會組成選訓委員會，負責有關教練及選手遴選暨培儲訓督導事宜，並定期訪視督訓，檢測階段目標並考核訓練績效及改正缺失。
2. 教練團詳擬各階段及每月、每週訓練計畫內容，按計畫實施訓練，並依訓練計畫執行成效。
3. 教練團依各階段訓練計畫的實施，需定期技術及體能測試，以掌握選手身心狀況、了解訓練成效並診斷選手缺點，做為調整訓練計畫依據。
4. 訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法：

(1) 訂定成績檢測標準

第1階段：亞運會結束至2020年5月4日(以資格賽為一個階段)

- 當選2018年國家代表隊員。
- 2018年全國總統盃前三名。
- 2019年全中運或全大運前三名。
- 當選2019年國家代表隊員。
- 2019年4月亞洲成人錦標賽前三名。

- 2019 年 9 月世界成人錦標賽前五名。
- 當選 2020 年國家代表隊員。
- 2020 年 3 月東京奧運亞洲區資格賽前二名
- 2020 年 4 月東京奧運世界區資格賽前二名。

第 2 階段：依據國際角力總會公告之奧運參賽名單日至東京奧運結束日止。

(2) 選手汰換之辦法：

A. 培訓選手：

- 各階段培訓期間，若無任何參加本會指定之國內外賽會時，則取消其培訓資格，或改列為儲訓選手，繼續接受訓練。專案處理之培訓選手除外。
- 若降為儲訓資格期間，參加比賽或檢測成績達到階段培訓資格規定時，則恢復其培訓選手資格。
- 具培訓資格選手，需接受參加奧運培訓之最後階段訓練，方得參加奧運代表隊遴選。

B. 儲訓選手：

- 各階段陪練期間，若參加本會指定之國內外賽會取得成績時，其成績達到階段培訓資格成績，則晉級至培訓資格。

五、培(儲)訓隊教練團遴選：

(一) 資格：

1. 具備中華民國體育運動總會國家 A 級教練資格者，外籍教練不受此限。
2. 實際指導之選手入選培(儲)訓隊者。

(二) 遴選方式：

1. 以曾任亞、奧運會代表隊教練為第一優先考量，經出席委員 2 分之 1 以上通過；若入選教練無法參與長期培訓，缺額依序遞補，如無遞補人選，得由選訓委員會推薦合於資格之教練協助訓練事宜。
2. 外籍教練：基於培訓需要聘請，不占教練團名額。

教練團人選均須經選訓委員會議通過，送理事長核定後，報請教育部體育署及國訓中心核備聘任。

六、培(儲)訓隊選手遴選：

(一) 培訓選手：依據 2020 東奧培訓暨參賽實施計畫所訂培訓標準，成績符合 2016 里約奧運會成績前 8 名、2018 年雅加達亞運會、最近一屆世大運、世界、亞洲錦標賽前三名者取得培訓資格。

(二) 儲訓選手：依據 2018 亞運會參賽選手、近兩年獲選國家代表隊者、近兩年獲得全

中運或全大運前三名之潛力選手遴選參與儲訓。

七、督導考核：

- (一) 長期評估：由教育部體育署輔導小組會同相關單位與本會相關人員辦理。
- (二) 不定期督導：由本會相關人員或會同相關單位代表視實際需要，隨時督導。
- (三) 集訓期間教練、選手若有行為不檢、訓練不力或無具體成績表現者應適時檢討，必要時予以解聘或退訓。
- (四) 本會選訓、教練委員會得不定期派員前往集訓地點輔導與督訓。
- (五) 建立選手個人基本資料檔案，隨時檢討訓練績效。
- (六) 集訓期間定期實施體能技能測驗，並隨時評量日常生活規律及品行，做為選汰之參考。

八、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運科：請支援培訓隊選手定期做生理生化檢測，並提供數據給教練做為訓練課表調整的參考資料。
- (二) 運動防護：支援角力項目專屬防護員或按摩師，以利發生任何狀況時可以馬上處理。
- (三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險。
- (四) 課業輔導：選手進駐國訓中心長期培訓請安排課業輔導
- (五) 培訓隊教練及選手集中訓練時請協助辦理公假留職留薪。
- (六) 支應培訓隊教練與選手服務單位代課鐘點費或代理職缺費。

九、經費籌措：請教育部體育署、國家運動訓練中心補助本會奧運培訓事宜。

十、本計畫經本會 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組通過，送國訓中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。