

中華民國卡巴迪運動協會

參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會選手培訓實施計畫

國家運動訓練中心 111 年 2 月 10 日心競字第 1110001404 號函核定

國家運動訓練中心 112 年 1 月 9 日心競字第 1120000132 號函修正核定

一、依據：教育部體育署 111 年 08 月 11 日臺教體署競(二)字第 1110029577 號函辦理。

二、目的：遴選績優選手參加培訓，加強各項訓輔工作，提升選手戰力，落實培訓計畫，積極準備參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會，勇奪獎牌。

三、SWOT 分析

(一)Strength(優勢)

中華女子代表隊在 2018 年 8 月印尼亞亞達亞運會獲得第三名，證明中華女子隊確實有奪牌之實力。若代表隊能早日施以有計畫的長期集訓並增加國際臨場比賽經驗，發揮戰力，達成 2022 年第 19 屆亞洲運動會再度奪牌目標。

中華男子代表隊參加 2019 年臺灣國際男子卡巴迪邀請賽，表現不凡擊敗強敵肯亞勇奪第 2 名，並在 2019 年第一屆世界男子青年錦標賽奪得第五名。亞運第 3 名日本隊與中華男子隊比賽敗給中華隊，中華隊如能早日施以培訓，並增加國際賽會經驗，奪牌有望。

(二)Weakness(劣勢)

中華女子代表隊應增加國際比賽經驗，加強選手肌耐力的強化。並增加與印度、伊朗、泰國及韓國等國選手比賽經驗。

中華男子代表隊由於缺乏國際比賽經驗，應該加強選手肌耐力的強化。並增加與印度、伊朗、韓國、巴基斯坦及孟加拉等國選手比賽經驗。

(三)Opportunity(機會)

中華女子隊上屆亞洲運動會銅牌，前四名為印度、伊朗、中華台北及泰國，加上目前韓國選手青黃不接，中華女子隊如能再強化訓練，應可保有坐三

望金銀的機會。

中華男子代表隊如能加強國際賽會經驗，奪取銅牌，並不無可能。

(四)Threat(威脅)

中華女子隊應增加體重，進入決賽時與印度及伊朗體型才不至於相差太懸殊。

中華男子代表隊應加強技術性成長，並不畏懼與印度及伊朗等國選手對戰的心理壓力，比賽時才能發揮實力戰勝對手。

四、訓練計畫：

(一)訓練目標

1.總目標：2022 年第 19 屆亞洲運動會勇奪獎牌。

2.階段目標：

(1)第一階段(自本計畫頒布日 110 年 2 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止)。

A.訓練地點：進駐國家運動訓練中心辦理集中訓練及國外移訓、參賽。

B.預定參加賽事：

女子隊參加 2021 年 5 月第一屆東亞盃卡巴迪錦標賽，男子隊參加 2021 年世界盃亞洲區資格賽。

C.參賽實力評估：

目前東亞地區女子隊以我國及韓國較強，日本因選手交替，中國目前正在推廣中實力不明。

D.預估成績：女子隊進入前 2 名，男子隊進入前 4 名。

(2)第二階段(110 年 9 月 1 日至 111 年 01 月 31 日)。

A.訓練地點：進駐國家運動訓練中心辦理集中訓練及國外移訓、參賽。

B.預定參加賽事：女子隊參加 2021 年台灣盃女子卡巴迪錦標賽或其他國際賽會，男子隊參加世界盃卡巴迪錦標賽或其他國際賽會。

C.參賽實力評估：女子隊要加強重量訓練及增加體重，實力就能與伊朗、印度、

泰國及韓國等國家為同一層級。

D.預估成績：女子隊前4名，男子隊前8名。

(3)第三階段(111年02月01日至2022年第19屆亞洲運動會結束日止)。

A.第一期(自本計畫頒布日111年2月1日起至111年8月31日止)

B.第二期(111年09月1日至112年1月31日)

(A)女子隊分兩隊於9月17日與111年全中運國中男子隊冠軍隊關廟國中及亞軍隊鼎金國中做四隊對抗賽。

(B)男子隊由111年10月份總統盃比賽中選出6名選手補足培訓選手。

C.第三期(112年02月01日至2022年第19屆亞洲運動會結束日止)

(A)參加本會於112年2月份辦理臺、日對抗賽3場以及3月份泰國交流賽。

(B)女子隊暨男子隊參加由本會在2023年4月份辦理的選拔賽中選出12名正選代表，4名候補選手。

(C)訓練地點：進駐國家運動訓練中心辦理集中訓練及國外移訓、參賽。

(D)預定參加賽事：女子暨男子隊參加2022年亞洲卡巴迪錦標賽或其他國際賽會。

(E)參賽實力評估：女子隊目前實力在亞洲前4名，男子目前實力約在亞洲前6名。

(F)預估成績：女子隊前4名，男子隊前6名。

(二)訓練方式：

進駐國訓中心採長期培訓分三個階段目標逐步完成，搭配國外移地訓練、以賽代訓、高地訓練、賽前移地訓練、聘請國外知名教練等，來增進選手實力。

(三)實施要點：

1.訓練成效預估：

- (1)提升身體機能、加強個人基本動作訓練、團隊綜合訓練暨合作默契練習、加強國際賽會經驗暨選手潛力發展。
- (2)爭取 2021 年男、女子亞洲錦標賽進入前四強。

2.訂定成績檢測標準及選手汰換辦法:

- (1)選手的成績檢測以各階段各期程是否達到既定目標為汰換依據，選訓委員會及國訓中心教練群必須對所有培訓選手，定期做個別研討建議汰除選手名單。
- (2)選手如進駐國訓中心，選訓委員會依選拔辦法及是否具潛力條件，集中於國家訓練中心集訓。
- (3)各階段各期比賽成績未達目標，及表現不佳(未遵守國訓中心規定)之選手，由教練提名，總教練彙整後向選訓委員會報告，選訓委員會通過者即汰除。

五、督導考核：

- (一)由本會組成選訓委員會，依核定之培訓計畫，督導培訓教練落實執行，以達到各培訓階段之成績目標。
- (二)請國訓中心定期、不定期赴培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。
- (三)各階段訓練及比賽期間詳作各項紀錄，作為汰換選手之依據。
- (四)培訓期間教練如有不適任者，由本會提報相關單位予以解聘。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一)運科：請提供待援項目檢測實施計畫。
- (二)運動防護：請國訓中心運科小組支援培訓隊教練與選手科研之需，提供防護員男女隊各一名，並支援運動傷害防護用品。
- (三)醫療：請提供健康檢查，復健、醫療及意外保險。
- (四)課業輔導：就讀學校請給予鼓勵及課程安排處理。
- (五)公假留職留薪留職停薪：能給予參加人員公假留職留薪留職停薪。
- (六)代課鐘點費或代理職缺費：能給予參加人員代課鐘點費或代理職缺費。
- (七)其他：希望能給予參加培訓人員不論選手或教練都能安心的訓練，沒有其他牽掛。

七、本計畫經本會選訓委員會討論通過，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議通過後公佈實施，修正時亦同。