

參加2019年國際業餘泰拳總會世界錦標賽 選手集訓及參賽實施計畫

教育部108年7月18日臺教授體字第1080023421號備查

108年5月19日第2次選訓委員會會議通過

一. 目的：

1. 以參加2019年國際業餘泰拳總會世界錦標賽奪牌及獲得2020年世界運動會參賽積分為目標。
2. 以培育參加2019年國際業餘泰拳總會亞洲錦標賽選手為目標。

二. SWOT分析：

1. Strength (優勢)

- A. 由選手直屬教練施訓，訓練計畫循序漸進，調整時有效傳達。
- B. 我國擁與曼谷相似氣候及具備多樣性外在環境的訓練場域。
- C. 集訓選手資歷具備第二或第三技擊運動項目國內外競賽參賽經驗，臨場表現良好。
- D. 與曼谷僅1小時時差，相較歐美地區參賽隊伍集訓至參賽時差和交通時間達到迅速回復表現。

2. Weakness (劣勢)

- A. 我國選手泰拳表現與世界選手相較仍缺實戰經驗：以2018年世界錦標賽表現，參賽得牌仍為參賽經驗豐富選手陳禹希，顯示我國較年輕選手群仍需提升國內外競賽參賽經驗。
- B. 受經費自籌能力及補助限制未能辦理一般期程培集訓，培育則仰賴以賽代訓提升選手訓練績效。
- C. 部分選手缺乏國際性賽會參賽經驗。

3. Opportunity (機會)

- A. 近年各地方訓練站受地方政府泰拳相關協會成立，分層輔導及管理提升組織垂直溝通能力。
- B. 強化專項體能並提高穩定性，為使選手隨回合和時間遞增維持一定比賽水平，持續實施專項體能訓練及累積固定訓練量。
- C. 透過客觀及具競爭性的全國性錦標賽，選手從中累積國際賽出賽應具備的高度集中力經驗。

4. Threat (威脅)

- A. 相較泰國、中國、香港、新加坡、馬來西亞、哈薩克已具有職業競賽或聯賽制度，參賽隊伍選手有較佳參賽經驗。

- B. 洲際級競賽如歐洲錦標賽已有多屆舉辦經驗，相較奪牌能力較佳的亞洲隊伍至2018年才舉辦亞洲錦標賽，減少我國和成績優異隊伍競爭經驗。
- C. 目前缺乏理想固定辦理聯賽制度場域及經費。使用器材待繼續增補和支應訓練用量。

三. 訓練計畫：

1. 參賽資格取得規定、期限：2019年2月14日由國際業餘泰拳總會寄發邀請函及競賽規章取得參賽資格，並於2019年7月1日截止參賽報名。
2. 現況實力分析：相較2017年歐洲錦標賽、2018年世界錦標賽、2018亞洲錦標賽中俄羅斯、白羅斯、土耳其、烏克蘭、波蘭、瑞典、泰國、哈薩克等8隊為世界及洲際錦標賽前10名隊伍，可看出目前世界錦標賽中歐洲隊伍已在短短幾年持續提升實力超越亞洲隊伍。我國於2018年世界錦標賽中取得男子54公斤級第三名同時於亞洲錦標賽中取得女子51公斤級第二名，在選手遴選以體型做為得牌策略參賽，並持續提升組級別廣域培育選手。
3. 總目標：
 - (1) 在組級別策略下於2019年國際業餘泰拳總會世界錦標賽團體前15名。
 - (2) 培育2020年世界運動會參賽積分選手。
 - (3) 以參賽經驗培育2019年亞洲錦標賽選手。
4. 階段目標：以參賽之實力作為賽前遴選集訓之實力評估。
 - (1) 2018年世界錦標賽。
 - (2) 2018年全國錦標賽。
 - (3) 2018年亞洲錦標賽。
 - (4) 2017-2019年 國際性或全國性技擊相關項目錦標賽或運動會。
 - (5) 2019年7月11日至2019年7月20日 體能補強、維持，各別化技術檢視、確認、熟悉賽事實戰、心理、精神力強化及回饋，模擬訓練。
5. 訓練起訖日期：自2019年7月11日至7月30日世界錦標賽結束日止。
6. 集訓階段及訓練地點：2019年7月11日至2019年7月20日共10日於臺北市、新北市、屏東縣分會屬訓練站訓練。
7. 訓練方式：依據培育選手參賽經歷，長期於訓練站訓練。
8. 訓練內容：
 - (1) 精神訓練及心理輔導：
 - A. 強化心理：從訓練中了解選手並一同擬定個別化心理策略，透過模擬實戰進行各項心理技能訓練的練習。
 - B. 精神力：從訓練中了解選手精神意志削弱程度擬定個別化精神策略，透過訓練及模擬實戰循序漸進加強。

(2) 體能訓練：

A. 一般性體能：

- (A) 透過重量訓練依據選手量級給予不同負荷，紀錄訓練數據了解選手個別需要提升之部分由防護相關人員從旁協助進行補強訓練。
- (B) 考量選手年齡等因素後進行個別化分析並給予訓練處方。
- (C) 實施項目：重量訓練4項隨時檢核及補翔細部項目。
- (D) 次數：每2日1次依據強化期及調整期不同調整訓練項目。

B. 專項體能：

- (A) 強化專項體能及心肺能力：體能及協調性提升，提高技術應用能力與對應能力，依據訓練量及個人身體狀態調整強度。
- (B) 實施內容：3公里慢跑、跳繩、有氧訓練、山地訓練。
- (C) 次數：慢跑每2日1次、跳繩每日2次、山地訓練每3日1次（視情況調整）。

C. 技術訓練：

(A) 強化基本技術流程：

- a. 透過影像輔助訓練：強化選手個人所感受之技術動作及感覺協調性，使用鏡面反射及錄像檢視動作隨時回饋與修正。
- b. 賽會中動作流程檢視：依賽會錄像收集選手動作流程影像並進行分析。
- c. 技術穩定性能力：使技術能力穩定性提高，平時及賽前調整時期，進行專項肌力訓練。

(B) 強化積分制特性流程：

- a. 進攻頻率：強化於回合中進攻頻率，並強化攻擊組合，訓練選手於實戰中接收進攻或攻擊組合指令。
- b. 明顯擊打效果方法正確：訓練實戰中觀察對手動作辨別攻擊和防衛中盲點，訓練對應攻擊反制動作。
- c. 避免犯規動作：校正選手於擊打中常見犯規動作，並搭配裁判手勢於實戰中接收指令，避免犯規動作產生。

(C) 適應訓練時間及環境變化：

- a. 每2日依競賽不同時段調整實戰訓練時間，模擬賽程因編排有不同出賽時間。
- b. 營造與實戰相同的訓練環境及氣氛，培養選手對於緊張感的經驗感受及克服緊張能力。

訓練日期	週期	項目	訓練內容
第1日	準備、鍛鍊期	一般性體能強化 心肺能力強化 專項肌力強化 精神訓練及心理輔導 記錄檢測	1. 重量訓練4項 2. 跳繩 3. 沙袋、拳靶組合擊打 4. 選手精神狀態分析及心理建設
第2日	適應熟練期	一般性體能適應 專項體能強化 心肺能力強化 專項肌力強化 精神訓練及心理輔導 強化技術訓練 記錄檢測	1. 慢跑、有氧訓練、跳繩 2. 沙袋、拳靶組合擊打 3. 條件實戰 4. 選手精神狀態分析及心理建設
第3日			1. 重量訓練4項 2. 慢跑、山地訓練、跳繩 3. 沙袋、拳靶組合擊打 4. 模擬實戰 5. 選手精神狀態分析及心理建設
第4日			
第5日	準備、補強期	一般性體能適應 專項體能適應 心肺能力適應 專項肌力強化 精神訓練及心理輔導 記錄檢測	1. 慢跑、有氧訓練、跳繩 2. 沙袋、拳靶組合擊打 3. 模擬實戰 4. 選手精神狀態分析及心理建設
第6日	實戰適應期	一般性體能適應 專項體能適應 心肺能力適應 專項肌力強化 技術訓練強化 精神訓練及心理輔導 記錄檢測	1. 慢跑、山地訓練、跳繩 2. 條件實戰 3. 模擬實戰（強化積分） 4. 選手精神狀態分析及心理建設

(3) 各階段訓練重點量化及訓練方法之撰述：（訓練進度表）

第7日	實戰活用期	基本技術檢視 實戰心理應用 一般性體能維持 專項體能維持 心肺能力維持 專項肌力維持 技術訓練維持 精神訓練及心理輔導 記錄檢測 器材檢查	1. 慢跑、山地訓練、跳繩 2. 沙袋、拳靶組合擊打 3. 模擬實戰（強化積分） 4. 選手精神狀態分析及心理建設
第8日			1. 慢跑、有氣訓練、跳繩 2. 沙袋、拳靶組合擊打 3. 模擬實戰（強化積分） 4. 選手精神狀態分析及心理建設
第9日			
第10日	實戰期	一般性體能維持 心肺能力維持 專項肌力維持 精神訓練及心理輔導 記錄檢測	1. 重量訓練4項 2. 慢跑、跳繩 3. 沙袋、拳靶組合擊打 4. 選手精神狀態分析及心理建設

(4) 訓練成效之預估：2019年國際業餘泰拳總會世界錦標賽團體前15名、個人第三名、個人選手3名取得2020世界運動會積分。

四. 督導考核：本計畫經選訓委員會審議通過後由選訓委員會擔任督訓小組，並按訓練各期確實負起監督之責。

五. 所需行政支援事項及建議處理方式：

- (1) 醫療：有關醫療、健檢、醫療意外保險依參賽集訓需要辦理檢查，並依集訓及參賽期間辦理投保選手、教練及參賽隊職員人身保險，並於參賽期間依選手競賽性質投保特定活動保險。
- (2) 公假留薪或留職停薪、代課鐘點費或代理職缺費依據教練或選手需求依照規定協助辦理。

六. 經費籌措：

- (1) 本會自籌
- (2) 向有關機關申請：申請教育部運動發展基金辦理非屬亞奧運運動種類人才培育作業要點申請國際競賽及賽前集訓經費補助。

七. 本計畫經本會選訓委員會通過，送教育部體育署核備通過後實施，修正時亦同。
附教練、選手簡歷冊（含出生年月日、性別、身分證字號、項目或量級、就讀學校科系所年級或服務單位、職稱、單位地址）