

# 中華民國泰國拳協會辦理參加 2024 亞洲泰拳公開邀請賽

## 選手集訓及參賽實施計畫

選訓委員會 113 年 9 月 21 日第 3 屆第 25 次會議審議

### 一、目的：

1. 以參加 2024 亞洲泰拳公開邀請賽奪牌目標
2. 以培育參加世界錦標賽、亞洲室內暨武藝運動會、世界運動會等泰拳單項錦標賽及國際性綜合運動賽會選手為目標

### 二、SWOT 分析：

#### 1. Strength (優勢)

- (1.) 遴選結果部分選手具備國際錦標賽國家代表隊經歷
- (2.) 直屬教練施訓，訓練計畫循序漸進，調整時有效傳達
- (3.) 於我國舉辦比賽最大量報名組織培訓隊

#### 2. Weakness (劣勢)

- (1.) 邀請離競賽時間過近，未能於前一年提列工作計畫及執行
- (2.) 受經費自籌能力及補助限制集訓期程較短
- (3.) 部分選手缺乏國際賽會參賽經驗

#### 3. Opportunity (機會)

- (1.) 近年各地方施訓訓練單位已具備多次集訓經驗
- (2.) 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
- (3.) 公開賽形式提供報名組級別最大量報名
- (4.) 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)

- (1.) 受疫情警戒情形仍威脅代表隊進行培訓和參賽工作
- (2.) 跨青成年分齡賽事，擴大訓練範圍水平
- (3.) 缺乏固定辦理聯賽制度場域，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：依 2024 亞洲泰拳公開邀請賽邀請函及規程取得參賽資格，並於完成參賽隊伍遴選後參賽報名，並於 9 月 25 日報名截止。
2. 現況實力分析：我國首次舉辦泰拳種類國際性競賽，於計畫年度內已參加過 1 次世界錦標賽、1 次世界青年錦標賽，共累計取得 1 銀 1 銅成績。
3. 總目標：
  - (1.) 在個項目組級別策略下於取得 2 金 2 銀 3 銅以上成績。
  - (2.) 培育參加東亞錦標賽、亞洲錦標賽、世界錦標賽、亞洲室內暨武藝運動會等泰拳單項錦標賽及國際性綜合運動賽會國家代表隊選手。

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.) 第 13 至 15 屆全國運動泰拳錦標賽
  - (2.) 世界武博運動會
  - (3.) 世界錦標賽
  - (4.) 世界青年錦標賽
  - (5.) 國際公開賽
  - (6.) 東亞錦標賽
5. 訓練起訖日期：自第 15 屆全國泰拳錦標賽結束後至 2024 亞洲泰拳公開邀請賽結束日止。
6. 集訓階段及訓練地點：自 2024 年 10 月 14 日至 10 月 16 日區分以訓練期程區分集訓地點
  - (1.) 協和拳館臺北市士林區芝玉路 1 段 197 巷 18 號
  - (2.) NGU Muay Thai Fitness 臺北市大安區復興南路 1 段 249 號 2 樓
7. 訓練方式：依據培育選手參賽經歷、接受訓練時間歷程依訓練日程調適課程內容項目
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：室內慢跑、跳繩訓練
      - (C.) 次數：慢跑每2日1次、跳繩每日2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. 項目動作：強化各項目於競賽中動作，訓練選手於實戰中熟練完整動作流程
- b. 明確動作效果方法正確：訓練中觀察指定動作於實際操作中各項評分指標，達成競賽時間內完成動作效果方法正確
- c. 避免犯規動作：校正選手於競賽中常見犯規動作，並搭配指令於競賽中接收，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

(3.) 訓練成效之預估：在個項目組級別策略下於取得2銀3銅以上成績

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。
- 3. 運動防護：支援防護員或按摩師。

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、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)，因應個人資料保護法，前項資料已經教練、選手同意僅作為本賽會相關培訓參賽使用。