

中華民國拳擊協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會選手培訓參賽實施計畫

一、依據：教育部體育署 105 年 12 月 30 日臺教體署競(二)字第 1050040422A 號函辦理並經國家運動訓練中心 106 年 3 月 8 日心競字第 1060000577 號書函核准實施。

二、目的：遴選具奪牌實力優秀選手，強化專項體能、強化專項技術、戰略戰術比賽得分技巧，並全面加強選手競賽鬥志、信心與心智，奪取 2018 年印尼亞運會前三名獎牌。

三、SWOT 分析

(一)Strength (優勢)：在女子選手部分，透過 2016 里約奧運對戰強勁對手的經驗與訓練，可讓 2018 亞運培訓計畫上更能掌握明確的方向，並且分析出亞洲各國選手優點，討論各種迎戰策略，從 2016 年亞大區資格賽中，陳念琴選手擊敗曾在 2014 仁川亞運獲得金牌的北韓選手。男子賴主恩選手於世界區資格賽中一路晉級到四強並順利奪取奧運參賽資格，上述成績讓我們對於台灣女子選手於 2018 亞運奪金更具信心之外，男子選手更可與亞洲各國對抗奪取獎牌。

(二)Weakness (劣勢)：亞洲區的選手都互相認識，因此也很熟悉彼此的戰略、優勢與弱項，所以比較容易被對方情蒐，在國內與培訓隊選手實力相當的選手較少，且實力也不像國外那麼強，光是在國內訓練，比較不容易達到預期的強度，對選手的技術水準提升上也較有限。另外，我國選手國際賽的經驗較少，這都是在訓練規劃中比較需要加強的地方。

(三)Opportunity (機會)：拳擊在 2018 年雅加達亞運會的比賽量級分為：男子 10 個量級、女子 3 個量級合計 13 個量級，金牌 13 面、銀牌 13 面、銅牌 26 面(銅牌並列)總計 52 面獎牌，於技擊項目中屬於獎牌數多的項目之一。國內女子選手陳念琴於 2016 年世界拳擊錦標賽暨里約奧運資格賽中獲得 75 公斤銅牌之外更於 2016 年世界大學拳擊錦標賽中 75 公斤級獲得金牌，男子選手賴主恩、杜柏偉、冉俊賢三位選手皆於 2016 世界大學拳錦標賽中獲得銅牌，上述選手經持續的培訓後，取得 2018 年雅加達亞運獎牌之機會濃厚。

(四)Threat (威脅)：目前亞洲區三大拳擊強國--哈薩克、烏茲別克、中國大陸。面對這三個實力堅強的國家，我們必須突破選手的實力與心理層面，因為這三個國家選手於世界區資格賽的表現也非常的不錯。相對的也是我國選手奪牌的最大威脅。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

1. 總目標：2018 年第 18 屆雅加達亞運會前三名。

依據參加 2015 年世界女子青年拳擊錦標賽 1 銀 2 銅牌、2016 年世界女子拳擊錦標賽 1 銅、2016 年世界大學拳擊錦標賽 1 金 1 銀 3 銅及 2016 年里世界區資格賽獲 2 銅牌兩面並取得女子 75 公斤級、男子 60 公斤級奧運資格之成績。倘若針對優異之選手進行長期培訓及移地訓練，相信對於我國拳擊運動選手於 2018 年雅加達亞運會中必能有優異的表現。因此，結合運動科學訓

練分析與評估，再加上優良的行政效率與充足經費的支援下，必能超越現況並為國家爭取榮譽及完成奪牌之使命。

2. 階段目標：培訓預訂達到階段成績。

(1) 第一階段：

比賽名稱	預訂成績	比賽時間	備註
2017 年第 68 屆保加利亞國際拳擊邀請賽(女子)	前三名	2017. 2/20~2/27	保加利亞
2017 年德國女王盃女子國際拳擊邀請賽(女子)	前三名	2017. 3/27~4/1	德國
2017 年泰皇盃拳擊錦標賽(男子)	前三名	2017. 4/1~4/7	泰國
2017 年亞洲男子拳擊錦標賽	前六名	2017. 4/30~5/7	印尼
2017 蒙古/烏蘭巴托拳擊邀請賽 (男子/女子)	前三名	2017. 6/20~6/25	蒙古
2017 年亞洲青年拳擊錦標賽	前四名	2017. 7/1~7/7	泰國

(2) 第二階段：

比賽名稱	預訂成績	比賽時間	備註
2017 年世界男子拳擊錦標賽	前六名	2017. 8/25~9/3	德國
2017 年波蘭/西里西亞女子公開賽	前三名	2017. 9/5~9/10	波蘭
2017 年亞洲女子拳擊錦標賽	前六名	2017. 10/10~10/19	越南
2017 年中國公開賽	前六名	2017. 10	中國
2017 亞運測試賽	前六名	未定	印尼
2017 年金拳套盃拳擊邀請賽(男子)	前三名	2017. 11/22~11/26	
2017 年俄羅斯邀請賽(男子/女子)	前三名	2017. 12/12~12/17	俄羅斯

(3) 第三階段：

比賽名稱	預訂成績	比賽時間	備註
2018 年亞洲男子拳擊錦標賽	前三名	未定	
2018 年亞洲女子拳擊錦標賽	前三名	未定	
2018 年雅加達亞運會	前三名	2018. 9	

(二) 訓練日期、階段劃分及地點

1. 訓練起訖日期：自本計畫頒布日起至雅加達亞運會比賽結束檢討後止。
2. 階段劃分及訓練地點：(以培訓期間之時段作劃分)

階段	期程	訓練地點	備註
第 1 階段	自 2016 年 11 月 1 日起至 2017 年 8 月 31 日止，共 10 個月。	於國家訓練中心或國外移地訓練	
第 2 階段	自 2017 年 9 月 1 日起至 2018 年 1 月 31 日止，共 5 個月。	於國家訓練中心或國外移地訓練	
第 3 階段	自 2018 年 2 月 1 日起至雅加達亞運會比賽結束。	於國家訓練中心或國外移地訓練	

(三) 移地訓練規劃：

分年	月份	訓練地點	備註
第一階段	2 月份	移地廣州	2/13~2/30
	3 月份	移地上海	3/06~2/24
第二階段	7 月份	移地上海	7/03~7/31
	8 月份	上海或邀請外國隊伍	8/01~8/20

(四) 訓練方式：(採階段培訓或長期培訓)

1. 每培訓階段均採集中訓練方式，並配合國外移地訓練及參加國際賽事提升選手與不同國家對戰經驗，有效提升選手參加雅加達亞運會之競爭奪牌實力。
2. 3 月 6 日至 3 月 24 日赴上海移地訓練，與不同類型選手的實戰訓練，並接受不同教練技術、戰術之訓練指導。結束返國後積極備戰 2017 年第 68 屆保加利亞國際拳擊邀請賽、2017 年德國女王盃女子國際拳擊邀請賽、2017 年泰皇盃拳擊錦標賽、2017 年亞洲男子拳擊錦標賽、2017 年蒙古烏蘭巴托邀請賽等國際拳擊賽事。
3. 7 月 3 日至 8 月 20 日再次赴上海與不同類型選手的實戰訓練，並接受不同教練技術、戰術之訓練指導。結束返國後進駐中心訓練，積極備戰 2017 年世界男子拳擊錦標賽、2017 年波蘭西里西亞女子公開賽、2017 年亞洲女子拳擊錦標賽、2017 年中國拳擊公開賽、亞運測試賽、2017 年金拳套盃拳擊邀請賽、2017 年俄羅斯邀請賽等賽事。

(五) 訓練內容：

1. 精神訓練及心理輔導：配合國訓中心運科小組委員聘請心理輔導老師了解選手心理特性，並教授心理智能並強化選手心理素質及做長期追蹤輔導。
2. 體能訓練：
 - (1) 一般體能訓練：
 - A. 耐力訓練：比較經常訓練方式以 1500 公尺~5000 公尺間以持續或間歇訓練為主，負荷強度確定負荷次數達到有氧與無氧訓練。

- B. 敏捷訓練:培養選手在比賽中以短時間迅速、準確、靈活的完成拳擊競賽中攻擊和反擊的動作能力。
- C. 柔軟度訓練:培養選手的肩、臀、腰部及關節間柔軟性，提高拳擊動作協調和反應等技術的掌握。
- D. 速度訓練:培養選手敏捷與速度結合利用短時間快速的移動、出拳、反擊、閃躲等能力。

(2)專項體能訓練：

- A. 力量訓練:，力量素質可分：最大力量、快速力量、力量耐力三種，並以等張收縮、等長收縮交替訓練，在訓練負荷強度可控制從 70% 開始，依訓練項目、方式及重負次數可視負荷強度決定。
- B. 耐力訓練：以不同時間持續性、間歇性、反覆性訓練，安排重量袋、教練手靶、人型靶、250 公尺~600 公尺快跑等有氧及無氧訓練，提高身體的心肺功能，以利比賽過程中克服競賽所產生的疲勞及不協調能力。
- C. 敏捷訓練:培養選手在不斷變化的比賽環境中，能迅速反應、準確的攻擊對手，造成對手壓力，提升拳擊選手專項技術能力。
- D. 速度訓練：培養選手的步法移動、快速出拳、反擊、連擊拳、閃躲等專項術能力。

(3)技術訓練：

- A. 加強個人基本動作的調整，各種組合拳的分析與配合。
- B. 攻擊與腳步的組合。
- C. 攻守技術與組合練習。
- D. 打擊人形靶、教練靶、重量袋等輔助器材。
- E. 閃躲、步法、防守、攻擊綜合練習。
- F. 實戰對打(國內各訓練站移地對打)。
- G. 國外移地訓練。
- H. 配合外籍教練訓練法，增進選手技術水準，瞭解最新國際打法與趨勢。

(六)實施要點

1. 第一、二階段聘請外籍教練—張傳良老師，因為我們已經得到訓練系統化模式，把適合亞洲人訓練方法延續下去，穩固我們對戰的技術與模式，以求更為精進。
2. 針對我國重點培訓選手，法請其他國家（特定）優秀選手（適合對練的對象）到我國來做訓練，因為我們選手的經驗不足，因此藉由邀請國外選手到我國來做短期訓練，可以增加我國選手對戰的經驗，這樣可以有效排除移地訓練所可能負擔的風險。
3. 針對兩位重點培訓選手（陳念琴、賴主恩），找到適合的陪練對象，特別是女子選手，因為在國內比較不容易找到能與陳念對練的女子選手，因此如何找到一個適合的男子陪練選手是很重要的。賴主恩部分也缺少同量級的選手可以作為陪練，所以希望能找最適合的選手來做陪練。

4. 訓練成效預估：

- (1)2017 年亞州青年拳擊錦標賽前四名
- (2)2017 年亞洲女子拳擊錦標賽前六名。
- (3)2017 年亞洲男子拳擊錦標賽前六名。
- (4)2017 年第 68 屆保加利亞國際拳擊邀請賽前三名
- (5)2017 年德國女王盃女子國際拳擊邀請賽前三名
- (6)2017 年泰皇盃拳擊錦標賽前三名
- (7)2017 年古烏蘭巴托拳擊邀請賽前三名
- (8)2017 年波蘭西里西亞女子公開賽前三名
- (9)2017 年世界男子拳擊錦標賽前六名
- (10)2017 年中國公開賽前六名
- (11)2017 年金拳套盃拳擊邀請賽前三名

5. 訂定成績檢測標準及選手汰換辦法。(實施要點附件一)

五、督導考核：

- (一)本會選訓委員不定期前往國訓中心督導與檢測及考核培訓情形，如不按規定時間訓練者或未達檢測標準者，終止培訓資格。
- (二)凡培訓選手應參加本會舉辦之排名賽及各項選拔賽，如成績未達預期或績效不彰者，得中止培訓資格。
- (三)培訓選手如在年底總排名賽，成績不佳未達預期成績，由選訓委員會召開選訓會議，取消其培訓資格，並由較優質選手遞補培訓名額。
- (四)各培訓選手需服用任何藥物時，均向藥劑小組諮詢及經醫師同意並接受中華奧林匹克委員會不定期實施運動禁藥檢測，檢測結果若有違規用藥或迴避檢測者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練連帶接受處分。
- (五)培訓期間培訓選手應接受健康檢查，如經醫生檢查認定不適合繼續培訓，即應中止培訓或取消參賽資格。
- (六)培訓選手必須遵守紀律，若違反紀律者，不論實力如何一律皆以退訓論處，並依中華民國拳擊協會紀律委員會之獎懲辦法議處。
- (七)培訓選手體能或各項檢測須達執行教練設定之標準，未達標準者，由執行教練提出相關資料送選訓委員會召開會議。
- (八)教練選手集訓時，必須遵守紀律，若違反規定一律皆以退訓議處，並送中華民國拳擊協會紀律委員會議處。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一)運科：待援項目檢測實施計畫。
- (二)運動傷害防護：支援防護員或按摩師等。
- (三)醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。
- (四)課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案。
- (五)公假留職留薪或留職停薪。

(六)代課鐘點費或代理職缺費。

(七)其他：(依實際狀況提出需求)

七、經費籌措

(一)協會自籌

(二)請國家訓練中心補助培訓相關經費。

八、本計畫經本會 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。