

中華民國田徑協會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草案

一、依據：教育部體育署 107 年 7 月 10 日臺教體署競(一)字第 1070024855 號函

二、目的：參加 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會，爭取佳績。

三、SWOT 分析：

(一) Strength (優勢) 田徑運動是奧林匹克運動會最重要且吸引人也是金牌最多的項目，田徑是所有運動的基礎，所以有運動之母的美稱。世界各體育強國無不在田徑項目投入龐大經費及資源，展現其田徑競技運動實力，因此我國應從基礎及根本做起，並強化振興田徑運動，建立培養更多運動人才，做為其他項目的選才基礎，未來國際競技舞台才有一席之地。

(二) Weakness (劣勢) 世界各國把田徑視為重要發展項目，因此奪牌競爭對手也多，因此我國要奪得一面國際性田徑獎牌更是難上加難。

(三) Opportunity (機會) 國家訓練中心正式法人化，未來在經費編列、決策等有更大自主空間，也能結合民間資源，訓練國家優秀運動選手。

(四) Threat (威脅) 少子化問題，選手競技成績欲達國際水準，須有企業界穩定且充足之贊助及優秀選手退役後就業問題。

四、訓練計畫：

(一) 參賽資格取得

期限:

參賽資格取得期限依國際田總規定 10,000m、馬拉松、競走、全能與接力項目達標期間為 2019 年 1 月 1 日至 2020 年 6 月 29 日，其餘項目自 2019 年 7 月 1 日至 2020 年 6 月 29 日。

參賽標準:

男子	參賽人數	項目	女子	參賽人數
10.05	56	100 公尺	11.15	56
20.24	56	200 公尺	22.80	56
44.90	48	400 公尺	51.35	48
1:45.20	48	800 公尺	1:59.50	48
3:35.00	45	1500 公尺	4:04.20	45
13:13.50	42	5000 公尺	15:10.00	42
27:28.00	27	10000 公尺	31:25.00	27

13.32	40	110 公尺跨欄/100 公尺跨欄	12.84	40
48.90	40	400 公尺跨欄	55.40	40
8:22.00	45	3000 公尺障礙	9:30.00	45
2.33	32	跳高	1.96	32
5.80	32	撐竿跳高	4.70	32
8.22	32	跳遠	6.82	32
17.14	32	三級跳遠	14.32	32
21.10	32	鉛球	18.50	32
66.00	32	鐵餅	63.50	32
77.50	32	鏈球	72.50	32
85.00	32	標槍	64.00	32
8350	24	混合運動	6420	24
1:21:00	60	20 公里競走	1:31.00	60
3:50:00	60	50 公里競走		
2:11.30	80	馬拉松	2:29:30	80
	16 隊	4X100 公尺接力		16 隊
	16 隊	4X400 公尺接力		16 隊

(二) 現況實力分析

待教練團撰寫

(三) 總目標：於 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會奪牌

(四) 階段目標：(培(集)訓中預定達到之階段成績)

1. 第一階段第 23 屆亞洲田徑錦標賽獲得 1 金 2 銀。
2. 第二階段第 17 屆世界田徑錦標賽男子標槍進入前 8 強。

(五) 訓練起迄日期：(自開始培(集)訓至總目標比賽結束檢討後止)

(六) 階段劃分及訓練地點：(以培訓期間之時段作劃分)

1. 第一階段(爭取資格):自 2019 年 2 月 1 日起至 2019 年 7 月 31 日止共 6 個月，於國訓中心訓練，並視訓練需求提出國內外移地訓練計畫。
2. 第二階段(調整備戰):自 2019 年 8 月 1 日起至 2020 年 1 月 31 日止共 6 個月，於國訓中心訓練，並視訓練需求提出國內外移地訓練計畫。
3. 第三階段(總集訓，奪取佳績):自 2020 年 2 月 1 日起至 2020 年 7 月 31 日止共 6 個月，於國訓中心訓練，並視訓練需求提出國內外移地訓練計畫。

(七) 訓練方式：以 2018 年雅加達亞運會奪牌選手為主，採長期培訓，並將具潛力優秀選手納入培訓。採總教練制負責全面規劃，分專項教練及聘任外籍教練協助。

培訓第一、第二階段，依照教練專門項目訓練在國內外培訓。第三階段在國訓中心做總集訓，在國外長期集訓者可至代表團出發前再回國會合出發。

(八) 訓練內容：(以項目特性撰述)

精神訓練及心理輔導

- (1)使選手學會控制和調節自己的心理狀況。
- (2)培養堅強的意志、提高心理適應能力，發展選手的個人特色。強化與專項特點相符的心理要素。
- (3)促進技術、戰術的掌握與完善。
- (4)消除精神疲勞和加速身體恢復並妥善控制平日生活的常規。
- (5)克服心理障礙，保持良好心理狀態。

2.體能訓練

(1)一般性體能

- ①身體訓練：各種強化身體能力的訓練。
- ②循環訓練：加強心肺能力。
- ③耐力訓練：分有氧性和無氧性耐力。
- ④柔軟度訓練：一般柔軟度。
- ⑤動力訓練：分全身性、上半身、下半身三種動力訓練。

(2)專項性體能

- ①重量訓練：依項目、動作的相關性，分最大、相對、速度、耐力四個種類作安排。
- ②速度訓練：專項速度訓練。
- ③耐力訓練：專項耐力訓練。
- ④柔軟度訓練：專項柔軟度。
- ⑤動力訓練：按項目特殊性安排動力訓練。

3.技術訓練 (按項目特性分類由執行教練做安排)

(九) 實施要點：

各階段訓練重點量化之撰述

第三階段總集訓：如表四—7

表四—7 第三階段訓練重點量化之撰述表

階段期別	鍛鍊期	強化期	比賽期
起訖日期	7月1日~ 8月31日	9月1日~ 9月30日	10月1日~ 亞運會
重要比賽			*國內外各項比賽
訓練重點	培養全面性身體能力為主	強化專項性能力與速度、技術強化訓練	狀況調整、比賽、前場比賽 缺點修正
訓練內容	*全面性體能訓練 40%	*速度訓練 30%	*比賽狀況調整 40%
與量化撰述	*專項性體能訓練 30%	*技術訓練 20%	*技術訓練 30%
	*技術訓練 10%	*專項性體能訓練 20%	*速度訓練 20%
	*速度訓練 10%	*比賽狀況調整 20%	*專項性體能訓練 10%
	*肌力訓練 10%	*全面性體能訓練 10%	

2.各階段訓練方法之撰述：

(1)第一階段：分三期實施。

①第一期：如表四—8

表四—8 第一階段第一期訓練方法撰述表

訓練方法	訓練對象	鍛鍊期	強化期	比賽期	休整期	鍛鍊期
		8月27日~	9月15日~	10月13日~	11月10日~	11月24日~
		9月14日	10月12日	11月9日	11月23日	元月31日
耐力訓練	全身性	✓	✓	✓		✓
	心肺能力				✓	✓
	肌耐力	✓				✓
間歇訓練	有氧系統				✓	✓

	無氧系統	✓	✓		✓
動力訓練		✓	✓	✓	✓
反覆訓練		✓			
速度遊戲	(法特雷克)				✓
循環訓練					✓
速度訓練	加速衝刺	✓	✓		✓
	變速跑	✓	✓	✓	
	衝刺訓練	✓	✓	✓	
重量訓練	全面性	✓	✓	✓	✓
	專項性	✓	✓	✓	✓
技術訓練	依項目差異安排	✓	✓	✓	✓
高地訓練					✓
沙灘訓練					✓
階梯訓練					✓
協調敏捷訓練		✓	✓		✓
柔軟度訓練		✓	✓	✓	✓
模擬比賽			✓	✓	

②第二期：如表四—9

表四—9 第一階段第二期訓練方法撰述表

訓練方法	訓練對象	鍛鍊期	強化期	比賽期	強化期	比賽期
		2月1日~	3月30日~	4月27日~	6月22日~	7月20日~
		3月29日	4月26日	6月21日	7月19日	8月31日
耐力訓練	全身性	✓	✓	✓	✓	✓
	心肺能力	✓				
	肌耐力	✓	✓		✓	

間歇訓練	有氧系統	✓						
	無氧系統	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
動力訓練		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
反覆訓練								
速度遊戲	(法特雷克)	✓						
循環訓練		✓						
速度訓練	加速衝刺	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	變速跑		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	衝刺訓練		✓	✓	✓	✓	✓	✓
重量訓練	全面性	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	專項性	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
技術訓練	依項目差異安排	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
高地訓練		✓						
沙灘訓練		✓						
階梯訓練		✓						
協調敏捷訓練		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
柔軟度訓練		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
模擬比賽			✓	✓	✓	✓	✓	✓

③第三期：如表四—9

表四—9 第一階段第三期訓練方法撰述表

訓練方法	訓練對象	鍛鍊期	強化期	比賽期	強化期	比賽期	休整期	鍛鍊期
		9月1日- 9月27日	9月28日- 10月11日	10月12日-10月 31日	11月1日- 11月22日	11月23日-12月 10日	12月11日- 12月31日	元月1日- 元月31日
耐力訓練	全身性	✓	✓	✓	✓	✓		✓
	心肺能力						✓	✓

	肌耐力	✓						✓
間歇訓練	有氧系統						✓	✓
	無氧系統	✓	✓	✓	✓	✓		✓
動力訓練		✓	✓	✓	✓	✓		✓
反覆訓練								
速度遊戲	(法特雷克)							✓
循環訓練		✓						✓
速度訓練	加速衝刺	✓	✓	✓	✓	✓		✓
	變速跑	✓	✓	✓	✓	✓		
	衝刺訓練	✓	✓	✓	✓	✓		
重量訓練	全面性	✓	✓	✓	✓	✓		✓
	專項性	✓	✓	✓	✓	✓		✓
技術訓練	依項目差異安排	✓	✓	✓	✓	✓		✓
高地訓練		✓						✓
沙灘訓練								✓
階梯訓練		✓						✓
協調敏捷訓練		✓		✓		✓		✓
柔軟度訓練		✓	✓	✓	✓	✓		✓
模擬比賽		✓	✓	✓	✓	✓		

(2)第二階段：如表四—10

表四—10 第二階段訓練方法撰述表

訓練方法	訓練對象	鍛鍊期	強化期	比賽期
		2月1日~3月31日	4月1日~4月20日	4月20日~6月30日

耐力訓練	全身性	✓	✓	✓
	心肺能力	✓		
	肌耐力	✓	✓	✓
間歇訓練	有氧系統	✓		
	無氧系統	✓	✓	✓
動力訓練		✓	✓	✓
反覆訓練				
速度遊戲	(法特雷克)	✓		
循環訓練		✓		✓
速度訓練	加速衝刺	✓	✓	✓
	變速跑		✓	✓
	衝刺訓練		✓	✓
重量訓練	全面性	✓	✓	✓
	專項性	✓	✓	✓
技術訓練	依項目差異安排	✓	✓	✓
高地訓練		✓		
沙灘訓練		✓		
階梯訓練		✓		
協調敏捷訓練		✓	✓	
柔軟度訓練		✓	✓	✓
模擬比賽			✓	✓

(3)第三階段總集訓：如表四—11

表四—11 第三階段訓練方法撰述表

訓練方法	訓練對象	鍛鍊期	強化期	比賽期
------	------	-----	-----	-----

		7月1日~8月31日	9月1日~9月30日	10月1日~仁川亞運會
耐力訓練	全身性	✓	✓	✓
	心肺能力			
間歇訓練	肌耐力	✓	✓	✓
	有氧系統			
動力訓練	無氧系統	✓	✓	✓
反覆訓練				
速度遊戲	(法特雷克)			
循環訓練		✓		
速度訓練	加速衝刺	✓	✓	✓
	變速跑	✓	✓	✓
	衝刺訓練	✓	✓	✓
重量訓練	全面性	✓	✓	✓
	專項性	✓	✓	✓
技術訓練	依項目差異安排	✓	✓	✓
高地訓練		✓		
沙灘訓練				
階梯訓練				
協調敏捷訓練		✓	✓	
柔軟度訓練		✓	✓	✓
模擬比賽			✓	✓

3.國內、外移地訓練之撰述：

(1)國外移訓：

①短距離與接力項目：第一階段以國內訓練為主，輔以參加國內外比賽。

第二、三階段則視實際情況，由專項教練提出國外移地訓練之專案申請。

②投擲項目：視實際情況，由專項教練提出國外移地訓練之專案申請。

③跳部項目：視實際情況，由專項教練提出國外移地訓練之專案申請。

(2)國內移訓：由負責之專項教練，向協會或國訓中心報備並申請。

4.訓練成效之預估：

(1)打破全國紀錄為第一目標。

(2)進入亞洲年度排名前五為第二目標。

(3)世大運、亞運奪牌。

5.訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法：

(1)按協會公佈之培訓標準(如附件)檢測，並考核訓練成果。

(2)如需汰換選手，則需由總教練提出報告，並經由協會之選訓委員會通過，並同時遞補選手。

五、督導考核：

(一)各階段皆以該期間內各項比賽成績做檢測。並以協會公佈之培訓標準做評估。並於適當時機，做進退場的機制運作。

(二)冬季訓練時，課表的設計較不考慮測驗狀況，以練習情形、選手態度做書面報告呈述。

(三)以上各階段的督導考核，除了以比賽成績和書面報告呈述之外，另請田徑協會訓輔委員做定期或不定期督訓。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一)運科：依實際需要向國訓中心申請協助並定期做檢測。

(二)運動傷害防護：國訓中心支援防護員或運動訓練恢復專業按摩。

(三)醫療：國訓中心提供復健、健檢、醫療意外保險。

(四)課業輔導：並由國訓中心安排上課相關事宜。

(五)國內專項執行教練公假，能請教育部會辦准予留職留薪。

(六)請體育署協助支付國內專項執行教練，原校之代課鐘點費。

(七)其他：依當時實際狀況向國訓中心或協會提出需求，按規定辦理。

七、經費籌措：

(一) 協會自籌

(二) 向有關機關申請

二、 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。

中華民國田徑協會參加 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會 代表隊教練選手遴選辦法

- 一、 依據：依我國參加 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會參賽原則及國家代表隊教練與選手選拔培訓及參賽處理辦法等相關規定辦理。
- 二、 目的：選拔本會參加 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會教練及選手。
- 三、 組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導事宜。
- 四、 教練團遴選：
 - (一) 教練條件：
 - 1、需具有中華民國國家級教練證(外籍教練不在此限)。
 - 2、需為入選東京奧運代表隊選手之培訓階段教練。
 - (二) 遴選方式：
 - 1、本會 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會培訓隊總教練為當然代表隊教練。
 - 2、另經本會選訓委員會議依選手取得參賽項目之奪牌機率評估，排出教練團優先順序。
- 五、 選手遴選方式：
 - (一) 選手資格：需為達到東京奧運會參賽標準之選手。
 - (二) 遴選原則：
 - 1、如同一項目選手有 3 人以上達參賽標準時，以達標時間最接近奧運會者，擇優 3 名入選。
 - 2、4*100 公尺接力項目遴選者需參加 109 年全國大專運動會或 2020 台灣國際田徑公開賽 100 公尺項目作為選拔依據，成績擇優 6 名入選。
 - 3、馬拉松項目需達到參賽標準或符合國際田徑總會頒布之積分制度錄取人數(80 名)內，擇優 6 名入選。
- 六、 附則：
 - (一) 入選代表隊之教練、選手未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會選訓委員會議處之。
 - (二) 教練、選手之除名需經本會選訓委員會審議後行之。
 - (三) 入選選手如賽前受傷，應立即向本會報備，如刻意隱瞞而造成比賽成績退步或無

法完成比賽，均予以禁賽2年。

七、本遴選辦法經本會選訓委員會議通過，陳報國家運動訓練中心核定後實施，修正時亦同。