

中華民國射箭協會 2016 年第 31 屆里約奧林匹克運動會

選手培訓及參賽實施計畫

104 年 1 月 13 日第 11 屆第 6 次選訓委員會議通過

國家運動訓練中心 104 年 5 月 5 日心競字第 1040001217 號書函備查

一、依據：教育部體育署 103.12.31 臺教體署競(一)字第 1030040970 號函辦理。

二、目的：

- (一)以獲得2016年里約奧運參賽權及奪牌為目標。
- (二)分析2014年仁川亞運訓練過程中所顯現之優、缺點，建立2015年丹麥世界盃(7月26日~8月2日)賽會中取得里約奧運滿額參賽權(男、女各3位)，選手必須發揮最大競爭力所需之訓練。
- (三)獲得奧運參賽權後參加里約奧運測試賽(9月15日~22日)，將比賽場地現場資訊融入於訓練計畫中，並積極活用。
- (四)透過國際賽實戰獲得自信，並於參賽時蒐集對戰國家選手之戰力資訊，於平時訓練時運用。

三、SWOT 分析：

(一)Strength 優勢

- 1.我國聘請韓籍射箭奧運金牌教練具滋晴來台指導並擔任總教練，韓國教練具有豐富訓練經驗，擬訂完整的訓練計畫，相信可有利提升我國射箭成績，有所突破。
- 2.我國選手具有良好的體格條件，體能訓練吸收快速。
- 3.良好集中力之基本放箭動作。
- 4.我國擁有多樣化氣候與外在環境的訓練場所。

(二)Weakness 劣勢

- 1.我國選手的射箭成績表現，能與世界選手一較高下者仍不足；以 2014 仁川亞運表現，反曲弓唯一獲得成績者依舊是老將郭振維；顯示我國較年輕選手群仍未成熟，其臨場表現有待加強。
- 2.選手基本體能及專項體能(肌耐力)協調性不足。
- 3.雖有個人差異但訓練持續性不夠充分。
- 4.選手動作過程多以外力力量達到平衡，而無法感受失誤箭的差異性。
- 5.對於環境變化(風向、雨勢)快速判斷與處理能力較弱。
- 6.部分選手缺乏適應多變國際賽會氣氛之能力。
- 7.心理素質較弱，無法活用選手個人具備的優秀能力。

(三)Opportunity 機會

- 1.近期我國年輕選手成績表現已有所進步，在選拔賽中已有多位選手成績持續精進；只要持續給予正確訓練觀念，相信日後定能讓我國的射

箭競爭力有實際提昇。

- 2.一貫性的管理---熟知正確的重訓動作並持續實施，維持一定水準的基本體能及專項體能的能力。
- 3.強化專項體能並提高穩定性---為使選手能夠感受失誤箭的差異，持續實施專項體能訓練及累積固定的訓練量，以提昇撐弓動作的穩定能力。
- 4.透過客觀及具競爭性的選拔賽，選手從中累積國際賽出賽應具備的高度集中力經驗。

(四)Threat 威脅

- 1.射箭成績一直以來都是韓國實力較為突出，但其它國家的射箭水準也是不容小覷，如，美國、義大利、法國、印度、中國、日本及馬來西亞隊...等，各國技術與成績皆穩定提升中。
- 2.選手無法預測的傷勢及疾病(例:意外傷害、個人疾病等)。
- 3.與里約有 10 小時時差，選手將面臨適應時差的挑戰。
- 4.目前使用的器材待繼續增補和支應訓練用量。

四、訓練計畫：

(一)參賽資格取得規定、期限

- 1.2015 年世界盃射箭錦標賽-丹麥哥本哈根: 須取得男、女團體前 8 名。
(時間:2015 年 7 月 26 日至 8 月 2 日)
- 2.2016 年世界射箭大獎賽決賽-男、女團體前 3 名。

(二)現況實力分析

我國於 2008 年及 2012 年的奧運比賽中，成績均維持在男、女團體前 8 名，可看出目前世界各國的射箭實力一直不斷持續進步，也顯示我國的培訓計劃必須要有所改變才能讓射箭成績更進步。2014 仁川亞運我國的成績並未達到理想，然危機就是轉機，我國射箭代表隊記取經驗後重新整理再出發；相信在 2016 年里約奧運，定可有卓越表現。整體而言，目前仍以韓國射箭成績領先世界各國，但因新賽制(對抗賽積點制)的改變，使韓國成績也受到影響，每一局都是新的開始，各國都有機會扳倒強敵；近期日本及中國的實力持續進步，而其它國家如美國、義大利、法國、印度及馬來西亞隊...等亦有不俗表現。唯有做好完備訓練與萬全準備，才能有機會奪取榮耀錦標。

(三)總目標：

- 1.於2016年里約奧運個人賽及團體賽前三名。
- 2.突破我國射箭代表隊最佳成績，躍進射箭強國。

(四)階段目標：

階段	起訖期間	內容	主要賽會
第一階段	2014. 11.1 ~ 2015. 8	- 基本體能補強、維持 - 個別化賽事運用能力補強 (亞運會賽事分析) - 心理訓練補強(個人、賽事)	- 選拔賽(自辦) - 世界大獎賽一、二站 - 世界盃射箭錦標賽
第二階段	2015. 9 ~ 2016. 2	- 基本體能補強、維持 - 個別化技術檢視、確認 - 心理、精神力強化及回饋 - 熟悉奧運現場環境	- 奧運測試賽 - 亞洲盃暨資格賽
第三階段	2016. 3 ~ 2016. 8	- 基本體能補強、維持 - 個別化技術檢視、確認 - 熟悉賽事實戰感 - 心理、精神力強化及回饋 - 奧運模擬訓練	- 選拔賽(自辦) - 世界大獎賽一、二站 - 里約奧運

*備註：階段期間係依據體育署母法配合訂定。

(五)訓練起迄日期：

自民國 104 年 2 月 1 日起至 105 年里約奧運會結束日止。

(六)階段劃分及訓練地點：

將以能夠提供選手管理最佳條件的國家訓練中心作為主要訓練場地，另為強化選手對於多樣化的環境(風向、噪音、耐力)適應能力，亦將選擇國家訓練中心以外之符合訓練需求的場地實施訓練。

- 主要訓練場地: 左營國家訓練中心 /常態性訓練場地。
- 移地訓練：依照實際訓練計畫所需執行。
- 外部環境適應訓練 - 將依總教練評估擇定適當地點，另案提出。
- 意志、精神訓練 - 山地訓練、高空體驗等。

- 1.第一階段：自 104 年 2 月 1 日起至 104 年 8 月 31 日止，共 7 個月，於國訓中心集中訓練。
- 2.第二階段：自 104 年 9 月 1 日起至 105 年 2 月 29 日止，共 6 個月，於國訓中心集中訓練。
- 3.第三階段：自 105 年 3 月 1 日起至里約奧運結束，共六個月，於國訓中心集中訓練。

(七)訓練方式：

依據比賽地氣候條件、適應考量因素得採部分時間外部訓練，長期以左訓中心集中培訓為主。

(八)訓練內容：

1.精神訓練及心理輔導：

強化心理、精神力

(1)第一階段：

- 運動心理的必要性認識及所有相關的教育
- 選手個別特性及心理狀態調查
- 掌握選手特性以促進指導者與選手間對話(雙向對話溝通)

(2)第二階段：

- 心理評量表撰寫及評價
- 個別化心理技能訓練課程計畫及準備
- 透過模擬賽會進行各領域心理技能訓練的練習

(3)第三階段：

- 從訓練中瞭解選手並一同擬訂個別化心理策略(動作流程之暗示語)
- 培養心理技能訓練計畫中的實際現場適應能力
- 掌握世界盃賽會中出現之心理狀態並給予對策
- 認知/行動流程學習及自動化(心理計畫訓練)

(4)第四階段：

- 進行個別化心理技能強化訓練
- 心理技能固定化及回饋

2.體能訓練：

(1)一般性體能：

基本體能管理

- 重量訓練時依據選手個別化最大肌力，給予不同的負荷。
- 透過運動科學團隊進行專項肌力測驗，瞭解並選定選手個別需要補強之部分，由防護相關人員從旁協助進行補強訓練
- 考量選手年齡等因素後進行個別化體能分析並給予訓練處方（由專項體能訓練員進行系統化的管理以維持最佳的身體狀態）
- 實施項目:目前重量訓練項目8項/ 隨時檢核及補強細部項目
- 次數:基本每周3次，賽會前次數及頻率調整

(2)專項性體能：

強化專項體能

- 體能及協調性提升,相對亦會提高技術應用能力與放箭的穩定性，故針對專項肌耐力進行補強為主要的訓練目標。
- 依據訓練量及個人身體狀態調整強度。
- 實施內容: 連續引弓、持續引弓、舉弓/次數及頻率調整
- 次數:基本每周3次，依據強化期及調整期不同調整訓練項目

強化心肺能力

- 達到個人最低心跳數，心肺功能強化可降低平時安靜心跳，在緊張的狀態之下亦能夠維持適當的心跳數，提高賽事執行能力之穩定化。
- 無法跑步之選手以騎自行車代替/指定與跑步相似之強度 (活用體能訓練員設計之各階段訓練課程)
- 實施內容: 2公里，4公里，有氧訓練，山地訓練
- 次數: 跑步、有氧訓練/每周2次；山地訓練/兩周1次(視情況調整)

3.技術訓練

1.強化基本技術

- (1)個別化技術流程：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(平時技術感覺訓練時固定架設攝影機，使選手隨時可檢視自己的動作，並作即時回饋與修正)。
- (2)賽會中動作流程檢視：於各場賽會中進行攝影，收集各選手的動作流程影像並進行分析。(收集及分析選手在賽會過程中出現的個人習慣，搭配平時訓練時的影像回饋，使選手具備更加穩定、確實的動作流程)。
- (3)技術穩定性能力：為使技術能力的穩定性更加提高，平時訓練及賽事調整期時，進行專項肌力的訓練。(例: 連續引弓 5組*10回+舉弓(左,右) 15回(2組) - 1次，調整期連續引弓 5組*15回+舉弓(左,右) 15回(2組) - 2次，強化期連續引弓 5組*10回+持續引弓 20秒, 25秒, 30秒, 35秒, 40秒 + 舉弓(左,右)15回(2組) - 3次，強化期)。

2.強化積點制特性之訓練

- (1)測驗訓練時(36箭)排定對手組合，以三支箭為一單位確認勝負，以提高集中力。(訓練時實施交互發射、連續發射等兩種方式)
- (2)設定第一箭與最後一箭須獲得10分，訓練其中的緊張感與積極度，以將失誤箭的誤差降至最低為目標努力。(為減少失誤箭的產生，須從平時訓練時確認器材狀態、身體狀態及調整各趟箭數，並改進練習時輕易出現失誤箭的習慣)
- (3)於平時技術感覺訓練時，排定選手組合進行交互發射之練習，訓練選手養成一貫性的放箭節奏及將失誤箭降至最低之能力。

3.適應訓練時間及環境變化

- (1)一般的訓練時間外，每周一次將訓練時間調整為與賽會的相同時間，進行訓練。(例: 依照賽會日程時間，調整訓練時間，提升選手的適應能力)
- (2)透過移地訓練方式，提升選手自身狀態調節能力及對環境變化(風向)快速適應之能力(移地訓練時須具備與比賽相同之心態，並創造與實戰相同之氣氛)

(3)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之能力。(例:與全國賽時冠軍隊伍進行團體賽，在觀眾人數多的場地進行練習賽等)

4.測驗資料管理

(1)分析選手於平時測驗紀錄時出現的失誤箭方向，可事先預防與預測失誤箭出現，並確實掌握瞄準點。(使用可記錄、管理每周、每月之箭著點分布圖的軟體)

(九)實施要點：

1.各階段訓練重點量化及訓練方法之撰述：

階段	時間	週期	項目	訓練內容
第一階段	2014 11月 ~ 2015 2月	準備、 鍛鍊期	基本體能強化 心肺能力強化 專項肌力強化 檢視基本技術 熟悉基礎心理 紀錄測驗 器材檢查	重量訓練(每周3次，50%~70%) 跑步、有氧訓練(每周2次2km，1次 4km) 引弓2種項目 (每周3次) 技術補強(影像回饋) 心理第一階段，意象訓練(每周5次) 紀錄、測驗(每周2次) 維持穩定的器材裝備狀態(弓、箭)
	3月 ~ 4月	適應、 熟練期	基本體能強化 心肺能力維持 專項肌力維持 基本技術熟練 紀錄測驗 賽事運用 心理訓練適用 器材檢查	重量訓練(每周2~3次，50%~70%) 跑步、有氧訓練(每周2次2km，1次 4km) 引弓2種項目(每周3次) 技術補強(影像回饋)，瞄準 紀錄、測驗(每周4次)，四月份團體賽 (隨機進行) 積點制之集中力訓練(交互發射，四月份) 心理第二階段，意象訓練(每周5次) 維持器材最佳狀態(弓、箭)(四月份)
	5月 ~ 6月	實戰 完成期	基本體能維持 專項肌力維持 心肺能力維持 賽事運用 基本技術檢視 紀錄測驗 心理訓練適用 器材檢查	重量訓練(每周2次，50%~60%) 引弓2種項目(每周3次) 跑步、有氧訓練(每周2次) 積點制之集中力訓練(交互發射)， 瞄準之能力 影像回饋(隨時)，國際賽事 實戰紀錄訓練(每周4~5次)，團體賽強化 心理第三階段，意象訓練(每周5次) 維持器材最佳狀態(弓、箭)

	7月 ~ 8月	實戰期	基本體能維持 專項肌力維持 賽事運用 基本技術檢視 紀錄測驗 實戰心理適用 器材檢查	重量訓練(每周2次, 50%~60%) 引弓2種項目(每周3次) 實戰能力培養、瞄準能力 影像回饋(隨時) 實戰紀錄訓練(每周5次), 團體戰強化 心理第四階段, 意象訓練(每周5次) 維持器材最佳狀態(弓、箭)
第二階段	2015年 9月 ~ 11月	實戰 活用期	賽事運用 技術檢視 紀錄測驗 基本體能維持 專項體能維持 實戰心理適用 器材檢查	培養對戰之實戰能力, 瞄點之能力 現場適應能力(測試賽) 攝影機使用(測試賽) 實戰紀錄訓練(每周5次), 團體戰強化 重量訓練(每周2次, 50%~60%) 引弓2種項目(每周3次) 心理第三、四階段, 意象訓練 (每周5次) 維持器材最佳狀態(弓、箭)
	12月 ~ 2016 2月	準備、 補強期	基本體能強化 專項肌力補強 心肺機能強化 基本技術檢視 紀錄測驗 基本心理 器材檢查	重量訓練(每周3次, 50%~70%) 引弓2種項目(每周3次) 跑步、有氧訓練(每周2次 2km, 1次 4km) 技術檢視、補強/影像回饋 訓練紀錄測驗(每周2次) 目標再次設定, 意象訓練(每周5次) 維持穩定器材的狀態(弓、箭)
第三階段	2016年 3月 ~ 4月	適應熟 練期 實戰適 應期	基本體能強化 心肺能力維持 專項肌力維持 基本技術檢視 紀錄測驗 賽事運用 心理訓練適用 器材檢查	重量訓練(每周3~2次, 50%~70%) 跑步、有氧訓練 (每周2次 2km, 1次 4km) 引弓2種項目(每周3次) 技術補強(影像回饋) 紀錄測驗(每周4次), 團體賽4月份 (隨時實施) 積點制之集中力訓練 (交互發射, 四月份) 國際賽會實戰 心理第二、三階段, 意象訓練 (每周5次) 維持器材最佳狀態(弓、箭)(四月份)

第三階段	5月 ~ 6月	實戰 活用期	基本體能維持 專項肌力維持 心肺能力維持 賽事運用 基本技術檢視 紀錄測驗 實戰心理訓練 器材檢查	重量訓練(每周2次，50%~60%) 引弓2種項目(每周3次) 跑步、有氧訓練(每周2次) 積點制之集中力訓練(交互發射)，瞄點之能力 影像回饋(隨時)，國際賽會 實戰紀錄訓練(每周4~5次)，團體戰強化 心理第三、四階段，意象訓練(每周5次) 維持器材最佳狀態(弓、箭)
	7月 ~ 8月	實戰期	基本體能維持 專項肌力維持 賽事運用 基本技術檢視 紀錄測驗 實戰心理適用 器材檢查	重量訓練(每周2次，50%~60%) 引弓2種項目(每周3次) 培養對戰之實戰能力，瞄點之能力 影像回饋(隨時) 實戰紀錄訓練(每周5次)，團體戰強化 心理第四階段，意象訓練(每周5次) 專注、假想訓練(奧運比賽場上) 維持器材最佳狀態(弓、箭)

2.國內、外移地訓練及參賽之撰述：

項目	日期	賽事名稱	備註
2015 國內賽事	1月4日~7日	第1場選拔賽 32名，16名	
	1月24日~27日	第2場選拔賽 8名	
	3月 2日~4日	第3場(內部)選拔賽	
	4月 6日~8日	第4場(內部)選拔賽	
2015 國際賽事 &移訓	3月16日~22日	亞洲大獎賽第二站，泰國曼谷	參賽
	5月5日~10日	世界大獎賽第一站，中國上海	參賽
	5月26日~31日	世界大獎賽第二站，土耳其安塔利亞	參賽
	7月3日~14日	第29屆世界大學運動會，韓國光州	參賽
	7月17日~7月23日	世界錦標賽賽前集訓，丹麥哥本哈根	移訓
	7月24日~8月 2日	世界錦標賽，丹麥哥本哈根	參賽
	9月15日~22日	里約奧運測試賽，巴西	參賽 (暫)
11月1日~8日	第19屆亞洲錦標賽暨奧運資格賽，泰國曼谷	參賽	
2016 國內賽事	1月中	第一次奧運選拔賽	計劃 (暫)
	2月中	第二次奧運選拔賽	計劃 (暫)
	2月底~3月底	兩次內部選拔賽(第一場、第二場)	計劃
2016 國際賽事	2月中	亞洲大獎賽第二站，泰國曼谷	參賽
	4月12日~17日	世界大獎賽第一站	參賽
	5月10日~15日	世界大獎賽第二站	參賽
	6月7日~12日	世界大獎賽第三站	奧運最終資格賽 個人、團體
	7月5日~10日	世界大獎賽第四站	
	8月5日~21日	里約奧運	參賽

3.訓練成效之預估：

- (1)2016 里約奧運，男、女團體前三名。
- (2)2016 里約奧運，男、女個人前三名。

4.訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法：

依據每次不同階段訓練期程及中華民國射箭協會舉辦之選拔賽成績汰換選手，每次訓練期程將舉辦數場選拔賽，選拔方式由 2016 年里約奧運培訓隊教練團另訂之。

2016 年里約奧運培訓隊選手擬自 104 年 2 月 1 日起至 105 年 2 月 29 日止，將不汰換選手。

105 年 3 月 1 日起至 2016 年里約奧運會結束，此階段選手之遴選方式，賽制原則與 2015 年世界盃選手遴選方式相同，另經選訓委員會通過後送體育署及國訓中心核備。

五、督導考核：

- (一)本計畫奉核後即成立督訓小組，並按各階段檢測標準確實負起監督考核之責。
- (二)各階段培訓選手及教練，經調訓後需與本會簽訂切結書，以確保訓練品質並提升訓練績效。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一)射箭選手心理輔導專案：因應射箭選手之特殊性，擬辦理心理輔導專案，以協助射箭選手舒解過度之心理壓力。
- (二)有關運動科研檢測實施、運動傷害防護支援及醫療等項目均遵照國訓中心相關規定辦理。
- (三)有關課業輔導課程、成績與相關問題協調亦遵照國訓中心相關規定辦理之。
- (四)有關教練及選手調訓、公假、留職留薪、留職停薪、代課鐘點費或代理職缺費，則依據教練或選手之需求依照規定協助辦理。
- (五)其他：依實際狀況提出需求並辦理之。

七、經費籌措：

將向相關主管機關申請補助。

八、本計畫經本會選訓委員會通過，送國家運動訓練中心彙整，並提運動人才培訓輔導小組審議，經通過後公布實施，修正時亦同。