中華民國柔道總會110年度「2020東京奧林匹克運動會黃金計畫菁英選手」楊勇緯選手專案培訓計畫

一、 目的：透過專案計畫提升楊勇緯選手整體實力，貫徹執行培訓計畫達成2020東京奧運會及2022年杭州亞運會奪牌之最終目標。

二、 選手名單及其所具備之培訓資格如下

2018雅加達亞運柔道項目-60公斤級銅牌，其個人基本資料表【附件】。

選手基本資料表

姓名	性別	項目	目前就讀學校/服務單位	推薦事由(最佳成績或其他)
楊勇緯	男	柔道	國立臺灣體育運動大學	如附件(一)

四、隊職員名單：

職稱	姓名	性別	目前就讀/服務單位	推薦事由(最佳成績或其他) 比賽成績
教練	劉文等	男	國立臺灣體育運動大學技擊系	2018亞運柔道銅牌執行教練
選手	楊勇緯	男	國立臺灣體育運動大學競技運動學系碩士班一年級	如附件資料
陪練員	楊俊霆	男	無	左站姿左摔法 109上半年全國精英排名賽-60kg第1名 108全大運第2名
陪練員	曾裕品	男	國立臺灣體育運動大學技擊系四年級	右站姿右摔法 109全大運第3名 108全國中正盃社甲第3名
防護員	程心儀	女	國家運動訓練中心	
體能訓練員	鄭玉兒	女	國家運動訓練中心	
運科人員	張沛騰	男	國家運動訓練中心	負責賽事情蒐分析

五、SWOT 分析

（一）Strength（優勢）：

1. 我國柔道運動發展趨向傳統技術型柔道，在技術上以傳統技術為主較鄰國日本相仿，因此技術相對需較為細膩，相較於西方風格，有較多的變化與組合，各量級選手可依體型條件選擇適合自己的攻擊技術，以穩定的基礎技術再搭配運動科學訓練，使各量級選手能依照個別條件強化自有特點的專門訓練。

   許吉越、廖俊強、陳明達（2009）認為柔道運動較適合東方體型，因有基於體重分級，柔道技術繁多，不同體型的柔道選手皆有其較適合的柔道技術，與個人專屬的得意技，專長動作技術皆不盡相同

2. 四級培育規畫完整：

   國內自國小乃至國中、高中、大專，參加對象既寬且廣，對培育柔道之幼苗，有相當大之助益進而使選手提早在國際比賽成名。國內由教育部每年固定全中運、大運會，協會辦理各級賽事，每年上下半年各一次全國大賽。並且每年辦理青少年、青年、成年國手選拔上下半年各一次。

3. 青年青少年成績卓著：

   因為我國內中小學柔道運動發展普及，參加世界青年柔道錦標賽過去有許多選手揚名國際。例如獲得過世界青年錦標賽金銀銅牌的選手周玉萍、陳秋萍、曾小芬、王沁芳、楊憲慈、黃聖庭。我國參加青少年比賽成績斐然，其中我國自 2000 年至 2003 年參加亞洲青年柔道錦標賽連續三年獲得金牌(王沁芳 2 面、楊憲慈 2 面、戴文馨 1 面)之後開始成為我國柔道參加國際比賽拿牌的代表性人物，又在 2017 年參加亞洲青年柔道錦標賽獲得 18 屆以來第 1 面男子金牌(楊勇緯)，可見積極參加比賽才是培育與發掘選手的契機。

（二）Weakness（劣勢）：

1. 未成立社會企業隊：

   四級培育規畫完整，但是沒有成立企業公司支持之社會企業隊使許多優秀選手須因工作而提早退休。相較日本、韓國因為有成立企業隊，所以優秀選手可以延續訓練使國內競爭力提升；家長因為看得到未來所以願意讓自己的小孩投入訓練。

2. 柔道運動推廣至歐美的過程中，歐美發展出強力攻擊的技術型態係以

擒、抱為主的技術，歐美國家依恃著先天體能條件優勢，發展出特有的柔道風格攻擊型態，對東方選手造成極大的威脅。

東、西方人種原本就有先天上的差異。陳定雄、曾秀媚、謝志君(2000)指出，以體重而言，日本男性需要經過嚴格選材與訓練才能具備良好的生理條件參與競技賽事，然而歐美男性由於先天生理素質的條件，而能以較低的難度成為優秀選手。

由此可知，在生理方面的優勢勢必影響比賽結果與內容，其主要原因在於歐美選手先天的肌肉量高於東方選手，在相對肌力上亦高於東方選手，配合歐美強力的擒抱攻擊模式，成為西方選手的優勢。

（三）Opportunity（機會）:

讓選手有參加比賽機會，可藉比賽帶動柔道風潮。例如楊勇緯選手受惠於體育署的積極投入與培育，因此自 2015 年開始參加國際舉辦之青少年比賽，並且成績優秀進而被發掘；並於 2016 年開始參加成年巡迴大獎賽，2017 年獲得亞洲青年柔道錦標賽金牌，2018 年塔什干大獎賽銅牌，2019 亞太柔道錦標銀牌，2019 及 2020 年大獎賽共獲得 1 銀 2 銅、大滿貫賽獲得 1 銀 1 銅，2019 年世界錦標賽第 7 名，2020 年奧運積分世界排名躍進最佳排名第 10 名(2020 年東京奧運積分參賽標準為排名前 18 名)。

現今世界柔道運動技術的發展趨勢趨向多元化，在技術的歸類上紀俊吉等(2008)認為就世界各國對於技術的發展趨勢而言可略分為兩類，東方國家趨向靈巧，西方國家訴求強力。東西雙方各有特色，若要在單一方面上跟進，欲求青出於藍恐有相當難度。然若能融入我國特色，發展出自己的競技模式則或有出奇制勝之效，針對發展優勢技術方面，黃國恩、陳福士與鄭吉祥（2008）建議對於柔道技術的發展上可考慮融入其他相關的技擊類運動。

（四）Threat（威脅）:

2008 奧運會上柔道運動的競賽內容中可發現國際賽事中的技術趨向已逐漸變化中。紀俊吉等(2008)將柔道攻擊技術約略區分為正面攻擊動作（如大外割、小內割、肩車等）與轉身攻擊動作（如過肩摔、內腿、丟體等)，在比較 2008 京奧柔道運動賽事內容後，對照歷年幾項較大型國際賽事的得分技術差異，發現正面攻擊動作的得分效果比例已逐漸與轉身攻擊動作並列。

柔道源於日本並積極推展風行世界各國，自 1964 年柔道列入奧運項目後，獲得世界各國家大力支持會員國二百餘國，柔道運動在國際柔道總會推展已排名制度辦理大獎賽慢慢將柔道轉變為準職業化的國際巡迴賽，每場賽事都有獎金。進而各國實力不斷推新競爭更激烈，近年來像過去的金牌都會由傳統強國日本、韓國、法國、俄羅斯、德國獲得，現都已分散世界各國。只要有計畫培訓以及政府支持要獲得柔道第一面奧運獎牌是指日可待。

技術面 SWOT 分析表

項目 內容

優勢 四級柔道培育規畫完整，青年、青少年發展良好。我國柔道發展趨向傳統技術型攻擊，多變的技術組合，產生多樣化的攻擊模式。

劣勢 未成立社會企業隊，優秀選手運動生涯無能延續。歐美選手先天生理條件優勢，以擒、抱為其首主要技術，對東方選手造成極大的威脅。

機會 讓選手有參加比賽機會，藉比賽帶動柔道風潮。以西方特有技術特性融合亞洲人特有技擊運動，開創我國的柔道技術風格。

威脅 正面攻擊技術的得分效果比例已逐漸與轉身攻擊動作並列，這樣的技術面將造成西方選手對我國的威脅。世界柔道實力區塊，逐漸分散，不再獨強一國局面。

六、奧運參賽資格的取得規定及現況實分析

(一)2020 年東京奧運參賽資格的取得規定、期限:(IJF 奧運排名積分官網)

必須參加國際柔道總會所認可之國際比賽，例如每年一次的世界錦標賽、世界大師賽、大滿貫賽、大獎賽及洲際公開賽等，須透過不斷參加國際積分賽，才能取得奧運積分，只有奧運排名在前面，才有可能獲得參加奧運比賽資格。依據 IJF 世界奧運排名依積分高低作說明：

1. 男子、女子每一量級排名前 18 名可直接晉級取得參賽資格。
2. 參賽資格排名同一國家必須算最好的一位，依序向前遞補。例如哈薩克男子選手世界柔道總會-60 公斤世界奧運排名分別排名第 2、3 名，由第 19 名排名選手取得直接晉級取得參賽資格，以此類推。
3. 各洲名額配置：如表 1，每個國家每一量級只能派一名選手，以世界奧運排名積分為依據，除男女共 14 量級，各量級奧運排名前 18 名的國家選手外，各洲配額依奧運排名順序取得奧運參賽資格。

4.期限：2018 年 5 月 25 日至 2021 年 6 月 30 日止。

表 1 世界大洲柔道名額分配表

各大洲	男選手配額	女選手配額	配額數量
非洲	12	12	24
歐洲	13	12	25
亞洲	10	10	20
大洋洲	5	5	10

2020 東京奧運排名積分分析表

選手	量級別	奧運排名	取得參賽資格分數（2020/11/9 止）	目前績分	取得參賽資格分數差	世界排名	世界排名績分（2020/11/9 止）
楊勇緯	-60Kg	10	1,736	3,422	1,686	10	3422
	美洲		10	11	21		
	總計		50	50	100		

（二） 現況實力分析：

2018 年雅加達亞運會銅牌(楊勇緯)，在國際賽中屢獲獎牌(如附件一)，在 2019 年 8 月份的世界錦標賽戰勝第一種子俄羅斯選手 MSHVIDOBADZE Robert，當時世界排名第一，獲得第 7 名佳績。接著在 11 月份高強度的 2019 大阪大滿貫賽獲得銅牌，成為臺灣柔道史上男選手首位獲得國際大滿貫賽獎牌之紀錄，在 2020 年 2 月份德國舉辦杜塞道夫大滿貫賽再獲得銀牌，顯示近年來楊員實力逐年提升，至 109 年 11 月 9 日止，尚暫取得東奧參賽權（如分析表），多出取得參賽資格分數達 1686 分，相信東京奧運會上有機會及實力為國家奪得獎牌，2021 年成都世界大學生運動會奪金，在 2022 年杭州亞運會以奪金為第一目標。

現因新冠肺炎疫情，東京奧運會延後一年，至 2021 年 7 月 23 日舉行，從 2020 年 3 月起暫停所有賽事，至 2020 年 10 月份 IJF 國際柔道總會才起動國際巡迴奧運積分賽事，為取得奧運前 8 種子資格，須參加未來高強度之國際賽事，及到國外移地訓練，保持高強度訓練，讓本身柔道

對抗能力，在國際奪牌。

七、訓練計畫

總目標：2020 東京奧運奪牌、2021 年成都世界大學生運動會奪金、2022 年杭州亞運奪金

（一） 階段目標：

1、爭取世界排名積分在 10 名以內

2、計畫參賽之大獎賽或大滿貫奪牌。

3、爭取 2020 東京奧運排名積分前 8 名以內，取得種子簽。

4、積極備戰 2022 年杭州亞運會。

（二） 訓練起迄日期：

2021 年 1 月 1 日至 2021 年 12 月 31 日止

（三） 訓練內容：

1、 體能訓練：(配合體能訓練員安排肌力、體能訓練課表)

(1)肌力重量訓練：以每週實施三次為原則，依據訓練期別設定強度及內容調整。

(2)專項體能訓練：依據訓練期別安排拉、推、摔、轉身速度訓練、敏捷性訓練及有氧、無氧能力訓練等。

(3)心肺訓練：以無氧與有氧做交替訓練。精神訓練及心理輔導：要求選手先做出目標設定，了解其心理狀態。

2、技術訓練：

(1)專項技術：增加選手技術動作之穩定與完整性。

(2)技術攻擊時機：加強比賽移動攻擊時機掌控，發揮技術連絡攻擊能力。

(3)寢技技術訓練：加強寢技動作攻擊得分與防禦能力。

(4)黃金得分訓練：加強黃金得分比賽戰略及攻擊節奏掌控。

(5)針對規則改變後適應得分方式與比賽策略調整及應用。

(6)加強與不同選手抓法應戰能力之技術學習。

(7)不同國家的摔法研究與因應。

3、精神訓練及心理輔導：

(1)心理策略訓練：輔導選手目標設定定期實施心理訓練、意象訓練、放鬆訓練等，強化心理素質，使身心狀態調整至巔峰。

(2)心理輔導：配合心理輔導師掌握選手的心理變化，並不定期溝通協

調，協助教練與選手。

（四） 實施要點：以專項體能及實戰能力為主，調整高峰參加各項積分賽。階段訓練重點量化之撰述：1~5 月份透過移地訓練及歐洲柔道強國法國、德國舉辦之國際柔道訓練營與不同國家的選手共同訓練，適應不同的選手類型，加強面對賽會的心理能量及增強比賽實戰能力。5~7 月聘請不同比賽風格之國外選手，如柔道強國日本選手或中亞等不同型態選手擔任訓練員，加強對不同類型選手對抗能力及比賽策略訓練，提升因應奧運比賽對抗不同型態之選手之能力。同時，聘請外籍教練協助指導對抗不同國家選手之策略，增進選手比賽應變之能力。於 2020 東京奧運會及 2021 年世界大學生運動會後賽，在 2022 年杭州亞運會前期，持續加強訓練強度及保持國際競賽對抗能力，以國外移地訓練及參加柔道國際性巡迴賽為主要訓練規劃重點。

本計畫以整個訓練團隊支援楊勇緯選手，教練規劃指導訓練、比賽週期，柔道技術、戰術模擬，提升技術質量，體能訓練員指導肌力體能增進，運科人員協助情報蒐集，以左右不同站姿之陪練員提供模擬不同比賽類型選手，多樣性型態進攻對抗，不斷增進多元化攻擊、防禦能力，隨時適應多變的比賽模式，提升比賽對抗能力，及防護員照顧選手身體，保持最佳狀態，面對訓練、比賽，進而提升楊勇緯選手整體實力。

因 2020 年新冠肺炎疫情全球肆虐，「2020 東京奧運會」延後至 2021 年 7 月份比賽，參賽爭取奧運積分及國外移地訓練提升實力及排名勢不可阻，但相關防疫手段及措施亦不能免，在出國比賽及國外移地訓練返國後，均須依照國家防疫規定辦理，為讓主選手在返國居家檢疫期間仍保持一定的訓練水準，相關主要團隊人員陪練選手(提供至少 2 員陪練)、教練、防護員等人隨行，因此在本計畫中增加防疫相關經費有其重要之必要性。

（五） 賽事規劃：預定參加賽事暨訓練營如下

時間	參賽名稱	比賽時間	比賽(移訓)地點	備註
2021 年	杜哈大師賽	1/6-1/10	卡達	
2021 年	杜塞道夫大滿貫賽暨賽後訓練營	2/16-2/25	德國	
2021 年	國外移地訓練	3/23-4/13	日本	
2021 年	亞洲大洋洲柔道錦標賽	4/14-4/18	吉爾吉斯	

2021 年	巴庫大滿貫賽	5/5-5/9	亞塞拜然	
2021 年	國外移地訓練	5/10-6/30	日本	
2021 年	2020 東京奧林匹克運動會	7/19-7/31	日本	相關經費由奧會編列
2021 年	成都世界大學生運動會	8/14-8/30	中國	相關經費由大專體總經費編列
2021 年	阿布達比大滿貫賽	10/20-10/24	阿拉伯聯合大公國	
2021 年	東京大滿貫賽暨賽後訓練營	11/17-11/26	日本	
2021 年	國外移地訓練	11/27-12/24	日本	

五、所需行政支援事項及建議處理方式

（一）運科：

1. 心理技能教授與資諮詢:請支援一位運動心理老師，教授教練及選手心理技能、技巧以及為選手及教練做心理諮商的工作。
2. 生理生化檢測:請支援培訓隊選手定期做生理生化檢測，提供數據給教練做為訓練課表的參考資料。
3. 體能肌力訓練：派遣體能訓練員協助集訓及各項移地訓練體能肌力訓練工作。
4. 營養補充調配：請支援營養師協助調配選手營養補給，增進身體機能，提供選手訓練及賽期營養調配與需求。
5. 競賽情蒐分析：請派遣運科專業人員協助賽事情蒐分析及即時提供比賽情蒐。

（二）運動傷害防護：派遣防護員協助集訓及各項移地訓練時之防護工作。

（三）醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。

（四）課業輔導：選手進駐國訓中心期間請協助安排課業輔導。

（五）公假留職留薪或留職停薪：培訓隊教練及選手(含陪練員)進駐國訓中心集訓時請協助辦理公假、留職留薪。

（六）代課鐘點費或代理職缺費：進駐國訓中心集訓之培訓隊教練及選手若為學校教師，請支援代課鐘點費或代理職缺費。

（七）其他：(依實際狀況提出需求)

六、追蹤考核機制：

（一）本會對本要點補助之選手及單項協會所報培訓或參賽計畫，皆有督導

考核權責。

（二）國內外之培訓或移訓而未按本會核定計畫實施訓練或績效不彰者，本會將廢止補助。

（三）培訓計畫有屬國內外參賽部分者，另依本要點規定辦理核銷，應附參賽成績報告表。

（四）本會成立選訓小組應切實督導相關人員依核定計畫確實執行，每四個月將培育計畫執行情形提報本署備查，本會將視實際需要派員訪視。

七、經費概算:如附件(二)

（按會計年度，每年依細部計畫核算經費預算連同各該年度細部計畫送核）

八、本計畫經本會選訓委員會通過，報教育部體育署專案小組審議通過後實施。

附件一：推薦事由(楊勇緯近三年最佳成績)

賽會名稱	時間	地點	項目/量級	成績/名次	教練評估
杜塞道夫世界大滿貫賽	2020	德國	柔道-60 公斤	2	
大阪世界大滿貫賽	2019	日本	柔道-60 公斤	3	
塔什干世界大獎賽	2019	烏茲別克	柔道-60 公斤	3	
世界柔道錦標賽	2019	東京	柔道-60 公斤	7	
臺北亞洲公開賽	2019	臺北	柔道-60 公斤	3	
布達佩斯世界大獎賽	2019	匈牙利	柔道-60 公斤	3	
呼和浩特世界大獎賽	2019	中國	柔道-60 公斤	2	
亞太柔道錦標賽	2019	富查拉	柔道-60 公斤	2	
香港亞洲公開賽	2018	香港	柔道-60 公斤	1	
塔什干世界大獎賽	2018	烏茲別克	柔道-60 公斤	3	
雅加達亞運會	2018	印尼	柔道-60 公斤	3	
臺北亞洲公開賽	2018	臺北	柔道-60 公斤	1	
東亞柔道錦標賽	2018	蒙古	柔道-60 公斤	1	
備註：楊勇緯至 2020.11.9 世界排名及奧運排名 3422 分第 10 名。 奧運排名前 18 名，取得參賽權資格。					