中華民國柔道總會參加「2024 年第 33 屆巴黎奧林匹克運動會」

選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 113 年 1 月 9 日心競字第 1130000019 號函核定

一、依據：教育部體育署 112 年 6 月 9 日臺教體署競(一)字第 11200023084 號函。

二、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等事宜。

三、SWOT 分析

Strength（優勢）	1. 在國內柔道運動發展早： 日據時代最為普遍，已是當時的貴族運動，1964 年東京奧運會柔道成為正式種類。國外參賽獲獎甚多，於 1956 年第一屆亞運陳再乞老師就有拿過金牌，1990 年北京亞運會蔡淑惠獲得銀牌。2002 年韓國釜山亞運會選手王沁芳、劉書韻獲得銅牌、2006 年卡達杜哈亞運會劉書韻獲得銅牌。2010 年中國廣州亞運會王沁芳獲得銀牌、連珍羚獲得銅牌、曾漢傑獲得銅牌，2009 年世大運王沁芳獲得金牌，2016 年巴西里約奧運會連珍羚獲得第五名，2018 年印尼雅加達亞運會選手連珍羚獲得銅牌、楊勇緯獲得銅牌，2020 東京奧運楊勇緯奪得我國史上第一面的奧運銀牌，為台灣柔道發展打一劑強心針。 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。 3. 青年青少年成績卓著： 因為我國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揚名國際的選手。例如曾獲得世界青年錦標賽金銀銅牌的選手計有周玉萍、陳秋萍、曾小芬、王沁芳、楊憲慈、黃聖庭。我國歷年參加亞洲青年比賽成績斐然，其中我國自 2000 年開始參加亞洲青年柔道錦標賽獲得金牌的選手計有王沁芳、楊憲慈、戴文馨、王思筑、李欣芸、楊雅鈞等，其中王沁芳、楊憲慈、兩次獲得金牌之後，開始成為我國柔道參加國際比賽拿牌的代表性

	人物。近期在亞洲青年獲得金牌的選手楊勇緯、許琳宣；在青少年參賽的成績 2011 年世界青少年蔡明諺獲得銀牌、2019 年世界青少年林崇祐獲得金牌，2019 年世界青年柔道錦標賽許琳宣拿下銀牌，2022 年世界青少年錦標賽沈奕熙獲得銅牌，顯現過年來潛力選手培育計畫有所斬獲。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。
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。
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，2021 年獲大滿貫 1 銅、大師賽 1 銀、亞大柔錦賽 1 銀，並在 2021 年 7 月 24 日 2020 東京奧運獲得銀牌，而女子組連珍羚選手長年旅日訓練，在體育署的培育支持下，在國際各站大賽中都有著不錯的成績，林真豪選手也是透過積極投入培訓，不斷成長進步，在東京奧運亦獲得第七名佳績，顯示有計畫培育選手提升實力，有望在 2024 年奧運會更上一層樓。
Threat（威脅）	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以及大滿貫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，近年來像過去的國際巡迴賽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。2020 東京奧運日本成立堅強團隊，包含教練、心理師、體能訓練師、防護治療師等人，積極培訓、情蒐各國選手比賽資料分析歸類，找出不同選手的特質，模仿學習及破解對手攻防，只要有計畫培訓以及政府支持，要獲得柔道第一面奧運金牌也是指日可待。

四、計畫目標及培訓隊遴選

（一）總目標：**2024 巴黎奧運奪牌**

（二）遴選方式及檢測標準

1. 教練(團)

（1） 資格條件：須為本會會員，持有國家 A 級運動教練證(外籍教練不在此限。

（2） 遴選方式：由入選選手之教練且曾經擔任過國際正式賽會之教練為執行教練，或由選訓委員會推薦具有擔任國際正式賽會教練資格者協助訓練。

2. 選手:

（1） 第 1 階段（**自 111 年 9 月 1 日起至 112 年 8 月 31 日止**）

A、 遴選方式：結合杭州亞運會培訓隊第三期遴選，以亞運培訓隊為本期培訓選手。

B、 訓練地點：國家運動訓練中心

C、 預定參加之國際賽： 世界柔道總會舉辦之塔什干大滿貫、耶路撒冷大師賽、東京大滿貫賽，世界柔道錦標賽(烏茲別克)、亞洲公開賽等。

D、 進退場檢測標準：公開賽前 2，大滿貫賽前 8，世錦賽 16 強。

（2） 第 2 階段（**自 112 年 9 月 1 日起至 113 年 8 月 31 日止**）

第 1 期(112 年 9 月 1 日至 113 年 1 月 31 日止)

A、 遴選方式：

a. 同時具有 2022 成都世大運以及杭州亞運會之參賽選手。

b. 世大運前 5 名。

c. 亞運會前 5 名。

d. 2024、2028 奧運黃金計畫選手。

B、 訓練地點：國家運動訓練中心。

C、 預定參加之國際賽：

時間	參賽名稱	比賽時間	比賽(移訓)地點	備註
2023 年	伯斯大洋洲公開賽	11/24-11/25	澳洲	大獎賽積分採計
2023 年	東京大滿貫賽	12/02-12/03	日本東京	
2023 年	東京大滿貫賽後訓練營	12/04-12/09	日本東京	

D、 退場檢測標準：至 12 月底奧運個人積分達 200 分以上算達標。

E、 第 2 期(113 年 2 月 1 日至 113 年 8 月 31 日止)

A、 遴選方式：

a. 達第 1 期檢測達標者。

b. 2024、2028 奧運黃金計畫選手。

B、 訓練地點：國家運動訓練中心。

C、 預定參加之國際賽：

D、 進退場檢測標準:奧運積分排名各量級前 17 名取得巴黎參賽資格，另外每一國家若有選手積分列為亞洲前 10，不拘於性別，採最高分 1 名以洲際資格參賽。積分結算日為 2024 年 6 月 30 日。

時間	參賽名稱	比賽日期	地點
2024 年	塔什干大滿貫 TASHKENT GRAND SLAM	3/01-3/03	烏茲別克
2024 年	奧地利大獎賽 GRAND PRIX UPPER AUSTRIA	3/08-3/10	奧地利
2024 年	安塔莉亞大滿貫 ANTALYA GRAND SLAM	3/29-3/31	土耳其
2024 年	安塔莉亞大滿貫賽後訓練營	4/01-4/05	土耳其
2024 年	亞洲柔道錦標賽 Asian Judo Championships	4/10-4/13	中國.香港
2024 年	杜尚別大獎賽 DUSHANBE GRAND PRIX	5/03-05/05	塔吉克斯坦
2024 年	哈薩克斯坦大滿貫 QAZAQSTAN BARYSY GRAND SLAM	5/10-12	哈薩克斯坦
2024 年	巴黎奧運會 OLYMPIC GAMES PARIS	7/27-8/2	法國.巴黎

五、督導考核

（一）本會依審議通過之本計畫據以辦理選訓事宜，並督促教練（團）落實執行訓練計畫，以及依渠等之績效據以考核。

（二）教練（團）應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標，據以執行及考核選手培訓情形。

六、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)

七、本計畫經本會選訓委員會議討論通過後，函報國家運動訓練中心提送運動人才培訓輔導小組委員會審議通過後公布實施，修正時亦同。