

訓練站地點 台南市國武術訓練中心

台南市安平區世平路 69 號 2 樓

中華民國國(武)術總會
優秀運動選手訓練站訓練

實施計畫



訓練站地點 台南市國武術訓練中心

台南市安平區世平路 69 號 2 樓

中華民國國(武)術總會

優秀運動選手訓練站訓練實施計畫

一、依據：響應行政院體委會輔導全國性亞奧運運動競賽種類團體工作計畫。

二、目的：為輔導全國基層菁英青少年積極發掘並培訓優秀國武術運動人材，為免斷層為下屆亞運會提早準備提昇競技運動實力，為國爭光締造優良成績。

三、訓練對象：

- (一)培育全國基層菁英青少年優秀選手訓練。
- (二)培訓及選拔亞錦賽、世錦賽、世運會、東亞運、亞運、亞青、世青國家代表隊選手。
- (三)徵選全國最優秀具有潛力之青少年定期培育辦理培訓營。
- (四)培育國家辦理 ABC 教練、裁判裁判職前講習。

四、訓練時間：101 年 6 月 1 日至 115 年 12 月 31 日。

- (一)長程目標：發掘並培養全國基層優秀選手，注重武德並加強體能與技術能力，為我國爭取獎牌數。
- (二)階段目標：提昇優秀選手全面性及專項性技能，並雕塑強化堅強意志與能力。

五、規劃場地設施：

(一)訓練環境：台南市安平區世平路 69 號 2 樓。

1 器材：

- (1)散打：具備各種沙袋、踢靶、護具、擂台一座等基本訓練設施，為達訓練目的，適須要添購特殊性之設備。
- (2)套路：羊毛地毯、實木地板、器械（刀、槍、劍、棍）等。
- (3)重量訓練器材：舉重機、大腿推蹬機、立式腿部訓練機、蝴蝶機、肱二頭肌訓練機、腰部旋轉機、史密斯訓練機。
- (4)視聽休閒器材：投影機、47 吋液晶電視螢幕、DVD、錄影機。
- (5)地 600 坪，並鋪設安全濾波墊、防護措施。
- (6)練習場地佔地 400 坪，可容納一個武術套路標準比賽場及一個散手標準比賽場。
- (7)位於安平區海岸柏油路寬大、停車方便、鄰近廣闊的沙灘，空氣良好、四面公園及漁港，是所獨棟訓練場。
- (8)訓練空調良好寧靜、照明完善、寬敞舒適、高雅嚴肅。

(二)居住環境

(1)教職員、選手宿舍、視聽休閒教室、選手課業輔導室，佔地100坪。

(2)訓練場附近無不良遊藝場所、交通便利、鄰近學校(國小、高中)。

六、訓練站組織及執掌分配：

職稱	執掌分配
理事長	1. 聘任教練 2. 授權本會各項培訓、講習業務 3. 指揮訓練站營運中心
教練委員會主任委員	1. 國內外移地訓練及外聘教練之事宜 2. 擬定訓練計劃、課程表 3. 各項訓練營課程內容規劃及教練講習 4. 訓練與活動的編排與協調 5. 訓練教學大綱彙整編印
運動員委員會主任委員	1. 教練請假與代課之處理 2. 運動員病傷之處理、運動傷害及急救教學 3. 體能評估 4. 規劃與管理、輔導、聯誼活動之籌畫、度訓練計劃實施
教練委員會委員	1. 運動員心理諮商與輔導、心得之校閱 2. 環境整潔之維護 3. 運動員就學及在學狀況之處理 4. 運動員之生活輔導、室之安排
秘書處	1. 運動器材採購與管理事宜 2. 辦公室物品管理與維護 3. 區域之管理與維護教室 4. 運動器材借用辦法之擬定 5. 訓練場地管理辦法擬定
	1. 行政業務策劃及執行、公文處理、緊急、臨時交辦事項之處理 2. 各項相關及定期召開會議 3. 規章管理辦法及章程擬定 4. 經費管理與核銷、年度經費預算編配擬定 5. 運動員優勝獎金之申請 6. 運動員資料之管理
紀律管理委員會主任委員	照培訓原則規定，如違規者由本委員會處理
選訓委員會主任委員	1. 選手請假、放假之執行 2. 本會選訓委員不定期輔導與監督考核訪視期訓練績效及協助處理相關問題 3. 召開選訓會議

七、培訓選手現況：

- (一)國家代表隊及淺力或菁英優秀培訓營之選手，由本會公開甄選。
- (二)全國青少年菁英選手依各級選手及發掘具潛力選手而培育之。

八、訓練課程：

- (一)課程表另擬。
- (二)國家培訓隊，由培訓隊教練另訂之。
- (三)全國青少年及淺力或菁英儲備選手培訓營，由指定教練另訂之。

九、教練遴選辦法：

(一) 培訓教練：

- 1、國家隊培訓隊：依據選拔賽報名單位選手之總成績為最高各項教練（套路、散打），總教練必須備有政管理、紀律嚴謹、執行率強持有國家級教練證者，如遇選出教練員無法勝任由選訓主任委員提名經本會選訓委員會議通過後，由協會派任送體委會核備後聘任之。
- 2、全國淺力或菁英青少年優秀選手培訓：由教練委委員會及選訓主任委員提名或由協會推派聘任之。

(二) 代表隊教練：

- 1、選手經決選後確定套路、散手為準國手，成績累計積分最高者必須擔任過階段培訓教練，成為代表隊教練，第2名為助理教練（訓練員）。
- 2、如遇選出無法勝任由選訓主任委員提名經本會選訓委員會議通過後，由協會派任送體委會核備後聘任之。

(三) 外籍教練：

1、國家隊培訓隊：技術教練

- (1) 套路教練員，各項（長拳、南拳、太極拳）以中國籍曾經參加或擔任國際競賽經驗豐富者並能示範難度動作及套路編排者。
- (2) 散打教練員，以中國籍曾經參加或擔任國際競賽實戰經驗豐富者。
- (3) 透過中國際武聯推薦，並經本會選訓委員通過後呈報體委會核備後聘任。

- 2、全國淺力或菁英青少年優秀選手培訓：技術教練由教練委委員會或協會視需要聘任外籍教練聘任之。

(四) 體能教練：暫由本會推薦聘任之。

十、訓練方式：採長期分段分期集中培訓。

十一、訓練內容：

(一) 精神訓練及心理輔導：

- 1、聘請運動心理專家學者長期為選手做個別心理輔導，協助選手與教練間密切關係並掌握選手心理素質、問題解決及輔導。
- 2、協助選手適當克服、排除、心理壓力，強化、提昇、建立強烈自信心與企圖心，面對在比賽期間較具有突出的穩定性能達到國際水平之表現。

(二) 體能訓練：

- 1、聘請體能教練協助訓練。
- 2、一般性體能：速度、敏捷性、柔軟度、協調性、心肺耐力設定不同內容輔以間歇、循環等方式訓練。
- 3、重量訓練：依選手訓練量及週期性調整做強化肌力、臂力、腿肌、腹肌、背肌等耐力訓練。
- 4、專項性體能：發力、無氧耐力、有氧耐力衝刺訓練，以強化跑步訓練有氧耐力、速度爆發力。

(三) 技術訓練：

1、套路

- (1) 基本動作練習：含基本手型、手法、步法、腿法練習。
- (2) 2項全能、南拳騰空動作及穩定性練習；含彈跳騰空腿。
- (3) 腿法落地穩定性及太極拳三控腿訓練。
- (4) 套路組合練習：強調動作細膩性及質量。
- (5) 套路分段練習：強調步法、身法及精神之協調。
- (6) 套路整套或超套練習：掌握整套時間、體力及強度之綜合表現。
- (7) 長期聘請中國籍教練掌握新規則難度套路編排、演練水平與技術成熟度提高穩定性。
- (8) 國外移地訓練吸取各專項專長演練之能力。

2、散打

- (1) 基本攻擊、防禦訓練（含拳法、腿法、摔法）。
 - (2) 複合攻擊、防禦訓練、動作差異比較，糾正訓練。
 - (3) 近戰訓練、戰術之運用、各種實戰經驗。
 - (4) 各種不同距離、狀況之做法比較。
 - (5) 國、內外移地訓練吸取各專項專長應變之能力
- 3、長期聘請中國籍教練提昇技術技巧性及掌握國際武聯資訊。
 - 4、模擬正式競賽模式增進臨場感發揮技術及應變能力與經驗。
 - 5、長期赴中國移地訓練與各省隊或國家隊陪練蒐集各專項新資訊與知識提昇技術戰術與策略及套路編排。

十二、督導與考核：

- (一) 有關督訓、考核等事宜悉依本會所訂及督導考核訓練作實施辦法執行。
- (二) 請本會委員不定期督導與訪視其訓練績效。
- (三) 本會選訓委員會負責不定期前往督訓隨時了解培訓狀況，掌握訓練進度及協助處理相關問題。
- (四) 選手淘汰：
 - 1、退訓：選手無故缺席或受傷無法練習者，經醫生認定無法再培訓，由教練提報選訓委員會通過後退訓。
 - 2、每1階段完成經專案委員會針對選手訓練狀況教練考核，國際比賽成績等，研訂次1階段培訓計劃。
 - 3、組成選訓委員會，遴聘國（武）術界資優學術人士及實際參與武術競賽執行工作人員組成選訓委員會，綜理策劃選訓與參與事宜。

- 4、培訓期間國內、外教練必須經本會選訓委員會同意，並簽訂同意書及聘約選手必須簽具自願書，培訓期間教練聘任、解聘依體育委員會相關規定辦理；有關選手更換、退訓、管理、輔導由本會選訓委員會負責辦理。
- 5、選手隨時接受禁藥課程及檢查。
- 6、選手須依規定申請事、病假，未准假前不得隨意離營區。
- 7、選手培訓期間須遵守受訓規定事項。
- 8、選手隨時測驗體能或技術，不及格者取消解除資格。（如附表）
- 9、曠課不得超過3小時以上者。
- 10、照培訓原則規定，如以上列違規者，解除培訓資格。