

中華民國划船協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 106 年 10 月 20 日心競字第 1060005101 號函核定

一、依據：教育部體育署 105 年 12 月 30 日臺教體署競(二)字第 1050040422A 號函辦理。

二、目的：針對具有優秀運動選手培訓資格之划船運動員進行長期培訓，遴選符合 2018 年雅加達亞洲運動會培訓資格之運動員，為提高選手國際競爭實力，進行長期階段性的系統化培訓，有效地提升選手生理、心理及技術等全方位能力，除積極備戰 2018 年雅加達亞洲運動會外，並長期培訓選手，增進 2020 年東京奧林匹克運動會之國際競爭實力。

三、SWOT 分析

- (一) Strength (優勢)：划船運動在台灣已推動 20 幾年。在歷屆亞運會共獲三銀二銅成績，國內也正積極在各級划船運動蓬勃推展中。在各級國際比賽中常獲得優異成績。
- (二) Weakness (劣勢)：國家隊成軍皆屬階段性任務組訓。多數選手因學業、生計因素無法長期培訓。造成訓練中斷，須長時間的恢復訓練。
- (三) Opportunity (機會)：依亞運划船競賽規定，單一國家只能報名參加 14 個競賽項目中的 10 個項目參賽。以上二屆亞運報名結果判斷，中國大陸應會放棄 4 項單人艇項目。再依目前我國女子公開單人雙槳艇成績、男子公開單人雙槳艇、女子公開雙人雙槳艇以及男子公開雙人雙槳艇、公開四人雙槳艇皆有奪牌機會。
- (四) Threat (威脅)：近年來南亞、西亞等國家在划船運動培訓中投入大量人力、物力，其成績也快速成長。本屆亞運舉辦地又在印尼，南亞等國家也早幾年即著手培訓計畫，因此為祈能在本屆亞運划船競技中獲得優異成績應及早進行各項訓練計畫。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1、總目標：以女子公開單人雙槳作為訓練之總目標，男子公開雙人雙槳以奪銀、女子公開雙人雙槳、公開四人雙槳艇以奪牌為訓練目標，最終目設定為一金(公開女子單雙)一銀(男子公開雙人雙槳)二銅(男子公開四人雙槳、女子公開人雙槳)。其餘參賽項目視 2017 年亞洲划船錦標賽(印尼)比賽結果及分析亞洲地區各國實力現況另行評估。

2、階段目標：

(1)第二階段 106 年 9 月 1 日起至 107 年 1 月 31 日止:

2017 亞洲划船錦標賽。(9 月泰國) 預期成績(女子公開單人雙槳金牌、男子公開單人雙槳銀牌、男子公開雙人雙槳銅牌、女子公開雙人雙槳銅牌、男子輕量雙人雙槳前四名、女子輕量雙人雙槳第四名)等成績。

(2)第三階段 107 年 2 月 1 日起至 2018 年亞洲運動會結束日止:

①2018 年世界划船錦標賽。(未定) 預期成績(女子單人雙槳前 24 名、男子單人雙槳前 24 名)。

②2018 年世界盃第一、二、三站划船賽。(4-6 月中) 預期成績，(女子單人雙槳前 24 名、男子單人雙槳前 24 名)。

(二) 訓練日期、階段劃分及地點

1、訓練起訖日期：自 106 年 09 月 01 日起至 2018 年亞洲運動會結束日止。

2、階段劃分及訓練地點：(以培訓期間之時段作劃分)

階段	期程	訓練地點	備註
第 2 階段	自 106 年 11 月 1 日起至 107 年 1 月 31 日止，共 3 個月。	日月潭划船訓練場、冬山河划船訓練場視選手及教練團擬定之訓練需求安排國外訓練。	有關選手課輔部分由協會協助安排。
第 3 階段	自 107 年 2 月 1 日起至 2018 年亞洲運動會結束日止。	日月潭划船訓練場及冬山河划船訓練場。	

(三) 訓練方式：亞運培訓選手係以長期培訓為主，所培育之選手除參加 2018 年雅加達亞運會外，仍長期著眼於 2020 年東京奧運。為強化國際賽之參賽經驗，培訓期間之重點選手儘量規劃參加國際錦標賽，除日常之強化訓練外另加入高水之準之比賽代替訓練，提高選手之臨場適應能力與水域環境掌握能力，擬訂強化訓練計畫，以精兵培訓為原則，將優秀選手送至國外進行移地培訓。

(四) 訓練內容：【依第八點核定辦理後，由各培訓隊教練團另擬訂訓練內容(包含訓練重點、方法、課表、精神訓練及心理輔導、一般性及專項性體能訓練、依專項特性之技術訓練等)，送國訓中心備查後據以實施。】

(五) 實施要點

1、訓練成效預估：以女子公開單人雙槳、男子公開單人雙槳、男子公開雙人雙槳以奪銀、女子公開雙人雙槳以奪牌為訓練目標，以 2014 年仁川亞運男子公開四人雙槳比賽狀況，准予報名參加男子四人雙槳項目。最終目標設定為一金(公開女子單雙)一銀(男子公開雙人雙槳、)二銅(男子公開四人雙槳、女子公開雙人雙槳)。其餘參賽項目視 2017 年亞洲划船錦標賽(印尼、12 月)比賽結果及分析亞洲地區各國實力現況另行評估。

2、划船協會訂定各項選手測試標準辦法，選手以培訓期間之各項國際錦標賽作為成績檢核之主要依據，以取得 2018 年亞運獎牌及培育 2020 年奧運選手作為培訓之遴選依據，培訓選手未能達到培訓標準時即進行汰換。

五、督導考核：

- (一) 教練應建立訓練日誌、測驗成績資料，作為培訓選手成績檢核之依據。
- (二) 由本會選訓委員會，定期或不定期前往督訓、咨詢、座談掌握培訓動態，並提供改善之意見。
- (三) 培訓期間教練、選手訓練不力、成效不彰或違反紀律者，均依國訓中心相關規定辦理。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運科：除國訓中心進行選手各項生理機能指標檢測，並提供營養品補充品外，建議培訓期間由訓練場地附近具相關科系之大專院校就近協助運科輔導與檢測事宜。
- (二) 運動傷害防護：教練與選手尋求訓練場地附近具相關科系之大專院校支援防護員，相關傷害防護用品由本計畫經費購置。國訓儘量支援防護員或按摩師等。
- (三) 醫療：協調外訓附近地區醫院協助復健、健檢、醫療事宜；醫療及意外保險統籌由教育部體育署國訓中心辦理。
- (四) 課業輔導：所需課業輔導擬由國訓中心協助開課事宜或協調外訓附近地區大學協助課輔事宜；並依規定進行選手課業輔導。
- (五) 請國訓中心協助教練、選手於比賽期間或賽前集訓期間，辦理調訓公假、留職留薪事宜。
- (六) 教練代課鐘點費或代理職缺費由國訓中心依規定辦理撥付。
- (七) 其他：(依實際狀況提出需求)

七、經費籌措:所需經費依據國家運動訓練中心核定計畫與經費辦理。

八、本計畫經本會 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。