

中華民國輕艇協會參加2018年第18屆亞洲運動會

選手培訓參賽實施計畫(輕艇激流)

國家運動訓練中心 106 年 7 月 13 日心競字第 1060002940 號函核定

一、依據：教育部體育署臺教體署競(二)字第1050040422A號函辦理。

二、目的：培訓2018印尼亞洲運動會代表隊選手，以達成奪牌目標。

三、SWOT分析：

輕艇激流項目我國在亞洲發展之整體實力在大陸及日本之後，約排名第三、四，近年來透過經常外聘外籍教練協助指導、國外移地訓練及選手多次參加國外訓練營與比賽，技術層面、經驗、實力均有大幅提升。

(一) Strength (優勢)：我國於2014年仁川亞運輕艇障礙標杆四個項目中獲得四面銀牌佳績，藉由先前成功經驗乘勝追擊，並且聘請外籍優秀教練計畫持續訓練、參加國際賽事，以求選手有更高的突破，繼續在2018年印尼亞運取得佳績。

(二) Weakness (劣勢)：此屆印尼亞運不同於仁川亞運的輕艇障礙標杆，比賽形式為正式的激流標杆比賽，而國外正式之激流標杆場地皆為人工場地，困難度及變化性相當高，然目前國內仍缺乏具國際級水準的激流訓練場地，故選手於國內集訓時主要加強體能部分及奠定紮實的技術動作基本功，對於各種不同激流場地之技術、經驗及掌握度，則須要以國外移地訓練來達成。

(三) Opportunity (機會)：仁川亞運銀牌選手張允銓(C1M)、張筑涵(K1W)、陳瑋涵(C1W)皆入選本次印尼亞運培訓隊，其目前於激流標杆項目之實力約僅次於大陸、日本，排名第三，若持續進行系統化訓練，仍有爭取更佳成績之空間。

(四) Threat (威脅)：目前亞洲國家除了大陸、日本外，哈薩克、烏茲別克及泰國亦積極推展激流標桿項目，長期聘請外籍教練及進行國外移地訓練，其選手實力亦快速提升，也將會是我國需密切關注之對手。

四、訓練計畫：

(一) 訓練目標

1. 總目標：突破2012年仁川亞運會四銀成績，以獲得2018年印尼亞運會金牌及獎牌為目標。

2. 階段目標：

(1) 第一階段目標：

第一期 (2/1-2/28)：2月24-26日參加2017泰國亞洲輕艇激流錦標賽，取得四項目(男子K1、女子K1、男子C1、女子C1)之亞運參賽資格。

第二期 (3/1-8/31)：6月16日-6月18日參加2017年ICF輕艇激流世界盃第一站及7月18日-7月23日2017ICF輕艇激流青少年/U23世界錦標賽(5名選手)。

(2) 第二階段目標：10月21-26日參加106年全國運動會，做為評估檢測點。

(3) 第三階段目標：參加印尼亞運會，以奪得金牌及獎牌為最高目標。

(二) 訓練日期、階段劃分及地點

1. 訓練起訖日期：自開始培訓至總目標比賽結束檢討後止。

2. 階段劃分及訓練地點：

(1) 第一階段：

第一期：自2017年2月1日起至2017年2月28日止，進行國外移地訓練，並參加泰國亞洲輕艇激流錦標賽。

第二期：自2017年3月1日起至2017年8月31日止，進行國外移地訓練，並參加世界盃第一站及輕艇激流青少年/ U23世界錦標賽（5名選手）。

說明：由於目前國內只有南投水里溪、宜蘭安農溪等天然溪流訓練場地，並無具國際水準之人工輕艇激流場地，且若遇缺水、河道條件不佳之狀況時，選手於國內只能在靜水水域進行訓練，無法對於技巧及經驗有更佳的突破，而技巧與經驗正是我國選手最欠缺之部分，因此培訓隊選手極需要於標準人工輕艇激流場地訓練之機會，故第一階段訓練計畫以國外移地訓練為主，並考量長期國外移地訓練所需經費龐大之問題，第二期國外移地訓練選擇於膳宿、訓練場地租借費用都較低廉且之捷克布拉格，參加6月16-18日的世界盃第一站及7月18-23日的輕艇激流青少年& U23世界錦標賽，並於賽後把握機會繼續於捷克布拉格進行移地訓練。培訓隊本擬於捷克布拉格移地訓練後，9月份至法國參加2017輕艇激流世界錦標賽，然因申根簽證問題無法於停留歐洲超過90天，故培訓隊於8月18日返國。

日期	地點	內容
2.1-2.7	南投縣水里溪	國內移地訓練
2.8-2.23	泰國那空那育	國外移地訓練
2.24-2.26	泰國那空那育	參加亞洲輕艇激流錦標賽
2.27-5.24	臺中康橋、南投縣日月潭、南投縣水里溪、宜蘭縣安農溪	國內訓練
5.25-6.15	捷克布拉格	國外移地訓練
6.16-6.18	捷克布拉格	參加ICF世界盃第一站
6.19-7.9	捷克布拉格	國外移地訓練
7.10-7.17	斯洛伐克布拉提斯拉瓦	國外移地訓練
7.18-7.23	斯洛伐克布拉提斯拉瓦	參加ICF輕艇激流青少年& U23世界錦標賽
7.24-8.17	捷克布拉格	國外移地訓練
8.18	返國	
8.19-8.31	宜蘭縣安農溪	國內移地訓練

(2) 第二階段：自2017年9月1日起至2018年1月31日止，進行亞運培訓隊第二階段培訓選手選拔，並參加106年全國運動會，之後至中國廣州進行移地訓練。

說明：9月2-3日於宜蘭縣安農溪進行亞運培訓隊第二階段培訓選手選拔，之後繼續於安農溪進行全運會賽前訓練調整，並參加全國運動會做為培訓隊之評估檢測點。全運會結束後，進行賽後調整及準備期之訓練，再至中國廣州進行移地訓練一個月，準備一月份之亞運總決選。

日期	地點	內容
9.2-3	宜蘭縣安農溪	亞運培訓第二階段選拔賽
9.4-10.20	宜蘭縣安農溪	國內移地訓練
10.21-10.23	宜蘭縣安農溪	全運會

10.24-11.19	日月潭、水里溪及臺中市大甲溪	國內賽後調整訓練
11.20-12.19	中國廣州	國外移地訓練
12.20-12.31	日月潭、水里溪及臺中市大甲溪	國內訓練
1月		亞運培訓決選

(3) 第三階段：2018年2月1日起至印尼亞運會結束日止，以國外移地訓練為主。

日期	地點	內容
2.1-3.31	澳洲班里斯	國外移地訓練
4.1-5.6	日月潭、水里溪及臺中市大甲溪	國內訓練
5.7-7.31	中國廣州	國外移地訓練
8.1-8.17	日月潭、水里溪及臺中市大甲溪	國內訓練
8.18-9.2	印尼雅加達	亞洲運動會

(三) 訓練方式：採階段培訓。

(四) 訓練內容：

1. 體能訓練：

(1) 專項性體能：

- 靈活性訓練：各部肌肉協調性、連貫性的主動練習及受外力影響變異量整合被動練習。
- 肌力性訓練：藉重量訓練來鍛練選手承受力的能力。分最大力量、爆發力及肌耐力訓練。
- 耐力性訓練：有氧性耐力訓練。分長時間大量之專項技術划或搭配路跑、泳訓、騎單車等多元方式訓練，以考驗極限體能之負荷能力及再生體能與抗疲勞訓練。

(2) 一般性體能：舉凡柔軟操、體能訓練、重量訓練、協調性操作等。

(3) 技術訓練：

- 靜水基本技術訓練：於靜水場地中加強基本划槳技巧之各項要素，如前划、後划、前拉轉彎、後壓轉彎、側划…等基本動作，以鞏固技術學習之確實及完整度。
- 靜水障礙訓練：於靜水場地中設置各種障礙物如標桿或浮具等，要求運動員以標準基本動作及最短時間內，以各種指示之路線確實並正確完成。
- 激流場地訓練：融合基本動作及障礙物訓練，於激流場地架設標桿，配合各種不同水流特性，進行全面性的技能訓練，實地模擬比賽情境，並加強路線的多元性及每趟完成時間。

2. 精神訓練及心理輔導：

- 智力：加強要求技能練習時之專注力集中，以獲得最佳學習效果。
- 情緒：訓練選手自我覺悟與自我信任，進而自動自發。
- 意志：鼓勵高質量循環訓練，毅力、耐力之柔性調適。

3. 影片觀摩：由各教練蒐集各國選手影片，研究各國選手比賽技術與戰術，藉以了解各國選手的習性，擬定比賽戰術，期於比賽時獲得勝利。

五、督導考核：由協會組織選訓小組，在參賽時針對選手的表現做出記錄，並定時派員督訓了解選手狀態。培訓期間教練團需對選手健康檢查紀錄與體能技術精神及品德等相關資料檔案和定期辦理檢測，並以數據量化與系統化分析培訓績效。

六、進退場機制：

- (一) 第一階段：第一期(2/1-2/28)培訓選手由參加2017亞洲輕艇激流錦標賽國家代表隊選拔賽當選之國手(各項目公開組前三名)為培訓對象，男子6名、女子6名，共12名。
第一階段：第二期(3/1-8/31)培訓選手由參加2017亞洲輕艇激流錦標賽且於個人賽中表現優異者(代表隊中各項目前一、二名)為培訓對象，男子4名、女子4名，共8名。
- (二) 第二階段培訓選手由亞運培訓第二階段培訓選手選拔賽中各項目之一、二名者為培訓對象，男子4名、女子4名，共8名。
- (三) 第三階段培訓選手由亞運培訓總決選每項目第一名選手為培訓對象，參加印尼亞運比賽，男子2名、女子2名，共4名。

七、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科：

1. 心理技能教授與諮詢：請支援一位運動心理老師教授，指導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並提供數據給教練做為訓練課表的參考資料。
3. 動作技術分析：請運動力學專家學者分析過杆技術。

(二) 運動傷害防護：支援運動防護員二名。

(三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。

(四) 培訓隊教練及選手出國比賽訓練時請協助辦理公假留職留薪。

(五) 外籍教練：已聘請。

(六) 情報蒐集：(依規定另提專案申請)

八、經費籌措：

(一) 敬請 教育部體育署或國家運動訓練中心專案補助。

(二) 本辦法報請教育部體育署國家運動選手訓練中心核准後實施，如有未盡事宜隨時補充規定之。

九、本計畫經本會選訓委員會會議通過，送教育部體育署運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華民國輕艇協會參加2018年第18屆亞洲運動會 培訓隊教練及選手遴選辦法(輕艇激流)

- 一、依據：教育部體育署臺教體署競(二)字第1050040422A號函辦理。
- 二、目的：遴選培訓代表參加2018年印尼亞洲運動會之選手及教練，以期許締造佳績、爭取奪牌，為國爭光。
- 三、組織：由本會組成「2018年亞運培訓參賽計畫選訓小組」，負責有關教練及選手遴選季培訓督導等事宜。
- 四、教練團遴選
 - (一)擔任教練職務者須同時具備下列資格者：
 1. 具備國家級教練資格，且實際從事擔任輕艇激流教練工作，未在協會停權處分期間內者。
 2. 第一階段：第一期由2017年亞洲輕艇激流錦標賽國家代表隊選拔賽中以入選代表隊選手人數最多之教練為優先，遴聘教練2-3名；第二期由亞洲輕艇激流錦標賽代表隊中各項目一、二名選手人數最多之教練為優先，遴聘教練2名。
 3. 第二階段：由第二階段亞運培訓選手選拔賽入選選手人數最多之教練為優先，遴聘教練2名。
 4. 總集訓階段：由亞運總決選賽中入選亞運代表隊選手人數最多之教練為優先，遴聘教練1名。
 - (二)教練採階段性任務，於任務結束後進行考核，考核結果作為爾後是否續聘代表隊教練之依據。
- 五、選手選拔
 - (一)參加遴選培訓之隊員需具備中華民國國籍。
 - (二)選手資格：
 1. 第一階段：第一期由2017年亞洲輕艇激流錦標賽國家代表隊選拔賽中，依據各項目比賽總排名選出最優K1M三名、K1W三名、C1M三名、C1W三名，若有重複入選之情況，可進行遞補；第二期由參加2017亞洲輕艇激流錦標賽且於個人賽中表現優異者(代表隊中各項目前一、二名)為培訓對象。
 2. 第二階段：由亞運培訓第二階段培訓選手選拔賽中各項目之一、二名者為培訓對象。
 3. 總集訓階段：由亞運決選賽中，依據各項目比賽總排名選出最優K1M一名、K1W一名、C1M一名、C1W一名。
- 六、為確保訓練品質，入選國家代表隊成員不得重複入選或參加本年度輕艇競速、輕艇水球或龍舟國家代表隊訓練。
- 七、附則：
 - (一)入選培訓隊之教練及選手，無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會議處。
 - (二)教練或選手除名須經本會「2018年亞運培訓參賽計畫選訓小組」討論後，送國家運動中心提報運動人才培訓輔導小組會議審議通過後行之。
- 八、本辦法經本會「2018年亞運培訓參賽計畫選訓小組」通過後，送國家運動中心彙

整，提報運動人才培訓輔導小組會議審議通過後公布實施，修正時亦同。