

中華民國滑輪溜冰協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會

(花式溜冰)選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 111 年 1 月 24 日心競字第 1110000921 號書函備查

國家運動訓練中心 112 年 1 月 13 日心競字第 1120000399 號書函備查

一、依據：教育部體育署110年9月28日臺教體署競(二)字第1100033812A號函。

二、目的：培育我國滑輪溜冰選手，增進我國在亞洲之滑輪實力，奪得 2022 年杭州亞運會滑輪溜冰項目金牌，並提升國際能見度。

(男子個人花式)	近年國際比賽成績
林宜學	2018 亞錦賽青年組金牌、2019 世錦賽青年組第 10 名
陳毅帆	2018 亞錦賽成人組金牌、2019 世錦賽第 13 名
萬庭宇	2018 亞錦賽成人組銀牌、2019 世錦賽第 19 名
林天擎	2018 亞錦賽少年組金牌
(女子個人花式)	近年國際比賽成績
黃婕芯	2018 亞錦賽青年組金牌
林筱君	2018 亞錦賽青年組銀牌
陳滢帆	2018 亞錦賽成年組銅牌
(雙人冰舞)	近年國際比賽成績
李劭捷/李劭冠	2018 亞錦標賽成人組金牌、2019 世錦賽第 7 名

三、SWOT分析

(一)Strength (優勢)：

1. 選手正值身心狀態及技巧最成熟階段。
2. 個人基礎動作紮實，全體職隊員鬥志高昂且企圖心極強。
3. 我國選手李劭捷與李劭冠兄妹檔於上屆2018年亞洲溜冰錦標賽雙人冰舞中，擊敗多屆亞洲溜冰錦標賽金牌的中國隊選手，並於2019年世界錦標賽中獲得第7名，是唯一的亞洲參賽隊伍；林宜學、黃婕芯與林筱君也在2018年亞洲溜冰錦標賽分別獲得青年組金、銀牌，萬庭宇及陳滢帆分別獲得成人組銀、銅牌，張緻如於2019年世界花式滑冰錦標賽獲得第二十四名，更有世界直排花式比賽常勝軍陳毅帆選手，曾獲得2018法國巴黎世界盃花式溜冰錦標賽金牌。我國選手資質優異，在亞錦賽中獲得多屆的花式項目團體總冠軍、屢創佳績，2022年亞運會在中國，我國奪金率極高。台灣與中國杭州的氣候、語言、環境相近，能縮短適應時間，過去協會每年都會安排前往杭州做移地訓練，對於環境的掌握度極高。

(二)Weakness (劣勢)：

1. 因新冠肺炎疫情影響，2020年國際賽大多取消，導致國際賽臨場實戰經驗較不足。
2. 訓練場地不足，難以實施長程培訓。

3. 缺乏輔助器材如跳躍吊桿、攝影器材等設施，選手們擔心訓練時受傷，難以突破自我。

4. 缺乏國外頂尖教練支援。

(三)Opportunity (機會)：

1. 規劃長程培訓，解決選手各項壓力，以集中心力參與訓練及比賽。

2. 增加移訓及參加國際賽會，累積實戰經驗及提升抗壓性。

3. 配合情蒐計畫，常態性設置情蒐工作小組，蒐集各國球隊資料，以達知己知彼成效。

4. 定期為選手做身體健康檢查，將選手體態保持在最佳狀態，在訓練中心內，亦能控制選手的正常生活作息。

(四)Threat (威脅)：

1. 各國對亞運重視度大幅提升，各國無不傾全力備戰亞運，讓我隊參賽壓力倍增。

2. 各國積極培育年輕及身材優異選手，且均採長期培訓，使得我國亞運奪牌壓力倍增。

四、訓練計畫

(一)訓練目標：

1. 總目標：於2022年亞運達成奪金計畫。

2. 階段目標：

(1) 第一、二階段：110年9月1日至111年1月31日止，自行培訓。

(2) 第三階段-第1期及第2期(111年2月1日至112年1月31日)

A. 選手條件：

a. 2018年亞洲雙人冰舞錦標賽成人組前6名者

b. 2019年世界雙人冰舞錦標賽前6名者

c. 參加協會110年度所辦理盃賽之個人自由型技術分數達20分以上、雙人冰舞技術分數達15分以上。

B. 訓練地點：仁武陽明溜冰場或國家運動訓練中心(籃球場)。

C. 參加賽事：2022世界全項目滑輪溜冰錦標賽

D. 賽事成績：取得1面金牌及1面銀牌。

(3) 第三階段-第3期(自112年2月1日起至本屆亞運結束)

A. 訓練地點：高雄國際滑輪溜冰場。

B. 預定參加賽事：

2023年4月 歐洲溜冰錦標賽(花式溜冰)

2023年7月 世界花式溜冰錦標賽

2023年9月 杭州亞洲運動會

C. 參賽實力評估：我國選手資質優異，在亞洲賽事屢創佳績，然本項目一直是歐美國家獨佔鰲頭，臨場應變能力與抗壓性都是挑戰。

D. 預估成績：

2023 年 4 月 歐洲溜冰錦標賽(花式溜冰)爭取前 8 名。

2023 年 7 月 世界花式溜冰錦標賽爭取前 8 名。

2023 年 9 月 杭州亞洲運動會-取得 1 面金牌。

(二)實施要點：

1. 培訓及總集訓階段：2022年2月1日起亞運會結束日止。

(1) 培訓對象：本會於 2022 年 3 月中旬舉辦亞運代表隊選拔賽，依選手之成績排名，選若干名選手。經本會選訓委員會議確認最終選手名單，報署核定後組成中華台北滑輪溜冰國家代表隊參賽(入選本階段之選手須進駐國訓中心於高雄國際滑輪溜冰場集中訓練，不進國訓中心者視同棄權，由選訓委員會議後選出遞補之選手)。

(2) 培訓方式：進駐國訓中心長期集中培訓，國外移地訓練、以賽代訓吸取國際比賽經驗。

(3) 培訓地點：國訓中心。

五、督導考核：

(一)本會依審議通過之本計畫及教練選手遴選辦法據以辦理選訓事宜，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(以具體數據訂定檢測點)，據以執行及考核選手培訓情形。

(三)每季定期辦理模擬測試賽，進行選手實力評估。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一)運科：訓練必須藉由運科支援檢測監控方能突破訓練瓶頸，請國訓中協助各檢測，並提供教練及選手身心方面諮詢。

1. 請國訓中心運科小組協助選手訓練一段時間後之各生化指標檢測和提供材料，以確保選手訓練安全，並可做為後續訓練調整依據。

2. 國訓中心運科人員協助有關生物力學動作分析及資訊系統分析

3. 請國訓中心支援心理輔導專家協助選手因心理所照造成的阻礙。

4. 請國訓中心支援體能教練，就不同選手規劃出不同的體能訓練方式。

5. 請國訓中心支援合法的運動增補食品。

(二)運動防護：請國訓中心防護人員，支援各選手之訓練及比賽期間運動傷害之防護，登錄選手訓練狀況及身心健康紀錄，並於選手訓練後，提供消除疲勞之按摩服務等支援事宜。

(三)醫療：所有培訓選手教練均投保意外及醫療保險並定期對選手實施健檢。

(四)課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案，各階段培訓均請國訓中心辦理培訓選手、教練調訓後之課業輔導。

(五)公假留職留薪或留職停薪：請國訓中心協助辦理相關教練公假、留職留薪或留職停薪等事宜。

(六)代課鐘點費或代理職缺費：請國訓中心協助辦理補助現任教職之培訓教練代課鐘點費或代理教師費用等事宜。

七、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。