

中華民國帆船協會參加 2018 年第 18 屆雅加達亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 106 年 7 月 10 日心競字第 1060002789 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：競技運動的最高階段必然以培養菁英選手為國爭光為最高價值，為達到儲備菁英、深化技術、厚實臺灣帆船整體實力，提升競技水準，以巔峰實力進軍 2018 年雅加達亞運，銜接 2020 年東京奧運，取得佳績。
- 三、 SWOT 分析：
 - (一) Strength(優勢)：國際帆船總會歸納臺灣為新興帆船發展國家，其水準雖尚未能與歐美國家匹敵，但鑑於我國為海洋立國，四面環海，場地多變，風速及潮流多樣化，促使我國選手更能適應不同場地狀況，臺灣季節分為四季，完整氣候特性，使選手可於異國比賽時更容易適應。
 - (二) Weakness(劣勢)：過去臺灣從來沒有一個完整、長期且有效的訓練計畫，目前也還尚未有一個完整的訓練團隊，加上選手年齡層出現斷層，故應改變臺灣整體訓練模式，創造機會，將年輕選手根基穩固，利用學習過去經驗將平均水準拉高。
 - (三) Opportunity(機會)：團體集訓，分級管理，更多國外訓練與各國選手接軌，互相學習切磋，有效快速提升臺灣整體水準，提升基本技術紮實且體能條件佳，有利提升競爭機會。
 - (四) Threat(威脅)：沒有完善的訓練計畫，所以影響整體作戰能力表現，導致最終失敗。
- 四、 訓練計劃：
 - (一) 訓練目標
 1. 總目標：於 2018 年雅加達亞洲運動會奪取獎牌，取得參加 2020

年東京奧林匹克運動會資格。

2. 階段目標:厚植選手體能與航行技能,加強各航程中各種航向、風向、潮流等變化的控帆技巧,以及熟練應用帆船競賽規則與戰術策略,並且採賽訓合一方式,讓選手增加國際與國內賽會經驗及抗壓能力,以爭取佳績。

選手已入選為培訓選手者,在下列各階段任一檢測點達標即可繼續培訓;若是未入選選手於日後國際賽事取得本計畫訂定之培訓標準,本會再將其選手納入培訓事宜,再陳報國訓中心核定。

檢測賽事:

項次	日期	賽事名稱	檢測標準
第一階段			
(1)	106年8月5日至14日	2017年丹麥帆船世界錦標賽	亞洲國家至少六國參賽,亞洲國家排名前6名或達體育署所設之第一階段標準。
(2)	106年6月10日至15日	2017年越南RSOne世界錦標賽	亞洲國家至少六國參賽,亞洲國家排名前6名或達體育署所設之第一階段標準。
第二階段			
(1)	106年9月16日至24日	2017年日本RSX型風浪板世界錦標賽	亞洲國家至少六國參賽,亞洲國家排名前5名或達體育署所設之第二階段標準。
(2)	106年10月12日至21日	2017年印尼亞洲帆船錦標賽	亞洲國家至少六國參賽,亞洲國家排名前5名或達體育署所設之第二階段標準。
(3)	106年11月22日至26日	2017年臺灣RSX型風浪板亞洲錦標賽	亞洲國家至少六國,亞洲國家排名前5名或達體育署所設之第二階段標準。
第三階段			
(1)	6月28日至7月7日	2018年RSX型風浪板歐洲錦標賽	亞洲國家至少六國參賽,亞洲國家排名前4名。
(2)	7月30日至12日	2018年丹麥世界帆船錦標賽	亞洲國家至少六國參賽,亞洲國家排名前4名。
(3)	6月7日至12日	2018年ASAF	亞洲國家至少六國參賽,亞洲國

日	帆船盃	家排名前 4 名。
---	-----	-----------

其他未入選選手，於第一階段期間內必須在最近一屆世大運、世界、亞洲、世界青(少)年、亞洲青(少)年正式錦標賽，亞洲國家至少六國實際參賽，獲亞洲國家排名前 6 名者、第二階段期間內於上列賽事達到該檢測標準者或於第三階段於國際賽事亞洲國家至少六國參賽，亞洲國家排名前 4 名者向本會提出參賽成績證明經選訓委員會認可後納入本計畫進行培訓。

(二) 訓練日期、階段劃分及地點

1. 訓練起迄日期：自 2017 年 1 月 1 日起培(集)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：自 2017 年 1 月 1 日起至 2017 年 8 月 31 日止，訓練地點如下表，並辦理國外移地訓練，俾利我國選手以最經濟實惠方式與世界頂尖好手互相切磋、進而取得觀摩機會，自我提升。國內分地訓練及國內集中訓練交叉實施，並於第一階段任一檢測賽事達到檢測標準或達體育署所設之第一階段標準、培訓情形、成果檢視考核作為淘汰依據，擇優進入第二階段培訓。

(2) 第二階段：自 2017 年 9 月 1 日起至 2018 年 1 月 31 日止，訓練地點如下表，並辦理國外移地訓練或辦理國際訓練營，俾利我國選手以最經濟實惠方式與世界頂尖好手互相切磋、進而取得觀摩機會，自我提升。聘請國外教練來臺進行集中訓練，以提升選手技巧，並於第二階段任一檢測賽事達到標準或達到體育署所列之第二階段標準，評估考核精選選手進入最後階段培訓。

(3) 第三階段：自 2018 年 2 月 1 日起至 2018 年亞運結束日止，訓練地點如下列表，針對上一階段參與國際賽事、培訓過程及成果等分析選手優劣勢，期望選手以最佳身心狀況進

入亞運，取得優秀成績，並於第三階段任一檢測賽事達到標準。

(三) 訓練方式：採長期培訓；另，因帆船項目的特殊性，無法於國訓中心進行訓練又取得該中心之課業輔導資源，故為顧及學生課業，另外聘請課業輔導老師，訓練方式將因地制宜，分站與集中訓練交叉進行。

(四) 訓練內容：由各教練擬定訓練內容。

(五) 實施要點：

針對個人技術與肌力之弱點加強訓練，集訓期間預計前往香港、中國或國外等地移地訓練、國內集訓、辦理國際訓練營等方式，以提高成績。

選手以逐階篩選，第一階段廣選普訓、第二階段擇優培訓，第三階段精選嚴訓，選拔賽與檢測從嚴選材，參賽成績從嚴訂之，力求奪牌目標。

五、督導考核：

由本會選訓委員會配合上級單位視實際需要，採定時與不定時考核訓練成效，培訓期間每個月與 2018 亞運全項及專項委員、培訓隊教練及國訓中心人員召開座談會至少乙次。教練團需對選手健康檢查紀錄、體能、技術；精神及品德等相關資料檔案與定期辦理檢測，並以數據量化系統分析描述培訓績效。

(一) 第一階段自 2017 年 1 月 1 日起至 2017 年 8 月 31 日止：

1. 檢測點：

(1) 106 年 8 月 5 日至 14 日 2017 年丹麥帆船世界錦標賽

(2) 106 年 6 月 10 日至 15 日 2017 年越南 RSOne 世界錦標賽

2. 檢測標準：亞洲國家至少六國參賽，亞洲國家排名前 6 名或達體育署所設之第一階段標準。

(二) 第二階段自 2017 年 8 月 31 日起至 2018 年 1 月 31 日止：

1. 檢測點：

(1) 106 年 9 月 16 日至 24 日 2017 年日本 RSX 型風浪板 世界錦標賽

(2) 106 年 10 月 12 日至 21 日 2017 年印尼亞洲帆船錦標賽

(3) 106 年 11 月 22 日至 26 日 2017 年臺灣 RSX 型風浪板亞洲錦標賽

2. 檢測標準：亞洲國家至少六國參賽，亞洲國家排名前 5 名或達體育署所設之第二階段標準。

(三) 第三階段自 2018 年 2 月 1 日起至 2018 年亞運結束日止：

1. 檢測點：

(1) 6 月 28 日至 7 月 7 日 2018 年 RSX 型風浪板歐洲錦標賽

(2) 7 月 30 日至 12 日 2018 年丹麥世界帆船錦標賽

(3) 6 月 7 日至 12 日 2018 年 ASAF 帆船盃

2. 檢測標準：亞洲國家至少六國參賽，亞洲國家排名前 4 名。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科：待援項目檢測實施計

1. 體能檢測(含選手健康檢查)：請國訓中心運科人員協助血乳酸、血清肌酸肌酶(CK)、血尿素氮…等各生化指標檢測與提供材料。並於第二階段培訓選手協助安排至大型醫院作健康檢查，以確保選手訓練安全及品質。

2. 技能檢測：請國訓中心運科人員協助有關生物力學動作分析與資訊系統分析。

3. 心理輔導與諮商：請國訓中心支援專屬帆船運動選手之心理輔導人員。

4. 營養體重控制：請國訓中心支援生理專家及營養師，協助教練團監控選手體重及營養品之使用，以增進選手身體機能及

確保訓練品質與安全。

(二) 運動傷害防護

1. 請國訓中心支援 1 位專屬運動傷害防護員。

(三) 醫療：

1. 培訓期間：所有培訓選手、教練均投保醫療意外保險及第三方責任險。
2. 請國訓中心於第二階段實施選手健康檢查。
3. 有關復健醫療，視情況請國訓中心適時支援協助。

(四) 課業輔導：礙於帆船訓練場地於國訓中心之外，故請國訓中心協助安排課輔或由選手就讀學校對培訓選手進行課業輔導。

(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) 其他

1. 請國訓中心協助外聘教練經費補助事宜。
2. 培訓選手於培訓期間如需專案醫療處理，請惠予協助安排。
3. 依實際情況再另案提出申請。

七、經費籌措

- (一) 協會自籌。
- (二) 向有關機關申請。

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才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。