

中華民國輕艇協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 輕艇競速選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 110 年 1 月 7 日心競字第 110000076 號書函備查

- 一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 1090026225 號函。
- 二、目的：培訓本會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會之選手，以突破 2018 年雅加達-巨港亞洲運動會成績。

三、SWOT 分析

- (一) Strength (優勢)：本會選手接受東京奧運培訓計畫，選手成績持續進步，部分項目可望達亞洲前 3 名的水準。
- (二) Weakness (劣勢)：我國選手經過長期培訓成績大幅進步，但大賽經驗不足，因此需要多參與國際大賽，以累積大賽經驗，才能順利突破我國目前輕艇競速國際參賽的瓶頸。另外，本會選手在女子 C 艇部分仍屬相對弱勢，須投注更多心力促其成長。
- (三) Opportunity (機會)：我國受新冠肺炎疫情影響較小，選手多能維持訓練，成績不斷進步；男子 K2-1000M 及 C1-1000M、女子 K1-200M 及 K1-500M 大幅進步，有機會為國家奪牌。
- (四) Threat (威脅)：國際情勢未明，國際賽事復辦與否影響教練選手安排訓練期程。目前國際輕艇總會僅公告 2021 年辦理奧運亞洲區資格賽(指定項目)，而非亞洲錦標賽，非奧運資格賽之亞運項目沒有對應參賽依據。此外，目前哈薩克、中國、伊朗、日本、新加坡、韓國等都是極具競爭的對手，各國早已長期培訓，我國選手必須持續訓練，屆時才能戰勝各個競爭對手，為國爭光。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1. 總目標：於 2022 年亞運獲得男子 K 艇及 C 艇、女子 K 艇-3 銅之成績。
2. 階段目標

(1) 第 1 階段(自 110 年 2 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止)

A. 訓練地點：基隆河、冬山河

B. 預定參加賽事：

- a. 2021 年東京奧運亞洲區資格賽(泰國芭達雅，3/11-14)
- b. 2021 年輕艇競速世界盃第一站(匈牙利塞格德，5/12-16)
- c. 2021 年輕艇競速世界盃第二站(俄羅斯 BARNAUL，5/20-23)
- d. 2021 年世界青年輕艇競速錦標賽(葡萄牙，7/15-18)
- e. 2020 年東京奧運會(東京，2021/7/23-8/8)

C. 參賽實力評估：近年來男子 K 艇及 C 艇成績進步很多，於世界盃及世界青年錦標賽中曾分別進入決賽 B 組與 A 組，經長期培訓及增加國際比賽經驗，應有機會於亞洲參賽國中排名前 3。

D. 預估成績：男子 K 艇及 C 艇、女子 K 艇排進亞洲參賽國家前 3 名。

(2) 第 2 階段(自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止)

A. 訓練地點：基隆河、冬山河

B. 預定參加賽事：

- a. 2021 年世界輕艇競速錦標賽(丹麥哥本哈根，9/15-19)
- b. 2021 年亞洲輕艇競速錦標賽(伊朗德黑蘭，日期未定)。

C. 參賽實力評估：增加國際賽事以累積實戰經驗，增強選手的抗壓力，應可於世界錦標賽中進入決賽，並於亞洲錦標賽中奪牌。

D. 預估成績：男子 K 艇及 C 艇、女子 K 艇，於世界錦標賽達決賽 B 組以上且為亞洲參賽國家前 3 名；亞洲錦標賽獲前 4 名，達亞運參賽標準。

(3) 第 3 階段(自 111 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止)

A. 訓練地點：基隆河、冬山河

B. 預定參加賽事：

- a. 2022 年世界青年輕艇競速錦標賽(匈牙利塞格德，7/28-31)
- b. 2022 年杭州亞運會(中國杭州，9/10-25)

C. 參賽實力評估：選手參與世界級比賽，不論在技術上或是臨場抗壓上都能獲得提昇，有望超越上屆世界青年錦標賽及亞運會的成績。

D. 預估成績：男子 K 艇及 C 艇、女子 K 艇，於世界青年錦標賽進入決賽 B 組以上且為亞洲參賽國家前 3 名；杭州亞運會獲 3 銅。

(二) 訓練方式：採長期集中培訓，集訓期間安排國內外移地訓練及參賽，提昇技術能力與實戰經驗。

(三) 實施要點：

1. 訓練成效預估：於 2022 年杭州亞運會-男子 K 艇及 C 艇、女子 K 艇進入前 3 名。
2. 成績檢測標準及選手汰換辦法：依據各階段訓練期程，由本會辦理選拔賽，達選拔標準者進入下一階段培訓。

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。

六、所需行政支援事項：

(一) 運科：定時進行運動能力檢測及心理狀態檢測，提供教練及選手檢視訓練成效。

(二) 運動防護：支援防護員 1-2 名。

(三) 醫療：提供健檢、復健、醫療意外保險等。

(四) 課業輔導：辦理選手課業輔導。

(五) 辦理公假留職留薪或留職停薪。

(六) 補助代課鐘點費或代理職缺費。

(七) 其他：訓練、比賽用艇及器材補助。

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。