

# 中華民國自由車協會參加2022年第19屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心110年3月31日心競字第1100001728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：

- (一) 遴選國內特優選手實施有系統、有計畫及有明確目標的培訓及參賽，有效提升我國選手奪牌實力。
- (二) 培訓具有潛力的選手，增加國內選手自我激勵的強度與增加具奪牌潛力選手的數量。
- (三) 建立教練團分工合作的運作模式。
- (四) 達到2022年杭州亞運會奪金目標。

三、SWOT 分析

## Strength 優勢：

(一) 場地賽：女子場地中長距離項目、男子場地短距離項目奪牌機率較高。

(1) 女子個人全能賽：

我國曾於2014年仁川亞運獲得該項金牌，黃亭茵選手則於2018年雅加達亞運獲得銀牌，目前個人全能賽係以4個項目並於一天內完成的賽事，分別為：集體出發賽(Scratch)、節奏搶分賽(Tempo race)、落後淘汰賽(Elimination race)及領先計分賽(Points race)等集體項目。我國目前最大競爭對手為日本的梶原悠未(Yumi Kajihara；目前世界排名第1)，其次是哈薩克及中國選手。我國除了黃亭茵選手外，也有幾位個人全能賽年輕好手如邱聖苾、劉文宣等，若能全力投入訓練資源，爭奪2022杭州亞運女子全能賽金牌的機率很高。

我國近年來參加「亞洲自由車場地錦標賽」，分別在上述或相關項目中有黃亭茵於2015、2016、2018、2019年一人包辦其中金、銀牌的成績，青年選手劉文宣於2020青年亞錦賽獲得第四名，菁女選手邱聖苾則在2019年馬來西亞國際場地大獎賽獲得第7名。目前可能的人選為：黃亭茵、劉文宣、邱聖苾。

(2) 女子美式接力賽：

女子美式接力賽正式納入2018年雅加達亞運會自由車項目之一，在亞洲，女子美式接力賽仍為較晚推廣的正式項目，將是我國可列為奪金的重要項目之一。其項目特性、計分方式與領先計分賽相似，但需與另一位隊友合作完賽。由二位選手所組成的美式接力賽需要的是強大的心肺耐力與高速

間歇衝刺能力，與個人項目的領先計分賽及個人全能賽雷同，唯一不同的是由二位選手以接力方式進行比賽，比賽強度很高，選手藉由接力的行為可以獲得短暫的動態休息恢復體力，為下一次的競爭或衝刺做好準備。各國對於女子美式接力賽的成員選擇幾乎與女子個人全能賽或領先計分賽選手有關，除了比賽性質相當接近外，選手反覆衝刺和間歇恢復的能力有很大關聯，以這特質而言，如同女子個人全能賽一樣，而且參賽的二位選手必須長時間共同培養接力技巧及默契與互補功能，我國具有相當大的奪金機會。目前可能的人選為黃亭茵、邱聖苾、劉文萱等選手，但需要足夠男、女選手協同培訓提升強度與難度以達成任務目標。

(3) 男子競輪賽：

我國在男子菁英組競輪賽項目沉寂一段時間後，近二年來優秀好手漸出，也是我國值得投資的奪牌項目之一，今年(2020)亞錦賽，康世峰選手獲得第五名佳績，更在2019年馬來西亞國際GP場地大獎賽擊敗世界積分第一的馬來西亞選手 AWANG Mohd Azizulhasni 獲得金牌，經過2020東京奧運培訓隊的洗禮，個人專項速度能力明顯提升許多，加上多位後起之秀共同培訓，提高奪牌機率。杭州亞運主要對手為日本、馬來西亞及哈薩克。目前可能的人選為：康世峰、謝念興、蕭世鑫、段承恩、熊崇勛、曾致誠等。

(4) 男子個人全能賽：

我國選手李文昭在2018年雅加達亞運會男子個人全能賽因受阿聯酋(UAE)選手波及摔車飲恨奪牌機會，但我國也曾於亞洲自由車場地錦標賽勇奪過金、銀、銅，選手李文昭及陳建良分別也在2019年馬來西亞GP國際場地賽與中國杯國際場地賽奪下男子菁英金牌，在青年優秀選手部份，我國小將張誌盛在2020亞洲自由車場地錦標賽獲得第四名，比賽過程展現個人優異能力，僅因國際賽經驗稍嫌不足而錯失登上頒獎台機會，假以時日必能成為我國大將之一，綜合以上顯示我國選手在杭州亞運會男子個人全能賽具有相當大的奪牌機率，杭州亞運主要對手為日本、香港及中國。目前可能的人選為選手人選：李文昭、陳建良、張誌盛等。

(5) 個人追逐賽：

我國在2018年雅加達亞運會女子個人追逐賽勇奪銅牌，男子個人追逐賽取得第六名，個人追逐賽選手必須擁有高速巡航的心肺能力及高度的耐乳酸能力，我國在這個項目一直保有亞洲奪牌優勢，加上近年來我國在公路耐力及心肺耐力養成下獲得了非常大的效果與成就，對於在杭州亞運會男子/女子個人追逐賽有相當大加分效果。目前可能的人選為：黃亭茵、李文

昭、張詠葳、賴佳琦、劉文萱等選手。

個人追逐賽、個人全能賽、美式接力賽都是屬於場地賽中長距離的耐力項目，在訓練上，都有相輔相成的效果，在足夠的選手數量加上足夠男子選手協同培訓，可提升強度與難度以達成任務目標，及藉此培育更多具競爭力的選手。

## (二) 公路賽：

### (1) 女子公路個人計時賽：

近年在亞洲自由車公路錦標賽，我國在女子公路個人計時賽勇奪不少屆獎牌，若非2018年雅加達亞運主辦當局因經費考量，刻意將計時賽路線安排在長達18.5公里的爬坡路段(不符合國際總會 UCI 個人計時賽舉辦原則)，我國選手黃亭茵當如賽前評估可奪下獎牌。2022年杭州亞運我國在女子公路個人計時賽仍然具備奪牌優勢，近年青年好手張婷婷在亞洲女子 U23歲公路個人計時賽奪得金牌，2021年將升至女子菁英組，是我國非常具有優勢的計時賽好手，若針對計時賽輔以專項培訓，相信在2020年杭州亞運可有相當大的作為，目前可能的人選為：黃亭茵、張婷婷等。

### (2) 男子個人公路賽：

2019年亞洲自由車公路錦標賽，我國好手馮俊凱勇奪歷屆首面銅牌登上頒獎台，並取得2020東京奧運會參賽資格，雖東京奧運延至2021年，也對馮俊凱的奧運培訓及準備往後延長一年，對我國自由車男子個人公路賽的準備也為利多之一，一方面準備奧運會期間隨同培訓團隊共同訓練增大強度，一方面對於儲訓成員達到相互刺激成長的最大效益，在在顯示提升我國男子個人公路賽於2022杭州亞運的奪牌機率，也成為2022杭州亞運我國自由車值得投資的一個項目，目前可能的人選為：馮俊凱、陳建良、盧紹軒、彭源堂、杜志濠、劉恩杰等。

### (3) 女子個人公路賽：

我國在女子個人公路賽蕭美玉選手曾於廣州亞運獲得該項金牌、2014年仁川亞運獲得銅牌。繼仁川亞運之後，我國黃亭茵選手曾於2015亞錦賽獲得該項金牌，並於2016年獲得崇明島世界女子頂級公路賽獲得單站冠軍及個人總成績第二名，個人公路賽是一項團體策略作戰的項目，在長達130公里以上的賽事中，選手必須互相掩護和阻擋來創造成功的脫逃，進而保障最後衝刺的優勢結果，我國絕對具有在2022年杭州亞運會得牌甚至奪金的能力，目前我國公路賽選手人才較為整齊，僅需提供選手更多高階競賽的機會及培養團隊作戰模式和默契，平時有足夠數量的男子選手協同培訓刺激

強度與難度，奪金機率很高。目前可能的人選為：黃亭茵、邱聖芯、曾可妍、蔡雅羽、張婷婷、鐘昀婷、劉文萱、陳姿吟等。

### (三) 登山車：

#### (1) 下坡賽：

2018年雅加達亞運會，我國於登山車下坡賽取得男子組銀牌及女子組第五名，創下我國亞運會登山車賽歷史最佳成績，證明我國於登山車下坡賽所具有的奪牌實力，目前國內登山車下坡賽因訓練用地受限推廣不易，但在桃園自由車委員會致力推動下，桃園為我國推動登山車的最佳培訓地點，更是2018年雅加達亞運會銀牌選手江勝山的訓練基地，若將目標瞄準2022杭州亞運會頒獎台，桃園登山車訓練基地將是最重要的培訓基地。

#### (2) 越野賽：

往年我國選手參賽都以單打獨鬥居多，若以成隊方式積極參賽，有助於團隊士氣並發揮團隊戰術，以達最佳成績，再者選手實力水平持平，並不會成為各國主要假想敵，有利於我們選手在賽中的發揮，出奇制勝並以系統培養選手提高水平，完成階段性訓練及任務。

我國女子選手僅落後於大陸、日本，若能積極培訓，規劃完善訓練計畫加以實施，可提高其競技能力參賽，創造好成績。

#### Weakness (劣勢)：

##### (一) 場地賽：

沒有室內場地，以時間爭名次之項目台灣已經漸失競爭力。因為沒有國際標準室內250公尺周長的自由車場，我國一直在場地賽的慣性運用及速控掌握遠遠落後亞洲其他各國，在千分之一秒的比賽裡常常失去先機。在沒有室內250公尺周長的自由車場可用的情況下，我國僅能藉助至他國場地的移地訓練來彌補訓練的缺憾，但另一方面，我國戰力的情況也容易遭外隊情蒐。

##### (二) 公路賽：

國際賽事經驗值不高，國內競技賽事少，須多參與國際賽事增加經驗值。

##### (三) 登山車：

訓練場地少、國際賽事經驗值不高，須多參與國際賽事增加經驗值。

#### Opportunity (機會)：

##### (一) 場地賽：

個人全能賽、競輪賽、個人追逐賽，影響致勝的因素多，奪牌機會高，尤其經過2020東京奧運培訓隊的歷練後，菁英選手的能力及穩定度都明顯上

升，再搭配青年崛起的好手注入新血輪，對於我國自由車場地賽的後續發展有更強大的戰力，故在2022年亞運會，我國選手有相當大的機會掌控場上變化，進而把握機會脫逃搶分而取得勝利。目前選手人選：黃亭茵、邱聖芯、劉文萱、康世峰、謝念興、李文昭、陳建良、蕭世鑫、張誌盛、邱靜雯、王慈均、段承恩、張詠葳、賴佳琦、熊崇勛、曾致誠、林巧媛、王歆婷等。

## (二) 公路賽：

亞運各國上場的人數為女子2位、男子4位選手，對於我國獲勝機率高，除了既有體能的訓練外，增加參賽經驗值，提升觀察對手的敏銳度，與戰術應用與臨場判斷能力的培養，奪牌機會很高，尤其是女子公路賽。我國黃亭茵選手於2016年崇明島世界頂級女子公路賽獲得單站冠軍及個人總成績第二名，2018亞洲公路錦標賽再奪銀牌及銅牌，2019年亞洲公路錦標賽馮俊凱獲得銅牌、杜志濠獲得公路個人計時賽 U23銀牌、張婷婷獲得女子公路個人計時賽 U23金牌，陳建良獲得2017年國際自由車環台賽亞洲冠軍等。

## (三) 登山車：

江勝山選手獲得2016年亞洲登山車錦標賽越野落後淘汰賽(XCE)銀牌、2018年雅加達亞運會登山車下坡賽銀牌。目前下坡賽選手人選：江勝山、周佩霓等。

登山車賽(越野賽)類似路跑的馬拉松賽，重視個人體能與應付林道多變地形的騎乘技巧，過往，我國沒有太多選手投注，近年來因著藉由模擬相關地形訓練登山車越野賽騎乘技巧，且目前台灣有位江勝山選手長年專注在登山車越野賽及下坡賽的訓練、國際參賽、研究，除了本身成績技巧不斷提升，也幫助台灣登山車選手成績漸漸提升及參與競技的人口也增加。近年東南亞也相繼舉辦多場國際登山車賽，可供相互磨練切磋的機會，目前越野賽選手人選：江勝山、陳姿吟、蔡雅羽、葉羽霜等。

**Threat (威脅)：**亞洲列強國際大賽經驗豐富，台灣選手經驗值較低。

## (一) 場地賽：

目前強國為中國、韓國、日本、香港、印度、馬來西亞、哈薩克等，不是已擁有250m室內自由車場，就是積極實施海外移地訓練，前往世界自由車訓練中心、韓國、日本、中國、馬來西亞等租用室內場地作訓練或參加訓練營、賽事，以增加實戰經驗、謀略、膽識及提升選手適應場地的能力。

## (二) 公路賽

目前強國為中國、韓國、日本、香港、哈薩克等長年積極參加海外國際公路多日賽，與鄰近國家做交流，不管是否有註冊於國際總會的賽事或非註冊於國際總會的賽事，都積極參與，增加選手的賽事經驗及團隊作戰的契合度和熟練度。

### (三) 登山車

目前強國為中國、韓國、日本、香港、哈薩克、泰國、馬來西亞、菲律賓等，本身國家有許多具有挑戰性及技巧性的訓練場地，技巧靈活運用度強，加上東南亞國家舉辦國際登山車賽且交流頻繁，相互刺激提升彼此的競技水準，而我國訓練場地不多，選手賽事經驗少。

## 四、訓練計畫

### (一) 訓練目標：

1. 總目標：全力達成2022年杭州亞運會一金二銀三銅牌之目標。

種類/獎牌	金	銀	銅
場地賽		1 女子個人全能賽	1 男子競輪賽
公路賽	1 女子個人公路賽		2 男子公路個人計時賽 女子公路個人計時賽
登山車賽		1 男子下坡賽	

2. 階段目標：

(1) 第一階段(達到其中之一場的目標)：即日起至110年8月31日止。

A. 場地賽：

賽事	預估成績
2021年國際自由車場地經典賽(台灣)	菁英組：亞運項目前5名
2021年亞洲自由車場地錦標賽(哈薩克)	菁英組：亞運項目前5名
2021年中國盃國際自由車場地賽(中國)	菁英組：亞運項目前5名
2021年日本盃國際自由車場地賽(日本)	菁英組：亞運項目前5名
2021年世界青年自由車場地錦標賽	亞運項目前6名
110年全國自由車場地菁英排名賽暨選拔(二)	菁英組：亞運項目前3名

B. 公路賽：

賽事	預估成績
2021年國際自由車環台公路大賽(台灣)	因疫情延期
2021年環泰國男子公路賽(泰國)	男菁組：個人總成績前8名
2021年環泰國女子公路賽(泰國)	女菁組：個人總成績前8名
2021年環舟山女子自由車公路賽(中國)	女菁組：個人總成績前8名
2021年環太原公路賽(中國)	男菁組：個人總成績前8名
2021年亞洲自由車公路錦標賽(阿拉伯聯合大公國7月)	個人公路賽菁英組：前14名 個人計時賽菁英組：前6名
110年全國自由車公路菁英排名賽(一)	菁英組：亞運項目前4名

C. 登山車：

賽事	預估成績
2021日本八幡市越野賽(日本)	菁英組：亞運項目前5名
馬來西亞 Class 一級賽事	個人總成績前6名
馬來西亞越野挑戰賽 Asian MTB Series - Siol International Challenge XCO - DHI	菁英組：亞運項目前5名
110年全國登山車選拔賽	菁英組：亞運項目前2名

(2) 第二階段(達到其中之一場的目標)：110年9月1日至111年1月31日止。

A. 場地賽：

賽事	預估成績
2021年亞洲盃自由車場地賽(泰國)	菁英組：亞運項目前4名
2021年世界盃場地賽系列	菁英組：亞運項目前12名
111年全國自由車場地菁英排名賽暨選拔	菁英組：亞運項目前2名

B. 公路賽：

賽事	預估成績
2021年環北海道(日本)	男菁組：公路賽前6名
2021年國際自由車環台公路大賽(台灣)	男菁組：個人總成績前10名
2021年世界公路錦標賽	男菁組：公路賽前30名 女菁組：公路賽前20名
2021年環馬來西亞半島(馬來西亞)	男菁組：公路賽前6名
2021環廣西世界女子公路巡迴賽(中國)	個人總成績前8名
2021年日本沖繩自由車公路賽(日本)	男菁組：前6名 女菁組：前6名
110年全國自由車公路錦標賽暨排名賽(二)	菁英組：亞運項目前4名

C. 登山車：

賽事	預估成績
2021年亞洲登山車錦標賽	男菁組：亞運項目前9名 女菁組：亞運項目前7名
2021 亞巡系列積分賽(山口縣、印尼、馬來西亞古晉、汶萊、擔布南等)	菁英組：亞運項目前4名
111 年全國登山車選拔賽	菁英組：亞運項目前1名

(3) 第三階段(達到其中之一場的目標)：111年2月1日至杭州亞運會結束日止。

A. 場地賽：

賽事	預估成績
2022年亞洲自由車場地錦標賽	菁英組：亞運項目前4名
2022 年國際自由車場地經典賽(台灣)	菁英組：亞運項目前4名
2022 年亞洲盃國際自由車場地賽(亞洲總會)	菁英組：亞運項目前3名

B. 公路賽：

賽事	預估成績
2022年亞洲自由車公路錦標賽	菁英組公路賽：前12名 菁英組公路計時賽：前6名
2022年國際自由車環台公路大賽	個人總成績前10名
2022 年環泰國男子公路賽(泰國)	個人總成績前6名
2022 年環泰國女子公路賽(泰國)	個人總成績前6名
2022年各系列國際公路賽	男子菁英組：個人總成績前6名 女子菁英組：個人總成績前6名

C. 登山車：

賽事	預估成績
2022年亞洲登山車錦標賽	菁英組：亞運項目前6名

(二) 訓練日期、階段劃分及地點

(1) 訓練起迄日期：自計畫核定調訓開始至總目標比賽結束檢討後止。

(2) 階段劃分及訓練地點：如下表

(3)

階段	期程	訓練地點	備註
第一階段	自即日起 至2021年8月31日止	以國家運動訓練中心為基地 (高雄楠梓自由車場、台中 鰲峰山自由車場、桃園登山 車訓練基地)	如有必要實施國內外移地訓練，按實施要點之(四)、(六)提出申請
第二階段	自2021年9月1日起 至2022年1月31日止	以國家運動訓練中心為基地 (高雄楠梓自由車場、台中 鰲峰山自由車場、桃園登山 車訓練基地)	
第三階段	自2022年2月1日起 至杭州亞運會結束日 止	以國家運動訓練中心為基地 (高雄楠梓自由車場、台中 鰲峰山自由車場、桃園登山 車訓練基地)	

(三) 訓練方式：採長期培訓，分項分地訓練。



- (1) 第一階段：因2022年杭州亞運會自由車培訓隊進駐時程尚未啟動，但已接近階段最重要目標2021年5月26~30日的亞洲自由車場地錦標賽，故在不影響備戰準備，採以分項分地方式分別實施培訓計畫，以利培訓隊參加109年11月22~23日「全國自由車公路錦標賽暨國手選拔」、110年1月15~1日「全國自由車場地菁英排名賽暨國手選拔」，據以取得2021年亞洲錦標賽參賽資格為第一優先任務。
- (2) 第二階段：採分項、分地訓練，以利達成第二階段參賽目標，取得第三階段培訓資格。2022年亞洲自由車錦標賽國手選拔賽之後，計畫舉行場地、公路、登山車訓練營，以入選為2022年亞洲錦標賽選手及培訓選手為對象，全力獲取亞洲錦標賽優勝名次以取得亞運會參賽資格。
- (3) 第三階段：以依2022年亞洲錦標賽成績，取得杭州亞運會參賽資格之項目與選手，分別於各訓練基地實施專長專項培訓，依團隊或個人項目分別重點實施，並依需求提供陪練員及移地訓練等協助提升訓練強度。
- (4) 訓練內容：  
依各培訓隊教練擬定之訓練計畫實施。
- (5) 團隊生活、集中訓練，場地賽以國家運動訓練中心(為基地)、公路賽以國家運動訓練中心及各縣市不同公路地形訓練為主、登山車以桃園登山車訓練基地為主，教練、選手採集中膳宿與管理，藉機彼此認識和了解，增進訓練以外的默契。
- (6) 以國訓中心作為長期培訓的訓練基地，但為彌補台灣缺乏室內250m跑道及登山車場地的訓練環境不足，或視賽事準備與訓練之必要，實施短期海內外移地訓
- (7) 以賽代訓：為了彌補台灣訓練環境的不足，積極參與鄰近的國際場地、公路、登山車等賽事，熟悉臨場變化厚實實戰經驗。
- (8) 除配置專項教練及機械師外，需聘請體能教練及物理治療師或按摩師，全方面協助培訓及協助建立團隊
- (9) 協調國家運動選手訓練中心提供協助：操作運科器材輔助訓練；安排運動醫護人員協助選手健康照護；運用設備齊全的場地供影帶教學、心理輔導或全人教育課程。

#### 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) 訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法。

- 1、召開選訓會議訂定各階段選手汰換辦法及標準。
- 2、定期或不定期召開國家培訓隊會議研討。

#### 六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 體能訓練：聘任體能訓練師。
- (二) 運動防護：聘任物理治療師。
- (三) 運動按摩：聘任運動按摩師。
- (四) 運科支援：待援項目檢測實施計畫。
- (五) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。
- (六) 課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案。
- (七) 公假留職留薪或留職停薪。
- (八) 代課鐘點費或代理職缺費。

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。