

中華民國輕艇協會 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會輕艇競速選手培訓 及參賽實施計畫

國家運動訓練中心 108 年 5 月 22 日心競字第 1080002827 號書函備查

- 一、依據：2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會選手培訓及參賽實施計畫(教育部體育署 107 年 7 月 10 日臺教體署競(一)字第 1070024855 號發布)。
- 二、目的：提升我國輕艇運動水準，培訓優秀選手以取得 2020 年東京奧林匹克運動會參賽資格。
- 三、SWOT 分析：

我國輕艇競速隊在 2017 年亞洲輕艇競速錦標賽中獲得 500 公尺女子雙人 K 艇(WK2-500M)及四人 K 艇(WK4-500M)第三名，因此本計畫先以 WK2-500M 及 WK4-500M 為優先培訓項目，其他競速各項目之培訓待取得奧運參賽資格後再專案提報培訓及參賽計畫。本計畫以取得輕艇競速奧運培訓資格為首要目標，若未能達成目標也能夠維持高強度訓練及參賽經驗，以求未來 2022 杭州亞運能夠有更進一步突破。茲針對 WK2-500M 及 WK4-500M 項目進行 SWOT 分析，如下：

(一) Strength (優勢)：

在 WK4-500M 項目中，依 2018 年雅加達-巨港亞運 WK4-500M 成績排序，目前亞洲前五強依序為中國、哈薩克、烏茲別克、韓國、新加坡，我國在亞運會中以第六名坐收，實在是因為船隻選擇失誤所致。亞洲前六強除中國、哈薩克實力較為突出外，其他 4 隊在 2018 年整年度中皆互有勝負，成績約落在 1 分 36 秒至 1 分 41 秒之間。我國在 2018 年世界盃第一站此項目秒數為 1 分 36 秒，排序為第十五名(但世界盃一個國家可派兩隊，因此依國家序排名為第 12 名)，如下圖 1。2020 年東京奧運 WK4-500M 的參賽資格為 2019 年世界錦標賽前十名，因而我隊在此項目的優勢在與世界前十的差距不大，落差時間僅約為 1.5 至 2 秒，且我隊 4 名選手在 2018 年培訓期間在單人 K 艇 500 公尺的秒數每人均有近 5 秒的進步，最佳成績約在 1 分 57 秒上下，4 人實力相當，有利於 WK4-500M 的表現。如能有系統的訓練，不重蹈選船失誤的問題，至 2019 年世界錦標賽應有機會將成績推進到 1 分 33~34 秒，不僅回到亞洲第三，並擠入世界前十名而獲得 2020 年東京奧運參賽資格。



Pos	Lane	Name	Country	Time	Status
1	5	Qing Ma Jieyi Huang Dongyin Li Danni Song	CHN	1:32.749	OK
2	9	Yaona Yu Xiaomei Gai Jieli Yang Shengfang Tian	CHN	1:33.205	OK
3	7	Kim Thompson Britney Ford Rebecca Cole Danielle Watson	NZL	1:33.605	OK
4	1	Estefania Fernandez Carolina Garcia Otero Barbara Pardo Aida Caterina Bauza Vicens	ESP	1:34.382	OK
5	4	Julie Frølund Funch Pernille Brandstrup Knudsen Bolette Nyvang Line Langelund	DEN	1:34.716	OK
6	8	Ju-chuan Chou Hui-chi Liu Siou-hua Yen Hsin-shuang Chen	TPE	1:36.344	OK
7	3	Katharina Köther Jule Marie Hake Julia Hergert Saskia Regorius	GER	1:36.360	OK
8	6	Sunja Lee Sukjoo Kim Halin Lee Minji Choi	KOR	1:37.255	OK
9	2	Anna Maria Zagorska Alva Johansen Melina Andersson Julia Lagerstam	SWE	1:37.694	OK

圖 1 2018 年世界盃第一站 WK4-500M 決賽 B 組成績(總排名 10-18 名)

在 WK2-500M 項目中，2019 年世錦賽 K2-500M 前六名可獲得奧運參賽資格，而歐洲以外之美洲、亞洲、非洲、大洋洲等四大洲於 2019 世錦賽最優之三洲隊伍可為該洲爭取一個名額，依目前實力觀察，美、亞、大洋洲均優於非洲，因此亞洲隊伍應能於 2019 年亞洲錦標賽再選出一艘艇進入奧運。我隊於 2018 年雅加達-巨港亞運並不以 WK2-500M 為主力，但我隊為 2017 年亞錦賽第三名之隊伍，前二名之中國、哈薩克均有爭取世界前六的實力，因此我隊可以力拼 2019 年亞錦賽 WK2-500M 第一名以獲得 2020 年東京奧運參賽資格。

(二) Weakness (劣勢)：

多人艇速度的突破除了需要單人能力提升外，也要能長時間的搭配及訓練磨合。目前距第一場奧運資格賽(2019年世界錦標賽，8/21-8/25)僅剩約9個月；第一場奧運資格賽至第二場奧運資格賽(2019年亞洲錦標賽，12/15-12/18)也僅約3.5個月，時間上會不足夠於整體提升，因此必須趕緊開始規劃及進行訓練工作。

(三) Opportunity (機會)：

亞洲WK4-500M排名在第三名至第六名的國家實力都差距不大，且互相都有輸贏，且依2018年世界錦標賽的成績看來，第五名至第十六名的成績也都落在約落在1分36秒至1分41秒之間，因此若經未來這幾個月細心規劃並有效執行訓練，應該有機會爭取2020年奧運參賽資格。在WK2-500M部份，我隊選手在2018年10月所舉辦的亞洲U23輕艇競速錦標賽中，與烏茲別克及哈薩克的差距不大，因此也有機會與亞洲各隊伍力爭奧運資格。

(四) Threat (威脅)：

由於2018年亞運未能取得預期成績，選手須面對工作及生涯規劃問題，如無法獲得奧運培訓機會將無法正常持續訓練，將不能與其他實力相近國家但維持常規訓練之隊伍競爭奧運參賽資格。

四、訓練計畫：

(一) 參賽資格取得規定、期限：

1. 所有國家協會必須參加2019年世界錦標賽中至少一個奧運項目；想獲得外卡的國家協會必須參加至少一次奧運資格的比賽。
2. 第一場奧運資格賽：2019年世界錦標賽(8/21-8/25 匈牙利塞格德)
資格取得規定：K1-500M 前五名
K1-200M 前五名
K2-500M 前六名
K4-500M 前十名(須有四大洲隊伍，如無，則由第三或第四洲最佳名次隊伍遞補)
3. 第二場奧運資格賽：2020年亞洲錦標賽(3/26-3/29 泰國芭達雅)
資格取得規定：K1-500M 第一名
K1-200M 第一名
K2-500M 第一名
※備註：K2-500M為1個名額(歐洲以外之美洲、亞洲、非洲、大洋洲等四大洲於2019世錦賽最優之三洲隊伍可為該洲爭取一個名額，依目前實力觀察，美洲、亞洲、大洋洲均優於非洲)
4. 第三場奧運資格賽：2020世界盃第二站(5/29-6/1 德國杜易斯堡)
資格取得規定：K1-500M 第一名
K1-200M 第一名
5. 舉辦國與外卡：舉辦國日本獲4個單人艇名額，外卡由國際輕艇總會與國際奧會決定。

(二) 現況實力分析

1. WK4-500M

表1 WK4-500M比較表

2017年亞錦賽 (K4)	2018年世界盃 Final B (K4)	2018年亞運會 (K4)
中國(第一名)	中國(第一名)(總名次9名)	中國(第一名)
哈薩克(第二名)	中華台北(第六名)(總名次12名)	哈薩克(第二名)
中華台北(第三名)	韓國(第八名)(總名次14名)	烏茲別克(第三名)
新加坡(第四名)		韓國(第四名)

印度(第五名)		新加坡(第五名)
		中華台北(第六名)

註：中國、哈薩克實力約排在世界 9~10 左右，我隊於 2018 年世界盃總名次 12 名，與第十名約有 1.5 至 2 秒的差距。

2. WK2-500M

表 2 WK2-500M 比較表

2017 亞錦賽 (K2)	2018 亞洲 23 歲以下 (K2)
中國(第一名)	哈薩克(第一名)
哈薩克(第二名)	烏茲別克(第二名)
中華台北(第三名)	中華台北(第三名)
新加坡(第四名)	泰國(第四名)

註：我隊 WK2-500M 實力約排亞洲 3-4 名，而中國、哈薩克均有爭取世界前六的實力，因此我隊可以力拼 2019 年於泰國舉行之亞錦賽 WK2-500M 第一名以獲得 2020 年東京奧運參賽資格。

(三) 總目標：獲得奧運參賽資格。

(四) 階段目標：

1. 2019 年 5 月世界盃(2)獲得 WK4-500M Final B 前六名。
2. 2019 年 8 月世界輕艇競速錦標賽獲得 WK4-500M Final B 決賽。
3. 2020 年 3 月亞洲輕艇競速錦標賽獲得 WK2-500M 前二名。

(五) 訓練起迄日期：自 2019 年 4 月 1 日起至 2020 年 3 月 30 日止(共 12 個月)。

(六) 階段劃分及訓練地點：

1. 第一階段(爭取資格)：自 2019 年 4 月 1 日起至 2020 年 3 月 30 日止共 12 個月，於國內及國外訓練。

	第一階段期程	訓練/參賽地點
第一次資格賽 (K4 資格)	個人提升訓練期： 4/1-5/20 (國內訓練) 5/28-6/4 (國外參賽)	臺北大佳河濱/微風 德國(杜易斯堡)
	短期調整期：6/5-7/1(調整恢復) 強化期： 7/2-7/8(國內訓練，經驗戰術累積) 7/9-8/6(國內訓練)	臺北大佳河濱/微風 臺東活水湖 臺北大佳河濱/微風
	調整期：8/4-8/17(國外訓練)	匈牙利(賽格德)
	巔峰期：8/17-8/26(國外參賽)	匈牙利(賽格德)
第二次資格賽 (K2 資格)	個人提升訓練期： 8/28-10/10 (國內訓練)	桃園阿姆評
	單人艇強化期： 10/11-12/30(國內訓練)	臺北大佳河濱/微風
	雙人艇強化期： 1/1-3/14(國內訓練)	臺北大佳河濱/微風
	調整期：3/15-3/21(國外參賽) 巔峰期：3/22-3/28(國外參賽)	泰國(芭達雅) 泰國(芭達雅)

2. 第二階段（調整備戰）：

第二階段期程		訓練/參賽地點
第一次 備戰	個人提升訓練期：4/1-5/18（國內訓練）	臺北大佳河濱/微風
	調整期：5/19-5/24（調整恢復）	德國（杜易斯堡）
	巔峰期：5/25-5/30（國外參賽）	德國（杜易斯堡）

3. 第三階段（總集訓，奪取佳績）：

第二階段期程		訓練/參賽地點
第一次 總集訓	個人提升訓練期：6/1-6/24（國內訓練）	臺北大佳河濱/微風
	調整期：6/25-7/23（國外訓練）	日本仙台
	巔峰期：7/24-7/30（國內訓練）	

（七）訓練方式：採長期培訓。

（八）訓練內容：由教練團另行擬定訓練內容。

（九）實施要點：

1. 各階段訓練重點量化之撰述：

第一階段	
訓練期程	實施方式 / 訓練重點
個人提升訓練期： 4/1-6/4 共三個月	<u>針對個人基礎體能做提升：</u> 1. 重量訓練：加強聯結肌力(relative strength, RS, 體重除肌耐力) 2. 有氧訓練：加強心肺耐力能力 3. 水上專項心肺耐力：加強長時間訓練的心跳率降低 專項技術提升：預先於多人艇技術整合 <u>針對四人艇水上 500M 速度、體能、配速做提升：</u> 1. 針對 K1-500M 項目訓練、提升、突破(奧運項目中最長距離) 2. 參加比賽為：2019 年波蘭世界盃第一站及德國世界盃第二站 3. 戰術比較及比賽各分段時間取得
短期調整期： 6/5-7/8 強化期： 7/9-8/18 巔峰期： 8/19-8/25	<u>針對個人 500M 及 200M 速度及訓練重點調整：</u> 1. 500M 及 200M 速耐力提升 2. 參加比賽為：2019 年匈牙利世界錦標賽(2020 年奧運資格賽第一場) 3. 取得針對 K4-500M 或 K2-500M 比賽資訊，為第二場奧運資格賽準備。 4. 自 8/5-8/20 於匈牙利訓練中心集訓。 5. 比賽日期：8/21-8/26。
訓練期程	實施方式 / 訓練重點

短期調整期： 8/27-9/1 強化期： 8/28-10/10(國內) 10/11-11/21(國外) 第二巔峰期： 11/22-11/28	<u>調整恢復及調整巔峰：</u> 1. 8/27-9/1，賽後調整。 2. 配速資料取得及調整，並針對 K2-500M 專項重點調整至巔峰。 3. 參加比賽為：2019 年世界輕艇競速錦標賽(2020 奧運資格賽第一場)。 4. 配速、配艇、戰術定型。 第二巔峰期：測驗。
第二階段	
強化期： 11/29-3/14 共三個月 15 天	針對個人 500M 及 200M 比賽資訊分析，調整訓練計畫、課表： 1. 重量訓練：加強聯結肌力(RS)。 2. 有氧訓練：加強速耐力。 3. 水上專項心肺耐力搭配專項技術提升，多人艇技術整合
第三階段	
參賽期訓練： 3/15-3/21 國外參賽 3/22-3/29 第二參賽期訓練： 4/1-7/24 共二個月 1 天	<u>3 月 15 日至 3 月 29 日止參加第三場奧運資格賽</u> 針對多人艇 500M 速度及訓練重點調整： 1. 500M 速耐力提升。 2. 參加比賽為：2020 年世界杯第一站。 3. 參賽日期：5/18-5/22。 <u>4 月 1 日至 6 月 24 日</u> 1. 戰術整合。 2. 速度、爆發力訓練。 <u>6 月 25 日至 7 月 14 日</u> 日本仙台移地訓練，適應當地氣候、環境、水況。 <u>7 月 15 日至 7 月 23 日</u> 台灣訓練，賽前最後調整。

2. 各階段訓練方法之撰述：見前訓練內容。
3. 國內、外移地訓練及參賽之撰述：見前訓練內容。
4. 訓練成效之預估：經長期集訓後，希望八月份世界錦標賽 WK4-500M 能夠進步至 1 分 35~36 秒，108 年三月亞洲錦標賽 WK2-500M 能夠進步至 1 分 45~46 秒。
5. 訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法：
 - (1) 冬季訓練期：每三週針對相關肌力、心肺耐力、專項體能做測驗，並依序排序，測驗成績排序未達標準的，列入觀察名單；進入觀察名單者最後一個月會每 10 天測驗並把此階段的測驗成績列入未來多人艇篩選考量。
 - (2) 個人提升訓練期：利用世界盃二站當作多人艇專項成績考驗，同時每四週進行單人艇及相關體能測驗，用來篩選多人艇依據，並依此數據淘汰至實際參賽人數。

五、督導考核：

(一) 進場機制：

1. K4 部分(最近一屆亞洲錦標賽獲得 K4 第三名)：
於 2019 年 3 月 14 日辦理奧運培訓隊選拔賽，共挑選六位選手。
說明：若於 2019 年世界錦標賽中獲得前 10 名(依據 ICF 奧運會資格系統，簡稱 ICF QS 的 D 3.1.3 條，且須有四大洲隊伍，如無；則由 10、9、8 名遞補三洲最佳名次國家)，若獲得資格則培訓至奧運會。
2. K2 部分(最近一屆亞洲錦標賽獲得 K2 第三名)：

將可能於 2019 年 9 月 11 日辦理奧運培訓隊選拔賽，共挑選二位選手。

說明一：若於 2019 年世界錦標賽中獲得前 6 名則直接獲得資格，獲得資格者則培訓至奧運會。

說明二：若無；則視四大洲(歐洲以外)國家中，有亞洲國家排序前三者，將可以在該洲的錦標賽中(亞洲為 2020 年三月於泰國所舉辦的亞洲錦標賽)爭取 K2 資格(依據 ICF QS 的 D 3.3.7)。在此情況下，將於 2019 年 9 月 11 日辦理奧運培訓隊選拔賽，選出 K2-500M 第一名，開放所有選手參與遴選。

(二) 退場機制：

1. K4 部分：

2019 年世界輕艇競速錦標賽：

(1) 2019 年 8 月 20-26 日將於匈牙利 Szeged 舉行。

(2) 於世界錦標賽中未獲得 K4-500m 前 10 名且無四大洲遞補者，回國後將於 9 月 1 日歸建四位選手。

2. K2 部分：

2020 年亞洲輕艇競速錦標賽：

(1) 將於 2020 年 3 月 26-29 日於泰國 Pattaya 舉行。

(2) 狀況一：於 2019 年世界錦標賽中未獲得 K2-500m 前 6 名且無亞洲國家排在四大洲前三名者，回國後將於 108 年 9 月 1 日歸建所有選手。

(3) 狀況二：於 2019 年世界錦標賽中，四大洲(歐洲以外)國家中有亞洲國家排序四大洲前三者，則培訓至 2020 年亞洲輕艇競速錦標賽，該賽會中未獲得 K2-500m 第 1 名者，回國後將於 4 月 1 日歸建二位選手。

(三) 培訓隊選手因故無法繼續訓練時，選手遞補：

依據「2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會選手培訓及參賽實施計畫」培訓原則第二類選手規定，其培訓人數團體競賽項目以最大報名選手數乘以 1.5 倍為培訓人數，因此若選手因故無法繼續訓練時，將從培訓選手中挑選先發陣容排序。

(四) 前述辦法及標準依本會正式公告為準。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

(一) 具學生身份運動員需加速處理學籍事物。蔡安琪選手已因集訓辦理休學中；顏脩樺與陳玟君目前在學，顏脩樺會因為需趕在早上八點以前到校，所以會有三天訓練無法正常。陳玟君選手則是目前因學業仍在台東，無法上來臺北集訓。

(二) 運科：檢測各項生、心理指標，用以訓練品質之參考。待援項目檢測實施計畫。

(三) 運動防護：支援防護員或按摩師 1 名，以確保選手訓練中恢復及運動傷害預防。

(四) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險：與聯醫及相關診所建立固定前往診斷的管道，並幫選手投保至少 30 萬醫療保險及 300 萬意外險。

(五) 公假留職留薪或留職停薪：入選之選手及教練依相關規定申請。

(六) 代課鐘點費或代理職缺費：入選之選手及教練依相關規定申請。

(七) 其他：

1. 建議在泰國所舉辦的亞洲錦標賽能夠從台灣運船到當地比賽，輕艇競速比賽使用的艇非常重要，以往都是到國外租船比賽，但所租到的船型、大小都會跟國內所慣用的輕艇差異甚大。

2. 匈牙利及德國因路程太過遙遠，因此必須提早確認日程，四個月前就必須要確認經費及人數，以便處理租船事務，才會租到想要的船。

七、經費籌措：相關培訓經費由國訓中心依規定補助辦理，不足部分由協會自籌。

八、本計畫經本會 2020 年東京奧運參賽實施計畫選訓小組審議通過，送國訓中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公佈實施，修正時亦同。

註：附教練、選手簡歷冊（含出生年月日、性別、身分證字號、項目或量級（位置）、就讀學校科系所年級或服務單位、職稱、單位地址）

職稱	姓名	生日	性別	項目	就讀學校/ 就職單位	單位地址	培訓資格
教練	余鑑紘	1977/11/06	男		南港高級中學	台北市南港區向陽路 21 號	2018 亞運代表隊教練
防護員	陳佳蓉	1991/01/29	女				運動傷害防護員
選手	劉慧琪	1985/10/14	女	WK4	無		最近一屆亞錦第三名
選手	周汝娟	1984/02/10	女	WK4	無		同上
選手	陳心霜	1995/10/01	女	WK2	無		同上
選手	顏脩樺	1998/06/23	女	WK4	臺北市立大學	臺北市士林區忠誠路一段 101 號	同上
選手	蔡安琪	1994/08/01	女	WK4	無		選拔賽前六名
選手	陳玟君	2001/01/26	女	WK2	臺東高中	台東市中華路一段 721 號	選拔賽前六名

中華民國輕艇協會 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會輕艇競速培訓隊 教練及選手遴選辦法

國家運動訓練中心 108 年 5 月 22 日心競字第 1080002827 號書函備查

- 一、依據：2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會選手培訓及參賽實施計畫(教育部體育署 107 年 7 月 10 日臺教體署競(一)字第 1070024855 號發布)。
- 二、目的：提升我國輕艇運動水準，培訓優秀選手以取得 2020 年東京奧林匹克運動會參賽資格。
- 三、組織：由本會組成 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組，負責有關教練及選手遴選暨培訓指導事宜。
- 四、教練團遴選：
 - (一) 條件：具國家級輕艇教練證並實際指導選手入選代表隊者。
 1. 第一階段：由 2019 年奧運培訓隊輕艇競速代表隊選拔賽中選手數多者優先聘任。
 2. 第二階段：實際指導選手取得 2020 東京奧運參賽資格，依入選艇及人數多寡依序入選，以每 4 名選手 1 名教練為原則。
 3. 總集訓階段：實際指導選手於國內奧運代表隊選拔賽中獲勝者，依實際取得奧運參賽資格選手數聘任，依實際入選各項目(男 K 艇、男 C 艇或女 K 艇、C 艇)選手數多寡依序增聘教練，並以每 4 名選手 1 名教練為原則。
 - (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：2019 年奧運培訓隊輕艇競速代表隊選拔賽前六名者為培訓對象。
 2. 第二階段：取得 2020 東京奧運參賽資格之選手為培訓對象。
 3. 總集訓階段：經國內奧運代表隊選拔賽中獲勝之選手為培訓對象。
- 六、附則：
 - (一) 入選代表隊之教練、選手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、選手之除名須經 2020 東京奧運參賽計畫選訓小組討論後，送理事會審議後行之。
- 七、本遴選辦法經本會 2020 年東京奧運參賽實施計畫選訓小組審議通過，送國訓中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公佈實施，修正時亦同。