

中華民國輕艇協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 輕艇激流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 1100000076 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)：我國於 2018 年雅加達-巨港亞洲運動會輕艇激流 4 個項目中獲得 1 銀 1 銅佳績，藉由先前成功經驗乘勝追擊，並聘請國際級優秀教練持續訓練、參加國際賽事，以求選手有更高的突破，繼續在 2022 年杭州亞運取得佳績。
 - (二) Weakness (劣勢)：目前國內仍缺乏具國際級水準的激流訓練場地，故選手於國內集訓時主要加強體能部分及奠定紮實的技術動作基本功，對於各種不同激流場地之技術、經驗及掌握度，仍需要以國外移地訓練來達成。
 - (三) Opportunity (機會)：2018 年雅加達-巨港亞洲運動會我國選手於女子 C1 獲銀牌、女子 K1 獲銅牌、男子 C1 及 K1 均獲第 4 名，目前實力僅次於中國、日本，排名第 3，持續訓練有望爭取更佳成績，並且本會也積極培育後起之秀，近年來亦有年輕選手於國內比賽中表現優異，再加強訓練，成績可望再提升。
 - (四) Threat (威脅)：目前亞洲國家除了中國、日本、哈薩克、烏茲別克之外，泰國亦積極推展激流項目。泰國於芭達雅新建設了高規格人工輕艇激流場地，已於 2020 年啟用並將辦理亞洲錦標賽暨亞洲區奧運資格賽，泰國選手具地利之便，且有外籍教練長期駐地訓練，泰國選手實力亦快速提升，也將會是我國需密切關注之對手。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

- 1、總目標：突破 2018 年雅加達-巨港亞洲運動會 1 銀 1 銅成績，以獲得 2022 年杭州亞運會金牌為目標。
- 2、階段目標
 - (1) 第 1 階段 (自 110 年 2 月 1 日-110 年 8 月 31 日止)
 - A. 訓練地點：臺中康橋、水里溪或安農溪、國外
 - B. 預定參加賽事：
 - a. 2021 年亞洲輕艇激流錦標賽暨亞洲區奧運資格賽(泰國芭達雅，3/29-31)
 - b. 2021 年輕艇激流世界盃第一站(德國馬克萊貝格，6/4-6/6)
 - c. 2021 年輕艇激流世界盃第二站(捷克布拉格，6/11-6/13)
 - d. 2020 年東京奧運會(東京，2021/7/23-8/8)
 - C. 參賽實力評估：我國選手在亞洲錦標賽有奪牌實力，並藉由參加世界盃比賽增加國際賽經驗及增強對各級激流場地的臨場反應。
 - D. 預估成績：亞洲錦標賽進入前 3 名；奧運參賽資格取得 1 席；世界盃比賽進入準決賽。
 - (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：臺中康橋、水里溪或安農溪、國外
- B. 預定參加賽事：
 - a. 2021 年世界輕艇激流錦標賽(斯洛伐克布拉提斯拉瓦，9/21-26)
- C. 參賽實力評估：藉由參加世界錦標賽增加國際賽經驗，並強化激流過桿技術能力，以期世界排名更進一步。
- D. 預估成績：世界錦標賽進入準決賽。
- (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：臺中康橋、水里溪或安農溪、國外
 - B. 預定參加賽事：
 - a. 2022 年亞洲輕艇激流錦標賽(未定)
 - b. 2022 年杭州亞運會(中國杭州，9/10-25)
 - C. 參賽實力評估：本階段選手不論在體能及技術上持續進步，有奪牌實力。
 - D. 預估成績：亞洲錦標賽及杭州亞運會進入前 3 名。
- (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 艇及 C 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：

- 1. 運動營養講座：請支援一位營養師提供選手在營外訓練及國內外移地訓練期間之行前講座與飲食評估。
- 2. 心理諮詢：請支援一位運動心理教授，指導教練及選手心理技能技巧，以及為選手與教練做心理諮商分析。
- 3. 生理生化檢測：請支援培訓隊選手定期做生理生化檢測，並提供數據給教練做為訓練課表的參考資料。
- 4. 動作技術分析：請支援運動力學分析過桿技術。

(二) 運動防護：支援運動防護員 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。