

中華民國輕艇協會培育運動選手實施計畫

(輕艇競速)

壹、依據：教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點（以下簡稱本要點）。

貳、選手名單及其所具備之培育資格如下

本計畫培育選手係參照 102 年全國中等學校運動會、102 年全國輕艇錦標賽青年男子組 1000 公尺 K1、C1 及青年女子組 500 公尺 K1 項目成績排序，且符合 2013 年亞青錦標賽及 2013 年 23 歲以下世青賽(15-18 歲組)參賽資格者作為本年度培育選手決選名單，最後遴選男子 K 艇 6 名，男子 C 艇 1 名及女子 K 艇 6 名，共 13 名。並遴聘捷克籍教練 David Kozelsky 綜理訓練，另依過去帶隊成績及所帶領選手入選培育名單情形遴選國內教練二名協助外國教練訓練，教練及選手名單及其具備之培育資格如下表 1 及表 2。

表 1 中華民國輕艇協會培育運動選手實施計畫教練名單(2013 年)

NO	姓 名	基本資料			培育資格	培育理由	備註
		性別	出生 年月日	所屬單位 /年級			
1	David Kozelsky	男				歐錦賽第四、世錦賽第七(暫不支薪)	外籍教練
2	周必杰	男	70.02.21	南港高中 專任教練			
3	游志偉	男	71.06.22	宜蘭縣輕艇 專任教練			助理 教練

表 2 中華民國輕艇協會培育運動選手實施計畫選手名單(2013 年)

NO	姓 名	基本資料			培育資格	培育理由
		性別	出生 年月日	所屬單位 /年級		
1	林雍傑	男	84.11.04	南港高中 二年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國中等學校運動會輕艇 K1-1000 公尺第一名 102 年全國輕艇競速錦標賽-公開男子組 K1-1000 公尺第二名
2	徐子鈞	男	84.12.12	南港高中 二年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國中等學校運動會輕艇 K4-1000 公尺第一名 102 年全國輕艇競速錦標賽-青年男子組 K1-1000 公尺第一名
3	劉明翔	男	84.11.03	南港高中 二年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國中等學校運動會輕艇 K4-1000 公尺第一名 102 年全國輕艇競速錦標賽-青年男子組 K1-1000 公尺第三名
4	王興國	男	85.04.28	南港高中 二年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國輕艇競速錦標賽-青年男子組 K1-1000 公尺第四名
5	黃兆揚	男	84.06.27	南港高中 三年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國輕艇競速錦標賽-青年男子組 K1-1000 公尺第五名
6	呂俊彥	男	85.09.27	南港高中 一年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國輕艇競速錦標賽-青年男子組 K1-1000 公尺第六名
7	簡文義	男	85.05.29	羅東高商 二年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國中等學校運動會輕艇 C1-1000 公尺第三名 102 年全國輕艇競速錦標賽-青年男子組 C1-1000 公尺第一名
8	陳心霜	女	84.10.01	高中畢業	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國中等學校運動會輕艇 K1-500 公尺第二名 102 年全國輕艇競速錦標賽-青年女子組 K1-500 公尺第一名
9	陳妤婷	女	86.08.14	羅東高中 一年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國輕艇競速錦標賽-青年女子組 K1-500 公尺第二名
10	陳姿穎	女	85.10.05	羅東高中 一年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國輕艇競速錦標賽-青年女子組 K1-500 公尺第三名
11	鍾洵涵	女	89.03.29	水里國中 二年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國輕艇競速錦標賽-青年女子組 K1-500 公尺第四名

12	陳心華	女	85.11.26	龍潭農工 二年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國中等學校運動會輕艇 K2-500 公尺第二名 102 年全國輕艇競速錦標賽-青年女子組 K1-500 公尺第五名
13	司祈惠	女	85.04.22	水里商工 二年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國中等學校運動會輕艇 K1-500 公尺第五名 102 年全國輕艇競速錦標賽-青年女子組 K1-500 公尺第六名

參、遴選依據及經過：

- 一、本計畫依據教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀及具潛力運動選手作業要點遴選辦理。
- 二、遴選參考賽事為「102 年全國輕艇競速錦標賽」，遴選標準具有發展潛力且符合 2013 年亞青錦標賽及 2013 年 23 歲以下世青賽(15-18 歲組)參賽資格者，由本會輕艇競速委員會依速項目成績排序列出推薦名單作為本年度培育選手名單，參考項目為青年男子組 1000 公尺 K-1 前六名；青年男子組 1000 公尺 C-1 第一名；青年女子組 500 公尺 K-1 前六名，總計 13 名(表 2)。培育選手將施以長期培訓，最後遴選至少 3 名選手(男子 K1、C1 及女子 K1 各 1)參加 2013 年世界青年輕艇錦標賽，及至少 9 名選手(可組成男子 K4、女子 K4 及男子 C1)參加亞洲青年錦標賽，爭取佳績。
- 三、前述名單經本會競速委員會依實際核定人數及經費並參酌選手各項目表現及發展潛力提出，並經本會選訓會議同意後入選本年度培育計畫選手。
- 四、凡入選並同意參加培育計畫之選手，均須參加本會 2013 年各項輕艇競速比賽。如獲選國家代表隊員而未具結代表國家參賽，將喪失培育選手資格，且得經本會選訓小組決議取消未來參與本會各項年度培訓計畫資格。
- 五、本計畫培育選手之遴選標準及程序，經本會 102 年 7 月 20 日選訓委員會開會通過。

肆、訓練計畫

- 一、總目標：2014 年仁川亞運會奪牌以及 2013 年亞洲青年錦標賽奪牌；2013 年世界青年錦標賽(15-18 歲組)取得 2014 年青年奧運參賽資格。
- 二、計畫內容：
 - (一)訓練起訖日期：自 2013 年 1 月起至 2014 年仁川亞運會結束。
 - (二)階段劃分：
 1. 第一階段：2013 年 1 月 1 日至 2013 年 12 月 31 日
 2. 第二階段：2014 年 1 月 1 日至 2014 年 6 月 30 日
 3. 第三階段：2014 年 7 月 1 日至 2014 亞運結束。
 - (三)訓練地點：平時訓練於選手所屬學校及單位分站訓練地點訓練，分別為北區-基隆河大佳段/微風運河、東區-冬山河，中區-日月潭；集中訓練時於基隆河大佳段及冬山河。
 - (四)訓練方式：採長期培訓，平時訓練於選手所屬學校及單位分站訓練，寒暑假及國際比賽賽前則於國內或國外集中移地訓練。各階段訓練規劃如下列第(七)點。
 - (五)訓練師資：第一階段平時訓練時由各自學校(單位)教練指導，集中訓練時將於 2013 年暑期至 2013 年亞洲青年錦標賽前實施，期間自 7 月 15 日至 9 月 15 日，為期 2 個月，將聘用外國教練指導，外國教練由本會依相關規定申請補助並遴選國外優秀教練擔任。
 - (六)訓練內容：各分站訓練內容由母隊教練依選手現況訂定，相關訓練方式摘要如下；集中訓練之訓練內容由聘用之外國教練擬定。
 1. 體能訓練
 - (1)一般性體能
 - A. 利用不同距離或時間或速度的跑步和各種伸展訓練等提升運動員一般性體能，以儲備專項訓練所需。
 - B. 輕艇專項重量訓練：主要為選擇 10 至 12 種項目輕艇動作肌群項目，依各階段訓練目標變換負荷強度及組數，以培養輕艇競速專項作用肌群的肌力與爆發力。

C. 輕艇測功儀模擬訓練：主要依各階段訓練目標進行定時(如 30 秒、2 分鐘或 4 分鐘)或定距離(200 公尺、500 公尺或 1000 公尺)之輕艇測功儀訓練。

(2) 專項性體能

A. 長距離划：要求確實抓水，增進划槳的效率

B. 變速划：如數組 200 公尺全力衝刺間插 50 公尺慢划，連續數循環的變速划訓練，以儲養划槳動作及對船速的掌握。

C. 負重或阻力划

D. 模擬比賽划：200 公尺、500 公尺或 1000 公尺

E. 分段強化划：如啟航段、途中段、衝刺段分別加強及二段的連結

2. 專項技術訓練：

(1) 出發技巧訓練

(2) 長距離漸速衝刺訓練

(3) 高槳頻衝刺訓練

(4) 配速訓練

(5) 配艇訓練

(6) 模擬不同比賽情境之訓練：如落後或領先或緊咬不放或拉開差距的情境

(7) 適應不同狀況訓練：如中午或乘浪或不同天候狀況之適應

3. 心智訓練：訓練選手有良好的賽前心理準備，以及於比賽中能依各種狀況調整情緒，隨機應變以呈現最佳表現水準。

4. 影片觀摩：由各教練蒐集各國選手影片，研究各國選手比賽技術與戰術，藉以了解各國選手的習性，擬定比賽戰術，期於比賽時獲得勝利。

(七) 實施要點：

1. 各階段訓練重點量化之撰述：

(1) 第一階段：期間自 2013 年 1 月 1 日至 2013 年 12 月 31 日。主要訓練目標為參加 2013 年世界青年輕艇競速錦標賽(15-18 歲組)及 2013 年亞洲青年輕艇競速錦標賽獲各參賽項目前六名，主要訓練重點為確認儲訓隊選手潛能，並依各選手狀況訂定分期訓練計畫，全面性加強專項體能，並修正個別選手技術上的缺點並強化划槳動作效率。

(2) 第二階段：期間自 2014 年 1 月 1 日至 2014 年 6 月 30 日。訓練重點包括改進前一階段的訓練缺點，繼續強化輕艇競速專項肌力與爆發力等輕艇專項體能以及最佳比賽策略的掌握等。

(3) 第三階段：期間 2014 年 7 月 1 日至亞運結束。主要訓練目標為參加 2014 年亞洲運動會獲輕艇各參賽項目前三名，訓練重點包括參加世界盃各站的比賽，以賽代訓，展現高強度的訓練成果，確立技術及戰術的穩定性以及訓練的作息與比賽日配合。

2. 各階段訓練方法之撰述：

(1) 第一階段：

A. 體能訓練：利用不同距離或時間或速度的跑步及測功儀和各種伸展、重量訓練等提升運動員一般性體能，並利用長距離划及變速划等增強專項體能。

B. 技術訓練：訓練項目包括槳頻配速訓練、多階段耐力配速訓練、出發衝刺訓練、終點衝刺訓練、長距離耐力訓練、模擬比賽訓練以及練習台划槳動作訓練等。

C. 心理訓練：培養服從、負責、合作的精神以及輕艇競速專項心理能力。

(2) 第二階段：

A. 體能訓練：利用重量訓練及測功儀訓練加強輕艇專項肌耐力及爆發力。

B. 技術訓練：訓練項目包括多階段配速衝刺訓練、出發衝刺訓練、強風、大浪環境訓練、配艇訓練以及比賽模擬訓練等。

C. 心理訓練：繼續加強輕艇競速專項心理能力。

(3) 第三階段：

A. 體能訓練：陸上重量訓練每週 3~4 次，其餘輕艇專項體能訓練以水上訓練為主。

B. 技術訓練：包括出發衝刺訓練、終點衝刺訓練、側風環境訓練、階段配速訓練、配艇訓練及模擬比賽訓練等。

C. 心理訓練：繼續加強輕艇競速專項心理能力，如排除焦慮，建立自信心及賽前最佳心理狀態的調適與準備等。

3. 國內、外移地訓練之撰述：

(1) 第一階段：

平時於各分站訓練，寒暑假及國際賽賽前則採集中訓練，本年度集中訓練預計從 7 月 15 日至 9 月 15 日止進行 2 個月，地點為臺北市基隆河大佳段及宜蘭冬山河。國外移地訓練及比賽主要有二，第一將參加 2013 年 8 月 1~4 日於加拿大安大略韋蘭德(Welland, Ontario)舉行的世界青年輕艇錦標賽(15-18 歲組)，此比賽男子 K1、C1 前九名及女子 K1 前 8 名將可獲得 2014 南京青奧資格；第二為參加 2013 年 9 月舉行的亞洲青年輕艇競速錦標賽，將於賽前至少 2 周前即至烏茲別克 Samarkand 的 Samarkand Rowing Channel 進行移地訓練，以克服適應場地、氣候及租用器材等問題並爭取最佳表現。

(2) 第二階段：

獲取 2014 年亞運參賽資格選手將於 2014 年 2 月 1 日至 2014 年 6 月 30 日期間進行 5 個月的集中訓練，地點為新北市微風運河，其餘培訓選手亦於同期間同地點進行訓練，準備參加 2014 年世界青年輕艇錦標賽 15-18 歲組的比賽(7 月 24~27 日，匈牙利賽格德舉行)。

(3) 第三階段：

獲取 2014 年亞運參賽資格選手將於 2014 年 7 月 1 日至 2014 年亞運結束日止進行集中訓練，將於 7 月初前往捷克的 Racice 水上中心與捷克國家代表隊共同訓練，並參加 2014 年世界青年輕艇錦標賽 15-18 歲組的比賽(7 月 24~27 日，匈牙利賽格德舉行)，隨後返國進行調整，亞運會前 1 個月則至韓國 ChungJu TanGeumDam 國際划船場(仁川亞運輕艇競速場地)進行移地訓練並適應場地以爭取最佳表現。

三、合理之進退場檢測點：

(一) 本會將於 2013 年 7 月 5-7 日於台東活水湖辦理 102 年全國輕艇競速錦標賽暨亞洲輕艇錦標賽國家代表隊選拔，如若未列入前述培育選手名單者有優於培育選手者，本會得依程序另行提報增刪潛力培育選手名單。

(二) 第一階段各培育選手將以 2013 年亞洲青年輕艇錦標賽各項目前四名成績者(秒數)為標準，選手若於 2013 年的各項比賽成績達 2013 年亞洲青年錦標賽各亞運項目前四成績(秒數)者，可進入第二階段培育選手名單，若同一項目有多組達標，則每項目以最優一組為原則。

(三) 第二階段培育選手須於本會辦理之 103 年全國輕艇競速錦標賽暨亞運國手選拔賽(暫訂 6 月底)中當選本會參加 2014 年亞運會國手，以進入第三階段培訓，並代表國家參加亞運。如獲選國家代表隊員而未具結代表國家參賽，將喪失培育選手資格，且得經本會選訓小組決議取消未來參與本會各項年度培訓計畫資格。

伍、追蹤考核機制：

一、本計畫經教育部體育署訓輔小組通過審核之選手據以培訓。

二、入選本計畫之選手，每年須由選手所屬教練研訂年度訓練計畫，於年初送本會備查，本會即依據訓練計畫派員前往督訓。

三、於選手培訓期間，將以訓練季期，由本會選訓小組人員採不定期方式前往督訓。

四、請教育部體育署訓輔小組全項委員及專項委員前往督導，俾以考察訓練成效，提供本會未來執行本計畫修正之參考。

五、培訓期間凡違反規定者提送本會選訓小組予以議處。

陸、經費概算

國內集中訓練所需，其餘時段訓練經費由各分站自理

※國內集中訓練以 2 個月計，自 7 月 15 日至 9 月 15 日

項 目	單價	人數	天數	金額	說明
選手零用金	200	13	60	156,000	集中訓練
教練費	1,200	2	60	144,000	集中訓練，2 名國內教練
膳宿費	700	15	60	630,000	集中訓練
營養費	1,000	13	2	26,000	集中訓練
服裝（含裝備）費	4,000	13		52,000	
運動傷害防護費	20,000			20,000	集中訓練
運動訓練器材設備費	12,000	13		156,000	輕艇用槳，每人乙支。
	120,000			120,000	訓練艇
保險費		15		10,000	平安保險
交通費				50,000	器材運送
其他與支援訓練、 參賽相關費用				116,100	
小計				1,480,100	

國外部分（至加拿大安大略韋蘭德移地訓練及比賽）

日期：2013/7/29~8/7（1 名教練，3 名選手）

項 目	單價	人數	期間	金額	說明
交通費	66,300	4		265,200	
膳宿費	2,400/天	4	9	86,400	
其他與支援訓練、 參賽相關費用				25,000	
小計				376,600	

國外部分（至烏茲別克參加 2013 年輕艇亞青錦標賽）

日期：2013/9/17~9/29（2 名教練，9 名選手）

項 目	單價	人數	期間	金額	說明
交通費	機票	32,000	11	352,000	台北-烏茲別克 Samarkand 來回機票+內陸費用
	交通費	40,000	2	80,000	烏茲別克內陸
膳宿費	2,400/天	11	13	343,200	
其他與支援訓練、 參賽相關費用	140,000			140,000	報名費、保險、租船費、簽證費等
小計				915,200	