

中華民國輕艇協會培育運動選手實施計畫（輕艇激流）

壹、依據：行政院體育委員會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「101 年全國輕艇激流錦標賽」及「2011 亞洲青少年輕艇激流錦標賽」之優異青年選手中先行遴選出來，選手部分男子 7 人(K1M-3 人、C1M-2 人、C2M-2 人)，女子 2 人，共計 9 人。本計畫後續並將以「102 年全國中等學校運動會」輕艇激流項目成績及「102 年全國輕艇激流錦標賽」之比賽成績，作為培育選手決選名單。並遴聘外國籍教練一名綜理訓練，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一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	李綿綿	女	74.02.15			102 年全國輕艇激流錦標賽台中隊指導教練	

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	陳柏文	男	83.05.23	國立台中教育 大學一年級	符合作業要點 第二點第三項	2011 亞洲青少年輕艇激流錦標賽 C1M 個人項目第三名 2011 亞洲輕艇激流錦標賽 C1M 團體越野項目第二名 102 年全國輕艇激流錦標賽-C1M 第三名
2	洪學致	男	85.03.18	台中市惠文高中 二年級	符合作業要點 第二點第二項	2011 亞洲青少年輕艇激流錦標賽-青少年組 C2M 第三名 102 年全國中等學校運動會-高男 C1M 第一名 102 年全國輕艇激流錦標賽-C1M 第四名
3	謝承祐	男	85.03.29	惠文高中 一年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國輕艇激流錦標賽-C1M 第九名
4	盧昱仁	男	85.05.30	惠文高中 一年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國中等學校運動會-高男 K1M 第一名 102 年全國輕艇激流錦標賽-K1M 第二名
5	吳少璿	男	86.11.25	萬和國中 三年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國中等學校運動會-國男 K1M 第一名 102 年全國中等學校運動會-國男 K2M 第一名
6	謝易達	男	84.10.30	惠文高中 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-高男 C2M 第一名 102 年全國輕艇激流錦標賽-K1M 第八名
7	劉人毓	女	86.02.07	惠文高中 一年級	符合作業要點 第二點第二項	2011 亞洲青少年輕艇激流錦標賽-青少年組 K1W 第一名 102 年全國中等學校運動會-高女 K1W 第一名 102 年全國輕艇激流錦標賽-高女 K1W 第一名
8	饒知玆	女	86.09.28	黎明國中 三年級	符合作業要點 第二點第二項	2011 亞洲青少年輕艇激流錦標賽-青少年組 K1W 第三名 102 年全國中等學校運動會-國女 K1W 第一名 102 年全國輕艇激流錦標賽-國女 K1W 第一名
9	周芝瑾	女	88.03.13	萬和國中 一年級	符合作業要點 第二點第二項	102 年全國中等學校運動會-國女 K1W 第二名 102 年全國輕艇激流錦標賽-國女 K1W 第二名

遴選依據及經過：

- 一、 本計畫依據行政院體育委員會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，遴選依據之參考賽事為「2011 亞洲青少年輕艇激流錦標賽」及「102 年全國中等學校運動會」及「101 年全國輕艇激流錦標賽」。遴選標準為合於培育年齡限制及專項表現優異且具有發展潛力者，由本會輕艇激流委員會列出推薦名單，包括男子 C 艇-3 人、男子 K 艇-3 人、女子 K 艇-3 人，共 9 人，如表 1。
- 二、 前述名單如有重複情形，得由本會激流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後補名單，並經本會選訓小組同意後入選本年度培育計畫選手。
- 三、 凡入選並同意參加培育計畫之選手，均須參加本會 2013 年各項輕艇激流國手選拔賽。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。
- 四、 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 年仁川亞運會奪牌及 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 6 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-宜蘭縣安農溪、中區-南投縣水里溪；集中訓練時於南投縣水里溪(或視場地情況調整)。
 - (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 年寒暑期及國際賽賽前實施，期間 4 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) 專項性體能：
 - a. 靈活性訓練：各部肌肉協調性、連貫性的主動練習及受外力影響變異量整合被動練習。
 - b. 肌力性訓練：藉重量訓練來鍛練選手承受力的能力。分最大力量、爆發力及肌耐力訓練。
 - c. 耐力性訓練：有氧性耐力訓練。分長時間大量之專項技術划或搭配路跑、泳訓、騎單車等多元方式訓練，以考驗極限體能之負荷能力及再生體能與抗疲

勞訓練。

(2) 一般性體能：舉凡柔軟操、體能訓練、重量訓練、協調性操作等。

(3) 技術訓練：

- a. 靜水基本技術訓練：於靜水場地中加強基本划槳技巧之各項要素，如前划、後划、前拉轉彎、後壓轉彎、側划…等基本動作，以鞏固技術學習之確實及完整度。
- b. 靜水障礙訓練：於靜水場地中設置各種障礙物如標桿或浮具等，要求運動員以標準基本動作及最短時間內，以各種指示之路線確實並正確完成。
- c. 激流場地訓練：融合基本動作及障礙物訓練，於激流場地架設標桿，配合各種不同水流特性，進行全面性的技能訓練，實地模擬比賽情境，並加強路線的多元性及每趟完成時間。

2. 精神訓練及心理輔導：

- (1) 智力：加強要求技能練習時之專注力集中，以獲得最佳學習效果。
- (2) 情緒：訓練選手自我覺悟與自我信任，進而自動自發。
- (3) 意志：鼓勵高質量循環訓練，毅力、耐力之柔性調適。

3. 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。

三、合理之進退場檢測點：

(一) 第一階段以 102 年全國輕艇激流錦標賽青、少年組各項目前二名，入選 2013 年世界青年輕艇激流錦標賽國家代表隊者為標準，若未入選培育計劃選手中，於本會主辦賽會中有達到此成績標準者，本會得依程序另行提報變更潛力培育選手名單。

伍、追蹤考核機制：

一、本計畫經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、請體委會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

第一階段：國內集中訓練所需，其餘時段訓練經費由各分站自理

※國內集中訓練暫以 2 個月計，自 7 月 1 日至 8 月 31 日止。

項 目	單價	人數	期間	金額	說明
選手零用金	200	9	60	108,000	集中訓練
教練費	1,200	1	60	72,000	集中訓練，1 名國內教練
膳宿費	700	10	60	420,000	集中訓練水里住宿
營養費	1,000	9	2	18,000	集中訓練
交通費	10,000			10,000	器材運送
服裝（含裝備）費	4,000	9		36,000	
運動傷害防護費	20,000			20,000	集中訓練
消耗性器材費	12,000	9		108,000	安全帽、救生衣、防水蓋一組
運動訓練器材設備費	430,000			430,000	多功能輕艇訓練機、K1、C1 及 C2 艇
保險費		9		5,000	平安保險
其他與支援訓練、參賽相關費用				50,000	
合計				1,277,000	

國外部分(至斯洛伐克參加 2013 年輕艇激流世界青年錦標賽)

日期：102 年 7 月 11 日~7 月 24 日（教練 1 名、選手 3 名）

項 目	單價	人數	天數	金額	說明
機票	51,000	4		204,000	台北-維也納來回機票
膳宿費	1,300	4	13	67,600	
器材運輸費	30,000			30,000	維也納-斯洛伐克器材運輸及交通
交通	30,000			30,000	歐洲內陸交通(租車、油費)
比賽報名費	4,000	4		16,000	
雜支	30,000			30,000	外聘教練薪水
合計				377,600	