

中華民國輕艇協會培育優秀及具潛力運動選手實施計畫（輕艇競速）

一、依據：教育部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）。

二、選手名單及其所具備之培育資格如下

本計畫培育教練及選手名單及其具備之培育資格如表 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(2014 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			
1	David Koselsky	男				2012、2013 潛力計畫教練、2013 年亞洲青年輕艇競速錦標賽教練	外籍教練
2	林裕堯	男	72.11.19	宜蘭縣吳沙國中教練			國內教練

表 2 中華民國輕艇協會培育運動選手實施計畫選手暫定名單(2014 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	劉明翔	男	84.11.03	南港高中三年級	符合作業要點第二點第二項	2013 年亞洲青年輕艇競速錦標賽國家代表隊選手 2014 亞運第二階段培訓選手
2	王則予	男	87.10.16	南港國中三年級	符合作業要點第二點第二項	2014 亞運第二階段培訓選手 103 全中錦 K1-1000 公尺第 1 名
3	翁杰森	男	85.12.18	南港高中二年級	符合作業要點第二點第二項	2014 亞運第二階段培訓選手 103 全中錦 K4-1000 公尺第 2 名
4	呂俊彥	男	85.09.27	南港高中二年級	符合作業要點第二點第二項	2014 亞運第二階段培訓選手 103 全中錦 K4-1000 公尺第 2 名
5	李承軒	男	83.10.30	臺北市立大學一年級	符合作業要點第二點第二項	2014 亞運培訓隊選手 2013 亞錦賽青年隊選手暨全運冠軍
6	洪祐任	男	84.01.16	臺北市立大學一年級	符合作業要點第二點第二項	2014 亞運培訓隊選手 2013 亞錦賽青年隊選手暨全運冠軍
7	張安平	男	86.11.29	南港高中二年級	符合作業要點第二點第二項	2014 亞運第二階段培訓選手 103 全中錦 K4-1000 公尺第 2 名
8	薛丞閔	男	85.08.11	台南海事三年級	符合作業要點第二點第二項	2014 亞運第二階段培訓選手 103 全中錦 C-1 1000 公尺第 3 名
9	黃致穎	男	84.11.19	台南海事三年級	符合作業要點第二點第二項	2014 亞運第二階段培訓選手 103 全中錦 C1-200 公尺第 2 名
10	李國睿	男	88.02.26	吳沙國中三年級	符合作業要點第二點第二項	2014 亞運第二階段培訓選手 103 全中錦 C2-1000 公尺第 1 名
11	周賢修	男	86.07.12	育成高中三年級	符合作業要點第二點第二項第三款	2014 亞運決選第三名、103 全中錦 C1-1000 公尺第 2 名
12	陳心霜	女	84.10.01	台北海院二年級	符合作業要點第二點第二項	2013 年亞洲青年輕艇競速錦標賽國家代表隊選手 2014 亞運決選第二名
13	顏脩樺	女	87.06.23	育成高中一年級	符合作業要點第二點第二項第三款	2014 亞運決選第二名、103 全中錦 K1-500 公尺第 1 名
14	陳品鎔	女	86.06.07	育成高中二年級	符合作業要點第二點第二項第三款	103 全中錦 K2-500 公尺第 1 名
15	洪晨寒	女	86.12.11	育成高中一年級	符合作業要點第二點第二項第三款	103 全中錦 K4-500 公尺第 1 名
16	鍾洳涵	女	89.03.29	水里國中二年級	符合作業要點第二點第二項第三款	103 全中錦 K1-500 公尺第 2 名、C1-200 公尺第 1 名
17	蔡宜珊	女	85.11.16	水里商工三年級	符合作業要點第二點第二項第三款	103 全中錦 K2-500 公尺第 4 名

三、遴選依據及經過：

(一)本計畫依據教育部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)遴選依據主要為：

1. 2013 年亞洲青年輕艇競速錦標賽國家代表隊選手
2. 102 學年度全國中等學校輕艇錦標賽(103 年全中錦)
3. 因男子優秀選手皆已入選 2014 亞運培訓選手，因此本年度計畫培育選手男子部份以符合 2014 年 23 歲以下世界青年錦標賽(15-18 歲組)或 2015 年亞洲青年輕艇錦標賽參賽資格為主；女子選手則以符合 2014 年 23 歲以下世界青年錦標賽(19-23 歲組或 15-18 歲組)參賽資格為主
4. 外籍教練推薦之選手
5. 前述選手扣除無意願參加培訓者、已入選 2014 亞運輕艇競速培訓隊選手、或重複入選 2014 年龍舟、艇球及激流等項目培訓選手
6. 凡入選並同意參加培育計畫之選手，均須參加本會 2014 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，且得經本會選訓委員會決議取消未來參與本會各項年度培訓計畫資格。
7. 本計畫培育選手之遴選標準及程序，經本會 103 年 1 月 8 日選訓委員會開會通過。

四、訓練計畫

(一)總目標：2014 年世界青年暨 23 歲以下輕艇競速錦標賽進入 B 組決賽(前 18 名)，並於 2015 年亞洲輕艇錦標賽(2016 奧運亞洲區資格賽)及 2015 年亞洲青年輕艇競速錦標賽奪牌。

(二)計畫內容：

1. 訓練起訖日期：自 2014 年 1 月起至 2014 年 12 月 31 日。
2. 階段劃分：
 - (1)第一階段：2014 年 1 月 1 日至 2014 年 3 月 9 日
 - (2)第二階段：2014 年 3 月 10 日至 2014 年 6 月 30 日
 - (3)第三階段：2014 年 7 月 1 日至 2014 年 8 月 31 日
 - (4)第四階段：2014 年 9 月 1 日至 2014 年 12 月 31 日
3. 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-微風運河、東區-冬山河，中區-日月潭；集中訓練時於宜蘭冬山河。
4. 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，假日、寒暑假及國際比賽賽前則於國內或國外集中移地訓練。
5. 訓練師資：各階段平時訓練時由各自學校(單位)教練指導，集中訓練時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。
6. 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)專項體能訓練
 - 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。
 - D. 長距離划：要求確實抓水，增進划槳的效率

E. 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。

F. 負重或阻力划

G. 模擬比賽划:200 公尺、500 公尺或 1000 公尺

H. 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：

A. 出發技巧訓練

B. 長距離漸速衝刺訓練

C. 高槳頻衝刺訓練

D. 配速訓練

E. 配艇訓練

F. 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

G. 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。

7. 實施要點：

(1)第一階段：期間自 2014 年 1 月 1 日至 2014 年 3 月 9 日，主要訓練目標為入選潛力計畫第二階段培育選手。訓練重點為確認選手潛能，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 3 月 10 日至 2014 年 6 月 30 日，主要訓練目標為入選 2014 年世界青年暨 23 歲以下輕艇競速錦標賽(15-18 歲組及 19-23 歲)國家代表隊隊員。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，加強配艇默契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 2014 年 8 月 31 日，主要訓練目標為參加 2014 年世界青年暨 23 歲以下輕艇競速錦標賽(15-18 歲組及 19-23 歲)並獲各參賽項目決賽 B 組之成績。訓練重點為確立技術及戰術的穩定性以及訓練的作息與比賽日配合。

(4)第四階段：期間自 2014 年 9 月 1 日至 2014 年 12 月 31 日，主要目標為確保本年度訓練成果，參加 12 月於香港辦理之輕艇競速邀請賽，並為 2015 亞洲輕艇錦標賽做好準備。

8. 國內、外移地訓練之撰述：

(1)第一階段:平時於各分站訓練，準備參加第二階段培育運動選手選拔(預計於 3 月 6~9 日大專輕艇競速錦標賽暨全國中等學校輕艇競速錦標賽期間舉行)。

(2)第二階段:入選第二階段選手於 2014 年 3 月 10 日至 2014 年 6 月 30 日期間，平日於母隊訓練，六日集中於新北市微風運河訓練。

(3)第三階段:7 月 1 日至 8 月 31 日，集中訓練，地點為宜蘭冬山河。預計於 7 月 10 日啟程前往歐洲進行移地訓練，準備參加 2014 年世界青年暨 23 歲以下輕艇錦標賽(7 月 24~27 日，匈牙利賽格德舉行)，其餘選手於冬山河訓練。

(4)第四階段:平日於母隊訓練，隔週六日集中於新北市微風運河或臺北市立大學訓練，訓練目標為遴選選手參加 12 月於香港辦理之輕艇競速邀請賽，檢測選手各項體能及驗收本年度訓練成果。

(三)合理之進退場檢測點：

1. 本會將於103年3月6-9日於新北市微風運河辦理102學年度中等學校輕艇競速錦標賽(103年全中錦)，並依下列標準遴選本年度培育選手：
 - (1)高中男子組 K1-1000 公尺前四名
 - (2)高中男子組 C2-1000 公尺第一名
 - (3)高中女子組 K1 及 K2-500 公尺前四名
 - (4)女子組 C1-200 公尺前二名
2. 本會將於103年5月10日於新北市微風運河辦理亞運暨2014年世界青年暨23歲以下輕艇競速錦標賽-輕艇競速國手決選，並依下列標準決選本年度培育選手：
 - (1)15-18 歲男子組 K1-1000 公尺前四名
 - (2)15-18 歲男子組 C2-1000 公尺第一名
 - (3)19-23 歲女子組 K4-500 公尺前四名
 - (4)15-18 歲女子組 K4-500 公尺前四名
 - (5)女子 C1-200 公尺前二名

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，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，由本會選訓委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委員會予以議處。

陸、經費概算(經費合計 1,666,660 元正)

表 3 國內集中訓練：宜蘭冬山河 日期：2014.7.1-2014.8.31

項 目		單價	人數	天數	金額	說 明
外國教練		2,500	1	60	150,000	
教練費		1,200	1	60	72,000	國內教練
服裝費		4,000	17	1	68,000	
膳宿費		700	14	60	588,000	集中訓練
膳宿費		700	5	47	164,500	
保險費		1,000	19	1	19,000	平安保險
交通費		50,000	1	1	50,000	器材運輸
營養費		1,000	17	2	34,000	
其他與 支援訓 練、參 賽相關 費用	油資	5,000			5,000	教練艇
	防護用品	6,000			6,000	
	船艇修補費	5,000			5,000	
	選訓委員出席費	5,000			5,000	
	雜支	5,000			5,000	
小計					1,171,500	

表 4 國外移地+參賽：2014 年世界青年輕艇競速錦標賽-匈牙利賽格德
日期：2014. 7. 9-2014. 7. 21，共計 13 天(比賽：7. 15-7. 20)

項 目	單價	人數	期間	金額	說 明
交通費	53,000	5		265,000	台北-布達佩斯來回機票
膳宿費	3,360	5	6	100,800	教練 1 人，選手 4 人，大會規定 第四級膳宿每天 80 歐元
膳宿費	2,000	5	7	70,000	
保險費	2,272	5		11,360	
租船費	30,000			30,000	
內陸交通費	3,000	5		15,000	
雜支	3,000			3,000	
小計				495,160	