

## 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：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及「103年度中華民國輕艇協會培育優秀或具潛力運動選手計畫」專案小組審查會議修正。

貳、選手名單及其所具備之培育資格如下

103年度本計畫培育選手係以參加第二階段亞運培訓選手，未入選決選之選手為主要成員，延續培訓以2015年亞洲輕艇激流錦標賽暨2016年里約奧運資格賽為目標，除羅佩旻、鍾堉涵二名選手退訓外，計有吳泰儀等8名選手，另遴選「103年全國中等學校輕艇錦標賽」成績優異具發展潛力之選手5名共計13名。本計畫暑假大陸廣州移地訓練一個月並遴聘當地大陸籍教練一名綜理訓練，另遴選國內教練一名，協助配合外聘教練訓練，教練及選手名單及其具備之培育資格暫定如下表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(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/年級			
1	李榮溫	女	46.01.10	台中市立惠文高中教練			國內教練
2	黃逸彤	女	81.01.10	台中輕艇教練			助理教練
3	待聘						國外教練

表2 中華民國輕艇協會培育運動選手實施計畫選手名單(2014年)

NO	姓名	基本資料			培育資格	培育理由	項目
		性別	出生年月日	所屬單位/年級			
1	陳柏文	男	83.5.23	國立台中教育大學體育系二年級	符合作業要點第二點第二項	第二階段亞運培訓選手	C-1
2	劉錦翰	男	84.9.23	台中市立惠文高中三年級	符合作業要點第二點第二項	第二階段亞運培訓選手	C-1
3	張均閑	男	85.1.15	台中市立惠文高中三年級	符合作業要點第二點第二項	第二階段亞運培訓選手	K-1
4	吳泰儀	男	81.11.21	國立臺灣體育運動大學 休閒運動系	符合作業要點第二點第二項	第二階段亞運培訓選手	K-1
5	吳少璿	男	86.11.25	台中市立惠文高中二年級	符合作業要點第二點第二項	第二階段亞運培訓選手	K-1
6	饒知玆	女	86.09.28	台中市立惠文高中二年級	符合作業要點第二點第二項	第二階段亞運培訓選手	C-1
7	劉人毓	女	86.02.07	台中市立惠文高中二年級	符合作業要點第二點第二項	第二階段亞運培訓選手	C-1
8	周芝謹	女	88.03.13	台中市立惠文高中一年級	符合作業要點第二點第二項	102年原培訓選手 103年全國中等學校輕艇錦標賽	K-1
9	張兆翔	男	87.08.06	國立羅東高級商業學校	符合作業要點第二點第二項	103年全國中等學校輕艇錦標賽	K-1
10	李展毅	男	88.04.06	宜蘭縣立吳沙國中三年級	符合作業要點第二點第二項	103年全國中等學校輕艇錦標賽	C-1

11	林則軒	男	86.03.26	國立水里商工 二年級	符合作業要點 第二點第二項	103 年全國中等學校輕艇錦標賽	C-1
12	陳逸書	男	86.05.13	國立水里商工 二年級	符合作業要點 第二點第二項	103 年全國中等學校輕艇錦標賽	K-1

### 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，遴選將依據之參考賽事為民國 103 年 5 月 17、18 日於南投縣日月潭舉辦之「103 年全國輕艇激流錦標賽暨仁川亞運會第三階段培訓選手決選」其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名單，包括男子 K1M、C1M、及女子 K1W、C1W，其中羅佩旻選手經 102 年潛力培訓及第二階段亞運培訓，成績表現不出色，較不具發展潛力予以退隊；鍾毓涵及洪學致自行退出外，其餘共 7 名延續培訓。
- 二、依據 103 年全國中等學校輕艇錦標賽，遴選周芝謹、張兆翔、李展毅、林則軒、陳逸書等 5 名，並經本會選訓委員會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 104 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 103 年 1 月 8 日選訓小組開會通過及 2 月 12 日「103 年度中華民國輕艇協會培育優秀或具潛力運動選手計畫」專案小組審查會議修正。

### 肆、訓練計畫

- 一、總目標：2015 年亞洲輕艇激流錦標賽暨 2016 里約奧運會資格賽及 2015 年世界青年錦標賽。
- 二、計畫內容：
  - (一)訓練起訖日期：自 2014 年 7 月 1 日起至 2014 年 12 月 30 日。
  - (二)階段劃分：
    1. 第一階段：2014 年 7 月 1 日至 2014 年 7 月 14 日
    2. 第二階段：2014 年 7 月 15 日至 2014 年 8 月 13 日
    3. 第三階段：2014 年 8 月 15 日至 2014 年 12 月 30 日。
  - (三)訓練地點：第一階段：暑假集中訓練於臺中市康河及日月潭。  
第二階段：計畫暑假國外移地訓練，前往中國大陸廣東省河源市激流訓練基地及廣州亞運比賽場地。  
第三階段：平時訓練於選手所屬學校及單位分站訓練地點訓練，周六、日，則集中於日月潭及水里溪訓練
  - (四)訓練方式：採長期培訓
  - (五)訓練師資：第一階段：暑假集中訓練時由本會遴選教練負責訓練。  
第二階段：國外移地訓練期間，將聘用外國教練指導，外國教練由本會遴選擔任。  
第三階段：平時訓練時由各自學校(單位)教練指導，假日集中訓練時將由本會遴選教練負責訓練。
  - (六)參賽計畫：

1. 104 年全國中等學校輕艇錦標賽
2. 104 年全國輕艇激流錦標賽
3. 2015 年亞洲輕艇激流錦標賽暨 2016 里約奧運會資格賽
4. 2015 年世界青年輕艇激流錦標賽

(七)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) 參加本計畫第一、二階段培訓選手，應延續參加第三階段之訓練，並協助指導第三階段新進的培訓選手，本會得依程序另行提報變更潛力培育選手名單。
- (二) 為入選培訓選手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。

伍、追蹤考核機制：

- 一、本計畫經體育署訓輔會議通過審核之選手為培訓之對象。
- 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、請體育署訓輔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+第二階段：經費合計 1,011,800 元正)

第一階段：2014 年 7 月 1 日至 2014 年 7 月 14 日，共計 14 天。

集中訓練於臺中市康河及日月潭。

項 目	單價	數量	期間	金額	說明
教練費	1,200	2	14	33,600	第一階段 14 天
膳宿費	400	14	14	78,400	
其他與 支援訓 練、參賽 相關費 用	水里溪場 地整理費	100,000		100,000	
	船艇 修補費用	10,000		10,000	
	雜支	17,800		17,800	
小計				239,800	

第二階段：2014 年 7 月 15 日至 2014 年 8 月 13 日，共計 30 天。

大陸移地訓練

項 目	單價	數量	期間	金額	說明
教練費	1,200	2	30	72,000	
膳食費	300	14	30	126,000	
住宿費	400	14	30	168,000	
機 票	15,000	14		210,000	台北-廣州 來回機票
國內 交通費	器材 運輸費	10,000	2	20,000	器材運送：台中-桃園機場
	交通費	8,000	2	16,000	選手：台中-桃園機場
保險費	20,000			20,000	平安保險
國外 交通費	器材 運輸費	10,000	3	30,000	器材運送：機場-河源-廣州-機場
	內陸 交通費	5,000		16	80,000
其他與 支援訓 練、參 賽相關 費用	訓練及檢 測賽場地 費用	10,000		10,000	
	船艇修補 費用	10,000		10,000	
	雜支	10,000		10,000	
小計				772,000	