

# 中華民國滑輪溜冰協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會

## (競速溜冰)培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 111 年 1 月 24 日心競字第 1110000921 號書函備查

國家運動訓練中心 112 年 1 月 13 日心競字第 1120000399 號書函備查

一、依據：教育部體育署110年9月28日臺教體署競(二)字第1100033812A號函。

二、目的：培育我國滑輪溜冰選手，增進我國在亞洲之滑輪實力，奪得 2022 年杭州亞運會滑輪溜冰項目金牌，並提升國際能見度。

三、SWOT分析：

### (一)Strength (優勢)：

1. 選手正值身心狀態及技術最成熟階段。
2. 個人基礎動作紮實，全體職隊員鬥志高昂且企圖心極強。
3. 我國選手趙祖政、李孟竹在2018年印尼雅加達亞運會獲得2000公尺金牌，楊合貞獲得銅牌，林秉宏獲得第四名，更加在2021年在哥倫比亞世錦賽中楊合貞選手獲得女子1000公尺金牌及10000公尺銅牌、趙祖政選手獲得男子1000公尺銀牌及楊合貞、李孟竹、劉懿萱選手更獲得女子3000公尺接力金牌，我國選手克服時差與水土不服的情況，仍可獲得佳績，2022 年亞運會在中國，我國奪金率更高。
4. 台灣與中國杭州的氣候、語言、環境相近，能縮短適應時間，過去協會每年都會安排前往杭州做移地訓練，對於環境的掌握度極高。

### (二)Weakness (劣勢)：

1. 因新冠肺炎疫情影響，2020年國際賽大多取消，導致國際賽臨場實戰經驗較不足。
2. 訓練場地不足，難以實施長程培訓。

### (三)Opportunity (機會)：

1. 規劃長程培訓，解決選手各項壓力，以集中心力參與訓練及比賽。
2. 增加移訓及參加國際賽會，累積實戰經驗及提升抗壓性。
3. 配合情蒐計畫，常態性設置情蒐工作小組，蒐集各國球隊資料，以達知己知彼之成效。
4. 定期為選手做身體健康檢查，將選手體態保持在最佳狀態，在訓練中心內，亦能控制選手的正常生活作息。

### (四)Threat (威脅)：

1. 各國對亞運重視度大幅提升，各國無不傾全力備戰亞運，讓我隊參賽壓力倍增。
2. 各國積極培育年輕及身材優異選手，且均採長期培訓，使得我國亞運奪牌難上加難。

四、訓練計畫

### (一)訓練目標

1. 總目標：於2022年第19屆亞運會奪取4面金牌。
2. 階段目標：滑輪溜冰2022年亞洲溜冰錦標賽成人組前4名，2021年世界溜冰錦標賽成人

組前6名。

(1) 第一階段(自 2021 年 2 月 1 日起至 2021 年 7 月 31 日止)

- A. 選拔標準：依符合第一階段培訓標準之項目(如下)，由以下入選人員擇短距離(200M、500M 及 1000M)及長距離(10000M 計點及 10000M 淘汰賽)項目男、女各 4 名為培訓選手，男、女各 3 名為儲訓選手。
- B. 培訓對象：110 年經選拔賽後選出之培訓選手。
- C. 培訓方式：進駐國訓中心長期集中培訓，國外移地訓練、以賽代訓吸取國際比賽經驗。
- D. 培訓地點：進駐國訓中心於高雄國際滑輪溜冰場集中體訓練
- E. 進入第一階段選手條件：
  - a. 2018 年亞洲運動會前 6 名
  - b. 2019 年世界競速溜冰錦標賽前 6 名
  - c. 2019 年世界青年競速溜冰錦標賽前 6 名
  - d. 2018 年亞洲溜冰錦標賽成人組前 6 名
  - e. 2021 年國手選拔賽單項前 3 名者
- F. 訓練方式：自行培訓

(2) 第二階段(自 2021 年 8 月 1 日起至 2022 年 1 月 31 日止)

- A. 選拔時間：2021 年 6 月份(110 年第 31 屆會長盃全國溜冰錦標賽)。
- B. 選拔地點：嘉義港坪溜冰場。
- C. 選拔標準：以短距離(200M、500M 及 1000M)及長距離(10000M 計點及 10000M 淘汰賽)項目，男、女各前 3 名為培訓選手，男、女各 2 名為儲訓選手。
- D. 預定參加賽事：2021 年中國北戴河亞洲溜冰錦標賽、2021 年哥倫比亞競速世界溜冰錦標賽、2021 年台灣國際滑輪溜冰公開賽
- E. 參賽實力評估：我國競速溜冰在亞洲目前與南韓並列龍頭，中國女子長距離擁有競爭力。

(3) 第三階段-第 1 期及第 2 期(111 年 2 月 1 日至 112 年 1 月 31 日)

- A. 訓練地點：高雄國際滑輪溜冰場。
- B. 參加賽事：  
2022 世界全項目滑輪溜冰錦標賽
- C. 參賽實力評估：成人組均有奪牌實力，惟年輕選手臨場應變能力與抗壓性是項挑戰。
- D. 賽事成績：  
2022 世界全項目滑輪溜冰錦標賽-取得 6 面金牌、7 面銀牌及 2 面銅牌。

(4) 第三階段-第 3 期(自 112 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束)

- A. 訓練地點：高雄國際滑輪溜冰場。
- B. 預定參加賽事：  
2023 年 4 月 韓國南原公開賽(競速溜冰)

2023 年 4 月 歐洲溜冰錦標賽(競速溜冰)

2023 年 7 月 世界競速溜冰錦標賽

2023 年 9 月 杭州亞洲運動會

C. 參賽實力評估：我國競速溜冰在亞洲目前與南韓並列龍頭，中國女子長距離擁有競爭力，基本上成人組均有奪牌實力，惟年輕選手臨場應變能力與抗壓性是項挑戰。

D. 預估成績：

2023 年 4 月 韓國南原公開賽(競速溜冰)-取得 4 面獎牌。

2023 年 4 月 歐洲溜冰錦標賽(競速溜冰)-取得 3 面獎牌。

2023 年 7 月 世界競速溜冰錦標賽-取得 4 面獎牌。

2023 年 9 月 杭州亞洲運動會-取得 6 面獎牌(目標 3 面金牌)。

(二)實施要點：

1. 自2021年9月1日起2022年1月31日止。進駐國訓中心實施長期培訓，搭配辦理國外移地訓練及國外參賽等方式進行。

(1) 培訓對象：110 年經選拔賽後選出之培訓選手。

(2) 培訓方式：進駐國訓中心長期集中培訓，國外移地訓練、以賽代訓吸取國際比賽經驗。

(3) 培訓地點：進駐國訓中心於高雄國際滑輪溜冰場集中體訓練。

2. 總集訓階段：2022 年 2 月 1 日起亞運會結束日止。

(1) 培訓對象：本會於 2022 年 1 月中旬舉辦亞運代表隊選拔賽，依選手之成績排名，選若干名選手。經本會選訓委員會議確認最終選手名單，報署核定後組成中華台北滑輪溜冰國家代表隊參賽(入選本階段之選手須進駐國訓中心集中訓練，不進國訓中心者視同棄權，由選訓委員會議後選出遞補之選手)。

(2) 培訓方式：進駐國訓中心長期集中培訓，國外移地訓練、以賽代訓吸取國際比賽經驗。

(3) 培訓地點：國訓中心。

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。

(三)每季定期辦理模擬測試賽，進行選手實力評估。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一)運科：訓練必須藉由運科支援檢測監控方能突破訓練瓶頸，請國訓中協助各檢測，並提供教練及選手身心方面諮詢。

1. 請國訓中心運科小組協助選手訓練一段時間後之各生化指標檢測和提供材料，以確保

選手訓練安全，並可做為後續訓練調整依據。

2. 國訓中心運科人員協助有關生物力學動作分析及資訊系統分析
3. 請國訓中心支援心理輔導專家協助選手因心理所照造成的阻礙。
4. 請國訓中心支援體能教練，就不同選手規劃出不同的體能訓練方式。
5. 請國訓中心支援合法的運動增補食品。

(二)運動防護：請國訓中心防護人員，支援各選手之訓練及比賽期間運動傷害之防護，登錄選手訓練狀況及身心健康紀錄，並於選手訓練後，提供消除疲勞之按摩服務等支援事宜。

(三)醫療：所有培訓選手教練均投保意外及醫療保險並定期對選手實施健檢。

(四)課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案，各階段培訓均請國訓中心辦理培訓選手、教練調訓後之課業輔導。

(五)公假留職留薪或留職停薪：請國訓中心協助辦理相關教練公假、留職留薪或留職停薪等事宜。

(六)代課鐘點費或代理職缺費：請國訓中心協助辦理補助現任教職之培訓教練代課鐘點費或代理教師費用等事宜。

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。