

中華民國自由車協會

2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會選手培訓及參賽實施計畫 (公路賽)

國家運動訓練中心 108 年 4 月 23 日心競字第 1080002433 號書函備查

壹、依據：107 年 7 月 10 日教育部體育署臺教體署競(一)字第 1070024855 號函辦理。
貳、目的：遴選國內特優公路賽選手接受培訓，積極爭取奧運公路賽參賽資格，突破上屆奧運參賽席次。

參、SWOT 分析：

一、Strength (優勢)：

- (一)2020 年東京奧運會公路賽項目奧運積分取得的期程自 2018 年 10 月 22 日起至 2019 年 10 月 27 日止，為期一年，由 UCI 國際總會行事曆所核定認可賽事為主，世界積分國家排名前 22 名國家或世界積分個人排名前 100 名可取得奧運公路賽參賽資格，另訂定 2019 年亞洲、美洲、非洲等三大洲自由車公路錦標賽的冠軍可取得一席參賽資格。
- (二)我國最具機會挑戰 2020 年東京奧運會的女子個人公路賽選手為黃亭茵，黃選手為我國 2016 年里約奧運會公路賽 4 名亞洲選手中世界排名最高的選手，目前世界個人積分排名為 117 名，只要在期程內積極參與各項積分賽事，將世界個人積分排名上升至 100 名內，至少可為我國取得一席奧運寶貴席次，現階段我國公路賽選手人才較為整齊，除黃亭茵外，還有實戰經驗豐富的曾可妍及幾位後起之秀(蔡雅羽、張婷婷、周璇及邱聖芯)可以共同搭配戰術運用，另需要足夠男子選手協同培訓刺激強度與難度。

二、Weakness (劣勢)：

國內選手沒有足夠的 Tour 級公路賽事參賽機會，要取得更多的奧運積分相對難度，必須努力開發奧運積分系列賽事的參賽權來鞏固積分的累計。

三、Opportunity (機會)：

我國若以成隊方式積極參予奧運積分系列賽事，有助於更多成員積分的累計，對於國家排名上升有絕對的效果。

四、Threat (威脅)：

若是同場競技有亞洲國家，容易成為亞洲國家的假想敵。

肆、訓練計畫：

一、參賽資格取得規定、期限

(一) 參賽總人數

女子組	參賽人數	主辦國參賽人數	小計
	65	2	67

(二) 各國最大參賽人數

組別	人數	各項最大報名人數
女子組	4	公路賽至多 4 人 個人公路計時賽至多 2 人

(三) 參賽資格的取得

1. 女子公路賽

取得資格的賽事	排名	各國席次	小計	期限
國家排名	前 5 名	4	20	2018/10/22 至 2019/10/27 註： 1. 尚未從國家排名積分系統取得席次的國家，若該國有 1 位世界個人排名前 100 名 (2019/10/27) 的選手，該國即可取得 1 個席次。 2. 這些席次將從擁有 2 個席次以上的國家釋出，從排名第 22 名的國家開始釋出，每個國家至多一個席次。
	第 6 至 13 名	3	24	
	第 14 至 22 名	2	18	
2019 年亞洲自由車公路錦標賽 (菁英註 1)	前 1 名	1	1	在國家排名積分系統及世界個人排名積分系統未取得席次的國家，才能角逐亞錦賽的席次

2. 女子公路計時賽

取得資格的賽事	排名	各國席次	小計	期限
國家排名	前 15 名	1	15	2018/10/22 至 2019/10/27 沒有額外的個人公路計時賽席次，已內含在個人公路賽的席次中，此為取得各國公路計時賽參賽權的資格
2019 年世界公路錦標賽 (菁英組)	前 10 名	1	10	

(四) 參賽資格取得的最後期限：2020 年 6 月 30 日

二、現況實力分析 (含最近一屆奧亞運參賽成績)

(一) 我國女子選手具國際競爭實力，2018 年亞錦賽黃亭茵選手獲個人公路賽

與個人公路計時賽第 2 名，目前世界排名 117 名。張瑤獲 2018 年亞錦賽個人公路賽第 3 名。

三、總目標：取得 2020 東京奧運女子公路賽參賽資格，擠進國家排名前 22 強、個人前 100 名。

四、階段目標：

- (一) 2019 年亞巡公路積分賽前 25 名。
- (二) 2019 年亞洲公路錦標賽(烏茲別克)-4 月前 12 名。
- (三) 2019 年 10 月 27 日前女子菁英組世界個人排名前 120 名。
- (四) 2020 年亞巡公路積分賽前 20 名。
- (五) 2020 年亞洲公路錦標賽-前 10 名。

五、訓練起迄日期：自計畫核定日起至 2020 年東京奧運結束止。

六、階段劃分及訓練地點：(以培訓期間之時段作劃分)

階段	期程	訓練地點
第二階段	自 108 年 2 月 1 日起至 109 年 2 月 28 日止，共 13 月	國家運動選手訓練中心 高雄楠梓自由車場
第三階段	自 109 年 3 月 1 日起至 2020 年東京奧運結束止，共 6 月	國家運動選手訓練中心 高雄楠梓自由車場
備註	1. 主要訓練場地:左營國家訓練中心/常態性訓練場地。 2. 海外移地訓練:依照實際訓練計畫所需執行。	

七、訓練方式：採集中長期培訓。

八、訓練內容：由各培訓隊教練團另擬訂訓練內容，送國訓中心備查後據以實施訓練。

九、實施要點：

(一). 由本會組成選訓委員會，負責培訓隊關教練及選手遴選暨培訓督導事宜。

1. 培訓隊教練團遴選(與場地賽置)

(1)資格條件：

【總教練】(須具備以下各項條件)

- A. 須具備中華民國體育運動總會國家 A 級教練資格。
- B. 具備擬定年度訓練、參賽等計畫能力，且深諳外國語文能力者。
- C. 實際從事自由車訓練指導工作，近三年曾擔任奧運、亞運、亞錦標賽、協會年度國際賽事國家代表隊教練有績效者。
- D. 實際指導之選手入選為 2020 年東京奧運培(儲)訓代表隊者。

【教練】(須具備以下各項條件)

- A. 須具備中華民國體育運動總會國家 A 級教練資格。
- B. 實際從事自由車訓練指導工作，近三年曾擔任奧運、亞運、亞錦標賽、

協會年度國際賽事國家代表隊教練有績效者。

C. 實際指導之選手入選為 2020 年東京奧運培(儲)訓代表隊者。

如聘用外籍教練擔任總教練或教練，須具備當地國家教練資格或國際自由車總會認定資格證書。

【機械師】(須具備以下其中之一條件)

A. 須具有國際自由車總會授予機械師各級證照或持有本會 C 級機械師證以上資格者。

B. 從事自由車競技機械師實務工作經驗。

(2) 遴選方式：

A. 總教練就合於資格條件之人選採公開報名徵選，經本會選訓委員會遴選通過，呈報理事長核定後，報請體育署及國訓中心核備聘任。

B. 培訓隊教練及機械師由總教練就合於各項資格條件者推薦，選訓委員會視代表隊需求遴選教練、助理教練及機械師，經選訓委員會通過，呈報理事長核定後，報請體育署及國訓中心核備。

2. 培訓隊選手遴選

(1) 奧運競賽項目成績符合 2016 年里約奧運前 8 名、2018 年雅加達亞運會及 2018 年、2019 年亞洲自由車錦標賽前 3 名者為培訓選手。

(2) 2019 年 3 月 10 日 UCI 公路賽世界個人積分排名前 150 名爭取列為培訓選手。

(3) 視培訓需要，就 107 年全國自由車公路錦標賽暨菁英選拔遴選具發展潛力儲訓選手。

(二) 教練團詳擬各階段及每月、每週訓練計畫內容，按計畫實施訓練，並依訓練計畫執行成效修正訓練內容以達最佳訓練成效。

(三) 各階段實施身體形態與機能檢查及體能、技術測驗，以掌握選手身心狀況、了解訓練成效並診斷選手缺點，做為擬訂及調整訓練計畫依據。

(四) 為磨練戰術並提昇高強度臨場比賽經驗，安排國內外移地訓練與比賽，增加實戰經驗。預定行事如下：

賽事名稱	比賽日期	地點
2019 年環泰國女子公路賽(1 級)	4/月 8 日至 10 日	泰國
2019 年亞洲公路錦標賽	4 月 23-27 日	烏茲別克
2019 年泰國協會 60 周年女子公路賽 1 級	5 月 3-4 日	泰國
2019 年泰國協會 60 周年女子單日公路賽	5 月 5 日	泰國
2019 年環崇明島世界女子公路巡迴賽	5 月 9-11 日	中國崇明島
2019 年環太原女子公路賽	5 月 26 日	中國太原

2019年環熊野男子公路賽	5月30至6月2日	日本熊野
108年全國自由車公路錦標賽	6月	台東
2019年東京奧運測試賽	7月21日	日本
2019年世界公路錦標賽	9月22-29日	英國
2019年環沖繩公路賽	11月11日	日本沖繩
108年全國運動會	10月23日至24日	桃園

(五) 訂定成績檢測標準及選手汰換辦法，確實執行擇優汰劣機制。

(六) 訓練成效之預估：

1. 2019年亞巡公路積分賽獲女子前25名，2020年達前20名。
2. 2019年亞洲公路錦標賽獲前12名，2020年獲前10名。
3. 2019.10.27前世界排名前100名，取得奧運參賽資格。

伍、督導考核：

- 一、本會選訓委員會委員適時督訓，檢測階段目標並考核訓練績績效及改正缺失。
- 二、邀請教育部體育署及國家運動選手訓練中心人員督導，以瞭解培訓狀況及協助處理有關問題。
- 三、凡培訓選手違反紀律、使用禁藥及成績未達預期目標或訓練績績效不彰者，由教練團檢具相關佐證資料，送選訓委員會議通過後，取消其培訓資格。

陸、所需行政支援事項及建議處理方式

- 一、運科：依實際需要請國訓中心協助定期實施身里與生化等檢測。
- 二、運動傷害防護：請國訓中心支援運動防護員或物理治療師。
- 三、醫療：請國訓中心提供復健、健檢及醫療意外保險。
- 四、課業輔導：請國訓中心辦理具學生身分之選手課業輔導事宜。
- 五、辦理現職教練與選手公假留職留薪。
- 六、支應教練與選手服務單位代課鐘點費或代理職缺費。

柒、經費籌措：由教育部體育署或國訓中心依規定補助。

捌、本計畫經本會2020東京奧運參賽計畫選訓委員會議通過，送國訓中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。