

中華民國輕艇協會 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會輕艇激流選手培訓 及參賽實施計畫

國家運動訓練中心 108 年 5 月 22 日心競字第 1080002827 號書函備查

一、依據：教育部體育署107年7月10日臺教體署競(一)字第1070024855 號發布函辦理。

二、目的：培訓2020東京奧運會資格賽代表隊選手，以取得奧運參賽資格為目標。

三、SWOT分析：

近年來我國輕艇激流項目在亞洲發展之整體實力逐漸提升，在與亞洲各國互相競爭之下，僅次大陸及日本，亞洲排名約第三、四。然而選手們克服在台灣訓練環境不足的限制下，透過多次海外移地訓練，聘請外籍教練的協助指導，並參與國外訓練營與各項比賽，因此我國選手在技術層面、經驗、實力均有大幅提升。

(一) Strength (優勢)：

1. 2018年雅加達亞運輕艇激流標杆四個項目中獲得1面銀牌、1面銅牌，兩個第四名的佳績。
2. 我國青少年選手實力也大幅提升，並在今年2018年亞洲青少年暨U23輕艇激流錦標賽中，榮獲個人3面金牌、2面銅牌的佳績。
3. 公開組別除了2018亞運會以外，我國選手在2017年亞洲錦標賽中，在男女公開組榮獲3面銀牌的佳績，由此可見，我國選手近年來在亞洲賽事中表現優異。
4. 我國選手長期接觸外籍教練的指導，選手不僅技術能力提升以外，也提升外語能力更能直接與外籍教練、各國選手互動，使我國選手更能快速適應海外訓練、參加國際賽事，更能與世界舞台接軌，並以求選手有更高的突破，繼續爭取2020奧運門票。

(二) Weakness (劣勢)：

1. 台灣目前缺乏完善的激流訓練場地是培訓上最大的困難，台灣的激流場地多半是以天然河道為主，常常受到氣候變化的影響導致河川水流量不穩定，因此成為訓練上的限制。
2. 國外正式激流訓練場地皆為人工場地，可控制水流速度與激流容易度的調整，對於國內選手來說，國內缺乏具國際級水準的激流訓練場地，因而影響選手平時訓練時，無法在正式水準的激流環境中進行訓練。
3. 選手於國內集訓時只能加強體能部分及奠定紮實的基本技術動作，對於各種不同

激流場地之技術、經驗及掌握度，則須要以到國外移地訓練來達成。

4. 國內專業輕艇激流教練數量嚴重不足，使無法提供選手進行系統化等訓練。

(三) Opportunity (機會)：

1. 日本主辦2020東京奧運會的關係，日本代表選手自動擁有奧運參賽資格，無需額外與其亞洲國家競爭奧運參賽權，因此對於亞洲其他國家來說是一個很大的機會。
2. 連兩屆亞運銀牌選手陳瑋涵(C1W)近年來積極參與國際賽事，在亞洲表現名列前茅、實力堅強，並在雅加達亞運決賽中，與中國選手差距不到一秒的好表現，若持續系統化訓練，仍有爭取更佳成績之空間。
3. 雅加達亞運獲得銅牌的選手張筑涵(K1W)，已連續參加三屆亞運會的經歷，也在上屆2014年仁川亞運中獲得銀牌的好成績，近年來到海外移地訓練，整體能力提升，目前在亞洲排名實力約僅次於大陸與日本，仍有爭取更佳成績之空間。
4. 雅加達亞運第四名張允銓(C1M)，在2017年激流亞洲錦標賽中取得個人銀牌的成績，若持續進行系統化訓練，仍有爭取更佳成績之空間。
5. 雅加達亞運第四名吳少璿(K1M)，在2018年亞洲青少年暨U23錦標賽中獲得，U23組別個人第一名，也是台灣第一位在亞洲U23男子項目中奪得金牌的選手，實力受到肯定，仍有潛力爭取更高的成績。

(四) Threat (威脅)：

1. 目前亞洲國家除了主辦國家日本以外，中國大陸、哈薩克、烏茲別克及泰國亦積極推展激流標杆項目，近來來各國選手皆表現優異，並長期聘請外籍教練及進行國外移地訓練，其選手實力亦快速提升，也將會是我國需密切關注之對手。
2. 泰國的激流發展快速，國家大量投資與人才培養，目前也正在興建正式人工激流訓練場，預計明年完工。若台灣持續缺乏完善的訓練場與人才培育，恐憂未來泰國會成為強而有力的競爭威脅。

四、訓練計畫：

(一) 參賽資格取得規定、期限

奧運會輕艇激流項目之奧運資格取得方式為參與國際輕艇總會所辦理之奧運資格賽方式來進行。

1. 世界區資格賽：參加2019年世界錦標賽暨世界區奧運資格賽，男子K艇成績取得國家排名前18名；男子C艇成績取得國家排名前11名；女子K艇成績取得國家排名

前18名；女子C艇成績取得國家排名前11名。

2. 亞洲區資格賽：參加2019年亞洲錦標賽暨亞洲區奧運資格賽，男子C艇、男子K艇、女子K艇、女子C艇成績取得國家排名第一名；若成績排名第一名的國家已取得奧運資格不重複計算，以第二名，順位第一位取得亞洲區資格，以此類推。

表 1 輕艇激流-奧運資格運動項目與數量

總類	世界區 資格數	五大洲際資格數						主辦國家	總數	
		歐洲	美洲	亞洲	非洲	大洋洲	總數			
男子 K1	18	1	1	1	1	1	5	1	24	
男子 C1	11	1	1	1	1	1	5	1	17	
女子 K1	18	1	1	1	1	1	5	1	24	
女子 C1	11	1	1	1	1	1	5	1	17	
總數	58							20	4	82

(二) 現況實力分析

1. 女子K艇、C艇是目前我國爭取奧運參賽資格機會最高的兩個項目。
2. 女子C艇成績，陳瑋涵為2018雅加達亞運銀牌，僅次於中國選手，然而泰國、哈薩克等選手的近年成績逐漸提升，實力均等。
3. 女子K艇成績，張筑涵為2018雅加達亞運銅牌，僅次於中國與日本選手，哈薩克、伊朗、泰國選手也緊追在後。
4. 男子C艇成績，張允銓在2018雅加達亞運中以不到0.5秒的些微差距輸給哈薩克選手，僅排名第四；由於男子C艇項目近年來競爭激烈，除了日本、中國大陸以外，哈薩克、泰國、烏茲別克也都是實力相當的近爭對手。
5. 男子K艇成績，吳少璿在2018雅加達亞運中排名第四，在競爭激烈的狀況下，僅次於中國、日本、泰國選手，而這幾位排名較前的選手皆是公開組年紀稍長的選手，相較於吳少璿年紀較輕，就有如此表現，值得肯定。

(三) 總目標：以取得2020年東京奧運會參賽資格為目標，並爭取最佳成績。

(四) 階段目標：

1. 第一階段第一期：
 - (1) 2019年法國庇里牛斯山盃賽進入準決賽。
 - (2) 2019年西班牙庇里牛斯山盃賽進入準決賽。

2. 第一階段第二期：

- (1) 參加2019法國波城激流訓練營，以準備參加世界區奧運資格賽。
- (2) 2019年世界錦標賽，男、女子C艇成績取得國家總排名前11名；男、女子K艇成績取得國家總排名前18名。
- (3) 2019東京奧運測試賽。

3. 第二階段： 第二階段期間較短，約2個月時間，目標以賽後調整為主。

4. 第三階段：

- (1) 2020年亞洲錦標賽，目標排名第1名。
- (2) 2020年世界盃-義大利 (2020/6/5-6/7)
- (3) 2020年世界盃-法國 (2020/6/12-6/14)
- (4) 2020年奧運會 (2020/7/26-7/31)

(五) 訓練起訖日期：自開始培訓至總目標比賽結束檢討後止。

(六) 階段劃分及訓練地點：

1. 第一階段第一期（調整備戰）：自2019年2月1日-8月10日止，共6個月又一週。本階段主要以選手培訓為主要目標，強化選手心理、生理、及技術三者的能力提升；由於台灣現有的訓練環境的限制下，希望能透過到國外進行移地訓練和參與世錦賽前熱身賽的方式讓選手能在資源較好的環境下來進行訓練，且有助於幫助選手的進步。

第一期移地訓練分為兩個亞洲地區（臺灣、中國），兩個歐洲地區（法國、西班牙）：

- (1) (3/1-3/29) 安排國內移地訓練，南投水里溪/宜蘭安農溪兩地。
- (2) (3/30-4/16) 安排到法國-波城、西班牙-拉塞烏杜爾赫利參與庇里牛斯山盃賽巡迴賽，再搭配兩地的交叉移地訓練，同時訓練選手的場地適應能力。以上所有移地訓練的場地皆有靜水水域與健身房等設施，可同時安排體能與重量的訓練課表來進行交叉訓練，增強選手各方能力。
- (3) (4/17-6/30) 回國安排國內移地訓練，南投水里溪/宜蘭安農溪兩地之調整訓練，實際訓練地點會依據水量大小做變更。
- (4) (7/1-7/31) 安排到中國廣州/福建進行移地訓練，廣州/福建的氣候、飲食、物價水平跟台灣相近，輕艇激流訓練設施也較為完善，適合作為移地訓練的地點，加上過去輕艇激流潛力計畫的年輕選手多次到中國進行訓練，聯絡關係較為密切，因此合作上也較為熟悉。

表2 - 第一階段第一期 階段劃分及訓練地點

日期	地點	內容
3/1-3/29	南投水里溪/宜蘭安農溪	國內移地訓練
3/30-4/7	法國-波城	國外移地訓練+庇里牛斯山盃賽第一站
4/8-4/16	西班牙-拉塞烏杜爾赫利	國外移地訓練+庇里牛斯山盃賽第二站
4/17-6/30	南投水里溪/宜蘭安農溪	國內移地訓練
7/1-7/31	中國-廣州/福建	國外移地訓練

2. 第一階段第二期（爭取資格）：自2019年8月11日-12月31日止，共5個月。本階段採用「賽訓合一」的模式來實施，銜接上階段的模式，本階段持續透過參與賽事讓選手在高強度的環境變化下訓練，並在在奧運資格賽前安排參加其他國際賽事來提升選手們的比賽經驗、實戰模擬以及適應不同國家的環境等安排。

第二期移地訓練分為亞洲地區（臺灣、日本、中國），歐洲地區（法國、西班牙）：

- (1) (8/1-8/18) 法國-波城Stade d' eaux vives Pau-Pyrenees為當地激流訓練場，與世錦賽場地相當，為讓選手能更加熟悉歐洲氣候、場地水流等因素，規劃提前至波城訓練，以準備世錦賽。(8/19-9/29) 西班牙-拉塞烏杜爾赫利是歐洲移地訓練之最後一站，提前到訓練場地再次進行世錦賽奧運資格賽的賽前集訓，並在資格賽前做最後衝刺階段的準備，以取得奧運資格為目標。
- (2) (9/30-10/9) 回國安排國內移地訓練，南投水里溪/宜蘭安農溪兩地之調整訓練，實際訓練地點會依據水量大小做變更。
- (3) (10/10-10/27) 日本東京奧運測試賽，將使用2020東京奧運比賽場地為資格賽的賽道，提前感受東京奧運激流賽道的狀況。
- (4) (10/28-12/31) 安排國內移地訓練，南投水里溪/宜蘭安農溪兩地之調整訓練，實際訓練地點會依據水量大小做變更。

表3 - 第一階段第二期 階段劃分及訓練地點

日期	地點	內容
8/1-8/18	法國-波城	賽前集訓
8/19-9/29	西班牙-拉塞烏杜爾赫利	賽前集訓+參加輕艇激流世界錦標賽暨世界區奧運資格賽
10/1-10/9	南投水里溪/宜蘭安農溪	國內移地訓練
10/10-10/27	日本-東京	賽前集訓+2020東京奧運測試賽
10/28-12/31	南投水里溪/宜蘭安農溪	國內移地訓練

3. 第二階段（調整備戰）：

自2020年1月1日起至2020年2月29日止，共2個月，於國內南投縣水里溪、宜蘭縣安農溪等地移地訓練以及一次海外移地訓練法國-波城。

表4 - 第二階段 階段劃分及訓練地點

日期（2020年）	地點	內容
1/1-2/6	法國-波城	國外移地訓練
2/7-3/5	南投水里溪/宜蘭安農溪	國內移地訓練

4. 第三階段（總集訓，奪取佳績）：自2020年3月1日起至東京奧運結束，共6個月。

（3/6-3/25）泰國亞錦賽之亞洲區奧運資格賽，若世錦賽未取得奧運資格，亞錦賽為關鍵之戰，選手必須達到順位第一名的名次才能取得奧運資格。

若本階段選手在亞洲區資格賽中取得參賽資格後，持續安排選手移地訓練，參加世界盃系列賽事，為奧運會做最後備戰。

表5 - 第三階段 階段劃分及訓練地點

日期（2020年）	地點	內容
3/6-3/25	泰國	賽前集訓+亞洲輕艇激流錦標賽暨亞洲區奧運資格賽
3/26-5/31	中國/泰國/日本（暫定）	國外移地訓練
6/1-6/6	義大利-伊夫雷亞	賽前集訓
6/5-6/7	義大利-伊夫雷亞	參加輕艇激流世界盃第一站
6/8-6/11	法國-波城	賽前集訓
6/12-6/14	法國-波城	參加輕艇激流世界盃第二站
6/15-7/22	中國/泰國/日本（暫定）	國外移地訓練+賽前集訓
2020/7/23-7/31	日本東京	參加奧運會

（七）訓練方式：採長期培訓。

（八）訓練內容：由教練團另行擬定訓練內容。

(九) 實施要點

1. 各階段訓練重點量化之撰述：

訓練期程	重點量化之撰述
第一階段第一期 2019年 3/1-7/31 共五個月 (調整備戰)	<u>準備期：歐洲移地訓練、國際賽事參與。</u> 1. 重量訓練：針對肌耐力、肌力訓練每週二至三次。 2. 控制訓練：針對肌肉平衡、肌肉控制等訓練，每週一至二次。 3. 有氧訓練：每週二至三次心肺耐力訓練。 4. 水上專項心肺耐力：每週二至四次，加強長時間訓練的心跳率降低。 5. 水上專項技術提升：針對激流專項動作訓練，每週三至四次。 6. 重點量化： (1) 每週訓練天數：6天 (2) 每週總訓練次數：11-12次 (3) 激流訓練次數：8次 (4) 靜水訓練次數：2次 (5) 重量訓練次數：3次 (6) 陸上有氧訓練次數：2次 每次訓練時間：約70分鐘(不含熱身)
第一階段第二期 2019年 8/1-12/31 共5個月 (爭取資格)	<u>比賽期：世界區奧運資格賽、2020東京奧運測試賽。</u> 1. 重量訓練：針對耐力、爆發力訓練每週二次。 2. 控制訓練：針對肌肉平衡、肌肉控制等訓練，每週一次。 3. 有氧訓練：每週二次心肺耐力訓練。 4. 水上專項心肺耐力、爆發力：每週二次。 5. 水上專項技術提升：針對激流專項動作訓練，每週三至四次。 6. 比賽模擬訓練：模擬比賽方式，適應比賽節奏，每週一次。 7. 重點量化： (1) 每週訓練天數：6天 (2) 每週總訓練次數：11-12次 (3) 激流訓練次數：8次 (4) 靜水訓練次數：2次 (5) 重量訓練次數：2次 (6) 陸上有氧訓練次數：1次 (7) 每次訓練時間：約60分鐘(不含熱身)
第二階段 2020年 1/1-2/29 共2個月 (調整備戰)	<u>賽後調整期</u> 1. 重量訓練：針對肌耐力、肌力訓練每週二至三次。 2. 控制訓練：針對肌肉平衡、肌肉控制等訓練，每週一至二次。 3. 有氧訓練：每週二至三次心肺耐力訓練。 4. 水上專項心肺耐力：每週二至四次，加強長時間訓練的心跳率降低。 5. 水上專項技術提升：針對激流專項動作訓練，每週三至四次。 6. 重點量化：

訓練期程	重點量化之撰述
	(1) 每週訓練天數：6 天 (2) 每週總訓練次數：11-12 次 (3) 激流訓練次數：8 次 (4) 靜水訓練次數：2 次 (5) 重量訓練次數：3 次 (6) 陸上有氧訓練次數：2 次 每次訓練時間：約 70 分鐘（不含熱身）
第三階段 2020 年 3/1-7/31 共 4 個月 (爭取資格) (總集訓)	比賽期：亞洲區奧運資格賽，備戰奧運，規劃 2 場世界盃賽事做為奧運前熱身賽。 1. 重量訓練：針對耐力、爆發力訓練每週二次。 2. 控制訓練：針對肌肉平衡、肌肉控制等訓練，每週一次。 3. 有氧訓練：每週二次心肺耐力訓練。 4. 水上專項心肺耐力、爆發力：每週二次。 5. 水上專項技術提升：針對激流專項動作訓練，每週三至四次。 6. 比賽模擬訓練：模擬比賽方式，適應比賽節奏，每週一次。 7. 重點量化： (1) 每週訓練天數：6 天 (2) 每週總訓練次數：11-12 次 (3) 激流訓練次數：8 次 (4) 靜水訓練次數：2 次 (5) 重量訓練次數：2 次 (6) 陸上有氧訓練次數：1 次 (7) 每次訓練時間：約 60 分鐘（不含熱身）

2. 各階段訓練方法之撰述：見前訓練內容

3. 國內、外移地訓練及參賽之撰述：

項目	日期	地點	內容
2019 年國際賽事與移地訓練	3/1-3/29	南投水里溪/宜蘭安農溪	國內移地訓練
	3/30-4/7	法國-波城	國外移地訓練+庇里牛斯山盃賽第一站
	4/8-4/16	西班牙-拉塞烏杜爾赫利	國外移地訓練+庇里牛斯山盃賽第二站
	4/17-6/30	南投水里溪/宜蘭安農溪	國內移地訓練
	7/1-7/31	中國-福建/廣州	國外移地訓練
	8/1-8/18	法國-波城	國外移地訓練
	8/19-9/29	西班牙-拉塞烏杜爾赫利	賽前集訓+參加輕艇激流世界錦標賽暨世界區奧運資格賽
	10/1-10/9	南投水里溪/宜蘭安農溪	國內移地訓練
	10/10-10/27	日本-東京	賽前集訓+2020東京奧運測試賽
	10/28-12/31	南投水里溪/宜蘭安農溪	國內移地訓練

項目	日期	地點	內容
2020 年國 際賽 事與 移地 訓練	1/1-2/6	法國-波城	國外移地訓練
	2/7-3/5	南投水里溪/宜蘭安農溪	國內移地訓練
	3/6-3/25	泰國	賽前集訓 亞洲錦標賽暨亞洲區奧運資格賽
	3/26-5/31	中國/泰國/日本(暫定)	國外移地訓練
	6/1-6/6	義大利-伊夫雷亞	賽前集訓
	6/5-6/7	義大利-伊夫雷亞	參加輕艇激流世界盃第一站
	6/8-6/11	法國-波城	賽前集訓
	6/12-6/14	法國-波城	參加輕艇激流世界盃第二站
	6/15-7/22	中國/泰國/日本(暫定)	國外移地訓練+賽前集訓
	7/23-7/31	日本東京	參加奧運會

4. 訓練成效之預估：於2020亞洲區奧運資格賽中取得奧運參賽資格。

5. 訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法：

由於激流運動的特殊性與外在環境不確定性的因素下，因而無法針對單一時間、距離的方式來去測量選手的成績，因此選手的成績檢測以各階段各期程是否達到既定目標為汰換依據，再透過選訓委員會及教練來對培訓選手定期作個別研討與建議。

五、督導考核：

- (一) 由協會組織選訓小組，在參賽時針對選手的表現做出記錄，並定時派員督訓了解選手狀態。
- (二) 培訓期間教練團需對選手健康檢查紀錄與體能技術精神及品德等相關資料檔案和定期辦理檢測，並以數據量化與系統化分析培訓績效。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科：

1. 心理技能教授與諮詢：請支援一位運動心理老師教授，指導教練及選手心理技能技巧以及為選手及教練做心理諮商的工作。
2. 生理生化檢測：請支援培訓隊選手定期做生理生化檢測並提供數據給教練做為訓練課表的參考資料。
3. 動作技術分析：請運動力學專家學者分析過桿技術。

(二) 運動傷害防護：支援運動防護員一名。

(三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。

(四) 培訓隊教練及選手出國比賽訓練時請協助辦理公假留職留薪。

(五) 外籍教練：待聘中。

(六) 情報蒐集：由教練團於參加各項國際賽事中進行情蒐。

七、經費籌措：相關培訓經費由國訓中心依規定補助辦理，不足部分由協會自籌。

八、本計畫經本會2020年東京奧運參賽實施計畫選訓小組審議通過，送國訓中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公佈實施，修正時亦同。

中華民國輕艇協會 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會輕艇激流培訓隊 教練及選手遴選辦法

國家運動訓練中心 108 年 5 月 22 日心競字第 1080002827 號書函備查

- 一、依據：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(教育部體育署 107 年 7 月 10 日臺教體署競(一)字第 1070024855 號發布)。
- 二、目的：遴選培訓代表參加年東京奧林匹克運動會之選手及教練，以期締造佳績、爭取奪牌，為國爭光。
- 三、組織：由本會組成「年奧運培訓參賽計畫選訓小組」，負責有關教練及選手遴選季培訓督導等事宜。
- 四、教練團遴選：
 - (一)擔任教練職務者須同時具備下列資格者：
 1. 具備國家級教練資格，且實際從事擔任輕艇激流教練工作，未在協會停權處分期間內者。
 2. 第一階段：
 3. 第二階段：實際指導選手取得東京奧運參賽資格。
 4. 總集訓階段：實際指導選手取得代表東京奧運參賽資格。
 - (二)教練採階段性任務，於任務結束後進行考核，考核結果作為爾後是否續聘代表隊教練之依據。
- 五、選手選拔：
 - (一)參加遴選培訓之隊員需具備中華民國國籍。
 - (二)選手資格：
 1. 第一階段：第一期由 2018 雅加達亞運獲前三名者，及 2017 亞洲輕艇激流錦標賽前三名者為培訓對象，其餘選手可經由訓輔小組遴選。
 2. 第二階段：取得東京奧運參賽資格之選手為培訓對象。
 3. 總集訓階段：經國內選拔賽之獲勝選手，代表東京奧運參賽資格之選手為培訓對象。
- 六、附則：
 - (一)為確保訓練品質，入選國家代表隊成員不得重複入選或參加本年度輕艇競速、輕艇水球或龍舟國家代表隊訓練。
 - (二)入選培訓隊之教練及選手，無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會議處。
 - (三)教練或選手除名須經本會選訓小組審議後，送國訓中心提運動人才培訓輔導小組會議審議通過後行之。

七、本遴選辦法經本會 2020 年東京奧運參賽實施計畫選訓小組審議通過，送國訓中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公佈實施，修正時亦同。