

中華民國輕艇協會參加 2022 第 19 屆亞洲運動會 輕艇激流選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 110 年 1 月 7 日心競字第 110000076 號書函備查
國家運動訓練中心 111 年 12 月 5 日心競字第 1110013264 號函備查

- 一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 1090026225 號、111 年 8 月 11 日臺教體署競(二)字第 1110029577 號及 111 年 9 月 19 日臺教體署競(二)字第 1110034442 號函。
- 二、目的：培訓本會參加 2022 第 19 屆亞洲運動會之選手，以突破 2018 年雅加達-巨港亞洲運動會成績。
- 三、SWOT 分析：
 - (一) Strength (優勢)：我國於 2018 年雅加達-巨港亞洲運動會輕艇激流 4 個項目中獲得 1 銀 1 銅佳績，藉由先前成功經驗乘勝追擊，並聘請國際級優秀教練持續訓練、參加國際賽事，以求選手有更高的突破，繼續在 2022 杭州亞運取得佳績。
 - (二) Weakness (劣勢)：目前國內仍缺乏具國際級水準的激流訓練場地，故選手於國內集訓時主要加強體能部分及奠定紮實的技術動作基本功，對於各種不同激流場地之技術、經驗及掌握度，仍需要以國外移地訓練來達成。
 - (三) Opportunity (機會)：2018 年雅加達-巨港亞洲運動會我國選手於女子 C1 獲銀牌、女子 K1 獲銅牌、男子 C1 及 K1 均獲第 4 名，目前實力僅次於中國、日本，排名第 3，持續訓練有望爭取更佳成績，並且本會也積極培育後起之秀，近年來亦有年輕選手於國內比賽中表現優異，再加強訓練，成績可望再提升。
 - (四) Threat (威脅)：目前亞洲國家除了中國、日本、哈薩克、烏茲別克之外，泰國亦積極推展激流項目。泰國於芭達雅新建設了高規格人工輕艇激流場地，已於 2020 年啟用並辦理亞洲錦標賽暨亞洲區奧運資格賽，泰國選手具地利之便，且有外籍教練長期駐地訓練，泰國選手實力亦快速提升，也將會是我國需密切關注之對手。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

- 1、總目標：突破 2018 年雅加達-巨港亞洲運動會 1 銀 1 銅成績，以獲得 2022 杭州亞運會金牌為目標。
- 2、階段目標
 - (1) 第 1 階段 (自 110 年 2 月 1 日-110 年 8 月 31 日止)
 - A. 訓練地點：台中康橋、水里溪、安農溪
 - B. 參加賽事：2021 年輕艇激流亞洲區奧運資格賽(泰國芭達雅，5/1-5/2)
 - C. 參賽實力評估：我國選手在亞洲區奧運資格賽具前三名之實力。

- D. 成績：男子C艇第2名、男子K艇第3名、女子C艇第3名。
- (2) 第2階段（自110年9月1日起至111年1月31日止）
- A. 訓練地點：台中康橋、水里溪、安農溪
- B. 參加賽事：2021年世界輕艇激流錦標賽(斯洛伐克9/21-9/26)
- C. 參賽實力評估：藉由參加世界錦標賽增加國際賽經驗，並強化激流過桿技術能力，以期世界排名更進一步。
- D. 成績：世界錦標賽C1M第49名、C1W第41名、K1W第45名及第49名。

- (3) 第3階段（自111年2月1日起至本屆亞運結束日止）

第1、2期：111年2月1日至112年1月31日

- A. 訓練地點：安農溪、水里溪
- B. 參加賽事：
- a. 2022年ICF輕艇激流排名賽(英國站)(9/16-9/18)
- b. 2022年NHK盃激流錦標賽(10/21-10/23)
- C. 參賽實力評估：藉由參加國際比賽增加國際賽經驗及增強對各級激流場地的臨場反應，並強化激流過桿技術能力，以期世界排名更進一步。
- D. 成績：
- a. 排名賽(英國站):C1M第47名(亞洲排名第4)、C1W第36名(亞洲排名第1)、K1M第63名(亞洲排名第4)、K1W第48名(亞洲排名第4)。
- b. NHK盃激流錦標賽：C1M第7名、C1W第3名、K1M第20名、K1W第8名。

第3期：112年2月1日至本屆亞運結束

- A. 訓練地點：
- a. 澳洲貝里斯(2/1-2/20)
- b. 宜蘭安農溪或南投水里溪(2/21-3/15)
- c. 日本東京葛西激流標桿中心(3/16-5/2)
- d. 宜蘭安農溪或南投水里溪(5/3-5/9)
- e. 捷克布拉格特洛伊(5/10-5/20)
- f. 英國倫敦李爾峽谷(5/22-5/26)
- g. 德國奧斯德堡(5/27-6/4)
- h. 捷克布拉格特洛伊(6/5-6/11)
- i. 斯洛維尼亞塔森(6/12-6/15)
- j. 捷克布拉格特洛伊(6/19-8/13)
- k. 宜蘭安農溪或南投水里溪(8/14-8/20)
- l. 英國倫敦李爾峽谷(8/22-9/24)
- m. 中國杭州亞運場地(9/25-10/4)
- B. 預定參加賽事：

- a. 澳洲公開賽(2/17-2/19)
 - b. 激流世界盃-奧德斯堡站(6/2-6/4)
 - c. 激流世界盃-捷克站(6/9-6/11)
 - d. 激流世界盃-斯洛維尼亞站(6/16-6/18)
 - e. 國際激流排名賽-捷克站(7/29-7/30)
 - f. 世界激流錦標賽-英國倫敦李爾峽谷(9/19-9/24)
 - g. 杭州亞運會(中國杭州，10/5-10/7)
- C. 參賽實力評估：近年來由於國家的支持，選手經長期培訓及增加國際比賽經驗，應有機會於亞洲參賽國中排名前三，延續之前亞運激流標桿的優異成績。
- D. 預估成績：各項目選手皆能排進亞洲參賽國家的前三名。
- E. 備註事項：世錦賽視晉級情況，完賽日隔天隨即搭機返回臺灣，準備亞運參賽事宜，整裝完畢隨即前往中國杭州，準備進行賽前訓練；亞運場地於 112.09.26 始開放訓練，務必先前往場地進行氣候適應與時差調整。

(二) 訓練方式：採長期集中培訓，集訓期間安排國內外移地訓練及參賽，提升技術能力與實戰經驗。

(三) 實施要點：

- 1、訓練成效預估：於 2022 杭州亞運會-男子 K 艇及 C 艇、女子 K 艇及 C 艇進入前 3 名。
- 2、成績檢測標準及選手汰換辦法：依據各階段訓練期程，由本會辦理選拔賽，達選拔標準者進入下一階段培訓。

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，據以執行及考核選手培訓情形。

六、所需行政支援事項：

(一) 運科：

- 1、運動營養講座：請支援一位營養師提供選手在營外訓練及國內外移地訓練期間之行前講座與飲食評估。
- 2、心理諮詢：請支援一位運動心理教授，指導教練及選手心理技能技巧，以及為選手與教練做心理諮商分析。
- 3、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。
- 4、動作技術分析：請支援運動力學分析過桿技術。

(二) 運動防護：支援運動防護員 1-2 名。

(三) 醫療：提供健檢、復健、醫療意外保險等。

- (四) 課業輔導：辦理選手課業輔導。
 - (五) 辦理公假留職留薪或留職停薪。
 - (六) 補助代課鐘點費或代理職缺費。
 - (七) 其他：訓練、比賽用艇及器材補助。
- 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。