

中華民國輕艇協會參加 2022 第 19 屆亞洲運動會 輕艇競速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 1100000076 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)：本會 K 艇、C 艇選手近年於 2021 年東京奧運亞洲區資格賽獲 C1-1000M 第二名、K2-1000M 第三名；2022 年亞洲輕艇競速錦標賽獲 C1-1000M 第二名、C1-500M 第二名、C1-200M 第四名、K1-1000M 第三名、K1-500M 第三名、K2-500M 第四名、K2-200M 第二名、K4-500M 第五名。

(二) Weakness (劣勢)：我國選手經過長期培訓成績大幅進步，但大賽經驗不足，因此需要多參與國際大賽，以累積大賽經驗，才能順利突破我國目前輕艇競速國際參賽的瓶頸。

(三) Opportunity (機會)：我國受新冠肺炎疫情影響較小，選手多能維持訓練，成績不斷進步；男子 C1-1000M 及 K1-1000M、K2-500M 大幅進步。

(四) Threat (威脅)：目前哈薩克、中國、伊朗、日本、新加坡、韓國等都是極具競爭的對手，各國早都積極長期培訓，我國選手必須持續銜續訓練，屆時才能戰勝各個競爭對手，為國爭光。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1. 總目標：於 2022 亞運會獲男子 K 艇及 C 艇獎牌。

2. 階段目標

(1) 第 1 階段 (自 110 年 2 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止)

A. 訓練地點：基隆河、冬山河、微風運河

B. 參加賽事：2021 年東京奧運亞洲區資格賽(泰國芭達雅，5/6-5/7)

C. 參賽實力評估：近年來男子 K 艇及 C 艇成績進步很多，於世界盃及世界青年錦標賽中曾分別進入決賽 B 組與 A 組，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 3。

D. 成績：男子 K2-1000M 第三名、C1-1000M 第二名。

(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：基隆河、微風運河

- B. 參加賽事：因疫情國際賽事取消辦理，僅參加110年全國輕艇競速對抗賽。
- C. 參賽實力評估：雖沒有參加國際賽事，但國內訓練持續加強中，實力應可於未來亞洲錦標賽中奪牌。
- D. 成績：沒有參加國際賽事，國內賽男子K1-1000M、C1-1000M、K2-500M及K4-500M均獲第一名。

(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：基隆河、冬山河、微風運河
- B. 參加賽事：
 - a. 2022年亞洲輕艇競速錦標賽(泰國芭達雅，3/23-3/28)
 - b. 2022年輕艇競速世界錦標賽(加拿大海利法克斯，7/28-8/8)
 - c. 2022年輕艇競速世界青年錦標賽(匈牙利賽格德，8/28-9/5)
- C. 參賽實力評估：近年來男子K艇及C艇成績進步很多，於世界盃及世界青年錦標賽中曾分別進入決賽B組與A組，經長期培訓及增加國際比賽經驗，有機會於亞洲參賽國中排名前3。
- D. 成績：
 - a. 2022年亞洲輕艇競速錦標賽：男子K1-1000M第三名、C1-1000M第二名、K2-500M第四名及K4-500M第五名。
 - b. 2022年輕艇競速世界錦標賽：男子C1-1000M總排名第15，亞洲排第2名；C1-500M總排名第12名，亞洲排第2名；K1-200M總排名第17名，亞洲排第2名；K2-500M總排名第26名，亞洲排第3名。
 - c. 2022年輕艇競速世界青年錦標賽：K1-5000M第12名，K1-1000M Final C第八名。

第3期：112年2月1日至本屆亞運結束

- A. 訓練地點：冬山河+國外移地訓練

K艇：

- a. 宜蘭冬山河訓練(2/1-2/28)
- b. 土耳其訓練中心(3/1-3/31)
- c. 西班牙訓練中心(4/1-4/18)
- d. 葡萄牙訓練中心(4/19-5/6)
- e. 匈牙利賽格德(5/7-5/10) -K、C艇
- f. 波蘭波茲蘭(5/15-5/25) -K、C艇
- g. 西班牙訓練中心(5/26-7/2)
- h. 宜蘭冬山河訓練(7/3-9/24)
- i. 中國杭州訓練(9/25-9/29) -K、C艇

C艇：

- a. 宜蘭冬山河訓練(2/1-2/19)
- b. 哥倫比亞(2/20-3/20)
- c. 捷克訓練中心(3/21-5/6)
- d. 捷克訓練中心(5/29-8/26)
- e. 日月潭水上訓練中心(8/27-9/24)
- B. 預定參加賽事：
 - a. 2023年世界盃輕艇競速賽第一站(匈牙利賽格德, 5/11-5/14)
 - b. 2023年世界盃輕艇競速賽第二站(波蘭波茲蘭, 5/26-5/28)
 - c. 2022杭州亞運會(中國杭州, 9/30-10/3)
- C. 參賽實力評估：近年來男子K艇及C艇成績進步很多，於世界錦標賽及世界青年錦標賽中分別進入決賽B組與前12強，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3，選手參與世界級比賽，不論在技術上或是臨場抗壓上都能獲得提升，有機會超越上屆亞運會的成績。
- D. 預估成績：男子K艇及C艇排進亞洲參賽國家前3名。

(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：定時進行運動能力檢測及心理狀態檢測，提供教練及選手檢視訓練成效。
- (二) 運動防護：支援防護員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。