

中華民國划船協會 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(女子)

國家運動訓練中心 109 年 3 月 4 日新競字第 1090001471 號涵核定

一、依據

本計畫依據教育部體育署 107 年 7 月 4 日核定，教育部體育署 107 年 7 月 10 日臺教體署競(一) 字第 1070024855 號發佈。

二、目的

爭取 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會參賽艇項資格最大化；2020 年第 32 屆東京奧運會女子單人艇(W1x)前 12 名。

三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)

在 2020 年東京奧運資格賽的取得，因黃義婷在技術層面上的突破(在今年的印尼雅加達—巨港亞運會已得到驗證)，取得參賽資格的機率頗大。

(二) Weakness (劣勢)

1. 2016 年里約奧運會亞洲及大洋洲區參賽名額為；單人艇男、女各為 7 個名額，輕量級雙雙艇男、女各為 3 個名額。2020 年東京奧運會亞洲區及大洋洲區參賽名額為；單人艇男、女各為 5 個名額；輕量級雙雙艇男、女各為 3 個名額。
2. 男、女單人艇取得參賽資格難度加大。
3. 亞洲各國划船發展步入職業化訓練，成績進步幅度大幅提昇。

(三) Opportunity (機會)

由於 2020 年東京奧運會的培訓，銜接亞運會提早啟動培訓計畫，準備時間相對較為充裕；重點選手若能在 2019 年參加 2 站世界杯划船賽的歷鍊，對於取得奧運參賽資格及東京奧運會的參賽成績的表現，將會有非常大的幫助！

(四) Threat (威脅)

1. 黃義婷的身體健康狀態。
2. 運動傷害防護員的支援是否到位？
3. 專項力量及專項體能能否突破性的提昇，將決定參賽資格的取得及參賽成績的表現！
4. 儘量避免訓練體系的安排與執行，受到不必要的干擾！

四、訓練計畫

(一) 參賽資格取得規定、期限

1. 依據國際奧會公佈亞洲區暨大洋洲區洲區暨大洋洲區參賽名額分配為：男、女單人艇各為 5 個名額；男、女雙雙輕量各為 3 個名額。
2. 依往例；亞洲區暨大洋洲區參賽名額資格賽，都在奧運年的 4 月底之前舉行，即 2020 年東京奧運會划船項目參賽資格賽，為 2020 年 4 月 30 日之前。

(二)現況實力分析(含最近一屆奧亞運參賽成績)

1. 女子單人艇：黃義婷在 2018 年印尼雅加達-巨港亞運會獲得銀牌成績，賽會期間並克服害怕的風浪問題為一大突破；從集訓到比賽階段技術水平獲得大幅度的提昇，不同距離的測驗指標也穩定達到設定成績的指標。黃義婷若要獲得更大幅度的突破，必須要克服 3 個問題：(1) 專項力量的提昇。(2) 專項體能指標測功儀能力必須突破 7 分內的指標。(3) 身體健康因素-皮膚過敏狀態的改善。在正常狀態下黃義婷獲得 2020 年東京奧運會參賽資格，難度應該不大，指標放在全力追求東京奧運會前 12 名成績。
2. 女子輕量級雙雙艇：我國參加 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之肆--二--(二)，女子輕量級雙雙艇(2017 年泰國亞錦賽第 3 名謝怡晴、李冠儀)亦達到培訓指標。兩名選手在今年亞運會主攻女子輕量級四雙艇，獲得第 5 名。其實這是一個錯誤的決定，中國未選擇參賽女子輕量級四雙艇，亞洲其他國家棄輕量級雙雙艇，也全力主攻輕量級四雙艇。而四雙艇 4 人的配合度和技術層次較雙雙艇高，若以原艇選手參加輕量級雙雙艇項目，因長期配艇默契較佳及相同技術類型，成績的表現應當較佳；輕量級雙雙艇參與培訓有另一層重大意義，可做為黃義婷的訓練標靶亦有機會獲得參賽名額。

(三) 總目標 (本計畫預定達成之最後目標)

女子單人艇獲得 12 名內成績。

(四) 階段目標 (培、集訓中預定達到之階段成績)

為求奧運參賽資格的獲得，避免系統化訓練的切割，故做一長期訓練計畫的規劃，不追求名次而著重在逐步提昇專項能力及比賽成績的突破。

1. 2019 年 6 月 21-23 日世界杯第二站(波蘭-波茲蘭)：(1)女子單人艇 7:50 秒內(30 槳頻)；(2)女子輕量級雙雙艇 7:30 秒內(30 槳頻)。

2. 2019年7月12-14日世界杯第三站(荷蘭-鹿特丹)：(1)女子單人艇7：45內(32槳頻)；(2)女子輕量級雙雙艇7分20秒內(32槳頻)。
 3. 2019年10月亞洲錦標賽(韓國忠洲)(1)女子單人艇前2名；(2)女子輕量級雙雙艇前3名。
 4. 2020年4月亞洲區暨大洋洲區東京奧運會資格賽：(1)女子單人艇前2名，成績指標-7：35秒內(34槳頻)；(2)女子輕量級雙雙艇前3名，成績指標，7分15秒內(35槳頻)。
- *上述成績指標設定為：平風平浪狀態，並因順、逆、側風而增減。
- (五)訓練起迄日期(自開始培、集訓至總目標比賽結束檢討後止)
2019年4月1日會起至2019年12月31日止，共計9個月(275天)。
- (六)階段劃分及訓練地點(以培訓期間之時段作劃分)
1. 第一階段(培訓紮根及突破階段)
自2019年4月1日起至2019年12月31日止，共9個月；於國訓中心、二重疏洪道微風運河、冬山河、上海、奧地利訓練及比賽。
 2. 第二階段(爭取奧運資格賽階段)
自2020年1月1日起至2020年4月30日止，共4個月。於冬山河、廣州、韓國訓練及參加奧運資格賽。
 3. 第三階段(總集訓-調整及奪取佳績階段)
自2020年5月1日起至8月9日止，共3個月9天。於上海及東京奧運賽場適應練習，並參加2020年5月底世界杯(瑞士洛桑)第3站，奧運划船項目最後資格賽，取得更多國際比賽經驗。
- (七)訓練方式(採階段培訓或長期培訓)
- (八)訓練內容(依培訓隊教練課表為主)
- ### 五、督導考核
- (一)不定期前往訓練及移訓所在場域視察。
 - (二)要求培訓教練呈送訓練課程計畫並核實是否依計畫及按計畫操課。
 - (三)依各階段訓練計畫，於2019年9月底前往宜蘭冬山河，檢測3位選手5000m長跑能力、6000m測功儀能力、16公里長划能力、力量水平的檢測；因屬初測但以此做為日後各階段能力評估參考依據。
 - (四)在2019年12月底，對3位選手進行第2次5000m長跑能力、6000m測功儀能力、16公里長划能力、力量水平的檢測；據此檢核與第一次檢測數據，訓練水平提昇之幅度。

- (五)依參賽計畫，檢視 2019 年 6 月及 7 月 2 站世界杯、亞洲錦標賽，參賽艇項成績水平及名次做為檢核依據。
- (六)於 2020 年 1 月底前，以我國參加 2020 年東京奧運會選手選拔賽進行選手的淘汰與替換。
- (七)於 2020 年 4 月的亞洲區暨大洋洲區東京奧運會資格賽，參賽艇項成績及名次做為檢核依據。
- (八)最後總集訓階段，檢核獲得參賽資格艇項；進行不同距離速度檢測
- (九)依 2020 年 5 月世界杯第 1 站及 6 月世界杯第 2 站，參賽成績及名次即可評估出 2020 年東京奧運會參賽成績及名次。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一)運科：待援項目檢測實施計畫

1. 每週一次生理生化指標檢測分析，並提供建議教練在營養補充訓練強度之調控。
2. 力量功率的檢測支援：每隔 6 週進行指標力量功率檢測，數據提供教練做為力量訓練安排之依據。
3. 划船過程槳葉變化動力學分析及動作生物力學分析，做為改善選手技術及動作效率的依據。

(二)運動防護：支援防護員或按摩師

划船項目大訓練量及強度，必須依靠防護員的協助；在國外移地訓練及比賽亦可協助翻譯。

(三)醫療

1. 移訓時選手受傷、患病時就醫費用的協助。
2. 選手復建及選手按摩費用的支援。
3. 選手教練健檢及醫療保險費用的協助。

(四)課業輔導

1. 黃義婷-研究畢業無須課業輔導。
2. 謝怡晴-輔大體研所二年級，李冠儀-輔大體育系三年級。
3. 就學 2 位選手須課業輔導，有下列 2 個方案：
 - (1)報到後暫留國訓訓練、課輔後再回冬山河訓練；但將會影響黃義婷的訓練進程。
 - (2)報到後移訓冬山河時，請課輔教授移駕至冬山河進行課輔。
 - (3)大學及研究所某些學門亦可請符合授課資格教練支援。

(五)公假留職留薪

擔任教練人員採留職留薪方式。

(六)代課鐘頭費

由國訓中心協助支付本職授課時數代課鐘點費用。

(七)訓練器材的支援

1. 培訓船艇：德國安派克單人艇 3 艘、德國安派克輕量雙人艇 1 艘。
 2. N.K-GPS 槳頻錶 3 只。
 3. 雙槳置槳盒 3 個：避免出國比賽運送船槳斷裂，去年及今年發生船槳斷裂影響比賽甚鉅。
 4. 支援防護員英文能力佳者。
- 七、經費的籌措
向有關機關申請。