

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 (場地賽)

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：遴選國內特優場地賽選手接受培訓，積極爭取奧運場地賽參賽資格，突破上屆奧運參賽席次。

參、SWOT 分析：

一、Strength (優勢)：

(一) 我國目前在女子個人全能賽已有擠進亞洲前二的水準，黃亭茵選手在 2018 亞運會獲得該項銀牌，可以向世界級及再次挑戰奧運，把握亞錦賽的優勢，努力爭取高分，並積極爭取參加世界盃場地賽爭取奧運積分。

(二) 目前我國男子在競輪賽(短距離項目)及個人全能賽(中長距離)都各有三四位實力相當的選手，也在 2018 年亞錦賽有四五名的亞洲實力，若能互相配合，團隊合作，共同爭取奧運積分，也頗有機會。短距離選手有蕭世鑫、康世峰、謝念興、李勁毅；中長距離選手有李文昭、黃健彰、劉恩杰、陳建良等。李文昭選手正式挑戰個人全能賽不到兩年經驗，在今年 10 月的泰國亞洲盃場地賽及東南亞大獎賽分別獲得金牌和銅牌的佳績，加上個人人格特質(專注、毅力和意志力堅強)，很有潛力。

二、Weakness (劣勢)：因為沒有國際標準室內 250 公尺周長的自由車場，我國一直在場地賽的慣性運用及速控掌握遠遠落後亞洲其他各國，在千分之一秒的比賽裡常常失去先機，在沒有室內 250 公尺周長的自由車場可用的情況下，我國僅能藉助至他國場地的移地訓練來彌補訓練的缺憾。

三、Opportunity (機會)：由於我國的水準介在亞洲和世界級之間，不會成為各國主要假想敵，有利於我們在空間上的發揮，出奇制勝搶積分。

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

	參賽人數	主辦國參賽人數	小計
男子組	98	0	98
女子組	91	0	91

合計	189	0	189
----	-----	---	-----

(二) 各國最大參賽人數

組別	人數	項目及參賽人數限制
男子組	8	競輪賽、爭先賽至多 2 位 個人全能賽至多 1 位 團隊追逐賽至多 1 隊 4 位 團隊競速賽至多 1 隊 3 位 美式接力賽至多 1 隊 2 位
女子組	7	競輪賽、爭先賽至多 2 位 個人全能賽至多 1 位 團隊追逐賽至多 1 隊 4 位 團隊競速賽至多 1 隊 2 位 美式接力賽至多 1 隊 2 位
合計	15	

(三) 奧運資格賽

取得資格的賽事
2019 年 11 月的亞洲自由車場地錦標賽
2018-2019 世界盃場地賽(取其中 3 場計算，其中一場需在亞洲以外)
2019-2020 世界盃場地賽(取其中 3 場計算，其中一場需在亞洲以外)
2019 年、2020 年的世界自由車場地錦標賽

(四) 參賽資格的取得(2018/7/6 至 2020/3/9)

男子項目	取得資格的賽事	排名	各國席次	小計
團隊競速賽	國家排名	前 8 名(同時取得爭先賽+競輪賽的 1 個席次)	3	24
爭先賽&競輪賽	國家排名	各前 7 名(扣除取得團隊競速賽席次的國家)	1	14
團隊追逐賽	國家排名	前 8 名(同時取得美式接力賽的 1 個席次)	4	32
美式接力賽	國家排名	前 8 名(扣除取得團隊追逐賽參賽席次的國家，同時取得個人全能賽的 1 個席次)	2	16
個人全能賽	國家排名	前 12 名(扣除取得美式接力賽席次的國家)	1	12

女子項目	取得資格的賽事	排名	各國席次	小計
團隊競速賽	國家排名	前 8 名(同時取得爭先賽+競輪賽的 1 個席次)	2	16
爭先賽&競輪賽	國家排名	各前 7 名(扣除取得團隊競速賽席次的國家)	1	14
團隊追逐賽	國家排名	前 8 名(同時取得美式接力賽的 1 個席次)	4	32
美式接力賽	國家排名	前 8 名(扣除取得團隊追逐賽參賽席次的國家，同時取得個人全能賽的 1 個席次)	2	16
個人全能賽	國家排名	前 13 名(扣除取得美式接力賽席次的國家)	1	13

(五) 參賽資格取得最後期限：2020 年 3 月 9 日

二、現況實力分析(含最近一屆奧亞運參賽成績)

(一) 我國在 2012 及 2016 年兩屆奧運均取得女子個人全能賽一個席次。

(二) 我國選手黃亭茵在 2018 年亞運會獲得個人全能賽銀牌；李文昭選手獲得 4km 個人追逐賽第 6 名，個人全能賽獲得第 15 名，雖然，未進前三名，但由於該員於 2017 年晉升為菁英組後才開始著墨個人全能賽，在實戰和策略上有待增強，但在體能狀況從青年組(2016-亞青第二)轉至菁英組(2017-亞錦第三、2018-亞錦第四)仍在持續提升中，在 2018 年亞錦賽個人追逐賽拿下第四名，達標前進亞運。

(三) 我國短距離選手蕭世鑫、康世峰、謝念興目前在競輪賽、爭先賽位居亞洲 5~7 名，彼此間的實力懸殊不大，若能齊力合作，共同爭取國家積分，有機會問鼎奧運席次。

三、總目標：取得 2020 東京奧運男、女子個人全能賽及男子競輪賽參賽資格。

四、階段目標：

(一) 女子個人全能賽

1. 2019 年世界場地錦標賽(3 月波蘭)前 18 名、2019 年亞洲錦標賽(10 月韓國)前 5 名、2020 年世界自由車場地錦標賽(2 月德國)前 14 名。
2. 2019 年國際場地積分賽(世界盃資格積分賽)前 5 名。
3. 2019-2020 世界盃場地賽(11 月白俄羅斯、11 月英國、12 月香港、12 月紐西蘭、12 月澳洲)前 14 名、世界盃場地賽(1 月加拿大)前 12 名。

(二)男子競輪賽

1. 2020年世界自由車場地錦標賽(2月德國)前16名、2019年亞洲自由車錦標賽(10月韓國)前6名。
2. 2019年國際場地積分賽(世界盃資格積分賽)前5名。
3. 2019-2020世界盃場地賽(11月白俄羅斯、11月英國、12月香港、12月紐西蘭、12月澳洲)前14名、世界盃場地賽(1月加拿大)前12名

(三)男子個人全能賽

1. 2020年世界自由車場地錦標賽(2月德國)前18名、2019年亞洲自由車錦標賽(10月韓國)前6名。
2. 2019年國際場地積分賽(世界盃資格積分賽)前5名。
3. 2019-2020世界盃場地賽(11月白俄羅斯、11月英國、12月香港、12月紐西蘭、12月澳洲)前18名、世界盃場地賽(1月加拿大)前16名。

五、訓練起迄日期：自即日起至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29日止，共13月	國家運動選手訓練中心 高雄楠梓自由車場 國外室內自由車場
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 國外室內自由車場
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。 3. 依訓練需要，聘請外籍教練。	

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。

九、實施要點：

(一)由本會組成選訓委員會，負責有關教練及選手遴選暨培訓督導事宜。

1.培訓隊教練團(與公路賽同置1名總教練)

(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 4 日 UCI 場地賽奧運項目世界個人積分排名前 50 名爭取列為培訓選手。

(3)視培訓需要，就 107 年全國自由車場地菁英排名賽依序擇優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適度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，國內、外移地訓練及參賽規畫如下：

編號	賽事	比賽日期	地點	級別
1	2019 年第 39 屆亞洲自由車場地	1/19-13	印尼	亞錦賽

	錦標賽			
2	世界盃場地賽第五站	1/18-20	紐西蘭	1 級
3	世界盃場地賽第六站	1/25-27	香港	1 級
4	2019 年世界自由車場地錦標賽	2/27-3/3	波蘭	世錦賽
5	2019 年臺灣盃國際場地賽	5/18-20	高雄	1 級
6	(暫定)2019 年中國盃國際場地賽	7/24-27	中國	1 級
7	(暫定)2019 年日本盃國際場地賽	7/5-7	日本	1 級
8	(暫定)2019 年第 40 屆亞洲自由車場地錦標賽	11 或 10 月	韓國	亞錦賽
9	(暫定)2019 年 ACC 亞洲盃場地賽	10/4-6	泰國	1 級
10	(暫定)2019 年東南亞國際 GP 場地賽	10/8-10	馬來 西亞	1 級
11	108 年全國運動會	10/17-19	桃園	1 級
12	(暫定)2019-2020 世界盃場地賽 第一站	10/19-21	法國	1 級
13	(暫定)2019-2020 世界盃場地賽 第二站	10/26-28	義大利	1 級
14	(暫定)2019-2020 世界盃場地賽 第三站	11/30-12/2	德國 柏林	1 級
15	(暫定)2019-2020 世界盃場地賽 第四站	12/14-16	英國	1 級
16	(暫定)2019-2020 世界盃場地賽 第五站	1/18-20	紐西蘭	1 級
17	(暫定)2019-2020 世界盃場地賽 第六站	1/25-27	香港	1 級
18	2020 年世界自由車場地錦標賽	2/27-3/3	德國	世錦賽

(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. 女子個人全能賽

(1) 2020 年世界自由車場地錦標賽(2 月德國)取得奧運參賽資格。

(2) 2020 年世界自由車場地錦標賽前，世界個人排名達前 24 名。

2. 男子競輪賽

(1) 2020 年世界自由車場地錦標賽(2 月德國)取得奧運參賽資格。

(2) 2020 年世界自由車場地錦標賽前，世界個人排名達前 36 名。

3. 男子個人全能賽

(1) 2020 年世界自由車場地錦標賽(2 月德國)取得奧運參賽資格。

(2) 2020 年世界自由車場地錦標賽前，世界個人排名達前 24 名。

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。