

中華民國輕艇協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會
選手培訓及參賽實施計畫- TBR(龍舟)

國家運動訓練中心 107 年 1 月 30 日心競賽字第 1070000652 號函核定

- 一、依據：教育部體育署臺教體署競(二)字第 1050040422A 號函辦理。
- 二、目的：提升我國輕艇運動水準，培訓優秀選手參加 2018 年亞洲運動會並獲得金牌之成績。
- 三、SWOT 分析
- (一) Strength (優勢)：我國 TBR(龍舟)運動自 2012 年亞洲龍舟錦標賽起獲獎無數，前次 2015 年世界錦標賽獲得 3 面金牌，分別是男子 2000、1000、200 公尺等三個距離，今年 2017 年世界錦標賽亦獲得 3 面銀牌 1 面銅牌，倘若這些參賽選手皆能持續訓練，體能及技術更加成熟，可望於 2018 年亞運上有奪金表現。
- (二) Weakness (劣勢)：距亞運已不到一年的時間，日前才公告確定增加辦理項目，對於集訓時間，倘若加上核定公文往返，恐怕會影響到實際集訓時間，進而影響成績表現。
- (三) Opportunity (機會)：綜觀亞洲各國選手實力以及我國選手世界表現狀況情形，我國選手平均成績都在頂尖狀況，若經長期培訓及增加國際比賽經驗後，應該有機會在 2018 年亞運獲取佳績。
- (四) Threat (威脅)：近年來，亞洲各國對 TBR 運動大為重視，紛紛聘請歐美外籍教練，並強調系統化訓練及利用運動科學協助等，如烏茲別克、哈薩克、伊朗、韓國及中國大陸等國均達到世界級水準，並在 2017 年世界錦標賽紛紛報名出賽，這個情況也突顯出亞洲地區 TBR 運動的高度競爭性以及奪牌的難度。
- (五) 2018 年亞運比賽項目及近年我國參加國際賽事成績比較一覽表：

2018 亞運比賽項目		2015 天津東亞運	2015 世界錦標賽	2016 亞洲錦標賽	2017 世界錦標賽
1000M	12 人級	未辦理	未辦理	未辦理	未辦理
500M	12 人級	第一名	第一名	第一名	第二名
200M	12 人級	第二名	第一名	第一名	第二名

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1. 總目標：2018 年亞運會輕艇競速-TBR(龍舟)項目獲得金牌。
2. 階段目標：於 2018 年 7 月份至匈牙利進行移地訓練，並參加 7 月 17 日-22 日舉辦之第 11 屆 IDBF 世界俱樂部龍舟錦標賽，並進入亞洲參賽國家前三名，藉以增加實戰經驗及比賽強度增加抗壓性。

(二) 訓練日期、階段劃分及地點

1. 訓練起訖日期：自 2018 年 2 月 1 日起至 2018 年亞運結束日止

2. 階段劃分及訓練地點：

階段	期 程	訓練地點	備註
第三階段	自 107.2.1 起至 107.05.31	花蓮鯉魚潭(國內移地訓練)	
總集訓	107.6.1 至亞運結束	花蓮鯉魚潭(國內移地訓練)	107.7.1 起至 7.22 日止辦理國外移地訓練並參賽。

(三) 訓練方式：採長期培訓，於國內或國外集中移地訓練。

(四) 訓練內容：由各培訓隊教練團另擬訂訓練內容。

(五) 實施要點

1. 各階段訓練重點量化撰述

階段別	期 間	訓練重點
第三階段	自 107.2.1 起至 107.05.31	確立技術及戰術的穩定性、訓練的作息與比賽日配合，賽前調整。
總集訓	107.6.1 至亞運結束	確立技術及戰術的穩定性、訓練的作息與比賽日配合，賽前調整。

2. 各階段訓練方法：

(1) 第二階段：

- a. 體能訓練：利用重量訓練及測功儀訓練加強輕艇專項肌耐力及爆發力。
- b. 技術訓練：訓練項目包括多階段配速衝刺訓練、出發衝刺訓練、強風、大浪環境訓練、配艇訓練以及比賽模擬訓練等。
- c. 心理訓練：繼續加強輕艇競速專項心理能力。

(2) 第三階段：

- a. 體能訓練：陸上重量訓練每週 3~4 次，其餘輕艇專項體能訓練以水上訓練為主。
- b. 技術訓練：包括出發衝刺訓練、終點衝刺訓練、側風環境訓練、階段配速訓練、配艇訓練及模擬比賽訓練等。
- c. 心理訓練：繼續加強輕艇競速專項心理能力，如排除焦慮，建立自信心及賽前最佳心理狀態的調適與準備等。

3. 國內、外移地訓練：

考量國內賽事無法滿足達到比賽強度及模擬賽事狀況，亞洲地區 2 月至 6 月間亦無小型龍舟賽事，選手經長期訓練後亦容易產生，生理及心理疲乏狀況，故擬辦理國外移地訓練並參加水平較高之世界級賽事。

(1) 第三階段：進入第三階段選手於 107 年 2 月 1 日起進行集中訓練，並於 4 月底進行代表隊決選。

(2) 總集訓：代表隊選出後，6 月 1 日起集訓，並於 7 月 1 日至 7 月 31 日前匈牙利進行訓練，同時參加 2018 年世界俱樂部賽事，隨後返國進行調整，並於賽前至印尼巨港(亞運競賽場地)進行移地訓練並適應場地以爭取最佳表現。

4. 訓練成效預估：經集訓後在 200M 項目部分希望提昇 0.5-1 秒；500M 部份希望提昇 1-2 秒之具體成績。
5. 國外移地訓練之撰述：擬訂至匈牙利進行移地訓練，並參加 7 月 17 日-22 日舉辦之第 11 屆世界龍舟俱樂部錦標賽，藉以增加實戰經驗及比賽強度抗壓性。
6. 訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法。
 - (1) 第一期進入集中培訓後將進行相關肌力、心肺耐力、專項體能進行訓練及記錄，每兩個月訓練後實施檢測，未達標準之隊員將列為觀察名單。
 - (2) 第二期將針對專項划測驗進行成績排序並於移地訓練及匈牙利參賽後，進行槳位及配重基本能力等測驗數據考量排序將淘汰至實際參賽人數。

五、督察考核：第三階段之督導考核辦法另行公告。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 運科：配合運科團隊檢測各項生理、心理及技術指標以確保訓練的效果與品質。
- (二) 運動傷害防護：支援防護員或按摩師 1 名，以協助訓練品質。
- (三) 醫療：
 1. 擬定預防運動傷害計畫，並安排隊員前往醫院或復健中心。
 2. 所有隊員投保至少 30 萬元之醫療意外保險及 300 萬元之意外保險。
- (四) 課業輔導：入選第三階段之選手則依國家訓練中心課輔機制辦理。
- (五) 公假留職留薪或留職停薪：入選之選手或教練依規定申請。
- (六) 代課鐘點費或代理職缺費：入選之選手或教練依規定申請。
- (七) 其他：
 1. 目前國際比賽選手所使用的船隻及槳日新月異，船艇及槳使用上對比賽會有很大的影響，建請補助購買與亞運會使用之同品牌船艇及船槳，以因應選手訓練及比賽所需。
 2. 增加聘請外籍教練、國際比賽參賽及移地訓練經費，以利訓練及比賽成效之展現。

七、經費籌措

- (一) 向有關機關申請
- (二) 不足額部分協會自籌

八、本計畫經本會 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。