

# 中華民國滑輪溜冰協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 滑輪溜冰選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 110 年 4 月 8 日心競字第 1100001851 號書函備查

- 一、依據：教育部體育署 109 年 11 月 13 日臺教體署競(二)字第 1090038609 號函。
- 二、目的：培育我國滑輪溜冰選手，增進我國在亞洲之滑輪實力，奪得 2022 年杭州亞運會滑輪溜冰項目金牌，並提升國際能見度。
- 三、SWOT 分析

Strength (優勢)	Weakness (劣勢)
1. 我國滑輪實力在亞洲排名第一 2. 台灣天候與杭州相似 3. 過去三屆亞運會成績突出 4. 對於其他國家的訊息掌握度高	1. 選手向心力與默契欠佳 2. 教練團對於訓練方式與內容無取得共識 3. 缺乏團隊合作 4. 選手多屬「土法煉鋼」方式訓練
Opportunity (機會)	Threat (威脅)
1. 進入國家運動中心可做長時間培訓並可結合運動科學訓練 2. 教育教練、選手正確的訓練技能與觀念 3. 學習正確飲食、體重控制 4. 定期做身體健康檢查	1. 對於 2022 年的競賽場地資訊薄弱 2. 競賽項目尚未公告 3. 強敵韓國訓練資源多出我國很多

## (1) Strength(優勢)：

1. 我國選手趙祖政、李孟竹在 2018 年印尼雅加達亞運會獲得 20000 公尺金牌，楊合貞獲得銅牌，林秉宏獲得第四名，我國選手克服巨港的惡劣環境與水土不服的情況，仍可獲得佳績，2022 年亞運會在中國，我國奪金率更高。
2. 台灣與中國杭州的氣候、語言、環境相近，能縮短適應時間，過去協會每年都會安排前往杭州做移地訓練，對於環境的掌握度極高。

## (2) Weakness(劣勢)

1. 目前計畫雖然是共同訓練的方式，但在訓練內容依舊是屬於各教練訓練自己的選手為主，較無法增進選手之間的默契與團結力，尤其是需要團隊合作的項目(例如：長距離或是接力)會更加明顯。
2. 較缺乏科學訓練方式，年輕選手跟著資深選手模仿訓練，無法有效結

合運動科學，造成需要大量的練習時間，取得相同效果。

### (3) Opportunity(機會)

1. 讓進入國家運動中心做長期的培訓，結合運動科學，飲食控制，來增進選手的運動表現，並且培育教練、選手有正確的訓練觀念，減輕選手在訓練的時候造成的身體負擔，也會減少受傷的機率。
2. 定期為選手做身體健康檢查，將選手體態保持在最佳狀態，在訓練中心內，也能控制選手的正常生活作息。
3. 適當培育年輕選手，避免造成斷層現象。

### (4) Threat(威脅)

1. 目前無法掌握 2022 年亞運場地資訊，加上競賽項目尚未公布，讓教練、選手無法專心準備比賽項目。
2. 主要對手韓國、中國在培訓資源多出我國甚多，韓國本身擁有競速溜冰職業隊，國內競爭也較我國大，給予選手的照顧更加細緻；中國則是動用政府力量在培訓選手，成長非常快速。反觀我國選手，在訓練之餘還須兼顧課業，出社會的選手還需擔心生計問題，會造成選手無法專心在訓練之上。

## 四、訓練計畫

### (一) 訓練目標

- 1、總目標：滑輪溜冰預定於 2022 年亞運獲得 2 面以上金牌。
- 2、階段目標：滑輪溜冰 2021 年亞洲溜冰錦標賽成人組前 4 名，2021 年世界溜冰錦標賽成人組前 6 名。

(1) 第 1 階段 (自 2021 年 2 月 1 日起至 2021 年 7 月 31 日止)

A. 自行培訓

(2) 第 2 階段 (自 2021 年 8 月 1 日起至 2022 年 1 月 31 日止)

A. 訓練地點：滑輪溜冰：高雄國際滑輪溜冰場。

B. 預定參加賽事：

滑輪溜冰：2021 年中國北戴河亞洲溜冰錦標賽、2021 年哥倫比亞競速世界溜冰錦標賽、2021 年台灣國際滑輪溜冰公開賽

C. 參賽實力評估：

我國競速溜冰在亞洲目前與南韓並列龍頭，中國女子長距離擁有競爭力。

A. 預估成績：

1. 亞錦賽：競速溜冰男、女組前3名
2. 世錦賽：競速溜冰男、女組前3名
3. 公開賽：競速溜冰男、女組前3名

(3) 第3階段（自2022年2月1日起至本屆亞運結束日止）

A. 訓練地點：高雄國際滑輪溜冰場、中國杭州亞運會場地預定地(或中國海寧)

B. 預定參加賽事：2022年韓國南原公開賽

C. 參賽實力評估：韓國國內高水平的競賽，我國派出選手人數較少，會占下風。

D. 預估成績：取得4面金牌為目標

(二) 訓練方式：採長期培訓分上述3個階段目標逐步完成。

(三) 實施要點：

1. 自2021年8月1日起2022年1月31日止。進駐國訓中心實施長期培訓，搭配辦理國外移地訓練及國外參賽等方式進行。

(1) 培訓對象：110年經選拔賽後選出之培訓選手。

(2) 培訓方式：進駐國訓中心長期集中培訓，國外移地訓練、以賽代訓吸取國際比賽經驗。

(3) 培訓地點：進駐國訓中心於高雄國際滑輪溜冰場集中體訓練。

2. 總集訓階段：2022年2月1日起亞運會結束日止。

(1) 培訓對象：本會於2022年1月中旬舉辦亞運代表隊選拔賽，依選手之成績排名，遴選若干名選手。經本會選訓委員會議確認最終選手名單，報署核定後組成中華台北滑輪溜冰國家代表隊參賽(入選本階段之選手須進駐國訓中心集中訓練，不進國訓中心者視同棄權，由選訓委員會議後選出遞補之選手)。

(2) 培訓方式：進駐國訓中心長期集中培訓，國外移地訓練、以賽代訓吸取國際比賽經驗。

(3) 培訓地點：國訓中心。

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(以具體數據訂定檢測點),據以執行及考核選手培訓情形。

(三) 每季定期辦理模擬測試賽,進行選手實力評估。

#### 六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科:訓練必須藉由運科支援檢測監控方能突破訓練瓶頸,請國訓中協助各檢測,並提供教練及選手身心方面諮詢。

1、請國訓中心運科小組協助選手訓練一段時間後之各生化指標檢測和提供材料,以確保選手訓練安全,並可做為後續訓練調整依據。

2、請國訓中心運科人員協助有關生物力學動作分析及資訊系統分析

3、請國訓中心支援心理輔導專家協助選手因心理所照造成的阻礙。

4、請國訓中心支援體能教練,就不同選手規劃出不同的體能訓練方式。

5、請國訓中心支援合法的運動增補食品。

(二) 運動防護:請國訓中心防護人員,支援各選手之訓練及比賽期間運動傷害之防護,登錄選手訓練狀況及身心健康紀錄,並於選手訓練後,提供消除疲勞之按摩服務等支援事宜。

(三) 醫療:所有培訓選手教練均投保意外及醫療保險並定期對選手實施健檢。

(四) 課業輔導:就讀學校、課程及建議處理方案,各階段培訓均請國訓中心辦理培訓選手、教練調訓後之課業輔導。

(五) 公假留職留薪或留職停薪:請國訓中心協助辦理相關教練公假、留職留薪或留職停薪等事宜。

(六) 代課鐘點費或代理職缺費:請國訓中心協助辦理補助現任教職之培訓教練代課鐘點費或代理教師費用等事宜。

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會議審議通過後公布實施,修正時亦同。

