

# 108 年度中華民國滑輪溜冰協會培育優秀及具潛力運動選手實施計畫

- 一、 依據：教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀及具潛力運動選手作業要點。
- 二、 選手名單及其所具備之培育資格如下：

本計畫培育之選手皆符合教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀及具潛力運動選手要點第二點第二項。

## 遴選選手名單

編號	姓名	基本資料		培育理由	原站教練	備註
		性別	所屬單位			
1	郭○陽	男	國立潮州高中 二年級	2019 年國手選拔(青年男子組) 總排名第一名 2018 年國手選拔(青年男子組) 總排名第四名	林○翔	競速
2	蔡○軒	男	國立潮州高中 三年級	2019 年國手選拔(青年男子組) 總排名第二 2018 年國手選拔(青年男子組) 總排名第六名	林○翔	競速
3	曾○成	男	新竹縣湖口高中附設 國中三年級	2019 年國手選拔(青年男子組) 總排名第三名	吳○達	競速
4	林○佑	男	桃園市立龍潭 高中一年級	2019 年國手選拔(青年男子組) 總排名第四名 2018 年國手選拔(青年男子組) 總排名第八名	駱○哲	競速
5	王○綸	男	桃園市立龍潭 高中二年級	2019 年國手選拔(青年男子組) 總排名第五名	王○國	競速
6	李○遠	男	桃園市平鎮 高中一年級	2019 年國手選拔(青年男子組) 總排名第六名	陳○柔	競速
7	施○妤	女	彰化縣精誠高級中學 國中部 二年級	2019 年國手選拔(青年女子組) 總排名第一名	王○孚	競速
8	陳○妤	女	中華醫事科技大學五 專部一年級	2019 年國手選拔(青年女子組) 總排名第二 2018 年國手選拔(青年女子組) 總排名第六名	陳○榮	競速
9	許○蕙	女	臺北市私立薇閣高級 中學一年級	2019 年國手選拔(青年女子組) 總排名第三名	潘○升	競速
10	趙○雯	女	桃園市龍潭 高中二年級	2019 年國手選拔(青年女子組) 總排名第四名	駱○哲	競速
11	簡○珊	女	台北市立陽明 高中一年級	2019 年國手選拔(青年女子組) 總排名第五名	王○成	競速

12	盤○昀	女	新竹縣湖口高中附設 國中三年級	2019年國手選拔(青年女子組) 總排名第六名	吳○達	競速
13	王○之	女	私立僑泰高級中學高 職三年級	2018年國手選拔(青年女子組) 總排名第一名	唐○哲	競速
14	莊○瑄	女	私立僑泰高級中學 高職一年級	2018年國手選拔(青年女子組) 總排名第二名	唐○哲	競速
15	彭○慈	女	私立僑泰高級中學 高職三年級	2018年國手選拔(青年女子組) 總排名第三名	唐○哲	競速
16	林○妘	女	國立台中科技大學 專科三年級	2018年國手選拔(青年女子組) 總排名第四名	唐○哲	競速
17	古○評	女	台中科技大學休閒事 業經營系一年級	2018年國手選拔(青年女子組) 總排名第五名	唐○哲	競速
18	陳○涵	女	國立羅東高級商業職 業學校二年級	2018年國手選拔(青年女子組) 總排名第七名	黃○善	競速
19	盤○羽	女	臺北市立大學休閒運 動管理學系一年級	2018年國手選拔(青年女子組) 總排名第八名	吳○達	競速
20	張○璋	男	臺北市立大學休閒運 動管理學系一年級	2018年國手選拔(青年男子組) 總排名第一名	駱○哲	競速
21	邱○強	男	高雄市立仁武 高中三年級	2018年國手選拔(青年男子組) 總排名第二名	劉○伸	競速
22	吳○勳	男	桃園私立啟英高級中 學三年級	2018年國手選拔(青年男子組) 總排名第三名	廖○傑	競速
23	范○毅	男	臺北市立商業大學 (龍潭分校)一年級	2018年國手選拔(青年男子組) 總排名第五名	王○國	競速
24	王○中	男	國立潮州高中三年級	2018年國手選拔(青年男子組) 總排名第七名	林○翔	競速
25	梁○鵬	男	台中市僑泰高級中學 二年級	107年滑輪板積分巡回錦標賽男 子排名第二	張○堂	滑輪板 潛力
26	曹○勳	男	高雄市樹德家商 二年級	107年滑輪板積分巡回錦標賽男 子排名第三	張○堂	滑輪板 潛力
27	吳○賢	女	社會人士	107年滑輪板積分巡回錦標賽女 子排名第一名	張○堂	滑輪板 潛力

競速男子選手 11 名，女子選手 13 名；滑輪板：男子選手 2 名、女子選手 1 名。

## 遴選教練名單

編號	姓名	基本資料		備註
		性別	所屬單位	
1	林○翔	男	屏東縣溜冰委員會	競速溜冰 A級教練
2	唐○哲	男	僑泰高級中學	競速溜冰 A級教練
3	駱○哲	男	逆飛輪溜冰俱樂部	競速溜冰 A級教練
4	王○成	男	臺北市體育總會滑輪溜冰協會	競速溜冰 A級教練
5	王○國	男	苗栗縣	競速溜冰 A級教練
6	黃○善	女	宜蘭縣	競速溜冰 A級教練
7	王○孚	男	彰化縣體育會溜冰委員會	競速溜冰 A級教練
8	林○男	男	屏東縣溜冰委員會	B級教練
9	張○堂	男	專職教練	滑輪板 C級教練 (本會目前最高輪板教練為C級)

競速溜冰 8 名，滑輪板 1 名

### 三、選手遴選依據：

#### (一) 競速溜冰選手遴選條件：

1. 第一階段：以 107 年度 3 月份本會所舉辦之國手選拔賽(青年組)，由賽後成績選出男子、女子各前 8 名，總積分最優選手(或具有潛力之選手)。
2. 第二階段：以 108 年度 3 月份，本會所舉辦之國手選拔賽(青年組)，由賽後成績選出男子、女子各前 6 名，總積分最優選手(或具有潛力之選手)。
3. 實際年齡介於 15~18 歲間之選手為主(2001 年 1 月 1 日至 2004 年 12 月 31 日間出生者)，除 2018 年國手選拔之青年組總排前八名者例外。
4. 符合上述條件之選手由本會選訓委員依成績及選手未來發展性進行評估，經 2/3 以上選訓委員同意通過後入選為培訓選手。

5. 選手人數：

第一階段：競速溜冰男子 8 名、女子 8 名，共計 16 名。

第二階段：競速溜冰男子 6 名、女子 6 名，共計 12 名。（一、二階段有重疊者不遞補。）

6. 入選培訓選手人員須配合本會訓練期程，不得藉故不參與，如有此情況將取消其培訓資格由其他選手遞補。

7. 上半年度參賽之選手由競速專門委員會會議討論，以潛力選手培訓名單挑選成績最優之男女共 8 名，報選訓會議通過後，分別參加 2019 年韓國南元公開賽與 2019 年歐洲錦標賽(德國站)。下半年度參賽之選手，以 2019 年國手選拔青年組依成績排名，經選訓會議通過後參加 2019 世界全項目溜冰錦標賽(巴塞隆納)與 2019 年中國海寧速度國際公開賽。

註：若有選手因故無法參賽，依排名順序遞補。

(二) 滑輪板選手遴選條件：

1. 依據本會舉辦 107 年度滑輪板代表隊選手積分排名方式，賽後成績選出比賽成績排名 21 歲以下潛力男子選手 2 名、女子選手 1 名、共 3 名街式選手。

2. 符合上述條件之選手由本會專門委員會依成績及選手未來發展性進行評估審議後(審議內容 107 全國賽比賽成績 40%、影片 20%、國際賽 40%)，送交本會選訓委員會經 1/2 以上選訓委員同意通過後，入選為培訓選手。

3. 入選培訓選手人員須配合本會訓練期程，不得藉故不參與，如有此情況將取消其培訓資格由其他選手依序遞補。

(三) 競速教練遴選條件：

1. 須具備本會核發 A 級以上教練資格，且未在本會遭停權處分者，惟經專案核定者，不在此限。

2. 可長期配合公假調訓，並可參加訓練者。

3. 培訓教練的遴選標準：

第一階段：依據 2018 年國手選拔賽青年男女組資格排名，其次 107 年全國中正盃名次，遴選教練 12 名，當入選人數相同時，依據選手的成績排名。

第二階段：依據 2019 年國手選拔賽青年男、女子組選手入選人數，遴選教練 5 名，當入選人數相同時，依據選手的成績排名。

4. 符合上述條件之教練由本會選訓委員會，依入選選手人數及平時對協會會務之配合參與及訓練成效等，進行評估，經 2/3 以上選訓委員同意通過後入選為培訓隊教練。

5. 入選培訓教練人員須配合本會訓練期程，不得藉故不參與，如有此情況將取消其資格由其他教練遞補。

(四) 滑輪板教練遴選條件：

1. 須具備本會核發最高級別滑輪板教練資格，由滑輪板委員會推薦具有本會核發之滑輪板教練中遴選教練，且未遭本會停權處分者，惟經專案核定者，不在此限。
2. 可長期配合調訓，並可參加訓練者。
3. 由滑輪板委員會推薦遴選 1 人為教練。
4. 符合上述條件之教練由本會選訓委員，依委員會推薦之名單為主，參照對會務之配合參與及訓練成效等，進行評估，經 1/2 以上選訓委員同意通過後入選為 108 年度潛力計畫教練。
5. 入選教練人員須配合本會訓練期程，不得藉故不參與，如有此情況將取消其資格由其他教練遞補。

(五) 教練職責：

1. 負責擬訂及執行訓練計畫，考核選手訓練期間成績表現及其他相關事務之協調規劃。
2. 針對各個選手特性編排訓練課表，並安排專項體能訓練，配合選手課業調整訓練時段，撰寫訓練日記了解選手身心狀況，適時調整訓練內容。

四、 訓練計畫：

(一) 總目標：

1. 培訓競速溜冰選手為 2022 年杭州亞運會奪金。
2. 培訓滑輪板選手取得 2020 年東京奧林匹克運動會參賽資格及 2022 杭州亞運選手。

(二) 階段目標：

1. 競速溜冰：提昇選手基本素質，加強動作技巧，在本年度世界全項目溜冰錦標賽奪金。
  - (1) 108 年上半年：落實基本技巧，利用國際公開賽歷練，備戰世界溜冰錦標賽。
  - (2) 108 年下半年：2019 世界全項目溜冰競速錦標賽取得前 3 名。
2. 滑輪板：
  - (1) 取得參加全日本 AJSA AM 錦標賽。
  - (2) 取得全日本 AJSA AM 錦標賽前 50 名。

(三) 訓練起訖日期：108 年 1 月 1 日至 108 年 12 月 31 日。

(四) 階段劃分及訓練地點：

## 1. 競速溜冰

### (1) 階段劃分：

- I. 第 1 階段：108 年 1 月 1 日至 108 年 6 月 31 日。
- II. 第 2 階段：108 年 7 月 1 日至 108 年 12 月 31 日。

### (2) 訓練地點

- I. 原訓練地點：平時於入選選手原所屬縣市所在場地訓練。

## 2. 滑輪板

(1) 平日未赴國外移訓前，每週 4 至 5 日於選手原訓練地點進行基礎體能及招式訓練。

### (2) 赴國外移地訓練：

- I. 基礎訓練維持，強化基礎動作招式，招式穩定度的能力。
- II. 難度動作提升，模擬比賽時間動線規畫安排。
- III. 參加日本國際賽，強化心態及比賽節奏。
- IV. 發展調節，控制訓練比賽情緒能力，建立選手信心。

(五) 訓練方式：採長期培訓分成以上三個階段目標逐步完成。平日原屬地各別訓練、國外移地訓練、以賽代訓等。

### (六) 訓練內容：

#### 1. 競速溜冰：

(1) 國內訓練：選訓小組完成選拔作業後，由教練擬定集訓計劃。訓練內容以技術訓練、體能訓練及重量訓練三大部分，並透過運動科學協助，針對選手個人體質、爆發力、體能及專長技術等項目進行提升。

(2) 以賽代訓：參加世界競速溜冰錦標賽、中國海寧國際公開賽、歐洲溜冰錦標賽、韓國南原公開賽等賽事是滑輪溜冰競技性最高的幾個賽會，讓選手有機會多參賽以增加實戰經驗。

### (3) 體能訓練：

I. 有氧訓練，維持固定頻率之長時間慢跑或長距離慢步，低衝擊訓練，以增進該有的基本心肺耐力，並搭配各種路上輔助訓練。

II. 耐力訓練，高衝擊的陸地訓練，例如：快跑、拉繩子、重量訓練，主要以增強下肢肌力與肌耐力。

III. 針對選手個人的項目規劃訓練，分為短距離 300M、500M、1000M 及長距離 10000M、15000M，等專項訓練。

### (4) 項性體能：

- I. 增加節奏感與協調性，有助於選手在有氧訓練的過程中能更加省力與掌握自己節奏感及體力耗損。
- II. 在高衝擊的訓練之下，選手會以自己最習慣的方式進行，因此期間找出選手在訓練過程中，會費力或不正確的姿勢，進行修正之後再做更近一步的目標設定。
- III. 在分項訓練之後，短距離選手可以針對起步或是爆發力訓練作加強，長距離選手以增強心肺功能與耐力訓練為主。

(5) 技術訓練：

- I. 透過 30~50 分鐘長距離慢溜，可以讓選手察覺自己的姿勢或動作正確否，也可以增加節奏感與協調性。更可在直線或是彎道的過程讓教練都能清楚的察覺缺點所在。
- II. 切割訓練，起跑、剪冰、直線衝刺、壓線，做單項分開訓練，重點在於讓選手能自我能力加強提升，熟悉再熟悉，將這些動作牢記於心，變成自然反應。
- III. 針對每位選手的項目作訓練。
  - i. 短跑：利用測時讓選手知道自己目前的實力，然後由進行中找出選手較弱的區塊，作為調整訓練的依據。
  - ii. 長跑：繼續保持基本體能，維持行動中的協調、節奏性，慢慢強化選手的肌耐力及心肺功能。

2. 滑輪板

- (1) 平日未赴國外移訓前，每週 4 至 5 日於選手原訓練地點進行基礎體能及招式訓練。
- (2) 赴國外移地訓練：
  - I. 基礎訓練維持，強化基礎動作招式，招式穩定度的能力。
  - II. 難度動作提升，模擬比賽時間動線規畫安排。
  - I. 參加日本國際賽，強化心態及比賽節奏。
  - II. 發展調節，控制訓練比賽情緒能力，建立選手信心。
- (3) 體能性項目：基本體能及反覆訓練(有氧性訓練)、間歇訓練(無氧訓練)、重量訓練(按不同階段擬定實施內容)。
- (4) 心理方面：影片觀摩，培養和增強意志心態，保持場上自信。
- (5) 專項性體能：
  - I. 增加節奏感與協調性，有助於選手在有氧訓練的過程中能更加省力與掌握自己節奏感及體力耗損。
  - II. 體能訓練要點肌力、爆發力、柔軟度、速度、連貫性、意志

力、協調性、抗壓能力、及抵抗干擾能力。

III. 在高衝擊的訓練之下，選手會以自己最習慣的方式進行，因此期間找出選手在訓練過程中，會費力或不正確的姿勢，進行修正之後再做更近一步的目標設定。

IV. 在分項訓練之後，針對肌耐力或是爆發力訓練動作加強，以增強心肺功能與耐力。

(6) 技術訓練：

I. 透過比賽場地動線規劃及訓練，可以讓選手察覺自己的姿勢或動作正確與否，也可以提升選手節奏感與協調性。更可在動線或是動作技巧的訓練過程中讓教練都能清楚的察覺選手缺點所在。

II. 依據各選手狀況擬定個人重訓課程方式。

III. 針對每位選手的項目作訓練。由培訓隊教練團依各別不同選手之需求調整訓練內容，並會同運科小組的輔助，依個別選手需求如跳階、竿子、斜台、空中接板及穩定度…等專項技術擬定出個人訓練課表。

五、實施要點：

(一) 階段訓練重點以專項體能及實戰能力為主，以賽代訓參加各種賽事以及國內外訓練營，透過移地訓練與不同國家的選手共同訓練，加強面對賽會的心理能量及增強比賽實戰能力。

(二)

1. 滑輪溜冰：訂定選手、教練汰換之辦法，每半年考核一次，上半年度以全國中正盃，下半年度以國手選拔為主其他國際賽事為輔，作為進退場參考標準，遴選出每一階段之培訓選手、教練。並針對訓練期間成效不佳或學習態度不好的選手、教練給予退訓處置。同時可由選訓委員遴選出其他優秀具潛力選手遞補加入培訓。

2. 滑輪板：

(1) 以日本移地訓練成效(計 60%，含參賽情形 20%、訓練態度 20%、繳交個人移訓最佳訓練影片 20%)。

(2) 優秀選手於本會所辦理之 107 年度滑輪板全國賽系列賽或全國賽積分其一取得第 1 名 20 分(20%)、第 2 名 10 分(10%)、第 3 名 5 分(5%)。

(3) 由專門委員會及教練審議後，送至本會選訓委員審議。

(三) 教練於培(集)訓或參賽期間有下列情事之一者，得由本會召開會議審



議，以決定懲處方式，情節重大者，應報本會紀律委員會備查後，取消其教練資格。

1. 未依培(集)訓辦法執行訓練工作者。
2. 違法、違規或有破壞國家代表隊團體和諧等情事者。
3. 無故不參加培(集)訓及參賽期間之相關講習與會議者。
4. 唆使選手違法或使用運動禁藥，及所屬選手有違法或使用運動禁藥情事而藏匿不報，經查證屬實者。
5. 未有特殊理由，不接受徵召者。

(四) 選手於培(集)訓或參賽期間有下列情事之一者，得由本會召開會議審議，以決定懲處方式，情節重大者，應報本會紀律委員會備查後，取消其培訓資格。

1. 未依選手培訓參賽實施計畫參加國家代表隊培(集)訓及參賽者。
2. 違規使用運動禁藥，損及團體形象或國家榮譽，經查證屬實者。
3. 不聽從教練指導或有破壞團隊和諧等情事者。
4. 未有特殊理由，不接受徵召者。

六、所需行政支援事項及建議處理方式：

(一) 運科：選手訓練，必須藉由運科支援，方能突破訓練瓶頸，本會祈能依運動種類需求，成立分項運科小組，協同教練擬定訓練計畫，並提供教練及選手諮詢服務，並於各訓練階段前進行生化力學體能檢測。

(二) 運動傷害防護：聘請物理治療師或防護員，支援各潛力選手之訓練及賽運動防護，並於選手訓練後，提供消除疲勞之按摩服務，支援合法增補劑及貼布等事宜。

七、督導考核：由本會選訓委員，配合上級單位視實際需要，採定時與不定時考核訓練成效。培訓期間，教練團需對選手健康檢查紀錄與體能、技術、精神及品德等相關資料建檔和定期辦理檢測，並以數據化與系統化描述培訓績效。

八、經費概算：如附件一。

九、本計劃經本會選訓委員會通過，送教育部體育署具潛力運動選手培育小組審議通過後公佈實施，修正時亦同。