

106 年度中華民國滑輪溜冰協會培育優秀及具潛力運動選手

(2018 年亞洲運動會選手)實施計畫

一、依據：教育部體育數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。

三、遴選依據：

(一)選手遴選條件：

1、競速：以 106 年度 6 月份，本會所舉辦之競速國手選拔賽，賽後成績選出比賽成績排名最優之男/女選手各 10 名。

2、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。

3、人數：競速 10 男 10 女，共計 20 名選手。

4、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。

(二)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、以入選選手人數排名順序，選出競速 2 人，為培訓隊教練。

4、符合上述條件之教練由本會選訓委員，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。

(三)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：以 2018 年亞洲運動會奪取金牌為目標。

(二)階段目標：提昇基本素質，加強動作技巧，在本年度世界錦標賽及亞洲錦標

賽奪金。

1、106 年上半年：落實基本技巧，備戰世界錦標賽。

2、106 年下半年：2016 世界溜冰競速錦標賽取得前 3 名。

(三) 訓練起訖日期：由 106 年 1 月 1 日至 106 年 12 月 31 日。國內原訓練地點各別訓練、世錦賽賽前移地訓練、暑訓營、以賽代訓(參韓國南原公開賽及參加世界錦標賽亞洲錦標賽)等。

(四) 訓練地點：

1、原訓練地點：平時於入選選手原所屬縣市所在場地訓練。

2、賽前移地訓練：中國/南京及韓國/南原，進行世界錦標賽賽前場地訓練及重點選手移地訓練。

3、以賽代訓：參加韓國南原公開賽、世界錦標賽等。

(五) 訓練方式：平日原屬地各別訓練，國外移地訓練、以賽代訓、聘請國際上優秀教練來台指導等。

(六) 訓練內容：

1、國內訓練：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、國外移地訓練：每年安排移地訓練，並於每年世界錦標賽賽前提前抵達比賽城市，進行賽前集訓，每一年度至少安排一次以上移地訓練。

3、以賽代訓：參加亞洲溜冰錦標賽、世界競速溜冰錦標賽、世界自由式溜冰錦標賽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。

4、體能訓練：

(1) 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。

(2) 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。

(3) 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。

5、專項性體能：

(1) 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。

(2) 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進一步的

目標設定。

- (3)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。

6、技術訓練：

- (1)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。
- (2)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。
- (3)針對每位選手的項目作訓練。
- 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。
- 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。

五、實施要點：

- 1、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。
- 2、訂定選手、教練汰換之辦法，每半年考核一次，上半年度以國手選拔賽，下半年度以全國中正盃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。同時由選訓委員遴選出其他優秀具潛力選手遞補加入培訓。
- 3、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，應報本會選訓委員會備查後，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。
- 4、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，應報本會選訓委員會備查後，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：

1、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。

2、運動傷害防護：由國訓中心編制聘請防護員，支援各潛力選手之訓練及比賽運動防護，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。

3、醫療：建議聘請專業且富熱忱之醫師定期駐診，並結合設備優良之醫院，建構完善的醫療網路，定期辦理教練與選手健康檢查，同時提供個別復健追蹤及醫療照護等服務工作，並建置選手健康檢查資料庫。

4、支援心理技能輔導及體能重量訓練老師。

6、依實際狀況再另案提出需求申請。

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。