

112 年度中華民國滑輪溜冰協會培育優秀或具潛力運動選手實施計畫 (滑輪板)

112 年 3 月 9 日第 12 屆 112 年第 5 次選訓委員會通過

112 年 02 月 23 日臺教體署競(二)字第 1120008294V 號函備查

112 年 03 月 25 日臺教體署競(二)字第 1120012183 號函備查

112 年 5 月 2 日第 12 屆 112 年第 7 次選訓委員會通過

112 年 05 月 17 日臺教體署競(二)字第 1120018922 號函修正備查

一、 依據：教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點。

二、 選手及教練遴選依據：

(一) 選手遴選具備條件：

1. 遴選條件：

(1) 培訓選手：依據本會 112 年 4 月 30 日公告最新排名積分成績遴選 18 歲以下(西元 2005 年 1 月 1 日(含)以後出生者)之街式、公園式男子、女子選手共計 12 名。

(2) 參賽選手：依據本會 112 年 8 月 1 日公告最新排名積分成績遴選 23 歲以下(西元 2000 年 1 月 1 日(含)以後出生者)之街式、公園式公開組男子、女子各前 2 名。

2. 培訓選手人數：

(1) 街式：男子、女子各 3 名，共計 6 名為上限。

(2) 公園式：男子、女子各 3 名，共計 6 名為上限。

(3) 單一性別，單一項目至多取 3 名，未滿 3 名不遞補。

(4) 若上述國手遴選後因故無法參賽或放棄參賽，則由排名下一位遞補為國手，選手一經放棄則無法恢復正取資格，若已取得補助器材亦須繳回。

3. 協會補助名額：依「中華民國滑輪溜冰協會 112 年滑輪板培訓隊/代表隊教練及選手遴選辦法」遴選之國手，補助街式、公園式各項男女各取前 2 名，共補助 8 名選手參賽。

4. 排名入選者需提供 60 秒影片，內容需完成「112 年度培育優秀或具潛力滑輪板選手訓練營級數檢定標準表」級數動作-

(1) 公園式：四級-完成 10 招；三級-完成 4 招

(2) 街式：四級-完成 10 招；三級-完成 6 招

5. 選手職責：

(1) 入選潛培選手須配合填寫【潛-01 選手個人基本資料表】本會訓練

期程且全程確實參與訓練營，並代表本會參加國際賽事，爭取佳績。

(2) 訓練營期間選手需撰寫【潛-02 選手訓練日記】，不得藉故未到或有代簽到之情事，如有此情形，由教練評估後將取消其入選資格。

(3) 入選選手人員須配合本會訓練期程且全程確實參與，不得藉故未到或有代簽到之情事，如有此情形將取消其入選資格由其他選手遞補。

6. 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本計畫選手。

(二) 教練遴選條件：

1. 教練須具備本會核發 B 級教練執照以上資格，且現正未遭停權處分者，得入選本計畫選手之教練。如有 A 級教練資格者，以 A 級教練資格者優先錄取。

2. 可長期配合公假調訓，並可參加訓練者。

3. 符合上述條件之教練由本會選訓委員會，以入選選手之指導教練優先遴選並考量教練資歷及帶隊經歷，次要依據入選選手人數及訓練成效等，進行評估，經 1/2 以上選訓委員同意通過後入選為 112 年潛力計畫教練。

4. 教練職責：

(1) 入選教練人員須配合本會訓練期程且**全程確實參與**，不得藉故未到或有代簽到之情事，如有此情形者將提交紀律委員會懲處。

(2) 開訓(參賽)前：於各場次訓練(參賽)擬訂及執行訓練計畫並於訓練(參賽)前，並於開訓(參賽)一周前提送【潛-03 訓練(參賽)計畫】至本會。

(3) 訓練(參賽)期間：考核選手訓練期間成績表現及其他相關事務之協調規劃，並填寫【潛-04 訓練考核表】，並依實際情況調整計畫訓練並針對各個選手特性編排上述計畫及訓練課表，並安排專項體能訓練，配合選手課業調整訓練時段，教練亦須撰寫【潛-05 教練訓練日誌】了解選手身心狀況，適時調整訓練內容。

(4) 訓練(參賽)後：教練需填寫【潛-06 選手訓練績效報告】，並於結案後二周內將上開正本資料送至本會。

(三) 職員職責：(若無管理，則由教練負責管理之職責)

1. 職員包括：領隊、管理人員、翻譯人員、防護人員(物理治療師或防護員)以及其他非教練職務之工作人員，若教練皆為男性時，則優先錄取至少一名女性擔任職員。

2. 管理人員：

- (1) 開訓(參賽)前：須建立本年度計畫社群群組(EX:LINE 群組)，並將所有相關人員加入群組、公告團隊守則、填寫【潛-07 分房表】、彙整【潛-01 選手個人基本資料表】印出成冊交由防護人員，同時與本會對接行政事宜。
- (2) 訓練(參賽)期間：負責教練及選手每日簽到及晚點名(簽報表須包含簽到時間、或請假事由)並填寫【潛-08 人員簽到表】、負責教練及選手請假事宜並收集【潛-09 請假單】、每日照片或影像記錄、協助團隊事務以及本會其他交辦事項。
- (3) 訓練(參賽)後：撰寫【潛-10 成果報告書】、【核銷書面資料】，並於結案後二周內將上開正本資料送至本會。

3. 防護人員：訓練(參賽)期間治療恢復選手並於【潛-01 選手個人基本資料表】紀錄選手狀況。

三、訓練計畫：

- (一) 總目標：「2023 亞洲溜冰錦標賽(滑輪板)」取得成績。
- (二) 階段目標：
 1. 提昇選手基本素質，加強動作技巧。
 2. 於本年度全國性滑輪板錦標賽奪牌。
- (三) 訓練起訖日期：112 年 1 月 1 日至 112 年 12 月 31 日。
- (四) 集中訓練、參賽場次計畫：

場次	活動名稱	地點	備註
1	2022 年世界滑板錦標賽 (滑輪板-街式) ※延期辦理賽事※	阿拉伯聯合大公國 沙迦	街式：1/29-2/5 教練 1 名、選手 3 名 防護人員 1 名、管理 1 名，共 6 名
	2022 年世界滑板錦標賽 (滑輪板-公園式) ※延期辦理賽事※		公園式：2/5-2/12 教練 1 名、選手 3 名 防護人員 1 名、管理 1 名，共 6 名
2	2023 公園式滑輪板奧運 積分賽-阿根廷站	阿根廷-聖胡安	公園式：5/21-5/28 教練 1 名、選手 1 名、防護人員 1 名、管理 1 名，共 4 名
3	2023 年滑輪板街式世錦 賽	街式：日本(暫定)	街式：2023 年第四季 教練 1 名、選手 4 名(男 2、女 2) 防護人員 1 名、管理 1 名，共 7 名

	2023年滑輪板公園式世錦賽	公園式：義大利-羅馬	公園式：10/1-8 教練1名、選手4名(男2、女2) 防護人員1名、管理1名，共7名
4	2023年優秀或具潛力運動滑輪溜冰選手 國外移地訓練(滑輪板)	日本	7-8月(暫定)，10日 教練2名、選手12名(男6、女6) 防護人員1名、管理1名，共16名
5	2023年亞洲溜冰錦標賽 (滑輪板)	中國 北戴河	10月20-30日(暫定) 教練2名(公園1、街式1)、 選手8名(公園4、街式4)、 防護人員1名、管理1名，共12名

(五) 訓練方式：平日於各原屬地各別訓練及參加國內賽，以賽代訓、國內外訓練營及參加國際賽。

(六) 訓練內容：

1. 國內訓練：選訓小組完成選拔作業後，由教練擬定訓練計畫。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：提供選手符合國際賽場地、道具規格的練習環境，有機會與日本優秀滑輪板選手共同訓練、吸取日本教練教學經驗。
3. 以賽代訓：參加國內全國賽事及國外賽事，賽前由教練擬定訓練計畫，讓選手多參賽以增加實戰經驗。
4. 體能訓練：
 - (1) 有氧訓練，搭配慢跑、折返跑、跳繩等訓練增進基本心肺耐力。
 - (2) 進行彈跳力訓練，鍛鍊核心肌群。
 - (3) 護身倒法練習及肌肉放鬆知識培養。
5. 項性體能：
 - (1) 滑輪板技能訓練：依項目、道具分組練習。
 - (2) 膽量及臨場反應訓練。
6. 技術訓練：
 - (1) 比賽影片解析。
 - (2) 動作規劃並依選手目前實力培訓、調整。
 - (3) 技巧難度分析指導。
 - (4) 賽事路線模擬訓練。
7. 訓練所需行政支援事項及建議處理方式：
 - (1) 運動科學：選手訓練，必須藉由運動科學支援，方能突破訓練瓶頸，

本會祈能依運動種類需求，成立分項運動科學小組，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運動生物力學體能檢測。

- (2) 運動防護：聘請物理治療師或防護員等防護人員，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，支援合格增補劑及貼布等事宜。

四、合理之進退場及追蹤考核機制：

(一) 進退場檢測點：

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訓練營，透過移地訓練與各地的選手共同訓練，加強面對賽會的心理能量及增強比賽實戰能力。
2. 檢測賽事：
 - (1) 總統盃：112年3月(暫定)。
 - (2) 理事長盃：112年5月(暫定)。
 - (3) 中正盃：112年11月(暫定)。
 - (4) 其他國際賽：如第三點「訓練計畫」之表列賽事。
3. 訂定選手、教練汰換之辦法，每半年考核一次，上半年度以全國總統盃、理事長盃，下半年度以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佳的選手、教練提出退訓處置，由專項委員會審議提案確認後，送至本會選訓委員審議更換名單。

(二) 追蹤考核機制：

1. 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，報本會紀律委員會審議送體育署備查後，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。
2. 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，報本會紀律委員會審議送體育署備查後，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。

3. 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。

五、 經費概算：如附件。

六、 本計畫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。

**112年度培育優秀或具潛力滑輪板選手訓練營
級數檢定標準表**

	公園式	街式		公園式	街式	
六級	90cm ramp Drop in	滑行及控制滑板方向	三級	120CM raamp 5-0 to fakie	OLLIE立躺3塊板高度	
	90cm ramp Roller in	下斜台滑行		120CM nose stall	OLLIE平躺6板速度	
	90cm ramp Rock 板身	下J台滑行		nosepic	FS ollie立躺2塊板高度	
	90cm ramp 50-50	下落差		pop shovit	BS ollie立躺2塊板高度	
	90cm ramp fakie tail	斜台正反向180轉向		fakie shovit	fs popshovit/fakie fs popshovit	
	90cm ramp Fly out			50-50 to fakie	平台vr kickflip / heelflip	
五級	90cm ramp Rock rever	Ramp瀉板	blunt bs/fs out	斜台vr kickflip/heelflip		
	90cm ramp Halfcab rock	斜台右迴轉	blunt kickfilp out	u台kickflip		
	90cm ramp 5-0	斜台左迴轉		FS/BS boardslide 45cm平竿 / 斜竿		
	90cm ramp Fakie 50-50	ollie bank to bank		FS 50-50 45cm 平台		
	90cm ramp Bs disaster	斜台FS		bs bigspin		
	90cm ramp Fs disaster	斜台BS		fs bigspin		
	90cm ramp Blunt rock	平台Pop shovit		Bs360 / FULLCAB		
四級	120CM Drop in	OLLIE立躺1塊板高度	二級	120cm u台 60秒組合招	kickflip 50-50/manu	
	120CM ramp kickfilp	OLLIE平躺5塊板速度		每個動作都必須組合兩種以上之變化	pop shovit 50-50	
	120CM Roller in	FS ollie立躺1塊板高度			kickflip 3階梯	
	120CM Rock 板身	BS ollie立躺1塊板高度			平竿fs lipslide/bs lipslide	
	120CM Rock 50-50	斜台 kickfilp/ U kickfilp			斜竿fs lipslide/ bs lipslied	
	120CM fakie tail	斜台fakie shovit/ pop shovit			平竿feeble / smith	
	120CM Fly out	U台BS Ollie / FS Ollie			斜竿feeble/smith	
	120CM ramp Rock rever	FS/BS boardslide 30cm 平竿 / 斜竿			平竿50-50	
	120CM ramp Halfcab rock	FS 50-50 30cm 平台			斜竿50-50	
	120CM ramp 5-0	Manu/nosemanu			平台 /斜台tripflip	
	120CM ramp Fakie 50-50	fakie bigspin			Kf Bank to bank	
	120CM ramp Bs disaster	pop360 shovit			bs Bank to bank	
	120CM ramp Fs disaster			一級	以上所有動作都已經能完成	以上動作都能夠完成
	120CM ramp Blunt to fakie			Vert訓練		60秒路線及動作訓練

注意事項：街式的動作必需在街式場地道具上行進間進行，公園式的動作必需在在ramp或碗池道具上進行