

中華民國帆船協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會

選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 109 年 12 月 22 日心競字第 1090007689 號函核定

國家運動訓練中心 111 年 1 月 25 日心競字第 1110001152 號函核定

一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 1090026225 號函及 110 年 9 月 28 日臺教體署競(二)字第 1100033812A 號函。

二、目的：為達到儲備菁英、深化技術、厚實臺灣帆船整體實力，提升競技水準，強化專項體能、專項技術、比賽戰略，全面加強選手競賽鬥志、信心與心智，以巔峰實力進軍 2022 年杭州亞運，銜接 2024 年巴黎奧運，取得佳績。

三、SWOT 分析

- (一) Strength (優勢)：我國帆船隊與國際上其他國家帆船隊關係密切，對於國際走向及訓練方式，皆能以最快速度取得相關資訊；選手實力與其他亞洲國家差距不大，依據選手本身的素質與潛力是有奪牌的可能。
- (二) Weakness (劣勢)：國內無奧運等級的教練，必須聘請長期專任外籍教練，以利選手訓練計畫可以連貫。
- (三) Opportunity (機會)：帆船選手在極短時間內進行高密度訓練，並於 2018 年亞錦賽以國家排名奪得第 5 名，若在下屆(2022 年)亞運前能有充分準備，奪牌的機會相當濃厚。在 2024 年巴黎奧運中的風浪板項目做了器材變動，風浪板項目改為水翼器材，故 2022 年杭州亞運剛好面臨換器材的過渡期，因此風浪板項目有可能同時存在 RS:X 型及 iQFoil 水翼風浪板項目，如此一來，大會的獎牌數則會多增加一面，這同時也增加了中華隊的奪牌機會。
- (四) Threat (威脅)：與我國鄰近的亞洲國家幾乎都擁有職業隊，包含香港、新加坡、韓國、日本、中國、泰國、馬來西亞、印尼，上屆(2018 年)雅加達亞運會以職業隊參賽的國家居多，並且由中國、香港、韓國、馬來西亞及新加坡奪得獎牌，職業隊選手賽事經驗及資源充沛，我國代表隊選手的實際參賽經驗及資源則須再增強。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1、總目標：2022 年第 19 屆杭州亞運會風浪板及帆船雷射型項目前三名(兩面獎牌)。

2、階段目標

第 1 階段(自核定日起至 110 年 8 月 31 日止)

- A. 訓練地點：臺灣各地帆船基地、阿拉伯聯合大公國阿布達比、歐美各地國家隊併訓
- B. 預定參加賽事：
 - 1. 阿布達比亞洲帆船錦標賽(2020 奧運風浪板 RS:X 型及帆船雷射型項目亞洲區資格賽)
 - 2. iQFoil 風浪板亞洲錦標賽
 - 3. 泰國風浪板公開賽
 - 4. 馬來西亞蘭卡威國際帆船賽
- C. 參賽實力評估：雖然我國選手資源雖不如其他國家職業隊，但選手本身素質穩定，若經持續培訓，不管在體能或技術的表現上，要奪得佳績的機會不小。

- D. 預估成績：

亞洲國家排名前 5 名。預期於第 1 項賽事取得 2020 奧運參賽資格。

第 2 階段（自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止）

- A. 訓練地點：臺灣各地帆船基地、歐美各地國家隊併訓

- B. 預定參加賽事：

- 1. iQFoil 風浪板亞洲錦標賽
- 2. 泰國風浪板公開賽
- 3. 希臘帆船賽
- 4. 亞洲國家帆船賽(場次待確認)

- C. 參賽實力評估：希臘每年培育出多名頂級奧運選手，賽事強度有一定的水準，預計在歐美選手為主的比賽下可取得不錯成績。其餘亞洲賽事其選手實力堅強，若穩定發揮可爭奪佳績。

- D. 預估成績：第 1、2 項總排名前 4 名。第 3 項總排名前 15 名。第 4 項亞洲排名前 4 名，調整選手體能週期。

第 3 階段（自 111 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止）

- A. 訓練地點：臺灣各地帆船基地、歐美各地國家隊併訓、中國

- B. 預定參加賽事：

- 1. 亞洲帆船錦標賽
- 2. 杭州亞運會

- C. 參賽實力評估：因接近亞運會，各項賽事強度提高，藉由賽事調整選手體能週期，並取得佳績。

- D. 預估成績：於亞錦賽中，同一個國家之選手視為同一個排名，我國選手在所參賽項目中取得亞洲國家排名前四名、於杭州亞運奪得前

三名。

3、代表隊遴選辦法：於 2022 年阿布達比帆船亞洲錦標賽取得 2022 年杭州亞運參賽資格者為當然代表隊選手。

(二) 訓練方式：於臺灣各地帆船基地、阿拉伯聯合大公國阿布達比、歐美國家移訓，配合國際賽事及長期任聘外籍教練進行系統性長期培訓。

(三) 實施要點：藉由賽事成績來檢測選手對訓練課表的接受程度及有無跟上訓練進度，進而評估是否繼續培訓或進行汰換。依據國內臺灣盃、總統盃賽事及遴選辦法的賽事淘汰不適者，由至少國內賽前 3 名選手遞補位置，以達到整體團隊訓練需要。

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) 本會選訓委員不定期前往督導與檢測及考核培訓情形，如不按規定訓練者或未達檢測標準者，終止培訓資格。

(四) 各培訓選手需服用藥物時，應向禁藥委員會諮詢及經醫師同意並接受中華奧林匹克委員會不定期實施運動禁藥檢測，檢測結果若有違規用藥或迴避檢測者，即取消培訓資格或參賽資格，其指導教練連帶接受處份。

(五) 培訓期間若經醫生檢查認定不適合繼續培訓，即應中止培訓或取消參賽資格。

(六) 培訓選手必須遵守紀律，若違反紀律者，不論實力如何，一律皆以退訓論處，並召開中華民國帆船協會紀律委員會會議進行懲處。

(七) 培訓隊選手體能或各項檢測須達執行教練設定之標準，未達標準者，由執行教練提出相關資料送選訓委員會召開會議。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科：待援項目檢測實施計畫。

(二) 運動防護：支援防護員等。

(三) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。

(四) 課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案。

(五) 公假留職留薪或留職停薪。

(六) 代課鐘點費或代理職缺費。

(七) 其他：（依實際狀況提出需求）

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

輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。