

中華民國滑冰協會

107 年競速滑冰優秀或具潛力運動選手培訓計畫

壹、依據：教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點。

貳、培育目的：延續 2018 平昌冬季奧運會培訓成果，持續進行"輪冰雙練" 以期在 2022 年獲得更佳成績。

參、培育目標：

培育選手參加 2022 北京冬季奧運。

目標設定：

(一) 總目標：2022 年北京冬季奧運會速大道速度滑冰獎牌。

(二) 階段目標：

1、第一階段：2018 年 4 月 1 日至 2019 年 3 月 31 日。

1. 取得 2018~2019 World Cup 參賽資格。

2. 參加 2019 年世界大學冬季運動會。

2、第二階段：2019 年 4 月 1 日至 2020 年 3 月 31 日。

1. 參加 2020 年亞洲冬季運動會

3、第三階段：2020 年 4 月 01 日至 2021 年 3 月 31 日。

4、第四階段：2021 年 4 月 01 日至 2022 年 3 月止。

1. 取得 2022 北京冬季奧會參賽資格。

肆、培育對象：

職稱	姓名	性別	生日	備註
教練	黃錦龍	男	27/07/1959	
選手	黃郁婷	女	29/03/1988	2018 平昌冬奧大道競速女子組參賽選手
選手	戴瑋麟	男	30/03/1997	2018 平昌冬奧大道競速男子組參賽選手
選手	陳映竹	女	18/02/1995	大道競速女子組優秀潛力選手

伍、實力現況分析：

(一) 國際發展趨勢：

2018 年平昌冬季奧運會競速滑冰項目，除了荷蘭繼續保持龍頭地位取的多數的金牌之外，最引人注目的，就是來自競速滑輪轉練競速滑冰的各國好手：Bart Swing 代表比利時在男子 Mass Start 獲得銀牌，紐西蘭三位男子選手都是滑輪好手，其中 Peter Michael 在男子 5000 公尺獲得第 4，美國女子好手 Brittany Bowe 在 Team

persuit 獲銅牌，法國隊 Alexis Contin 也在男子前十之列，這幾位都曾是滑輪的世界冠軍，轉道滑冰依然表現亮眼。國際滑冰總會(ISU)為了讓更多國家參與冬奧會，三年前開始在美國及德國辦理輪轉冰計畫(Transition Program)，提供滑輪好手轉向滑冰運動的平台，從這次平昌冬奧的成績來看，這個計畫實行得相當成功。另外，中國舉辦 2022 北京冬奧，喊出“三億人上冰雪”口號，為達成這個目標，中國開始在全國各階層推展直排輪，並大力推展“輪滑進校園”活動，展開短中長期培訓，希望藉由輪轉冰的平台，大幅提升滑冰人口。因此，在未來“輪轉冰”將成為國際冰壇主要推展項目之一，我國在競速滑輪相當有競爭力，只要有足夠選手參與，並掌握訓練方向，4 年後將大有可為。

(二)我國實力分析：

以 2017 年 12 月 10 日剛結束之 ISU world Cup 的 4 站奧運資格賽來分析、我國女子選手黃郁婷締造了世界速度滑冰的奇蹟：

1. 來自沒有冰場的國家，投入速度滑冰訓練兩年，上冰時間 10 個月，取得 ISU World Cup 參賽資格
2. 第一次參加 World Cup 就在 500M 1000M 1500M 三個項目晉升 A 組

以競賽成績而言，她在第三站 1000M A 組以 1:13.97 名列第 7，第四站 1000M A 組以 1:13.92 名列第 8，另外 500M/38.18 晉升 A 組，1500M A 組/1:54.83 排名 A 組第 9。

男子選手方面，宋青陽依然取得冬奧參賽權，青年好手戴瑋麟也是投入速度滑冰訓練兩年就取得冬奧 1500 公尺的參賽權。除了這三位 取得奧運參賽權的選手之外，我國在世大運、世錦賽兩度打破女子 500 公尺世界紀錄的陳映竹，也在 2017 年速度滑輪世錦賽後，前往 美國鹽湖城嘗試速度滑冰，結果在短短兩個月後 500 公尺就滑出 38 秒 7 的成績達奧運標(39” 50)，雖然沒趕上奧運資格賽取得參賽資格，但亮眼表現在在顯示我國輪滑滑好手轉冰上運動的優勢。

陸、訓練方式：

1、體能訓練：

*有氧訓練:維持頻率之長時間慢跑或長距離慢步，增進該有的基本耐力，並搭配各種路上輔助訓練。

*耐力訓練:控制肌肉的模擬訓練，例如：low walk、淨蹲、拉繩子、重量訓練，主要以增強下肢肌力與肌耐力。

*針對選手個人的項目規劃訓練，分為短距離 500M、1000M、1500M，長距離 3000M、5000M 及 Team Pursuit

2、技術訓練：

*模擬訓練：透過透過各種不同模擬訓練，來讓選手清楚知道各部分肌肉正確用力方法，無論練冰或練輪，都可以輕鬆掌控身體，並掌握節奏感與協調性，無論是直線或是彎道的每個步伐都能清楚的察覺。

*切割訓練：。起跑、彎道、直線步伐、收腳，做單項分開訓練，重點就是要選手能自我掌控肌肉，無論滑行或衝刺，都能百分百發揮。

*團隊訓練：利用團隊滑行作訓練，在訓練中以動作好的選手帶領後進選手，培養團隊默契。並在滑行中互相觀摩，相互領頭、換位。

柒、階段劃分及訓練地點：

1. 第一階段：2018年4月1日至2019年3月31日。
A 滑輪訓練：自2018年4月1日起2018年8月31日止。
訓練地點：國訓中心/高雄仁武國際溜冰場
B 滑冰訓練：自2018年9月1日起2019年3月31日止。
訓練地點：美國鹽湖城 & 2018/2019 World Cup 舉辦地點
2. 第二階段：2019年4月1日至2020年3月31日。
3. 第三階段：2020年4月01日至2021年3月31日。
4. 第四階段總集訓：2018年4月1日起至2022北京冬季奧運會止。

捌、計畫期程：2018年4月1日起至2022北京冬季奧運會止。

玖、參賽計畫

2018	9月-10月	至美國鹽湖城訓練，準備ISU世界盃
	11月16-18日	2018/2019賽季世界盃第一站
	11月23-25日	2018/2019賽季世界盃第二站
	12月7-9日	2018/2019賽季世界盃第三站
	12月14-16日	2018/2019賽季世界盃第四站
2019	2月1-3日	2018/2019賽季世界盃第五站
	3月9-10日	2018/2019賽季世界盃總決賽
	2月28日-3月1日	2018/2019賽季世界錦標賽

拾、經費概算(預計107年底前核銷)

選手部分(2018年4月至8月在國訓中心/高雄仁武國際溜冰場)

項目	名稱	數量	單價	小計	備註
1	膳宿費(高雄)	153天*3位選手	700	321,300	
2	交通費	153天*3位選手	200	91,800	
3	保險費	1式	20,000	20,000	
4	消耗性器材費				運動訓練器材設備
	a. 大道鞋	3雙	48,000	144,000	
	b. 大道刀	3付	28,000	84,000	
	c. 輪滑鞋+底座	3雙	40,000	120,000	
	d. 輪子	20組	5,000	100,000	
	e. 競速軸承	5組	3,000	15,000	

	f. 磨刀架	3 組	26,000	78,000	
	g. 磨刀石	3 組	6,000	18,000	
合計				992,100	

黃錦龍教練部分(2018年4月至8月)

項目	名稱	數量	單價	小計	備註
1	教練費	153 天	1,200	183,600	
2	交通費	1	40,000	40,000	加油費
合計				223,600	

選手部分(2018年9-10月前往移地訓練經費)

項目	名稱	數量	單價	小計	備註
1	膳宿費(鹽湖城)	61 天*3 人	2,400	439,200	
2	場地費(鹽湖城)	61 天	1,500	91,500	
合計				530,700	

預計參加2018年比賽往返歐美國家六站

項目	名稱	數量	單價	小計	備註
1	交通費	5 人*6 站	35,000	1,050,000	
2	膳宿費	5 人*7 天*6 站	6,000	1,260,000	
合計				2,310,000	

選手部分(2019年1-3月前往移地訓練經費)

項目	名稱	數量	單價	小計	備註
1	膳宿費(鹽湖城)	90 天*3 人	2,400	648,000	
2	場地費(鹽湖城)	90 天	1,500	135,000	
合計				783,000	

黃錦龍教練部分(2019年1月-3月)

項目	名稱	數量	單價	小計	備註
1	教練費	40 天	1,200	48,000	
合計				48,000	

總金額：992,100+223,600+530,700+2,310,000+783,000+48,000=4,887,400

備註：

第一階段：(2018.4.1~2019.3.31)

(1)培訓對象：以取得2018平昌冬奧會參賽權選手為主體培訓對象。

(2)培訓方式：採選手及教練進駐左營國訓中心利用各種器材及設施輔助訓練，以2018/2019年World Cup成績驗收培訓成績。

(3)重要行事：
☆ 7月競速滑輪世界錦標賽
☆ 8月印尼亞運會(20K滑輪公路賽)
☆ 9月競速滑輪全民運動會
☆ 10月移訓美國鹽湖城
☆ 16-18/11 Obihiro World Cup 1(帶廣)
23-25/11 World Cup 2(TBA)
07-09/12 Tomaszow World Cup 3(波蘭.托瑪舒夫)
14-16/12 Heerenveen World Cup 4(荷蘭.海芬威)
01-01/02/2019 Hamar World Cup 5(挪威.哈瑪爾)
09-10/03/2019 SLC World Cup 6(美國.鹽湖城)

第二階段：(2019.4.1~2020.3.31)

第三階段：(2020.4.1~2021.1.31)

九、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，並督導國家代表隊選拔及出席培訓檢討會議。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。

十、所需行政支援事項及建議處理方式：

1、運科：

競技運動訓練，必須藉由運科支援，方能突破訓練瓶頸，本會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。

2、運動傷害防護：

由國訓中心編制內防護人員及聘請防護員，支援各精英選手之訓練及比賽運動防護，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。

3、課業輔導：

為避免教練及選手因課業問題而影響訓練績效，凡具學生身分之教練、選手，由國訓

中心聘請教師辦理課業輔導，使其能專心一致接受訓練。

4、公假留職留薪或留職停薪：請國訓中心或相關主管單位，協助相關教練及選手公假、留職留薪或留職停薪等事宜。

5、其他：

(1) 培訓期間如需專案醫療處理請惠予協助。

(2) 依實際狀況再另案提出需求申請。

十一、經費籌措：

十二、本計劃經選訓委員會通過，送體育署審議通過後公佈實施，修正時亦同。

附表：

第一階段培訓教練名單

黃錦龍

第一階段培訓選手名單

黃郁婷、戴瑋麟及陳映竹