

中華民國龍舟協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 龍舟選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 110 年 3 月 11 日心競字第 1100001394 號書函備查

- 一、 依據：教育部體育署 110 年 1 月 18 日臺教體署競(二)字第 1100002468 號函。
- 二、 目的：培訓本會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會之選手，以突破 2018 年雅加達-巨港亞洲運動會成績。
- 三、 SWOT 分析
 - (一) Strength(優勢)：男子隊在 2018 年雅加達-巨港亞洲運動會中曾獲得 2 金 1 銀成績，而且自 2012 年本會積極推展龍舟運動，男子隊目前已獲得國際正式錦標賽 23 面金牌。
 - (二) Weakness(劣勢)：本會女子部分在亞洲地區仍屬相對弱勢，須更積極投入訓練。
 - (三) Opportunity(機會)：本會長期發展龍舟運動，視為重點奪牌項目，且我國受新冠肺炎疫情影響較小，選手多能持續自主訓練。
 - (四) Threat(威脅)：各國對龍舟運動的投入更為積極，以主辦國中國為例，自上屆亞運結束已開始訓練，印尼等東南亞國家則聘請外籍教練投入訓練多時，我國目前仍在組訓籌劃中。
- 四、 訓練計畫：
 - (一) 訓練目標
 1. 總目標：以 2022 年杭州亞運會獲得男子組金牌、女子組銅牌為目標。
 2. 階段目標
 - (1) 第 1 階段(自 110 年 2 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止)
 - A. 訓練地點：花蓮縣、新北市。
 - B. 預定參加賽事：
 - a. 2021 年加拿大國際龍舟賽(加拿大，6 月)
 - b. 2021 年 IDBF 世界盃龍舟錦標賽(中國，7 月)
 - c. 2021 年 ICF 世界龍舟俱樂部錦標賽(波蘭，8 月)
 - C. 參賽實力評估：我國龍舟成績表現在亞洲地區屬於 A 級實力(奪牌)，與中國、菲律賓、緬甸、泰國及印尼等 5 國實力在伯仲之間，東南亞國家屬於短距離爆發力型，我國選手則屬於中長耐力型，因此評估我國選手中長距離項目應較具優勢。
 - D. 預估成績：在亞洲參賽國家中男子組獲前 3 名、女子組獲前 4 名。
 - E. 女子組於未達參賽標準前，若因疫情(COVID-19)影響，導致無法參加上述國際賽事，本會將辦理測試賽(110 年 8 月)，並以 2019 年 IDBF 世界龍舟錦標賽亞洲參賽國家第 5 名之 500 公尺(小決賽 2:28.669)及 200 公尺(小決賽 56.760)成績，作為評估依據。
 - (2) 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：花蓮縣、新北市。
 - B. 預定參加賽事：
 - a. 2021 年 IDBF 世界龍舟錦標賽(香港，10 月)
 - b. 2021 年 ADBF 亞洲龍舟錦標賽(香港，11 月)
 - c. 2021 年昆明國際龍舟錦標賽(中國昆明，12 月)

- C. 參賽實力評估：透過長期集中訓練，在短距離項目期望有較好的表現，而中長距離則繼續保有優勢。
- D. 預估成績：世界錦標賽在亞洲參賽國家中男子組獲前3名、女子組獲前4名；亞洲錦標賽男子組獲前3名、女子組獲前4名。
- E. 女子組於未達參賽標準前，若因疫情(COVID-19)影響，導致無法參加上述國際賽事，本會將辦理測試賽(111年1月)，並以2019年IDBF世界龍舟錦標賽亞洲參賽國家第4名之500公尺(總決賽2:28.855)及200公尺(總決賽56.540)成績，作為評估依據。

(3) 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：國訓中心、花蓮縣、新北市。

B. 預定參加賽事：

- a. 2022年廈門國際龍舟賽(中國廈門，5月)
- b. 2022年加拿大國際龍舟賽(加拿大，6月)
- c. 2022年ICF世界龍舟錦標賽(烏克蘭，8月)
- d. 2022年杭州亞運會(中國杭州，9/10-25)

C. 參賽實力評估：本階段選手不論在體能及技術上持續進步，中長距離保有優勢，有奪牌實力。

D. 預估成績：世界錦標賽在亞洲參賽國家中男子組獲前2名、女子組獲前3名；亞洲運動會男子組獲金牌、女子組獲銅牌。

(二) 訓練方式：採長期集中培訓，集訓期間安排國內外移地訓練及參賽，提昇技術能力與實戰經驗。

(三) 實施要點：

1. 訓練成效預估：於2022年杭州亞運會男子組各項距離進入前2名，女子組各項距離進入前3名。

2. 成績檢測標準及選手汰換辦法：

(1) 第1階段：由本會辦理選拔賽，達選拔標準者進入培訓隊。

(2) 第2階段：由第1階段培訓選手中，以檢測方式進行汰換。

A. 槳手17名(含鼓手由槳手兼)檢測項目包含：體重、3000公尺跑步、臥推及臥拉、專項單人划艇500公尺及100公尺，進行左右槳位成績排序，遴選出左右槳手各前8名選手，擇優1名計17名選手。

B. 舵手1名檢測項目為體重及500公尺直道船艇控制能力與具體參賽經驗。

C. 男子隊及女子隊各18名選手。

(3) 第3階段：由第2階段培訓選手中，以檢測方式進行汰換。

A. 槳手13名(含鼓手由槳手兼)檢測項目包含：體重、3000公尺跑步、臥推及臥拉、專項單人划艇500公尺及100公尺，進行左右槳位成績排序，遴選出左右槳手各前6名選手，擇優1名計13名選手。

B. 舵手1名檢測項目為體重及500公尺直道船艇控制能力與具體參賽經驗。

C. 男子隊及女子隊各14名選手。

(4) 2022年杭州亞運會國家代表隊由本會另辦理決選賽產生。

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，據以執行及考核選手培訓情形。

六、行政支援事項：

(一) 運動傷害防護：支援運動傷害防護員2名，男女隊各1名。

(二) 醫療：提供復健、健檢、醫療意外保險。

(三) 課業輔導：辦理選手課業輔導。

(四) 辦理公假留職留薪或留職停薪。

(五) 補助代課鐘點費或代理職缺費。

(六) 其他：訓練、比賽用艇及器材補助。

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。