

中華民國自由車協會

準備參加 2018 年雅加達亞運會選手培訓計劃(修正後 0811)

壹、 依據：教育部體委署 105 年 12 月 30 日臺教體署競(二)字第 1050040422A 號函辦理。

貳、 目的：

- (一) 遴選國內特優選手實施有系統、有計畫及有明確目標地培訓及參賽，有效提升我國選手奪牌實力。
- (二) 培訓具有潛力的選手，增加國內選手自我激勵的強度與增加具奪牌潛力選手的量。
- (三) 建立教練團分工合作的運作模式。
- (四) 達到 2018 年雅加達亞運會奪牌目標。

參、 SWOT 分析：

一、 Strength 優勢：

(一) 場地賽：女子場地耐力項目與男子場地短距離項目奪牌機率較高。

(1) 女子個人全能賽：蕭美玉選手曾於 2014 年仁川亞運獲得該項金牌，自 2016 年里約奧運後賽制修改，由 6 個項目縮減為 4 個項目並於一天內完成賽事，取消原有計時及追逐等項目，新改制後的 4 個項目分別為：集體出發賽 Scratch、節奏搶分賽 Tempo race、落後淘汰賽 Elimination race 及領先計分賽 Points race 等集體項目。我國目前最大競爭對手仍是大陸羅曉鈴，其次是日本選手，目前除了蕭美玉選手外，另有全能賽好手如黃亭茵、曾可妍等全力投入訓練，我國能衛冕女子全能賽金牌的機率很高。我國近年來參與「亞洲自由車錦標賽」，分別在上述或相關項目中，黃亭茵選手曾於 2015、2016 年一人包辦其中三金及二金一銀的成績，而曾可妍選手於今年 2017 年亞錦賽獲得該項第四名。

(2) 女子 4 公里團隊追逐賽：我國在 2014 年仁川亞運會女子 4 公里團隊追逐賽擊敗日本隊勇奪銅牌；團隊追逐賽成員必須擁有高速巡航的心肺能力，更必須要有高度的耐乳酸能力，我國在這個項目一直保有亞洲奪牌優勢，加上近年來我國女子選手在公路耐力及心肺耐力養成下獲得了非常大的效果，對於在雅加達亞運會女子 4 公里團隊追逐賽有加分效果。選手人選：黃亭茵、邱靜雯、曾可妍、邱聖芯、李佳芸、陳沛瑜、王玉倫等選手。團隊追逐賽、個人全能賽、美式接力賽都是屬於場地賽中長距離的耐力項目，在訓練上，都有相輔相成的效果，在足夠的選手數量下加上足夠男子選手協同培訓提升強度與難度以達成任務目標及藉此培育更多具競爭力的選手。

(3) 男女短距離(爭先賽、競輪賽、團隊競速賽)：我國在 2014 年仁川亞運會女子團隊競速賽勇奪銅牌，而後起之秀，女子青年組(邱靜雯、

陳靖云)在今年亞洲自由車錦標賽獲得該項目第二名，我國在男子菁英組短距離項目沉寂一段時間後，今年(2017)亞錦賽，獲得第四名佳績(蕭世鑫、康世峰、楊勝凱)。而團隊競速賽的選手同時也會是競輪賽及爭先賽選手，今年(2017)亞錦賽我國也獲得男子競輪賽第五名和第六名。近年來我國短距離優秀好手漸出，也是我國值得投資的奪牌項目之一，對手為日本、馬來西亞。中華隊實力已經與中國、韓國拉平距離。選手人選：(男)蕭世鑫、楊勝凱、康世峰、謝念興、李勁毅、羅偉譽、曾至鴻、嚴浩維、羅心庭、李勁毅等，(女)王慈均、邱靜雯、陳靖云、陳卿瑀等。

(二) 公路賽：

(1) 女子個人公路賽：我國在女子個人公路賽蕭美玉選手曾於廣州亞運獲得該項金牌、2014年仁川亞運獲得銅牌。繼仁川亞運之後，我國黃亭茵選手於2015亞錦賽獲得該項金牌，並於2016年獲得崇明島世界女子頂級公路賽獲得單站冠軍及個人總成績第二名。個人公路賽是一項團體策略作戰的項目，在長達130公里以上的賽事中選手必須互相掩護和阻擋來創造成功的脫逃，進而保障最後衝刺的優勢結果，我國絕對具有在2018年雅加達亞運會奪金的能力，目前我國公路賽選手人才較為整齊，僅需提供選手更多高階競賽的機會及培養團隊作戰模式和默契，平時有足夠數量的男子選手協同培訓刺激強度與難度，奪金機率很高。請參閱附件說明。選手人選：黃亭茵、曾可妍、張瑤、李佳芸、林怡如、蔡雅羽、周璇等。

(三) 登山車賽：近三年我國選手在亞錦賽中，曾獲得男子菁英組下坡賽(DHI)金牌、落後淘汰越野賽(XCE)銀牌、越野賽(XCO)銀牌。江勝山選手近幾年都是我國登山車(越野賽及下坡賽)選手中的佼佼者，本身也專注於登山車項目(下坡賽、越野賽、Enduro等)的訓練、技巧精進及參賽，努力至2015年開始在亞洲錦標賽擠進前3名。4月份江勝山選手在美國舉辦的「TDS Enduro」越野耐力賽中，在六站總合拿下了職業組總成績的銀牌，包含一場單站冠軍；近年也有幾位女子選手(蔡雅羽、葉羽霜、陳姿吟等)開始展露頭角，陳姿吟與葉羽霜，在今年日本所舉辦的UCI登山車第一級XCO賽事中分別拿下U23組的銅牌與青年組的第四名，足以代表台灣在亞洲登山車的戰力，有一定的實力能與亞洲列強拼博。

年分	2015	2016	2017
選手及成績	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>江勝山獲得男子菁英組下坡賽(DHI)金牌</u> ● <u>蔡雅羽獲得女子青年組越野賽(XCO)銀牌</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>江勝山獲得男子菁英組下坡賽(DHI)第5名</u> ● <u>江勝山獲得落後淘汰越野賽(XCE)銀牌</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>江勝山獲得男子菁英組下坡賽(DHI)銀牌</u> ● <u>陳姿吟獲得女子菁英組越野賽(XCO)第9名</u>

	<ul style="list-style-type: none"> ● 黃合旬獲得女子菁英組越野賽(XCO)第 8 名 	<ul style="list-style-type: none"> ● 蔡雅羽獲得女子菁英組<u>越野賽(XCO)第 6 名</u> ● 葉羽霜獲得女子青年組<u>越野賽(XCO)第 7 名</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 蔡雅羽獲得女子菁英組<u>越野賽(XCO)第 12 名</u> ● 周佩霓獲得女子菁英組下坡賽(DHI)第 5 名 ● 蔡季伶獲得女子菁英組下坡賽(DHI)第 6 名 ● 葉羽霜獲得女子青年組<u>越野賽(XCO)第 6 名</u>
--	---	--	---

二、Weakness 劣勢：

- (一) 場地賽：沒有室內場地，以時間爭名次之項目台灣已經漸失競爭力。因為沒有國際標準室內 250 公尺周長的自由車場，我國一直在場地賽的慣性運用及速控掌握遠遠落後亞洲其他各國，在千分之一秒的比賽中常常失去先機。在沒有室內 250 公尺周長的自由車場可用的情況下，我國僅能藉助至他國場地的移地訓練來彌補訓練的缺憾，但另一方面，我國戰力的情況也容易遭外隊情蒐。
- (二) 公路賽：參加國際賽事經驗不高，國內競技賽事少，須多參與國際賽事增加經驗值。
- (三) 登山車賽：訓練場地少、國際賽事經驗值不高，須多參與國際賽事增加經驗值。

三、Opportunity 機會：

- (一) 場地賽：非計時項目(個人全能賽、競輪賽)，影響致勝的因素多，奪牌機會高，而目前我國男子短距離經過近幾年的耕耘和養成，也很有機會獲得獎牌。女子美式接力賽為新興項目，在歐美已行之有年，但亞洲各國正開始努力推廣當中，類似領先計分賽，只是每隊須有兩位選手下場。我國女子選手對美式接力賽並不陌生，早在之前便將美式接力賽列為平常訓練體系的一環，故在 2018 年亞運會，我國女子選手有相當大的機會掌控場上變化，進而把握機會脫逃搶分而取得勝利。目前選手人選：蕭美玉、黃亭茵、曾可妍、張瑤、蕭世鑫、康世峰、楊勝凱、李文昭、陳建州等。
- (二) 公路賽：近年來各國下場的人數為 2 位選手，對於我國獲勝機率高，除了既有體能的訓練外，增加參賽經驗值，提升觀察對手的敏銳度，與戰術應用與臨場判斷能力的培養，奪牌機會很高，尤其是女子公路賽。我國黃亭茵選手於 2016 年崇明島世界頂級女子公路賽獲得單站冠軍及個人總成績第二名，今年(2017)亞洲公路錦標賽李佳芸選手獲得 U23 金牌、男子杜志

濠獲得公路路計時賽 U23 第五名、陳建良獲得 2017 年國際自由車環台賽亞洲冠軍等。

- (三) 登山車賽：登山車賽(越野賽)類似路跑的馬拉松賽，路遙知馬力，重視個人體能與應付林道多變地形的騎乘技巧，過往，我國沒有太多選手投注，近年來因著藉由模擬相關地形訓練登山車越野賽騎乘技巧，且目前台灣有位江勝山選手長年專注在登山車越野賽及下坡賽的訓練、國際參賽、研究，除了本身成績技巧不斷提升，也幫助台灣登山車選手成績漸漸提升及參與競技的人口也增加。近年東南亞也相繼舉辦多場國際登山車賽，可供相互磨練切磋的機會。江勝山選手獲得 2016 年亞洲登山車錦標賽越野落後淘汰賽(XCE)銀牌、2015、2017 年亞洲登山車錦標賽下坡賽金牌和銀牌。目前選手人選：江勝山、陳姿吟、蔡雅羽、葉羽霜、呂佳儀等。

四、Threat 威脅：亞洲列強國際大賽經驗豐富，台灣選手經驗值較低。

- (一) 場地賽：目前強國為中國、韓國、日本、香港、印度、馬來西亞、哈薩克等，不是已擁有 250m 室內自由車場，就是積極實施海外移地訓練，前往世界自由車訓練中心、韓國、日本、中國等租用室內場地作訓練或參加訓練營、賽事，以增加實戰經驗、謀略、膽識及提升選手適應場地的能力。
- (二) 公路賽：目前強國為中國、韓國、日本、香港、哈薩克等長年積極參加海外國際公路多日賽，與鄰近國家做交流，不管是否有註冊於國際總會的賽事或非註冊於國際總會的賽事，都積極參與，增加選手的賽事經驗及團隊作戰的契合度和熟練度。
- (三) 登山車賽：目前強國為中國、韓國、日本、香港、哈薩克、泰國、馬來西亞、菲律賓等，本身國家有許多具有挑戰性及技巧性的訓練場地，技巧靈活運用度強，加上東南亞國家舉辦國際登山車賽且交流頻繁，相互刺激提升彼此的競技水準，而我國訓練場地不多，選手賽事經驗少。

肆、 訓練計畫

一、 訓練目標

- (一) 總目標：全力達成 2018 年雅加達亞運會二金一銀一銅牌之目標。

種類/獎牌	金	銀	銅
場地賽	1 女子個人全能賽		1 女子團隊競速賽(男子 團隊競速賽)
公路賽	1 女子個人公路賽		
登山車賽		1 男子下坡賽	

- (二) 階段目標：

1. 第二階段(達到其中之一目標)：2017 年 9 月 1 日至 2018 年 1 月 31 日止。

- (1) 場地賽：

賽事	預估成績
2017年亞洲盃自由車場地賽(泰國10/8~12)	菁英、青年組：亞運項目前6名
2017年世界盃場地賽第二站(曼徹斯特11/10~12)	亞運項目前10名
2017年世界盃場地賽第四站(智利12/9~10)	亞運項目前10名

(2) 公路賽：

賽事	預估成績
2017年環韓青年公路賽(韓國9/3~6)	個人總成績前15名
2017年世界公路錦標賽(挪威9/16~24)	男子菁英組：公路賽前40名 女子菁英組：公路賽前20名 男子青年組：公路賽完賽 女子青年組：公路賽完賽
2017年環沖繩國際公路大賽(沖繩11/6~10)	男子菁英組：前50名 女子組：前6名 男子青年組：前10名

(3) 登山車賽：

賽事	預估成績
9月23日在東帝汶 Timor Leste 舉辦的 Class 一級賽事	前10名

2. 第三階段：自2018年2月1日起至雅加達亞運會結束日止(8/18~9/2)。

(1) 場地賽：

賽事	預估成績
2018年世界自由車場地錦標賽(荷蘭2/28~3/4)	擠進前12名
2018年亞洲自由車場地錦標賽(3/~)	亞運項目：前4名
2018年中國盃國際自由車場地賽(/5月)	前6名

(2) 公路賽：

賽事	預估成績
2018年亞洲自由車公路錦標賽(3/~)	菁英組公路賽：前12名 青年組公路賽：前10名 菁英組公路計時賽：前6名 青年組公路計時賽：前6名
2018年環台賽(男子)	個人總成績前30名
2018年環泰國男子公路賽(泰國4/)	個人總成績前25名
2018年環泰國女子公路賽(泰國4/)	個人總成績前10名
2018年環崇明島世界女子公路巡迴賽(崇)	個人總成績前10名

明島/5月)	
2018年環舟山島世界女子公路巡迴賽(舟山群島/5月)	個人總成績前10名

(3) 登山車賽：

賽事	預估成績
菲律賓登山車賽(3月)	菁英組前10名 青年組前6名
菲律賓亞洲登山車錦標賽測試賽(3月)	菁英組前10名 青年組前6名
2018年亞洲登山車錦標賽/菲律賓(5月)	前6名

二、訓練日期、階段劃分及地點

1. 訓練起迄日期:自計畫核定調訓開始至總目標比賽結束檢討後止。
2. 階段劃分及訓練地點:如下表

階段	期程	訓練地點	備註
第二階段	自2017年9月1日起至2018年1月31日止	以國家運動訓練中心為基地 (高雄楠梓自由車場、林園登山車訓練場)	如有必要 施國內外 移地訓練，案實施要點之 (四)、 (六)提出 申請
第三階段	自2018年2月1日起至雅加達亞運會結束日止	以國家運動訓練中心為基地 (高雄楠梓自由車場、林園登山車訓練場)	

三、訓練方式：採長期培訓，專項分地訓練。

四、訓練內容：由教練團研擬，據以實施訓練，並提送中心備查。

五、實施要點：

- (一).訂定培訓隊公約輔導選手確實遵守，教練團詳細記錄訓練勤惰，以為獎懲依據。
- (二).實施身體形態與機能檢查及體能、技術測驗，了解訓練成效並診斷球員缺點，做為調整訓練計畫依據。
- (三)訂定成績檢測標準與選手汰換辦法，以為選手進退場依據。
- (四)考量國訓中心並無自由車場，本計畫場地與登山車選手以高雄市楠梓自由車場與林園登山車場為主要訓練基地，並視需要移師於台中市鰲峰山、新竹市十八尖山自由車場與宜蘭登山車練習場實施移地訓練。
- (五)定期邀請專家學者諮商輔導，以提升訓練績效。
- (六)因應國內並無250公尺之自由車場暨改變訓練環境需要，配合國際自由車錦標賽或訓練營實施國外移地訓練。

伍、督導考核：

- 一、由本會選訓小組適時督訓，檢測階段目標並考核訓練績效及改正缺失。
- 二、邀請教育部體育署及國家運動選手訓練中心人員訪視，以瞭解培訓狀況及協助處理有關問題。
- 三、凡選手違反紀律、使用禁藥及成績未達預期目標或訓練績效不彰者，由教練團檢具

相關佐證資料，送專案小組審議並經選訓會議，取消其培訓資格。

四、本會秘書處及培訓相關業管行政及管理人員，納編成立行政作業小組，於各階段培訓期程，支援本計畫各項行政及選手管理事宜。

陸、所需行政支援事項及建議處理方式：

一、運科：請國訓中心支援生理、生化及心理等檢測與諮商輔導，以瞭解選手狀況。

二、運動傷害防護：請國訓中心支援防護員及按摩師等。

三、醫療：適時辦理選手復健、健檢、醫療意外保險等。

四、課業輔導：學生選手安排課業輔導。

五、協助辦理學生選手公假，任職公私機關之教練及選手辦理留職留薪或留職停薪，並支應代課鐘點費或代理職缺費。

柒、經費籌措：

一、協會自籌。

二、向有關機關申請

捌、本計畫經本會2018年亞運選訓小組通過，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。