

中華民國自由車協會

114 年度第十四次選訓委員會議

線上會議記錄(LINE)

- 一、時間：114 年 11 月 13 日 (星期四)
- 二、地點：中華民國自由車協會選訓會議群組(LINE)
- 三、主席：李開志(尊重多數決)
- 四、出席人員：蕭清來委員、黃清光委員、湯金蘭委員、張景弘委員
謝世平委員、黃合旬委員、易芳如委員、張壽生委員
- 五、請假人員：
- 六、主席致詞：略
- 七、提案討論：
 - 案由一：研議「2026 年名古屋亞洲運動會」亞培隊短距離項目新增陪練員或儲訓員案，提請討論。

說明：
 - 一、林昆鴻教練提出，基於「2026 年名古屋亞洲運動會」短距離項目備戰需求，建議新增短距離項目陪練或儲訓人力，以強化訓練品質，提升競技成效。
 - 二、擬新增之儲訓/陪練人員包括：蔡佳勳、邱信維、林宜寬、王歆婷等 4 名選手，四員皆為「2026 年亞洲自由車場地錦標賽」我國代表隊選手。(詳如附件)

決議：經討論，與會委員一致同意新增短距離項目陪練或儲訓員案。
 - 案由二：研議「2026 年名古屋亞洲運動會」亞培隊短距離項目提出「馬來西亞移地訓練案」，提請討論。

說明：因台中車場近期整修無法提供訓練，林昆鴻教練提出短距離項目選手的馬來西亞移地訓練案，需向國訓中心申請經費，俾利選手於休賽期間仍可維持場地訓練品質。(詳如附件)

決議：經討論，與會委員多數同意本案暫緩實施。暫緩理由如下：
 - 一、11、12 月為休賽期，無場地賽，於此時安排 5 人 2 週移訓費用高昂，效益有限。
 - 二、休賽期非專項訓練高峰，教練可另行調整訓練內容。
 - 三、海外 250m 場地與國內 333m 差異大，短期移訓後返台仍需再適應，對 3-4 個月後的比賽助益有限。
 - 四、明年國際賽攸關亞運資格，資源應集中於明年度計畫與效益最大化。
 - 五、如需移訓，建議延長至 3-4 週並安排於 115 年 1-2 月亞錦賽前較為合適。



湯金蘭

選手在鍛鍊期可以考慮進行移地訓練，這是一種在不同地點進行訓練的方式，對於保持訓練新鮮感、適應不同環境以及針對性地加強某些能力很有幫助。然而，必須在確保訓練計畫不被打斷的前提下進行，並根據訓練目標調整強度與內容。

移地訓練的好處

- 維持訓練的新鮮感與動力：更換訓練地點可以避免單調，激發訓練動力。
- 適應不同環境：若比賽或訓練地點常在不同環境，提前適應將有助於比賽表現。
- 針對性強化：針對特定場地或環境進行訓練，例如高海拔、濕熱或有風的環境。

11:12

執行移地訓練的注意事項

- 事先規劃：必須有詳細的訓練計畫，確保移地訓練不會打亂原有的訓練安排。
- 維持訓練品質：雖然地點改變，但訓練強度、疲勞累積和休息等關鍵要素仍需謹慎管理，以避免過度訓練。
- 評估風險：評估新地點的訓練條件，例如場地是否安全、天氣是否適合等，以確保訓練的有效性與安全性。

11:12



湯金蘭

我尊重各位委員的意見。

11:18



黃清光

移地訓練，可增強訓練新鮮感與情境，惟考慮是移地場域是短暫的國外場地訓練，這對訓練資源運用是覺不適。

11:20



湯金蘭

我個人贊成移地訓練的原因
一、目前在國訓的選手急需標準場地的訓練，能夠多訓練多適應比賽場地，對於提升成績也有幫助。

二、在標準的場地做訓練所檢測出來的成績，也可以幫助我們委員，確實了解選手進步的程度。

三、因為已經接近年底，國訓中心倘若還有經費，必然可以核定這次的移地訓練，相反地；如果國訓已經沒有經費了，這個移地訓練案也不會通過。

總結：綜合歸納以上三點意見，這就是為什麼我支持這次移地訓練的案子的原因，當然：我要求教練能夠在移地訓練期間，進行檢測，將訓練的檢測成果帶回來，讓委員們進一步了解選手的現狀。

18:12



謝世平

沙漠玫瑰...

照片

應暫緩移地訓練

21:32



謝世平

沙漠玫瑰 🌹 莉加rik...

檔案: 男子團隊競速
爭取儲訓.docx

教練推薦尚未有明確目標、我認為（應暫緩實施）

21:37

沙漠玫瑰...

檔案: 蔡佳
勳 邱信...

同意

21:37

11月13日 週四

蕭清來

最近如果沒有國際賽事純粹是移地訓練，無法看出成效，反而浪費國家資源，建議暫緩實施。

05:12

沙漠玫瑰 莉加rikka

蕭清來

最近如果沒有國際賽事純粹是移地訓練，無法看出...

謝謝校長的回覆

關於儲訓或陪練是否有什麼看法呢？

謝謝唷！



07:15

蕭清來

沙漠玫瑰 莉加rikka

謝謝校長的回覆

關於儲訓或陪練是否...

此部分認同張教授的看法。

07:25

黃清光

此期間無國際重要賽事，是選手鍛練期，如只計畫移地幾週的國外場地適應訓練，耗費之資源是顯不適，建議暫緩。

10:31

張景弘

建議暫緩移地訓練，移地訓練在計畫中宜說明搭配明確參加那場國際錦標賽（宜搭配亞錦賽或世錦賽等UCI國際賽事），並訓練完宜在1-2週調整後馬上參加所設定的國際比賽，不然移訓完後回來沒馬上去參加設定的國際賽事就失去移訓的目的了。

延續移訓需綁所設定之國際賽，陪練員部份則建議宜授權給總教練合理設計陪練員人數與選手，在經費許可下實施。所以同意陪練員新增案。

22:02

張景弘

建議陪練員補助經費宜減半或自費，不然與正選選手並無差異。

22:21

以上個人淺見。

22:21



Fanny (芳如)



沙漠玫瑰 莉加rik...

照片

根據提供資料個人有幾點疑問

1、實施日期：11/23-12/7。
日期跟訓練計畫對不上，且
11/26、11/28內容不明。

2、課表操作模式

場地練習：12/1、12/3、
12/5、12/8、12/10、
12/15、12/17、12/19。共
計8天。

重量訓練：11/25、11/27、
11/29，12/2、12/4、
12/9、12/11、12/16、
12/18。共計9天。

公路放鬆每週一次。

3、標準場地確實有助於提升
選手技術及速度上的能力。但
若非賽季且只有兩週，目前台
中既有設備有wattbike、完善
的重訓設施，足以維持專項體
能。

00:43



沙漠玫瑰 莉加rikka



Fanny (芳如)

根據提供資料個人有幾點
疑問...

- 1.關於訓練日期最後確認是
11/23-12/7
- 2.可能因為轉檔問題字有跑
掉，傳上訓練的課表
- 3.教練的提出是因現在台中車
場進行整修的關係而提出，目
前最新消息跑道整修工程可能
至12月中旬完成
供委員們參考唷！

辛苦了！



07:18



張壽生



Fanny (芳如)

根據提供資料個人有幾點
疑問...

同意尋求替代轉換的訓練方
式，日期看起來並非賽前一兩
週的關鍵準備期，非實操不
可。要花費預算去延續訓練計
畫，或是調整訓練計畫安排？
建議採用調整訓練計畫的方式

09:01

旬

沙漠玫瑰 🌹 莉加rikka

@All

委員們 早安安...

同意陪練員案

移訓案暫緩

- 1.已到年底的休賽期，11.12月也沒有場地賽，移訓馬來西亞5人/2週的經費如此龐大，這個時間點真的需要移訓嗎？移訓2週的幫助有多大？結果及成效如何呈現？
- 2.休賽期也非專項訓練階段，可請教練調整訓練另做安排。
- 3.移地訓練固然好，但兩邊的場地大小不同，兩週的移訓250m場地後，再回到台灣的333m場地再繼續訓練，離下一場場地賽還有3-4個月，這樣250m的效益能顯現？
- 4.亞運資格在明年的國際賽至關重要，應著重明年計畫及經費安排，將資源發揮最大效益。
- 5.建議將移訓日期拉長3到4週，安排在115年1-2月至亞錦賽前的日期是否更適合，請教練再評估。

11:37