

中華民國衝浪運動協會國家隊選手培訓計畫

一、依據：依本會109年4月23日召開「第3屆第8次選訓委員會」會議決議辦理。

二、目的：提升國家衝浪隊競技水準，積極培訓109年度獲選國家衝浪隊選手，以參加2020年ISA主辦國際衝浪賽事，爭取優異之成績為主。

三、SWOT分析：

(一) Strength (優勢)：

衝浪運動引進臺灣發展至今已有40年的歷史，近年來衝浪參與人口已大幅增加，且臺灣四面環海擁有絕佳的訓練環境，加上衝浪運動選手身材條件符合東方人體型，衝浪運動項目首度在2020年第32屆夏季奧林匹克運動會新增，國內衝浪選手大量轉而關注投入衝浪競技運動訓練及比賽，本會年來積極辦理國內衝浪賽事，培育優秀衝浪運動選手參與國際賽事，衝浪運動項目具有未來發展性和奪牌機會。

(二) Weakness (劣勢)：臺灣衝浪運動海邊環境建構及訓練系統建置及資源輔助訓練器材極度缺乏，相關訓練及動作研發尚未發展成熟，法令對於海邊衝浪環境限制太多，導致推展及訓練不易。

(三) Opportunity (機會)：綜觀衝浪世界排名前十名的選手，居住的地點都鄰近海邊，目前國內菁英選手分別居住於宜蘭、臺東及墾丁鄰近海邊鄉鎮，且選手年齡層皆分布於16至18歲之間，未來發展潛力極高，目前積極研擬培訓計畫進行研發高難度動作訓練系統，未來青少年發展指日可待。

(四) Threat (威脅)：日本、印尼為亞洲衝浪強國；另外大陸體育總局以龐大資金投入軟硬體設施積極培訓衝浪選手，目前為最大的競爭國家，我國因衝浪資源缺乏，選手所有擁有的自然資源（浪況）及訓練系統不足，雖花大量時間從事衝浪訓練，但成效不彰，導致於國際大賽中無法達到創造優異之成績。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1. 總體目標：獲選2020年第32屆夏季奧林匹克運動會之資格。
2. 階段目標：參加2020年ISA主辦國際賽事獲得前三名為目標。

(二) 訓練日期、階段劃分及地點

1. 訓練起訖日期：自109年6月1日起至8月31日止。

2. 階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練重點	訓練地點
第一階段	109年6月1日起至 7月31日止	體能及技術基礎培 訓階段	國內移地訓練 以北部為主
第二階段	109年8月1日起至 8月31日止	體能及技術強化培 訓階段	國內移地訓練 以臺東及墾丁為主

(三) 訓練方式：採短期集訓，於國內集中訓練。

(四) 訓練內容：由各培訓隊教練團另擬訂訓練內容。

(五) 實施要點：

1. 各階段訓練重點方法：

(1) 第一階段：

a. 體能訓練：利用重量訓練及體操訓練加強衝浪專項肌耐力及爆發力。

b. 技術訓練：訓練項目包括多階段轉向訓練、翻騰訓練、船尾衝浪訓練及比賽模擬訓練等。

c. 心理訓練：繼續加強衝浪專項心理能力。

(2) 第二階段：

a. 體能訓練：陸上重量訓練每週3次，其餘衝浪專項體能訓練以海上訓練為主。

b. 技術訓練：包括轉向訓練、翻騰訓練、大浪環境訓練及比賽模擬訓練等。

c. 心理訓練：繼續加強衝浪專項心理能力，如排除焦慮，建立自信心及賽前最佳心理狀態的調適與準備等。

2. 國外移地訓練：考量國內賽事無法達到比賽強度及模擬賽事狀況，選手經長期訓練後亦容易產生，生理及心理疲乏狀況，故擬辦理國外移地訓練並參加水平較高之世界級賽事（因疫情暫緩執行）。

(1) 第一階段：以獲選2020世界衝浪錦標賽及世界青少年衝

浪錦標賽之國家代表隊，選手預計安排109年6月1日起至7月31日於進行體能及技術基礎集訓。

(2) 第二階段：選手於109年8月1日起至8月31日止起進行體能及技術強化培訓階段並集中訓練，以迎接參加2020年世界衝浪賽事，以爭取最佳表現。

3. 訓練成效預估：經集訓後在男子組短板及女子組短板在加速轉向及空中騰躍轉向有具體成效。

五、 所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科：配合運科團隊檢測各項生理、心理及技術指標以確保訓練的效果與品質。

(二) 運動傷害防護：支援防護員或按摩師1名，以協助訓練品質。

(三) 醫療：

1. 擬定預防運動傷害計畫，並安排隊員前往醫院或復健中心。

2. 隊員投保至少30萬元之醫療意外保險及300萬元之意外保險。

(四) 其他：

1. 目前國際比賽選手所使用的衝浪板日新月異，使用上對比賽會有很大的影響，建請補助量身訂做每位選手衝浪板，以因應選手訓練及比賽所需。

2. 增加聘請外籍教練、國際比賽參賽及移地訓練經費，以利訓練及比賽成效之展現。

六、 經費籌措

(1) 向有關機關申請

(2) 不足額部分協會自籌

七、 本計畫經本會選訓委員會通過後，簽報呈核理事長核可後實施，於本會網站公告週知，修正時亦同。