

中華民國衝浪運動協會

110 年明日之星衝浪選手培訓計畫

一、培訓目的：培訓 6 歲至 13 歲具潛力優秀衝浪選手，建立完整衝浪訓練系統，推動衝浪運動向下紮根，培訓未來衝浪明日之星。

二、培訓目標：

(一)培訓 6 歲至 13 歲優秀或具潛力選手，為取得全國分齡衝浪錦標賽優異成績及青年選手國際競爭力而做長期培訓。

(二)提昇衝浪推廣層面及技術水準，厚植國內優秀衝浪運動人才儲備，積極取得參加世界青少年衝浪錦標賽參賽奪牌。

三、培訓對象：以 6 歲至 13 歲學生培訓為主，具有發展潛力優秀選手為培訓對象。

四、指導單位：教育部體育署

五、主辦單位：中華民國衝浪運動協會

六、協辦單位：宜蘭縣體育會衝浪委員會

七、培訓地點：宜蘭縣大溪蜜月灣海灘。

八、培訓日期：自 110 年 1 月 1 日至 12 月 31 日止。

九、培訓時間：每週日上午 9 時至 11 時 30 分止。

十、訓練內容：

(一)精神訓練及心理輔導：

1、讓選手學會掌握及調整自己的心理狀態。

2、培養在海上堅持的意識及提高心理素質。

3、心靈輔導及諮商，使選手及教練之間能了解問題並解決問題。

4、冥想及放鬆訓練使得身心在訓練後的疲勞能迅速恢復。

(二)體能訓練：

1、一般性體能：敏捷訓練及心肺耐力訓練。

2、專項性體能：腿部爆發力訓練、上下半身肌力訓練。

(三)技術訓練：

1、基礎訓練：追浪動作、起乘動作、轉向動作、加速動作。

2、進階訓練：浪底轉向動作、浪頂旋轉動作、浪上跳躍動作。

十一、本計畫奉教育部體育署核備後實施。