104年度中華民國體操協會

培育優秀或具潛力運動選手實施計畫(草案)104.03.19修

**一、依據：**教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀或具濳力運動選手作業要點（以下簡稱本要點）。

**二、選手名單及其所具備之培育資格如下:**

**三、遴選依據及經過：**

（一）選手遴選條件

1.上半年度以103年全國競技體操錦標賽國中及高中男(女)子組1-5名(含分數達前5名)或具有潛力者及國小男(女)子組優秀或具有潛力者及原住民選手，並參考103年精英獎金排名賽。

2. 下半年度國小男(女)子組保留上半年度名額，國中及高中男(女)子組以104全國中等學校運動會1-3名或具有潛力者及原住民選手。

（二）選手遴選方式

1.於上列條件中由本會選訓委員依成績及選手未來性進行遴選

2.由選訓委員經3分之2以上通過後入選培訓選手

（三）教練團：

1.外籍教練：採原站巡迴指導及暑期訓練指導。

2.本籍教練：採原站指導及暑期訓練指導。

（1)教練遴選條件

a.教練需具備國家C級教練資格。

b.教練現仍從事競技體操訓練工作者（專任、兼任）。

（2)教練遴選方式

a.原站及暑期教練：以入選選手多者之教練排序，相同時依選手名次排序。

b.教練團由本會選訓委員會，並經本會選訓委員會通過後聘任之。

原站及暑期訓練教練名冊

**四、訓練計畫：**

(一) 總目標：本計畫所培育之選手爭取2014仁川亞運會參賽資格，及2015世錦賽、2015世大運、2016年奧運會、2017世大運參賽資格，並以爭取獎牌為目標。

1 近期目標：提昇基本素質，提高動作難度，在各級國際賽事奪標。

2 中期目標：為2013東亞運、2013世界中學運動會、2014年亞青、2014年青奧、2014年亞運、2015世界錦標賽、2015世界大學運動會及各級國際賽事，取得資格賽各項目前八名，進入單項決賽。

3 長期目標：各級國際賽事奪標，2016奧運、2017世大運作準備。

(二) 訓練起訖日期：2012年1月1日～2016年12月31日（共5年）

(三) 階段劃分及訓練地點：（以培訓期間之時段作劃分）

1.第 1 階段：（1）自2012/1/1日～2012/12/31日止，合計12月。

2.第 2 階段：（1）自2013/1/1日～2013/12/31日止，合計12月。

（2）自2014/1/1日～2014/12/31日止，合計12月。

3.第 3 階段總集訓：（1）自2015/1/1日～2015/12/31日止，合計12月。

（2）自2016/1/1日～2016/12/31日止，合計12月。

4.訓練地點: (1)（原站）各個原訓練地點

(2)國內暑期訓練：女子、男子（宜蘭縣立體操館、台北市大同高中體操館、新北市厚德國小體操館、金門體操館、屏東體操館）

(3)國外移地訓練：日本或中國

(四) 訓練方式：採長期培訓分成以上三個階段目標逐步完成。

1.訓練內容：（以項目特性撰述）(附件一)

(五) 實施要點：

1.各階段訓練重點量化之撰述：（附各階段訓練進度表）

2.各階段訓練方法之撰述：

第一階段：階梯式訓練法

針對選手的量與質採用漸進的負荷，及適當的恢復調整，避免選手因為長期的訓練壓力，導致生心理疲勞，進而影響訓練。

第二、第三階段：平台式訓練法

以第一階段訓練為基礎，在選手的生、心理強化後，採用較高的訓練負荷來增加選手在整套實施的心理及技術之穩定狀態，確保在比賽時能夠穩定且完美的完成，以利我國在奧運會中奪牌。

3.國內暑期訓練、國外移地訓練之撰述：7-8月集中訓練及移地訓練(日本、中國)；移地訓練人數可遞補，未能參加集中訓練及移地訓練者，視同放棄並退出下半年度訓練計畫不得異議。(附件二)

4、訓練成效之預估：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 階段 | 期程 | 訓練重點 | 預估成效 |
| 第一階段 | 2011～2012 | 動作難度開發 | 1. 提升基本能力。 2. 維持基本套實施的耐力和心肺耐力。 3. 提升整套動作的難度及競爭力。 |
| 第二階段 | 2013～2014 | 整套實施 | 1. 提升動作連接的熟練性及完整性。 2. 提升專項體能以利動作完成。 3. 整套分段實施及修飾。 |
| 第三階段 | 2015～2016 | 訓練和比賽 | 1. 提升整套完成的能力及穩定性。 2. 模擬比賽或測驗。 3. 多參與國際性比賽以提升國際賽的經驗。 4. 亞、奧運奪牌實現培訓成效。 |

**五、選手進退場機制：**

(一) 上半年度以全國競技體操錦標賽國中及高中男(女)子組成績1-5名(含分數達前5名)及國小優秀或具有潛力者以及原住民選手為優先，及精英獎金排名賽為參考，12月提出汰換名單。

(二) 下半年度國小男(女)子組保留上半年度名額，國中及高中男(女)子組以全國中等學校運動會1~3名或具有潛力者以及原住民選手；5月提出汰換名單。

(三)以上述之成績做為培訓進退場機制之依據。

1. **督導考核：**
2. 專案小組定期或不定期到各個訓練場關心訓練進度，各項檢測成績做為訓練改進之依據
3. 全國中等學校運動會及全國競技體操錦標賽做為汰換機制之依據

**七、所需行政支援事項及建議處理方式：**

有關選手之心理測驗及其他運科擬請國訓中心運科小組協助支援辦理。

* 1. **經費概算**：
  2. **本計畫經教育部體育署104年○月○日臺教體署競(二)字第○○○○號書函核備後實施，其有修正者，亦同。**
  3. **選訓委員名單**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 中華民國體操協會104年選訓委員 | | | |
| 編號 | 職稱 | 姓名 | 備註 |
| 1 | 召集人 | 陳銘堯 |  |
| 2 | 選訓委員 | 朱壽騫 |  |
| 3 | 選訓委員 | 陳陸全 |  |
| 4 | 選訓委員 | 李振興 |  |
| 5 | 選訓委員 | 魏國豐 |  |
| 6 | 選訓委員 | 蔡恆政 |  |
| 7 | 選訓委員 | 周翠華 |  |
| 8 | 選訓委員 | 藍雪華 |  |
| 9 | 選訓委員 | 郭蕙菁 |  |
| 10 | 選訓委員 | 童俊傑 |  |
| 11 | 選訓委員 | 陳光輝 |  |
| 12 | 選訓委員 | 王源宏 |  |
| 13 | 教育部體育署專項訓輔委員 | 俞智贏 |  |
| 14 | 教育部體育署全項訓輔委員 | 陳嘉遠 |  |