111年雪車訓練營實施計畫公告版

1. **訓練目標：**
2. 為加強本會雪車、空架雪車潛力優秀選手訓練，提升單項技能，期在雪車國際賽事取得佳績，取得2024年第4屆平昌青年冬季奧運會及2026年第25屆米蘭冬季奧運會空架雪車項目之參賽權，特規劃辦理本訓練計畫。
3. 運動成績目標：青年隊目標在2022/2023賽季能夠滑進5場以上之世界盃(男士世界前32名、女世界前28名)，青少年隊在10場賽事中能夠順利完成5場賽事，並成功完賽。
4. 國內訓練：讓選手們在出國前能夠專精起跑動作、控制雪車的能力、全身動作的協調及動作維持，以及了解如何保養器材及維護。
5. 對象：本會儲備選手及有興趣參與者。
6. 實施期程: 111年4月9日-10月2日、隔週六、日上午時段。
7. 地點及日期：
   1. 宜蘭縣立金岳國小體育場、羅東PURE LIFE健身房、山坡地斜坡道：5月7-8日、6月4-5日、7月9-10日、8月13-14日、9月3-4日、10月1-2日之上午9時至12時。
   2. 屏東縣高泰國中、山坡地斜坡道：5月21-22日、6月11-12日、7月30-31日、8月27-28日、9月17-18日之上午9時至12時。
8. 訓練內容：分4期執行
   1. 選訓期：
      1. 認識空架雪車運動－介紹雪車項目、特性、比賽
      2. 全面性體能訓練
      3. 耐力訓練－長距離、越野跑
      4. 階梯跑、上坡跑
      5. 敏捷訓練－折返跑、站立式起跑
   2. 鍛鍊期
      1. 起跑訓練－單人起跑
      2. 重量訓練－全面性肌力加強
      3. 爆發力訓練－起跑、重量
      4. 默契訓練
      5. 柔軟度訓練
   3. 加強期：
      1. 速耐力訓練－間歇訓練、推車跑
      2. 重量訓練－專項性肌力加強
      3. 爆發力訓練－起跑、重量
      4. 默契訓練－同步起跑
      5. 柔軟度及防衛訓練－墊上運動
   4. 完成期：
      1. 肌力測驗、速度測驗、耐力測驗
      2. 加強起跑、技巧
      3. 專項速度、肌力、爆發力
      4. 加強訓練膽量、耐力、肌力、敏捷、速度
      5. 爆發力、速度、耐力、平衡性、穩定性之加強訓練
9. 預期效益：
   1. 藉由本次訓練營，5位優秀潛力選手加入本會雪車訓練計畫，進而成為國家代表隊、為國爭光。
   2. 男、女各1位選手取得2024平昌青年冬季奧運參賽資格。
   3. 男子3位、女子1位之成年選手取得2026米蘭冬季奧運參賽資格並得牌。
10. 本會聯絡方式：

連絡電話：02-2321-9818、電子信箱：tpe\_lugebob@yahoo.com.tw

本會會址：臺北市中山區朱崙街20號604室

1. 性騷擾申訴管道：
   1. 中華民國雪車協會
   2. 電話：(02)2321-9818; email：tpe\_lugebob@yahoo.com.tw
   3. 報案電話：110、113；法定通報：各縣市家暴及性侵害防治中心。

九、報名方式：申請表如附表。

(一)日期：即日起至111年5月2日(星期一)下午五時止，逾期恕不受理。

(二) 地址：臺北市萬華區艋舺大道101號2樓。

(三)手續：報名表E-Mail至協會下列信箱tpecurling@gmail.com。

(四)報名人數: 以20名為限。

**中華民國雪車協會111年度訓練營申請表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 姓 名 |  |  |
| 性 別 | □男 □女 |
| 出生日期  (西元) | \_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_日 |
| 身分證字號 |  |
| 最高學歷 |  | |
| 聯絡電話 | (H) (手機) | |
| E-mail |  | |
| 聯絡地址 |  | |
| 緊急聯絡人 |  | |
| 聯絡電話 |  | |
| 關係 |  | |
| **家長簽名** | **（未滿18歲者須經家長同意，始可參加。）** | |