111年雪橇訓練營實施計畫

本實施計畫經教育部111年4月26日臺教體署競(三)字第1110015335號函備查

1. **訓練目標**
2. 為培養國內無舵雪橇儲訓選手，加強潛力優秀選手訓練，提升單項技能，期在雪橇國際賽事取得佳績，取得2024年第4屆平昌青年冬季奧運會及2026年第25屆米蘭冬季奧運會雪橇項目之參賽權，特規劃辦理本訓練計畫。
3. 運動成績目標：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適應出發抓地、控制雪橇的能力、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5月7日-10月2日、隔週六、日下午時段。
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：6月18-19日、7月9-10日、8月13-14日、9月3-4日、10月1-2日之下午1時30分至5時。
   2. 屏東縣高泰國中、山坡地斜坡道：6月11-12日、7月30-31日、8月27-28日、9月17-18日之下午1時30分至5時。
8. 訓練內容：分4期執行
   1. 選訓期：
      1. 認識雪橇運動－介紹雪橇項目、特性、比賽
      2. 全身體能、協調訓練
      3. 有氧訓練
      4. 針對上肢肌力、耐力加強
      5. 敏捷訓練－折返跑、站立式起跑
   2. 訓練期
      1. 出發訓練－上肢出力、腳踢之動作連貫
      2. 重量訓練－肌耐力及肌肥大
      3. 爆發力訓練－上肢增強式訓練、引體向上負重
      4. 下肢柔軟度訓練
      5. 基本術科外語
      6. 冰宮實體抓冰訓練
   3. 國外移地集訓：
      1. 移地調適、器材整備、認識場地及身心適應
      2. 專項性重量訓練基本肌力維持
      3. 訓練駕控制技術訓練
      4. 密集滑行訓練
      5. 認識滑道特性、各彎道、角度、斜坡度
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橇訓練計畫，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1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：pe\_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. 中華民國雪橇協會
   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6月6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tpe\_lugebob@yahoo.com.tw

(四)報名人數: 以20名為限。

**中華民國雪橇、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 |  |
| 欲參加之種類 | □雪橇 □雪車 □兩者都參加 | |
| 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。）** | |