112年雪橇訓練營實施計畫

**本實施計畫經教育部112年4月20日臺教體署競(三)字第1120014294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. 取得2024青年奧林匹克運動會參賽資格：
   * 1. 青年奧林匹克前哨賽季(2022/2023）與青年奧林匹克賽季(2023/24，2023/10/1-2023/12/10)期間，單人/雙人組選手必須參加洲際盃、青少年A組世界盃、青年世界盃或普通組世界盃總計至少3場資格比賽之賽事；且取得最低參賽資格積分10分。
     2. 其中一場資格比賽，必須是2023/24賽季的賽事，並於2023年12月10 前完成。
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: 5月26日起至8月18日隔週(週一~週五)之上午9時至11時；下午13:30-16:30。
7. 地點及日期：
   1. 地點：宜蘭縣南澳高中。
   2. 日期：5月26日起至8月18日隔週(週一~週五)之上午9時至11時；下午13:30-16:30。
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. 綜合訓練及測驗
   4. 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：02-8771-1456、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)8771-1456; 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112年5月30日(星期二)下午五時止，逾期恕不受理。

(二) 地址：臺北市中山區朱崙街20號604室。

(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112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。）** | |