

中華台北冰壺隊 2018-2019 年度賽季訓練計畫

【2018.7 月-2019.6 月】

壹. 訓練目標

短期：PACC 泛太平洋冰壺錦標賽前三名

2019 年世界冰壺錦標賽參賽資格

中期：2021 亞洲冬季運動會奪得前三名

長期：前進 2022 北京冬季奧運

貳. 訓練對象

中華台北冰壺隊-成年男子組、青年男子組、混合男女組、混合男女雙人組

參. 訓練規劃

1) 成年男子組：訓練人數 5 人

- 每兩週至加拿大 BC 訓練中心進行體能訓練
- 至少每週進行個人體能訓練
- 一個月進行一次運動心理課程。

2018 年 9 月後開始進行以下訓練及比賽

- 一週至少一次冰上訓練
- 每週至少一次加拿大當地俱樂部聯賽。
- 2018/9/14-17 參加 King Cash Spiels 在加拿大的比賽
- 2019/1-3 月中參加加拿大當地多場俱樂部賽事

2) 青年男子組：訓練人數 6 人

- 2018/7/8-14 參加 WCF 位於德國. 菲森(Füssen)舉辦的青年暑期夏令營

(已跟 WCF 申請 DAP 發展訓練計劃之機票補助約新台幣\$10 萬元)

- 每週兩小時一場的訓練課程，由加拿大二級教練訓練。
- 每週參加一次加拿大當地俱樂部比賽
- 每週參加一次加拿大當地俱樂部的青年聯賽

3) 混合男女組：訓練人數 4 人(2 男.2 女) 規則比照一般男子隊/女子隊規

2018 年 9 月後開始進行以下訓練及比賽

- 每週練習 2 次
- 每兩週一場與加拿大當地俱樂部友誼賽

4) 混男女雙人組：訓練人數 2 人(1 男 1 女) 得分計算方式比照一般男子隊/

女子隊規則，惟投壺規則略為不同。

2018 年 9 月後開始進行以下訓練及比賽

- 一週 1 次團隊混合練習
- 每週一次與加拿大當地混合雙人組俱樂部聯賽
- 每月一次與加拿大當地隊伍友誼賽
- 與加拿大當地俱樂部隊伍友誼訓練賽

肆. 參賽計畫

- 2018 世界冰壺混合錦標賽 2018.10.13-20 於加拿大.基隆拿(Kelowna)舉行
- 2018 泛太平洋冰壺錦標賽 2018.11.3-10 於韓國.江陵(Gangneung)舉行
- 2019 世界青年 B 組錦標賽 2019.1.3-10 於芬蘭.洛赫亞(Kohja)舉行
- 2019 世界混雙冰壺錦標賽 2019.4.20-27 於挪威.斯塔萬格(Stavanger)舉行