

中華民國冰石壺協會115年培育優秀或具潛力運動選手計畫

本會114年11月27日第2屆第15次選訓委員會會議通過

運動部115年03月25日運競(四)字第1150300875C號核定

一、依據：運動部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點(以下簡稱本要點)。

二、選手所具備之培育資格及名單如下：

(一)本計畫培育之選手具備之培育資格，符合本要點第二點第二項：具潛力運動選手之第三款：經專家學者評估認定，於冰石壺競技運動具發展潛力。

(二)本計畫擬培訓選手為男子隊10人、女子隊選手8人，選手名單及個人基本資料如附件。

三、遴選依據及經過：

(一)國高中生，積極參與新北市年度寒暑假訓練營，學校冰石壺社團及本會辦理之初、進階班訓練營，參加本會113、114年全國錦標賽優異表現且極具熱忱參與冰石壺運動者。

(二)本會教練團評估認可並經本會選訓委員會會議審核通過。

四、訓練計畫

(一)總目標：2026世界冰石壺青年B組錦標賽取得優勝成績、依年成績遞增、以取得2028冬季青年運動會參賽資格為目標。

(二)115年計畫：

1、訓練期程：115年3月1日至12月31日。

2、訓練地點：

(1)國內：忠泰極光冰場。

(2)國際訓練營：挪威。

(3)國際賽：芬蘭(暫定)。

3、訓練計畫：

(1)體能訓練：

甲、一般性體能：核心肌群訓練、肌耐力訓練、平衡訓練。

乙、專項性體能及專注、冷靜思考判斷能力。

(2) 專項技術訓練：個人技術訓練、團隊組合技術訓練。

(3) 戰術、策略分析訓練。

(4) 伸展訓練：比賽後的疲勞得以迅速解除，備戰下一場賽事。

4、執行內容如下表：

日期	訓練性質	地點	訓練內容
115年 3-6月	國內訓練 (每週一次)	忠泰極光冰場	1. 體能訓練 2. 專項訓練 (1)擲壺基礎及平衡穩定調整 (2)刷冰及肌力訓練 (3)加強建立比賽及溝通觀念 (4)選手棒次定位 3. 戰術、策略示範說明 4. 伸展訓練 5. 冰石壺精神
7-11月	國內訓練 (每週一次)	忠泰極光冰場	1. 專項訓練 2. 擲壺控制及平衡穩定度訓練 3. 確定選手定位及棒次調整 4. 戰術、策略分析溝通訓練 5. 確實執行冰石壺精神 6. 交流賽 7. 對缺失補強
8月	國際訓練營	挪威	世界冰壺總會及奧林匹克團結基金辦理，擇男、女各2位選手及1位教練參加。
12月	國際賽	芬蘭(暫定)	1. 比賽-2026世界冰石壺青年B組錦標賽 2. 賽後檢討

(三)進退場檢測點：訂於6月及10月。

1、退場機制：

(1) 於3-6月國內訓練結束，由教練及督訓小組針對專項技術及團隊向心力評估結果，提送本會選訓委員會討論、審議。

(2) 缺席率大(等)於20%退場。

(3) 國際賽無法參賽者退場。

2、進場機制：

(1) 本會辦理訓練營(初、進階班)及各級中等學校冰石壺社團之教練推薦具有潛力之學員名單，經本會本計畫教練團評估、提送評估結果送本會選訓委員會討論通過後，選入本計畫培訓。

(2) 與退場檢測點同時辦理。

五、追蹤考核機制：成立督訓小組進行督訓，教練每個月進行評估(內容另訂)，督訓及教練評估結果提送選訓委員會討論。

六、經費概算：新臺幣251萬3,600元，如附經費概算表。

七、本計畫經本會選訓委員會會議通過，報運動部專案小組審議通過後公告實施。其有嗣後修正或廢止者，亦同。