

中華民國自由車協會

114 年度教練培訓課程-如何訓練場地(中長距離)、公路賽選手 實施辦法

- 一、依據:教育部體育署臺教體署競(一)字第 1140401067 號核定辦理。
- 二、宗旨:本活動旨在透過 UCI (國際自由車總會) 的 SOP 教練培訓課程,系統化地提升國內基層教練的素質與專業涵養。課程內容涵蓋學科理論與術科實作,為學員提供全面性的培訓。
- 三、指導單位:教育部體育署
- 四、主辦單位:中華民國自由車協會
- 五、日期:民國 114 年 11 月 08 日至 11 月 13 日(星期六至星期四),共計 6 天
- 六、地點:學科理論課程:國家運動訓練中心(高雄市左營區世運大道 399 號)
實作課程:高雄市立楠梓自由車場(高雄市楠梓區旗楠路 160 號)
- 七、講師:場地賽中長距離 - **Brian Nugent**
(世界自由車培訓中心 WCC、國際自由車總會 UCI 專任教練、培訓員)
公路賽 - **Gary McKeegan** (國際自由車總會 UCI 專任教練、愛爾蘭國家協會自由車教練培訓課程開發)
- 八、名額:培訓課程將按主題分為兩組,每組最多 20 名,兩組共計 40 名。
- 九、學員資格(須符合以下各項條件):
 - (一)年滿 20 歲以上。
 - (二)具有本會自由車 A、B、C 級有效教練證者並且現仍從事競技運動訓練工作者(須提供相關證明,如帶隊教練證明等)。
- 十、報名手續:
 - (一)採 BeClass 線上報名系統寄送報名資料,不受理電話報名及臨時報名。
自即日起至 9 月 30 日止(額滿即截止報名),BeClass 報名系統填妥報名表,網址:<https://www.beclass.com/rid=305006a6889bec25675c>
※ 如果報名踴躍,基於促進各地場地賽發展之考量,本會有權調整各縣市教練參與受訓的人員數及比例,敬請見諒。
 - (二)報名費:免報名費,需繳保證金 3000 元。
匯款至主辦單位帳號:華南銀行楠梓分行 008
帳號:7111 0002 2818
戶名:中華民國自由車協會
請將匯款證明上傳至報名系統。

(三) 住宿交通：膳宿由本會同時辦理，交通由學員自理。

(四) 報名時須上傳下列檔案：

(1)最近二吋半身相片。

(2)身分證正反面。

(3)A、B、C 級教練證者正反面。

(4)相關帶隊證明文件

十一、 報到日期：114 年 11 月 08 日上午 08:00~08：30（國家運動訓練中心）。

十二、 報到地點：國家運動訓練中心（高雄市左營區世運大道 399 號）

十三、 上課相關規定：參加學員需全程參與課程，全程參與課程者將退還保證金。

十四、 證書：修滿全部課程者，本會發予結業證書。

十五、 本實施辦法已報教育部體育署核准。

十六、 報名相關事宜請洽本會：陳小姐。聯絡電話：07-3556978,

Email:cycling.org.tw@gmail.com

預定課程表：

<中長距離場地賽項目教練訓練營>

日期 時間	11 月 08 日 (六)	11 月 09 日 (日)	11月10日 (一)	11月11日 (二)	11 月 12 日 (三)	11 月 13 日 (四)
課程	基礎	基礎	基礎	進階	進階	進階
08: 00 至 08: 30	報到					
08: 30 至 08: 50	課程說明與講 師介紹					
09: 00 至 10: 30	運動教練學 & 體能測 驗、評估及訓 練	中長距離 (計時項目) 訓練法與訓練 計劃的安排	中長距離 (落後淘汰/集 體出發/領先 計分) 訓練法 與 訓練計劃的安 排	參賽策略(情 蒐、戰術分析 & 與選手溝 通)	中長距離 (團隊追逐賽) 戰術擬定(一)	中長距離 (落後淘汰/集 體出發/領先 計分) 進階戰 術擬定
10: 50 至 12: 20	運動營養學& 疲勞恢復	中長距離 (個人全能) 訓練法與訓練 計劃的安排	中長距離 (團隊追逐賽) 訓練法與訓練 計劃的安排	中長距離 (個人全能) 戰術擬定	中長距離 (團隊追逐賽) 戰術擬定(二)	中長距離項目 綜合戰術與訓 練計畫擬定
12:20 至 14:00	休息	休息	休息	休息	休息	休息
14: 00 至 15: 30	訓練實作	訓練實作	訓練實作	訓練實作	訓練實作	訓練實作
15: 50 至 17: 20	分組實作與討 論	分組實作與討 論	分組實作與討 論	分組實作與討 論	Q & A	訓練實作
17: 00 至 18: 30	彈性運用	彈性運用	彈性運用	彈性運用	彈性運用	彈性運用

<公路賽項目教練訓練營>

日期 時間	11 月 08 日 (六)	11 月 09 日 (日)	11月10日 (一)	11月11日 (二)	11 月 12 日 (三)	11 月 13 日 (四)
課程	基礎	基礎	基礎	進階	進階	進階
08:00 至 08:30	報到					
08:30 至 08:50	課程說明與講 師介紹					
09:00 至 10:30	公路比賽規則 (UCI 規則 與國內規範)	公路訓練週 期與計劃設 計/ 國外主 流訓練方式 與案例分享	運動營養學 與疲勞恢復	團隊角色分 工 (領騎、破 風、自由人)	集團賽事戰 術 (突圍、追 擊、衝刺)	教練如何選 才 (測驗數 據、心理素 質)
10:50 至 12:20	運動教練學 概論 & 體能 測驗	場地與公路 選手訓練調 整	計時賽 & 爬 坡訓練設計	戰術分析與 情報蒐集	多日賽規劃 與團隊協調	綜合訓練與 計畫擬定 (案 例研討)
12:20 至 14:00	休息	休息	休息	休息	休息	休息
14:00 至 15:30	基礎騎乘技 術 (隊形、轉 彎)	耐力騎乘 & 換手練習	計時賽起步 & 爬坡技術	團隊換手 & 衝刺演練/ 公路教練駕 駛課 (隊車操 作、動態補 給、基礎維修 示範)	模擬集團賽 & 分組對抗	綜合演練 (模 擬比賽)
15:50 至 17:20	規則案例研 討	週期訓練設 計討論	地形賽事訓 練重點	戰術情境演 練/ 教練駕 駛情境 Q&A (比賽常見 狀況)	Q & A	小組報告 & 教練回饋
17:00 至 18:30	彈性運用	彈性運用	彈性運用	彈性運用	彈性運用	彈性運用