

# 國家運動訓練中心 112 年 8 月份教練會議紀錄

壹、時間：112 年 8 月 30 日（三）上午 10 點 30 分

貳、地點：國家運動訓練中心球類館 5 樓視聽教室

參、主席：李執行長文彬

紀錄：馬平宇

肆、出席人員：如簽到表

伍、列席人員：如簽到表

陸、主席致詞：略

柒、報告事項：無

捌、各處業務報告：

## 一、競技運動處：

- (一) 亞運代表團出返國時間近期將確認，確認後會通知各隊。
- (二) 亞運代表團出返國期間之公假函將由中華奧會統一辦理。
- (三) 培訓隊 9 月份培訓座談會將要求協會盡快安排，會中請提出出賽檢核表，以利掌握出賽相關準備事項是否已完備。
- (四) 代表隊裝備中華奧會將分批寄達，俟收到後通知各隊至本處領取。
- (五) 如遇選手受傷需辦理更換作業，請通知協會更換人選須依據訓輔會議審議通過之遞補名單，且為大量報名名單。
- (六) 比賽將到請各隊注意選手訓練及行車安全。
- (七) 近期接連有颱風侵台，請各隊注意訓練場館之防颱作業。
- (八) 112 年 9 月 16 日於中心禮堂辦理 2022 杭州亞運會授旗典禮。
- (九) 有關辦理離營之教練選手如有借用中心器材，請於離營前歸還器材。
- (十) 本次在 2022 杭州亞運會賽事期間有提供中繼站，並提供伙食。
- (十一) 請中心各培訓隊教練及選手務必重視性別平等及霸凌等問題，以免後續發生不適當之行為。

## 二、運動科學處：

- (一) 杭州亞運在即，針對選手增重飲食原則、減重飲食原則、營養增補、運動員的睡眠、女性運動員生理週期調整等主題編製衛教單張，提供 QRcode 供教練選手下載參閱，以利選手備戰順利（附件 1）。
  1. 增重飲食原則：介紹增重飲食建議及營養素規劃，並教育正確增重

飲食技巧。

2. 減重飲食原則：介紹正確減重概念和提供減重飲食小技巧，培養運動員建立正確的減重方法。
3. 運動員的睡眠：介紹四種改善運動員睡眠品質的方法，培養運動員建立好的睡眠習慣之外，亦可適時放鬆身體與大腦，並懂得調整睡眠環境，有助於提升睡眠品質。
4. 女性運動員生理週期調整：提供週期變化說明及個人紀錄表內容，建議提早 2-3 個月至醫務室預約本中心婦產科醫師門診，進行週期調整計畫。

(二)有關營養增補方面，請教練們協助宣導，提醒選手們在進行訓練之前、訓練過程中以及訓練結束後，務必確實進行水分及營養的相關補充措施，提供「運動前中後營養補充概要」說明（附件 2）。

(三)本處於 112 年 9 月 6 日下午 7-9 時，於本中心演講廳，聘請比吉特·費雪分享「第 8 面金牌背後的故事」，邀請教練們一同參與，聽聽奧運 8 金菁英運動員的生命故事（附件 3）。

(四)考量總集訓最後階段亞運代表選手有按摩服務需求增加，經協商善水堂按摩(中心培訓隊按摩開口契約)，自本(112)年 8 月 28 日起(週一、週二、週四、週五)至 9 月 29 日止(代表隊最後出發日期)，每天增派 1 名按摩師協助培訓隊按摩服務。

### 三、教育訓練處：

(一)112 年 9 月 7 日 (四) 18:30 假海光餐廳辦理「慶祝九九體育節教練聯誼餐會」，敬邀各隊教練踴躍參加。

(二)112 學年度第 1 學期課輔預計期程：

學制	課程登錄時間	上課期程	最晚開始上課時間
高中職	112 年 8 月 15-29 日	112 年 8 月 30 日~113 年 1 月 19 日	112 年 9 月 25 日
大學	112 年 8 月 15 日~9 月 1 日。 最遲務必於 <u>112 年 9 月 11 日前</u> 登課	112 年 10 月 16 日~113 年 1 月 8 日	112 年 10 月 30 日
研究所	112 年 8 月 15 日~9 月 1 日 最遲務必於 <u>112 年 10 月 16 日前</u> 登課	登課結束後至 113 年 1 月 19 日止	自行與老師約定上課時間

課輔學分

年級	學分數上限(擇一)
大一~大三	1. 14 學分+專長 2. 16 學分(無專長)(三)
大四以上	1. 18 學分+專長 2. 20 學分(無專長)
研究所(碩士班、博士班)	1. 9 學分(專長不列入計算) 2. 11 學分(有修教程者，專長不列入計算)

其他注意事項：

1. 調訓名單若確定，請盡早通知學生相關規定，請各隊教練安排時間至圖書館登課。(及早知道名單跟課程，才能安排課程、找師資，需要較長作業時間)
2. 課輔的請假會依據核定的假單去確認，請協助提醒選手請完假要記得向課輔請假。(因為沒請假，會害老師白跑一趟)
3. 如有已知賽程很多會影響上課的選手，請選手與我們聯繫。並請提醒我們有那些學生有這狀況(因為都沒上課會當掉，沒得救)
4. 選手請假若有疑問，我們會再跟各承辦人確認(因為曾有人亂請假，自行多加幾天假)

(三)為確保宿舍住宿品質與安全，依據「國家運動訓練中心宿舍管理辦法」規定，嚴禁於宿舍內(含公共空間及房間陽台)抽煙(電子煙)、喝酒、賭博或使用高耗能危險物品及影響他人安寧；不得私帶訪客進出宿舍或留宿訪客，禁止進入異性房間；借用物品遺失或損壞需照價賠償，未經同意宿舍內家具、設備不得任意移動或改變。近期屢有污水管堵塞事件發生，經洽商通管發現仍為廚餘及不可溶解之物品造成堵塞，提醒所有教練選手共同維護宿舍公共衛生，廚餘及不可溶物品請物投入馬桶及洗手台。

四、營運管理處：無

五、財 務 室：無

六、人力資源室：無

七、培訓隊教練報告：

拳擊隊曾自強教練：

1. 因部分選手已具有單項教練 C、B 級教練證，選手參加中心辦理之教練增能課程並無取得授課證明(時數)，建議是否能讓選手也可取得授課證明(時數)，往後也可減少選手利用訓練時間請假去參加課程取得授課時數。

**中心回覆:**有關中心教練增能課程講座，本以中心教練(A級教練)取得授課時數，未來會再研議提供相關課程讓選手(C、B級教練)也能取得授課時數。

2. 有關女性選手生理週期調整等相關資訊，因教練部分多為男性較為不方便表達，是否能辦理講座課程讓各培訓隊教練參加，可以更了解如何來幫助到選手。

**中心回覆:**有關女性選手生理週期調整部分，請運科處協助安排相關課程提供教練參加。

3. 有關中心協請按摩師至中心服務選手，因部分技擊類項目教練需親自下場示範指導及對練時也會有些身體疲勞狀況，中心是否能開放部分時段給教練放鬆及治療。

**中心回覆:**因中心目前與廠商契約之按摩服務僅提供中心選手，現請運科處與廠商協調後續是否能夠再提供教練按摩服務。

#### **玖、主席裁示事項:**

- (一) 因應亞運在即，請各單項協(總)會盡快安排召開培訓隊9月份座談會，並在會中提出出賽檢核表，以利掌握出賽準備事項是否完備。
- (二) 亞運比賽日期將至，請各培訓隊教練務必注意選手訓練狀況及外出行車安全。
- (三) 有關本次亞運比賽用服裝、器材裝備等，請代表隊確認是否已收到，如尚未收到請盡快通知各單項協(總)會處理。
- (四) 運科處為教練選手所提供各式主題的衛教單，請務必善加利用，並依照指引做好相關要求以利備戰。
- (五) 針對在亞運備戰期間教練下場指導及對練產生身體的疲勞，請運科處盡力規劃協助辦理。

**壹拾、臨時動議：無**

**拾壹、散會：11點45分**