

109 年培育優秀或具潛力游泳選手實施計畫

109 年 04 月 08 日選訓輔委員會通訊會議通過

一、依據：教育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辦理。

二、遴選依據

及經過

(一)本計畫依據「教育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」辦理遴選優秀或具潛力之游泳選手。

(二)遴選經過：

1. 以 2003/1/1 日之後出生之選手為遴選對象。
2. 依布宜諾斯艾利斯青年奧運會 B 標作為遴選標準(標準成績如附件)。
3. 選拔賽會為 108 年全國運動會及 109 年全國春季長水道。
4. 個人項目每項至多入選 2 人，依照各項目排序依序遴選，該項無人達標則遴選該年齡層級排名第一者入選本計畫。
5. 本計畫(國內集訓、國外移訓、國外比賽)若無法全程參與者將不納入本計畫。

(三)本實施計畫經本會選訓委員會議通過，陳報教育部體育署核定後實施。

四、訓練計畫：

(一)總目標

為培育 2022 亞洲運動會奪牌及入選 2024 奧林匹克運動會種子選手。

(二)計畫內容：

1. 訓練日期：自 2020 年 7 月 1 日起至 2020 年 9 月 6 日止。

(三)訓練方式：因 17 歲以下皆為在學學生，因此在學日採在地訓練為主，暑假則採國內及國外移地訓練及參加國外比賽訓練等三種方式進行，茲將各種訓練方式說明如下：

1. 國內集訓：

- (1)訓練方式：由總教練依年度訓練計畫，提供與協助各選手教練辦理。
- (2)訓練時間：7/11~8/31。
- (3)訓練地點：國訓中心(51 天)。
- (4)訓練教練：由入選教練擔任訓練工作，實施訓練。

2. 參加國外比賽訓練

(1)訓練方式：訓練結合比賽方式，藉參加國際重要賽事，與世界頂尖好手同場競技，以提升選手之比賽臨場實務經驗與心技戰術及成績表現，激發選手潛能，提振鬥志。

(2)比賽時間地點：

A-香港：2020 香港公開賽(亞洲巡迴賽)(8/8-8/10)

B-新加坡：第 16 屆 FINA 短水道世界錦標賽(亞洲巡迴賽)(9/4-9/6)

(3)教練：

- A. 香港：4 人。
- B. 新加坡：4 人。

(4)參賽選手人數：

- A. 香港：20 人。
- B. 新加坡：20 人。

(四)訓練內容：

1. 訓練時間：依前列四種訓練方式中之訓練計畫時間辦理。
2. 訓練地點：依前列四種訓練方式中之訓練計畫地點辦理。
3. 訓練教練：依前列四種訓練方式中所擬定之教練資格與人數辦理。

4. 訓練內容與課目：

(1) 重量訓練：運用各分站訓練器材實施重量訓練，增強選手肌耐力及爆發力。

(2) 體能訓練：

A. 重量訓練：每星期三次，共三小時。

(A) 臥推。(B) 仰臥起坐。(C) 划船。(D) 蝴蝶機。(E) 坐推。

(F) 肱二頭肌。(G) 股四頭肌。(H) 蹬腿。(I) 支撐單腿。(J) 扭腰。

B. 循環訓練：每項以 10-15 次為一組，實施 5-8 組。

(A) 俯地挺身。(B) 仰臥起坐。(C) 仰臥抬腿。(D) 仰臥挺腹。

(E) 腰俯蹲跳。(F) 跳上跳下。(G) 全彎轉體。

C. 柔軟操：每項以 10-15 秒，實施 2 至 4 組。

(A) 肩關節。(B) 腰關節。(C) 髖關節。(D) 膝關節。(E) 踝關節。

(F) 全身柔軟操。

(3) 專業技術訓練：

A. 游泳訓練及專項訓練：(A) 基本技術訓練：在各種游速

中保持技術穩定性。(B) 耐力訓練：有氧能力。

(C) 速度訓練：一般力量、速度力量和爆發力。

(D) 反覆訓練：對多種訓練距離和手段的適應程度。

(E) 姿勢修正及調整。

B. 規則常識講解。

C. 比賽常識講解。

D. 心理訓練與建設：

(A) 目標建立。(B) 毅力培養。(C) 心智訓練。

(五) 實施要點：

1. 年度訓練計畫需含於多年計畫內，並相互對應於年度訓練中所規定的方向和總安排，又能直接控制階段週、課的訓練。

2. 依運動員實際診斷、素質、機能、技術等各種身體生理及技能現況，制定切實可行的計畫。

3. 計畫必須符合運動訓練之客觀規律與要求，使該技術狀態形成週期性發展規律，和訓練過程形成負荷恢復規律，方能取得成效。

(六) 各階段之訓練方式：

項 目	具 潛 力 游 泳 選 手
一、訓練任務	1. 強化和完善個人技、戰術，形成最佳的划頻和划幅組合，提高比賽過程中技術和戰術的穩定性。 2. 發展有氧能力，並使有氧能力達到較高水平。 3. 發展專項力量。 4. 保持良好柔韌性和協調性。 5. 注意及監控女性運動員體脂肪之增長。
二、訓練週課次	6-12
三、訓練課時間	150-180 分鐘
四、訓練課運動量	6,000-8,000 公尺
五、年度運動量	200-250 萬公尺

六、水陸練習時間比例	7：3 每次陸上 45-60 分鐘
七、專項素質訓練	單項比例%
磷酸肌酸供能訓練	2-3%
糖酵解乳酸耐受訓練	5-7%
提高最大攝氧量訓練	15-25%
中強度有氧訓練	45-55%
低強度有氧訓練	15-25%
八、訓練內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 專項力量和爆發力訓練，以用於水中產生最大推進力。 2. 極限速度訓練。 3. 乳酸耐受和乳酸峰值能力訓練。 4. 年度運動量達到最高點。
九、比賽目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立與比賽有關之各因素模型。 2. 熟悉應用競賽規則，禁藥檢測的程序以及相關規定。 3. 完善比賽技術、戰術及心理調解能力。
十、訓練態度	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立和加強社會責任感，培養為國爭光之榮譽感。 2. 培養頑強的意志品質。 3. 學習參與計畫的制定與實施。 4. 良好的性格特徵，既能獨立自我負責，又能協助教練幫助他人。 5. 提高個人素質（職業目標和文化教育） 6. 使用運動心理技能（如調整和控制情緒的技能）

(七)合理之進場檢測點：

1. 進場機制：

依布宜諾斯艾利斯青年奧運會B標成績作為遴選標準(標準成績如附件)。

五、追蹤考核機制：

- (一)本計畫以經教育部體育署訓輔(專案)小組通過審核之選手，據以培訓。
- (二)入選本計畫之選手每年須由選手所屬教練研訂年度訓練計畫於年初送本會備查，本會即依據訓練計畫派員前往督訓。
- (三)督訓：由本會選訓輔委員會委員，於選手訓練期間不定期前往督考訓練成效。
- (四)請教育部體育署專項與全項委員前往督導，俾以考察訓練成效，並提供本會未來執行本計畫修正之參考。
- (五)入選本計畫之教練、選手不得以任何理由(含學校課業、進修、準備考試、工作、傷病等)無故不報到或不參加集訓，如有或違反集訓及各項管理與相關規定者，均依「國家運動選手訓練中心培(集)訓隊教練選手管理要點」辦理，送本會紀律委員會議處，並陳報教育部體育署國家訓練中心(以下簡稱國訓中心)審議後行之。
- (六)本計畫之教練、選手如違反國訓中心培(集)訓隊教練選手管理要點第八條第四項第2、3款者，提送本會紀律委員會議處禁賽6~12個月。
- (七)本計畫之教練如不遵守協會或總教練之各項組訓分工、訓練調度及提報各項訓練計畫與報告者，由總教練或本會訓練組或本會選訓輔委員會提報，送本會紀律委員會議處解聘。
- (八)獲選本計畫之選手及教練，於組訓至比賽後4年之內，除因學籍問題外，其在本會註冊之教練或選手名單皆不得隨意更動，如有任意變動者，將提本會紀律委員會議處以禁賽2年之處分。

六、教練選手遴選辦法：

(1) 教練團遴選：(4名)

一、資格條件：具A(國家)級游泳教練資格，並實際從事及擔任教練工作及未受本會任何停權處分，且當年度並已註冊之教練者。

二、遴選方式：

總教練：由協會指定派任。

職責：1. 負責本計畫之擬定及撰寫。

2. 規劃安排國外移地訓練及比賽相關事宜。

3. 協調教練團分工及執行訓練。

4. 督導考核教練及選手之執行成效。

教練團之遴選：

(1) 實際指導與訓練的選手入選為本計畫教練。

(2) 依實際指導入選為潛力計畫選手的成績，依序遴選如下：

1. 依入選選手人數多寡為遴選標準。

2. 依入選選手項目多寡為遴選標準。

3. 由選訓輔委員會遴選之。

(2) 選手遴選：(20名)

(1) 資格條件：本會註冊之選手及未受本會任何停權或禁賽者。

選拔賽會為108年全國運動會及109年全國春季長水道。

(2) 遴選方式：依布宜諾斯艾利斯青年奧運會B標作為遴選標準(標準成績如附件)。

(3) 個人項目每項至多入選2人，依照各項目排序依序遴選，該項無人達標則遴選該

年齡層級排名第一者入選本計畫。

(4) 由選訓輔委員會遴選之。

◎附件一：

中華民國游泳協會 2019 年優秀潛力選手計畫入選標準

參賽標準 項目	男生	女生
	入選標準	入選標準
50m 自由式	24.38	27.39
100m 自由式	53.20	59.31
200m 自由式	1:56.35	2:07.67
400m 自由式	4:05.16	4:27.67
800m 自由式	8:34.30	9:19.07
50m 仰式	27.67	30.88
100m 仰式	58.95	1:05.65
200m 仰式	2:09.89	2:22.65
50m 蛙式	30.05	33.83
100m 蛙式	1:05.93	1:14.50
200m 蛙式	2:22.93	2:40.87
50m 蝶式	25.95	29.07
100m 蝶式	57.54	1:04.21
200m 蝶式	2:10.13	2:22.11
200m 混合式	2:12.15	2:25.32