

# 107 年培育優秀或具潛力游泳選手實施計畫

選訓輔委員會第 18 次會議通過

106 年 12 月 17 日選訓輔委員會第 20 次會議修訂通過

107 年 5 月 19 日 107 年度第十二屆第 1 次選訓輔委員會會議修訂通過

107 年 5 月 24 日臺教體署(二)字第 1070018382J 號文

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 2000/1/1 至 2003 年/12/31 日出生之選手為遴選對象。
2. 依世界泳總所公告之布宜諾斯艾利斯青年奧運會參賽標準為依據(標準成績如件)。
3. 達標時間為 2017/4/1 日至 2018/6/18 為期限。
4. 每項目至多兩人，若該項目無人達 A 標，B 標該項目錄取一人。

(三)本實施計畫經本會選訓委員會會議通過，陳報教育部體育署核定後實施。

三、訓練計畫：

(一)總目標：

參加 2018 年布宜諾斯艾利斯青年奧運會及 2019 東亞青運動會為目標，創造佳績，為國爭光。

(二)計畫內容：

1. 訓練日期：自 2018 年 1 月 1 日起至 2018 年 12 月 31 日止。本案為第一、二階段計畫(2018/01/01~2018/12/31)。

2. 階段劃分：

- (1)第一階段：2018 年 1 月 1 日至 2018 年 6 月 30 日止。
- (2)第二階段：2018 年 7 月 1 日至 2018 年 12 月 31 日止。

(三)訓練方式：因 14~18 歲大多階為在學學生因此在學日採在地訓練，暑假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. 在地訓練：選手上課期間於所在地母隊進行組訓。

- (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：由教練依訓練計畫實施。
- (3)訓練地點：國內訓練於母隊原站訓練。
- (4)訓練教練：由各選手所屬教練擔任，本會則不定期於各區召開教練會議，據以提供各項訓練支援。

2. 國外移地訓練

- (1)方式：由執行教練依年度訓練計畫執行辦理。
- (2)國外移地訓練時間：中國深圳：7 月 1 日~7 月 30 日共 30 天。

- (3)地點：中國深圳。
- (4)選手人數：遴選優秀選手 20 人。
- (5)教練：4 名。

### 3. 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：2018 年香港游泳公開賽（7 月）。

- B-中國香港：第 14 屆 FINA 短水道世界錦標賽（亞洲巡迴賽）（9 月）。

- (3)教練：

- A. 香港：4 人。

- B. 中國香港：4 人。

- (4)參賽選手人數：

- A. 香港：20 人。

- B. 中國香港：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。
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"> <li>1. 專項力量和爆發力訓練，以用於水中產生最大推進力。</li> <li>2. 極限速度訓練。</li> <li>3. 乳酸耐受和乳酸峰值能力訓練。</li> <li>4. 年度運動量達到最高點。</li> </ol>
九、比賽目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立與比賽有關之各因素模型。</li> <li>2. 熟悉應用競賽規則，禁藥檢測的程序以及相關規定。</li> <li>3. 完善比賽技術、戰術及心理調解能力。</li> </ol>
十、訓練態度	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建立和加強社會責任感，培養為國爭光之榮譽感。</li> <li>2. 培養頑強的意志品質。</li> <li>3. 學習參與計畫的制定與實施。</li> <li>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。</li> <li>5. 提高個人素質（職業目標和文化教育）。</li> <li>6. 使用運動心理技能（如調整和控制情緒的技能）。</li> </ol>

(七)合理之進場檢測點：

1. 進場機制：

1. 2017/4/1 日至 2018/6/18 有效期間之內凡達到世界泳總所訂定之標準  
得以納入本計畫之培育。(標準如附件)

四、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 嚴處，禁賽 2 年。

五、教練選手遴選辦法：

(一) 教練團遴選：

1. 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。
2. 實際指導與訓練的選手入選為本計畫教練。
3. 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 FINA 世界排名選手成績評比，並以選訓輔遴選會議前 14 日內排名成績為基準遴選。
  - (2) 依入選選手人數多寡為遴選標準。
  - (3) 依入選選手項目多寡為遴選標準。
  - (4) 由選訓輔委員會遴選之。

(二) 選手遴選：

- (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。
- (2) 遴選方式：以世界泳總所公告之標準進行遴選(標準成績如附件)。
- (3) 每項目若達 A 標該項目至多錄取兩位選手，若該項目無人達 A 標，B 標僅錄取一人。

◎附件一：

2018 布宜諾斯艾利斯青年奧運會參賽標準

參賽標準 項目	男生	男生	女生	女生
	A - 2 Entries	B - 1 Entry	A - 2 Entries	B - 1 Entry
50m 自由式	23.56	24.38	26.46	27.39
100m 自由式	51.40	53.20	57.30	59.31
200m 自由式	1:52.42	1:56.35	2:03.35	2:07.67
400m 自由式	3:56.89	4:05.16	4:18.93	4:27.67
800m 自由式	8:16.91	8:34.30	9:00.16	9:19.07
50m 仰式	26.73	27.67	29.84	30.88
100m 仰式	56.96	58.95	1:03.43	1:05.65
200m 仰式	2:05.50	2:09.89	2:17.83	2:22.65
50m 蛙式	29.03	30.05	32.69	33.83
100m 蛙式	1:03.70	1:05.93	1:11.98	1:14.50
200m 蛙式	2:18.10	2:22.93	2:35.43	2:40.87
50m 蝶式	25.07	25.95	28.09	29.07
100m 蝶式	55.59	57.54	1:02.04	1:04.21
200m 蝶式	2:05.73	2:10.13	2:16.34	2:22.11
200m 混合式	2:07.68	2:12.15	2:20.41	2:25.32