中華民國游泳協會
109 年培育優秀或具潛力跳水運動選手實施計畫

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、選手名單及其應具備之培育資格：

本計畫以培育具發展潛力，並能持續參加長期組訓之跳水選手為主，以培訓2020 年澳門國際跳水邀請賽、2021 年亞洲青少年運動會、2022 年亞洲運動會為目標、2024 年巴黎奧運會。選手之培育遴選資格，依據 108 年具潛力培訓計畫三次測驗評比男、女前四名之選手（109年為公開組選手不列入計算），共 8名選手，及依據本會 109年度辦理之全國總統盃跳水錦標賽一米跳板成績為合理之選手進退場檢測點辦理遴選，除已入選8名選手外，自 A、B、C 組中各遴選出男、女各一名， 共 14名選手（男 7人、女 7 人）及108年亞洲分齡賽及澳門國際邀請賽前三名之男、女選手列為雙人項目陪練員4名(男2人、女2人)，共18位選手參加組訓。各組以分數、完成動作、訓練經歷及其他跳水專業發展特性做整體遴選考量，如（該組只一人或二人參賽，則一人或二人已為 108 年度培訓保留選手(附件二)，其缺額則納入替補順序機制）其遴選順序機制如下表:

組別	第一順位	第二順位	備註
A（16-18 歲）	男 140 分、女 120 分		各提升10分
B（14-15 歲）	至少完成4個正規比賽動作	分數最高者	108年為3個正規動作
C（12-13 歲）	至少完成3個正規比賽動作	分數最高者	108年為3個正規動作
三米雙人跳板	108年亞洲分齡或澳門國際邀請賽前三名之選手		

三、遴選依據及經過：

(一)選手遴選條件

1. 108 年具潛力培訓測驗評比男、女前4名之選手共 8 名，名額保留，接續109年具潛力計畫培訓，無法參加集訓則以培訓測驗成績中擇優遞補。
2. 以 109 年總統盃跳水錦標賽一米跳板成績為遴選標準，A、B、C 各組扣除已入選選手男、女後，取各組成績最高者。
3. A 組成績男須達 140分，女須達 120分，方能遴選。
4. B 組成績扣除已入選選手男、女取成績最高者。
5. C 組成績扣除已入選選手男、女取成績最高者。
6. 如 A 組遇名額錄取不足時得由 B 、C 組合併計算分數較高選手補足。
7. 如 B 組遇名額錄取不足時得由 C 組分數較高選手補足。
8. 各組別遞補至其他組別時，依序至多兩名。
9. 108年國際賽得牌之優秀選手列為陪練員，以發展雙人項目為主單人為輔，依序以國際雙人奪牌、單項奪牌，遴選男、女各1隊(男2人、女2人)。

(二)遴選方式：於上述遴選條件中，由跳水委員會提出 18位符合資格之選手，列入 109 年具潛力跳水選手實施計畫。

(三)培訓隊教練：國內教練 3 名。

1.培訓隊教練之資格暨遴選方式

（1）具中華民國身份者。

（2）具有中華民國游泳協會跳水教練證照並實際執行訓練者，且未受本會任何停權處分。

（3）能配合集訓者。

（4）入選選手成績。

A、第一順位，入選成績優：比金牌數(含保障名額選手)。

B、第二順位，若金牌同額比銀牌數(含保障名額選手)。

C、第三順位，入選人數多。

D、第四順位，若前三順位無法產生則由協會(委員會)提名，其資格為

（1）選手為108具潛力計畫中培訓人員。

（2）近一年國際賽指導教練績優者順序。

a FINA 辦理之賽會。

b 中華奧會組隊之賽事。

c 協會組隊參賽之賽事。

（a）亞洲泳聯之賽事。

（b）國際邀請賽。

（c）近一年參加全國賽事教練或選手(需具備教練證)。

四、訓練計畫：

(一) 總目標：培育 2024 年奧運會參賽選手

(二) 中程目標：2021 年亞洲青少年運動會、2022 亞洲運動會

(三) 短期目標：2020年澳門國際跳水邀請賽(2020/11月)遴選標準如附件一。

(四) 分年計畫內容：

1.本計畫擬定 109年暑期集中訓練，自109年7月19日起至109年8月26日，選手 18人、國內教練3人及防護員1人，共22人；國手選拔暨潛優結訓測試賽，109年8月21日至8月23日，選手 18人、國內教練3人及防護員1人，共22人；澳門國際跳水邀請賽賽前集訓，賽前兩週，澳門國際跳水邀請賽，11月，教練2人選手10人及防護員1人，共13人參加澳門國際跳水邀請賽。

2.訓練地點分二階段集中訓練：。

⑴ 國內：高雄市國際游泳池，109年7月19日至109 年8月26日。

⑵ 國手選拔暨潛優結訓測試賽：台中北區運動中心，109年8月21~23日(暫定)。

⑶ 澳門國際跳水邀請賽：澳門，109年10月28日至11月2日。(暫定)

⑷ 各集訓階段依據教練訓練計調整練習。

3.訓練時間：

(1) 星期一至星期五實施；上午 09：00 至 12：00 ，下午 14：00 至 18：00。

(2) 星期六實施；上午 9:00-12:00。

4.訓練方式及內容：

專項訓練：

(1)基本技術訓練：身體素質在各組動作中保持技術穩定性。

(2)耐力訓練：有氧能力。

(3)速度訓練：一般力量、速度力量和爆發力。

(4)反覆訓練：對多種技術和運用的適應程度。

(5)姿勢修正及調整。

(6)心理建設：A.目標建立。B.毅力培養。

實施要點：

(1)各階段訓練重點量化概述

A.年度訓練計畫需含於多年計畫內相互對應之下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。

B.依運動員現實況診斷、素質、機能、技術等各種內容的現實狀態基礎上，制定切實可行的計畫。

C.計畫必須符合運動訓練客觀規律的要求，該技術狀態形成週期性發展規律，訓練過程形成負荷恢復規律，這才能取得成效。

(2)各階段訓練方式之撰述：

項目	訓　　練　　內　　容
一、 訓練任務	1.強化和完善個人技、戰術，形成最佳的動作組合，提高比賽過程中，技術和戰術的穩定性。 2.發展專項力量。 3.繼續保持良好柔韌性和協調性。 4.注意控制脂肪的增長。
二、週課次	9～11
三、課時間	150～180 分鐘
四、課運動量 五、年運動量	各組基本動作養成 比賽動作養成
六、水陸練習時間比例	5:5，陸上練習、水上練習。
七、專項素質訓練	跳水所需專項大肌群素質訓練
(一)基本動作訓練	1.配合影帶教學將正確的動作印象，加深於選手的腦中，在每日的睡前及練習之中於腦中模擬，以產生正確的動作意像。 2.在訓練中以攝影機拍攝選手的動作，從中可發現選手的缺失，也易於修正動作缺點。
(二)陸上動作訓練	走板、壓板、翻騰、轉體
(三)水上技術訓練	展開、入水、壓水花

十、訓練態度	1.建立和加強社會責任感，培養為國爭光的榮譽感。 2.堅強的意志品質。 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）。

(三)進退場檢測點：

1、 108年具潛力培訓計畫結訓評比男、女前四名之選手（109年為公開組選手不列入計算），共 8 名選手。

2、 以參加 **109 年總統盃跳水錦標賽**一米跳板成績，除已入選選手外，自 A、B、C 組中各遴選出男、女各一名之選手，共 6 名選手。

3、 108年國際賽得牌之優秀選手列為陪練員，以發展雙人項目為主單人為輔，依序以國際雙人奪牌、單項奪牌，遴選男、女各1隊(男2人、女2人)。

(四)退場機制：

1、為增進參訓選手之競爭性，並提升訓練成效，依年度訓練計畫與選手各項運動表現及成績考評等，作為遴選機制與原則。

2、成績考核及檢測點：

(1) 本會109年中華民國游泳協會培育優秀及具潛力選手計畫結訓檢測賽，遴選一公尺跳板(A、B、C組)男、女第一名及男、女三米雙人跳板各一隊且必須具備各組限定之規定及自選動作，參加澳門國際跳水邀請賽(共10名)。

(2) 選手應參加本會舉辦之109 年總統盃跳水錦標賽，以檢測具潛力選手之訓練成效，並作為國內集訓及國外移地訓練選手之遴選標準，**未參加者將不得參加下期培訓**(特殊狀況需佐證資料提報本會審核)。

(3) 教練應於各階段結束前，提交選手訓練成果報告表，以作為選手退場與否之成績考核依據。

(4) **未參加集訓者不得參與國手選拔暨潛優結訓測試賽**。

五、追蹤考核機制：

(一)本計畫經教育部體育署訓輔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分站教練研訂年度訓練計畫，於年中送本會備查，本會即依據訓練計畫派員前往督訓。

(三)選手培訓時間將以訓練季節期由本會選訓輔小組人員，採不定期方式前往督訓。

(四)請體育署訓輔小組專項委員會前往督導，俾以考察訓練成效，提供本會未來執行本計畫修正之參考。

(五)培訓期間凡違反規定者，提送本會選訓輔、紀律委員會予以懲處

六、本計畫經本會選訓輔委員會會議通過，報教育部體育署專案小組審議通過後公告實施，如有修正或廢止者亦同。