

# 中華民國游泳協會 112 年培育優秀或具潛力游泳選手實施計畫

壹、依據：中華民國游泳協會(以下簡稱本會)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」(以下簡稱本要點)，及教育部體育署 111 年(二)字第 1110035563 號函辦理。

貳、選手遴選依據及經過：

一、上半年訓練活動-寒假國外移地訓練之遴選：

- 1、延續 111 年度潛力活動計畫之執行。
- 2、遴選 111 年度 U17(含以下)全國排名前二名者。

二、下半年度訓練活動-國內暑期集訓、國外移地訓練及國外參賽之遴選：

- 1、以 2006/1/1 日之後出生之選手為遴選對象(17 歲以下)。
- 2、遴選標準：以本計畫公告之成績(A、B)標準，如後附件 1。
- 3、遴選賽會：112 年度全國中等學校運動會，其中個人項目總共為男女生各 17 項，依據上開遴選標準選出培育選手(每項至多兩人)。

參、教練遴選依據及經過：

一、資格條件：具 B 級以上游泳教練資格，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：

1、總教練：1 名，由協會選訓委員會選派之。

2、執行教練：

(1)入選本計畫選手之實際指導教練(依據協會 112 年註冊教練為主)。

(2)依實際指導入選為潛力計畫選手的成績，依序遴選如下：

A. 由選訓輔委員依教練團實際功能性教練團推派執行教練 1 名。

B. 依入選選手人數多寡為遴選標準。

C. 依入選選手項目多寡為遴選標準。

教練選手遴選辦法：

(1)教練團遴選：(7 名)

一、資格條件：具 B 級以上游泳教練資格，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：由協會訓輔委員遴選派任之。

教練團之遴選：

(1) 入選本計畫選手之實際指導教練(依據協會系統111年註冊教練為主)。

(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. 由選訓輔委員依教練團實際功能性教練團推派執行教練一名(其餘教練名額依序遴選)。

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。

(2) 選手遴選:(30名)

(1) 資格條件：本會 112 年註冊之選手及未受本會任何停權或禁賽者。

選拔賽會為 112 年全國中等學校運動會。

(2) 遴選方式：依下列公告之標準達標遴選。

(3) 達 A 標項目每項依序入選選手兩名，達 B 標項目每項依序入選最優選手一名

(4) 由選訓輔委員會推薦遴選之。

肆、訓練計畫：

一、總目標：培育達 2024/2028 奧運 B 標選手。

二、短期目標：培育達第 19 屆杭州亞運參賽標選手。

三、計畫訓練期程：112 年 1 月 1 日至 12 月 31 日止。

四、計畫訓練方式：因 17 歲以下皆為在學學生，因此在學日採在地(母隊)訓練為主，寒、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、入選選手於集訓前進行運科檢測，運科團隊將針對身體組成、個人運動能力及專項運動能力進行分析並將資料提供給教練團及母隊教練作為集訓訓練及往後能力發展之依據。

2、國內暑期集訓：

(1) 集訓時間：自 112 年 6 月 28 日至 7 月 25 日(28 天)。

(2) 集訓地點：高雄市立瑞祥高級中學。

(3) 訓練方式：採定點集中訓練，由總教練年度訓練計畫，提供與協助各教練選手辦理。

(4) 培育人數：教練 7 人、選手 30 人。

3、國外移地訓練

(1) 寒假移地訓練：自 112 年 1 月 26 日至 3 月 1 日(35 天)。

A. 訓練地點：日本/靜岡。

B. 訓練方式：將參加國外績優俱樂部與國外選手共同訓練，並配合國外專業教練共同實施訓練，以協助各教練選手辦理。

C. 培育人數：教練 2 人、選手 10 人。

(2) 暑假移地訓練：自 112 年 7 月 26 日至 8 月 15 日(21 天)。

A. 訓練地點：雲南/昆明(高原訓練)

B. 訓練方式：將參加國外績優俱樂部與國外選手共同訓練，並配合國外專業教練共同實施訓練，以協助各教練選手辦理。

C. 培育人數：教練 7 人、選手 30 人。

#### 4、國外參賽：(暫定)

(1) 香港公開賽：

A. 參賽時間：112 年 8 月 16 日至 8 月 21 日。

B. 參賽人數：教練 7 人、選手 30 人。

(2) 2023 世界盃巡迴賽(東京站)

A. 參賽時間：112 年 10 月 30 日至 11 月 6 日

B. 參賽人數：教練 2 人、選手 8 人。

C. 遴選標準：依據 112 年潛力計畫入選標準(達 A 標者)派遣參賽。

#### 五、計畫訓練內容：

1、運科檢測：於國內暑期集訓前進行，運科團隊將針對身體組成、個人運動能力及專項運動能力進行分析並將資料提供給教練團及母隊教練作為集訓訓練及往後能力發展之依據。

#### 2、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 2 次，共 3 小時，規劃有臥推、仰臥起坐、划船、蝴蝶機、坐推、肱二頭肌、股四頭肌、蹬腿、支撐單腿及扭腰等訓練方式。

B. 循環訓練：每項以 10-15 次為 1 組，實施 5-8 組，規劃有俯地挺身、仰臥起坐、仰臥抬腿、仰臥挺腹、腰俯蹲跳、跳上

跳下及全彎轉體等動作訓練。

C. 柔軟操：每項以 10-15 秒，實施 2 至 4 組，規劃肩關節、腰關節、髖關節、膝關節及踝關節等和緩動作操練。

(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. 心理訓練與建設：目標建立、毅力培養及心智訓練。

C. 運動規則常識講解。

D. 運動比賽常識講解。

E. 周訓練課程：

	一	二	三	四	五	六
AM 主要 課程	耐力訓練 團體訓練 6:00~8:00	耐力訓練 團體訓練 6:00~8:00	耐力訓練 團體訓練 6:00~8:00	耐力訓練 團體訓練 6:00~8:00	耐力訓練 團體訓練 6:00~8:00	耐力訓練 團體訓練 6:00~8:00
PM 主要 課程	專項分組訓 練 15:00~17:00	專項分組訓 練 15:00~17:00	體能訓練 增能課程	專項分組訓 練 15:00~17:00	專項分組訓 練 15:00~17:00	體能訓練 增能課程

伍、追蹤考核機制：

陸、本計畫經本會選訓委員會審議通過，報教育部體育署專案小組審議通過後公告實施。嗣後修正或廢止者，亦同。

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，送本會紀律委員會議處，並陳報教育部體育署審議後行之。

(六)本計畫之教練、選手如違反培(集)訓隊教練選手管理要點者，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。

112 年培育優秀或具潛力游泳選手入選標準

男子 遴選標準		項目	女子 遴選標準	
A 標	B 標		A 標	B 標
23.28	23.57	50m 自由式	26.74	26.85
50.75	52.94	100m 自由式	57.19	57.92
1:51.61	1:54.66	200m 自由式	2:04.89	2:08.11
3:58.36	4:02.01	400m 自由式	4:25.05	4:27.58
8:17.19	8:22.53	800m 自由式	9:06.88	9:31.76
15:58.28	16:13.52	1500m 自由式	17:33.29	17:38.56
27.05	27.22	50m 仰式	30.00	30.83
57.50	58.60	100m 仰式	1:04.03	1:05.21
2:06.92	2:09.88	200m 仰式	2:18.63	2:20.02
29.47	30.43	50m 蛙式	33.25	33.92
1:04.51	1:05.09	100m 蛙式	1:12.53	1:16.36
2:19.99	2:24.47	200m 蛙式	2:42.98	2:46.03
24.82	24.86	50m 蝶式	27.88	28.49
54.56	57.06	100m 蝶式	1:03.05	1:03.83
2:03.87	2:07.17	200m 蝶式	2:21.78	2:22.96
2:04.90	2:09.98	200m 混合式	2:27.19	2:24.84
4:29.49	4:34.71	400m 混合式	5:04.52	5:10.97

※本標準為 2022 世界青少年第 12 名 A 標，2019 亞分第四名 B 標。

※選手達標依 A 標優先錄取，每項至多入選兩名選手。

※該項目若無人達 A 標將由選訓委員推薦 B 標選手入選。