

# 中華民國游泳協會 112 年培育優秀或具潛力

## 公開水域游泳選手實施計畫

112 年 4 月 15 日選訓委員會第 16 次會議通過

中華民國 112 年 5 月 9 日臺教體署競(二)字第 1120017276 號核備

### 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 年臺教體署競(二)字第 1110035563 號函辦理。

### 貳、計畫目標：

本計畫以培育優秀及具發展潛力，並能持續參加長期組訓之公開水域游泳選手為主，以培訓 2024 年亞洲公開水域游泳錦標賽、2024 世界青少年公開水域游泳錦標賽、世界盃馬拉松游泳系列賽、以取得 2028 奧運會參賽資格 為目標。

### 參、選手培育資格及遴選條件：

#### 一、培育年齡及員額：

(一)16-18 歲級組(2005/01/01-2007/12/31)：男女選手各 3 名。

(二)13-15 歲級組(2008/01/01-2010/12/31)：男女選手各 3 名。

#### 二、遴選條件：參加本會舉辦之公開水域測驗賽成績排序前 3 名者，獲選為本計畫之潛力選手。本項測驗賽規劃如下：

(一)舉辦日期：112 年 6 月 12 日。

(二)舉辦地點：臺中市北區國民運動中心。

(三)測驗項目：5 公里(5000 公尺)

(四)其他：相關報名辦法與細則以本會網站公告為準。

### 肆、教練資格及遴選條件

一、資格條件：具中華民國身份者，且持有本會游泳教練 A 級以上證照並實際執行公開水域賽事訓練者，且未受本會任何停權處分。

二、執行教練：4 名，依入選本計畫選手之 人數及成績比序遴選 之。

#### 伍、訓練計畫：

- 一、計畫訓練期程：112年7月1日至12月31日止。
- 二、計畫訓練方式：因18歲以下皆為在學學生，因此在學日採在地(母隊)訓練為主，另採國內暑期集訓及參加國內外參賽訓練等方式進行，茲將本計畫訓練執行項目說明如下：

##### (一)國內暑期集訓：

- 1、集訓時間：自112年8月7日至8月27日(21天)。
- 2、集訓地點：臺中北區運動中心及南投日月潭水域。
- 3、訓練方式：採集中訓練。
- 4、培育人數：教練4人、選手12人。

##### (二)國外參賽(暫定)：2023日本公開水域相關賽事

- 1、參賽時間：112年9月9日至9月10日。
- 2、參賽地點：日本/神奈川縣
- 3、參賽人數：教練4人、選手12人。
- 4、訓練方式：以賽代訓。

#### 三、計畫訓練內容：

##### (一)專項訓練：

- 1、基本游泳技術訓練：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、速度耐力。
- 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、公開水域戰術及調整。
- 6、開放水域游泳訓練。
- 7、運動科學學科基礎課程。
- 8、心理建設：目標建立及毅力培養。

## (二)各階段訓練方式之撰述

項目	訓練內容
訓練任務	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 強化和完善個人游泳能力、技術、戰術，形成最佳的組合，提高比賽過程中，技術和戰術的穩定性。</li><li>2. 發展專項力量。</li><li>3. 繼續保持良好抗壓性和協調性。</li><li>4. 注意控制身體脂肪的增長。</li></ol>
週課次	12~15
課時間	150~180分鐘
週訓練量	週訓練量約85000~110000公尺
月訓練量	月訓練量約350,000~450,000公尺
水陸練習時間比例	2:8，陸上練習、水上練習。
專項素質訓練	公開水域所需專項大肌群素質訓練
基本游泳訓練	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 配合開放水域比賽項目需求，增加選手的水中游訓練量，在每日的游泳訓練課表中模擬賽事分段距離，以適應比賽的距離。</li><li>2. 在訓練中觀察選手的動作，從中找出選手的缺失，修正動作缺點。</li></ol>
陸上肌力體能訓練	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 針對身體各部位關節肌群依照需求，增加選手的身體素質，提高身體質量與抗壓力。</li><li>2. 在訓練中提高身體動力鍊的連結，讓選手提高身體的連動機制，減少受傷機率。</li></ol>
水中技術訓練	藉由浮球在泳池練習繞標過彎技術
開放水域技術訓練	每周至少安排兩次開放水域練習，讓選手實際體驗不同水域、水流、氣候、環境的差異。
訓練態度	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 建立和加強社會責任感，培養為國爭光的榮譽感。</li><li>2. 堅強的意志品質。</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>

陸、追蹤考核機制：

- (一)參與本計畫暑期集訓之選手，應報名參加本會112年全國總統盃錦標賽之1500公尺自由式項目及2023日月潭公開水域錦標賽，以作為暑期集訓成效之檢測成績。
- (二)參與本計畫教練應於各階段(賽事)結束前，提交選手訓練成果報告表，以作為教練及選手考核依據。
- (三)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。
- (四)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。
- (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，並依相關程序處置。
- (六)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。
- (七)獲選本計畫之選手及教練，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。

柒、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。