

# 中華民國水中運動協會

## 第 18 屆世界青少年蹺泳錦標賽培訓隊實施計畫

一、依據：本會第 8 屆第 9 次選訓委員會通過暨教育部 111 年 11 月 4 日臺教授體字第 1110040009 號函同意備查。

### 二、遴選依據

#### (一)遴選經過：

##### 1. 第一階段：

以 112 年全國蹺泳分齡賽 C 級與 B 級各項總排名成績第一名及第二名為入選依據(男女亦同)，如放棄將由第三順位遞補，以此類推。

日期：112/3/20-4/14。

地點：各母隊

##### 2. 第二階段：

以指定盃賽達公告標準(A、B)標準且總排名最優兩位為培育對象，必要時徵招。

日期：112/5/1-6/17。

地點：各母隊、國外以賽代訓、集中訓練

3. 個人項目總共為男女生各 13 項，依據遴選標準選出選手(每項至多兩人)。

4. 本計畫(國內集訓、國外移訓、國外比賽及滾動性調整集訓時間及比賽計畫)若無法全程參與者將不納入本計畫。

(二)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。

### 三、訓練計畫：

#### (一)總目標

為培育亞洲蹺泳錦標賽、亞洲青少年蹺泳比賽、世界青少年蹺泳錦標、世界蹺泳錦標賽、世界運動會之選手

#### (二)計畫內容：

1. 訓練日期：自 2023 年 3 月 20 日起至 2023 年 6 月 17 日止。

(三)訓練方式：因學生運動員皆為在學學生，因此採在地訓練為主，國內及國外移地訓練及參加國外比賽訓練為輔等方式進行，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：2023 年 3 月 20 日至 6 月 17 日。

(3)訓練地點：各母隊或總教練練習場館。

(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-:世界盃巡迴賽-美國弗羅里達:112/5/12-14。

B-:第 18 屆世界青少年錦標賽-埃及開羅: 112/6/19-24。

(3)教練:

A. 美國:1-2 人。

B. 埃及:1-2 人。

(4)參賽選手人數:

A. 以達標為主。(必要時徵招)

B. 以達標為主。(必要時徵招)

(四)訓練內容:

1. 訓練時間:依前列二種訓練方式中之訓練計畫時間辦理。

2. 訓練地點:依前列二種訓練方式中之訓練計畫地點辦理。

3. 訓練教練:依前列二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

(2)體能訓練

(3)專業技術訓練:

A. 蹼泳訓練及專項訓練

B. 規則常識講解。

C. 比賽常識講解。

D. 心理訓練與建設:

(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)本會訂定指定遴選盃賽:

1. 2023 年 CMAS 世界盃巡迴賽游泳池賽(4 月以前賽事)。

2. 112 年全國蹼泳分齡賽。

3. 112 年理事長盃全國蹼泳錦標賽

(入選標準為相關列表)。

四、追蹤考核機制:

(一)本計畫以經教育部體育署通過審核之教練選手,據以培訓。

(二)入選本計畫之選手,須由選手所屬教練研訂訓練計畫,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)入選選手若無重大事由,未能參加集訓或違反集訓相關規定,經送紀律委員會屬實,將撤銷培訓資格,並追朔所發放物資(含器材、零用金)。

(六)獲選本計畫之選手及教練,於組訓至比賽後 1 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處以禁賽 2 年之處分。

## 五、教練選手遴選辦法：

### (一)第一階段教練團遴選：(6名)

資格條件：具 B 級以上蹊泳教練資格，並實際從事及擔任教練工作及未受本會任何停權處分。

### (二)第二階段教練遴選：(1-2名)

資格條件：具 A 級蹊泳教練資格為主、B 級蹊泳教練資格為輔，並實際從事及擔任教練工作及未受本會任何停權處分。

### (三)遴選方式：

1. 總教練：由入選選手最多位派任之。

2. 教練團之遴選：

(1)入選本計畫選手之實際指導教練。

(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。

### (三) 選手遴選：

1. 本會註冊之選手及未受本會任何停權或禁賽者。

2. 選手遴選依據：

(1)第一階段培訓隊入選賽會為：112 年全國蹊泳分齡賽；第二階段培訓隊入選賽會為：以指定盃賽達公告標準(A、B)標準且總排名最優兩位(必要時徵招)。

(2)中華代表資格：依照協會公告之國際賽事 A、B 標之標準(必要時徵招)。

六、本辦法經本會選訓委員會通過送教育部體育署核備後公佈實施，修正時亦同。