

中華民國水中運動協會

第 18 屆亞洲蹺泳錦標賽暨 2023 年亞洲青少年蹺泳比賽

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：

第 18 屆亞洲蹺泳錦標賽：

以 112 年全國蹺泳分齡賽與 112 年理事長盃全國蹺泳錦標賽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。

2023 年亞洲青少年蹺泳比賽：

以 112 年全國蹺泳分齡賽 C 級與 B 級及 112 年理事長盃全國蹺泳錦標賽國中組及高中組(需介於 14-17 歲)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：112/5/1-8/18

地點：各母隊、國外以賽代訓、暑假集中訓練

2. 第二階段：

亞錦賽以指定盃賽達公告標準(A、B)標準且總排名最優兩位培育對象，亞青少年賽以指定盃賽達公告標準(A、B)標準且總排名最優二位培育對象，必要時徵招。

日期：112/9/1-11/24。

地點：各母隊、國外以賽代訓

3. 第 18 屆亞洲蹺泳錦標賽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)，2023 年亞洲青少年蹺泳比賽個人項目總共為男女生各 11 項，依據遴選標準選出選手(每項至多 1 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 5 月 1 日起至 11 月 24 日止。

(三)訓練方式：因學生運動員皆為在學學生，因此在學日採在地訓練為主，暑假則採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 5 月 1 日至 11 月 24 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。(理事長盃前(含)已達亞錦賽標 AB 標最優二位可參加，亞青少除外)

B-:世界盃巡迴賽(決選後參加)

C-:第 18 屆亞洲蹣泳錦標賽暨 2023 年亞洲青少年蹣泳比賽-泰國-普吉島: 112/11/24-28。

(3)教練：

A. 美國:1-2 人。

B. 未知:1-2 人

C. 泰國: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)

C. 以達標為主。(必要時徵招)

(四)訓練內容：

1. 訓練時間：依前列兩種訓練方式中之訓練計畫時間辦理。

2. 訓練地點：依前列兩種訓練方式中之訓練計畫地點辦理。

3. 訓練教練：依前列兩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. 蹣泳訓練及專項訓練

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(9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。

4. 第18屆世界青少年蹼泳錦標賽。

5. 112年全國蹼泳分級賽。

(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議處以禁賽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級以上蹼泳教練資格，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級蹼泳教練資格為主、B級蹼泳教練資格為輔，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)培訓隊第一階段入選賽會為：112年全國蹼泳分齡賽，112年理事長盃全國蹼泳錦標賽、第18屆世界青少年蹼泳錦標賽；第二階段入選賽會為：亞錦賽以指定盃賽達公告標準(A、B)標準且總排名最優兩位，亞青少賽以指定盃賽達公告標準(A、B)標準且總排名最優乙位培育對象。(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。