

# 中華民國游泳協會

## 參加 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會游泳選手培訓參賽實施計畫

107 年 7 月 28 日 107 年度第 12 屆選訓委員會第 5 次會議通過

國家運動訓練中心 108 年 6 月 20 日心競字第 1080003788 號函備查

- 一、依據：教育部體育署 107 年 7 月 10 日臺教體署競(一)字第 1070024855 號函辦理。
- 二、目的：為提升我國游泳水準，本會近年來積極推動各項訓練計畫，長期培訓傑出優秀運動選手，以備戰 2020 年東京奧林匹克運動會奪得佳績。
- 三、SWOT 分析

(一)Strength (優勢)：自 2016 年配合教育部體育署政策進行長期培訓工作，並在體育署極力的支持及國訓中心全面之照顧下，在 2017 年世大運接力項目進入前八強，亞洲武藝運動會更獲得 3 金 2 銀 1 銅的亮眼成績，國內游泳目前正處於成績上升階段，國訓中心的培訓照顧也凸顯出相當的成效，在訓練上國訓中心運科的配合也獲得豐富的收穫，在亞運會之後馬上進入奧運培訓，長期為選手做規劃，相信在東京奧運會上會讓游泳創下前所未有的佳績，也讓國人看見體育署及國訓中心對體育運動的規劃及發展是正確的政策。

(二)Weakness (劣勢)：目前國內集訓一直無法整合集中訓練是個隱憂，要再更上層樓需全體教練及選手團結一心，教練擁兵自重無法整合及配合國家政策是最大的問題。

(三)Opportunity (機會)：設置總教練制度凝聚教練團力量，配合國家政策與國訓中心做好亞運會期間之培訓工作，並在成績方面獲得最大的實質效益，目前成績之提升上已見成效，如能延續此一氣勢一鼓作氣，為選手規劃並安排長程的培訓計畫，和更好的國外移地訓練及出國比賽，以增加選手運動競技能力，相信未來在奧運會上，定有亮眼佳績展現。

(四)Threat (威脅)：在組訓上，水上訓練場地是最大隱憂。選手耗費太多時間在往返交通上，無法獲得良好的休息，目前國訓中心並無游泳池，訓練上亦無專屬泳池可用，必須與人協調訓練場地，選手無法在良好的環境下訓練，要在奧運會上與世界頂尖選手較勁，亦須更多的運科器材及人員協助，為選手提供更專業的動作技術分析，加持選手提升技術，在訓練結束後按摩防護更顯重要，營養品的補充更是關係到選手是否每天能以最好的狀態面對訓練，進而提高訓練效益。

### 四、訓練計畫

#### 訓練目標

(一)總目標：2020 年東京奧林匹克運動會男女各一人及團隊接力項目，取得 A 標資格，並在奧運會上進入決賽，同時累計 15 人以上達奧運 B 標。

(二)階段目標：

1. 第一階段：自本計畫核准後至 2020 年 2 月 29 日止。

(1)107 年(2018 年 11 月)世界短水道巡迴賽—北京站及東京站進入決賽，並打破全國紀錄。

(2)108 年(2019 年 3 月)香港長池錦標賽，打破全國紀錄。

(3)108 年(2019 年 5 月)日本公開賽，進入決賽並奪牌。

(4)108 年(2019 年 7 月)世界游泳錦標賽，接力項目進入前 12 名，取得奧運會參賽資格。

(5)108 年(2019 年 8 月)世界大學運動會，個人及接力項目取得前八名。

(6)108 年(2019 年 10 月)全國運動會個人項目 1 男 1 女達到奧運會 A 標並且累計 5 人達到奧運 B 標。

- (7)108 年 (2019 年 11 月) 世界短水道巡迴賽—北京站及東京站奪下獎牌。
2. 第二階段：2020 年 3 月 1 日起至 2020 年 6 月 30 日止。
- (1)109 年 (2020 年 3 月) 香港奧運資格賽-累計 10 人達奧運 B 標
- (2)109 年 (2020 年 5 月) 全國大專運動會-累計 12 人達奧運 B 標。
- (3)109 年 (2020 年 5 月) 日本公開賽—累計 15 人達奧運 B 標
3. 第三階段：2020 年 7 月 1 日至東京奧林匹克運動會結束。
- (1)109 年東京奧運會，爭取進入複賽，並獲得前八名。

(三)培訓起止日期：2018 年 9 月 1 日起至 2020 東京奧林匹克運動會結束日止。

(四)階段劃分及訓練地點：

1. 第一階段：自本計畫頒布日起至 2020 年 2 月 29 日止。於國家訓練中心、高雄市立國際標準游泳池為主要基地或移地國內、國外訓練比賽。
2. 第二階段：自 2020 年 3 月 1 日起至 2020 年 6 月 30 日止。於國家訓練中心、高雄市立國際標準游泳池為主要基地或移地國內、國外訓練比賽。
3. 總集訓：自 2020 年 7 月 1 日至東京奧運會結束。於國家訓練中心、高市立雄國際標準游泳池為主要基地或移地國內、國外訓練比賽。

(五)訓練日期、階段劃分及地點：

1. 訓練起訖日期：【自培(集)訓開始至總目標比賽結束檢討後止】
2. 階段劃分及訓練地點：(以培訓期間之時段作劃分)

階 段	訓 練 期 程	訓 練 地 點	備 註
第一階段	自 2018 年 9 月 1 日起至 2020 年 2 月 29 日止，共 18 個月。	國家選手訓練中心、高雄市立國際標準游泳池、國外移訓。	
第二階段	自 2020 年 3 月 1 日起至 2020 年 6 月 30 日止，共 4 個月。	國家選手訓練中心、高雄市立國際標準游泳池、國外移訓。	
第三階段	自 2020 年 7 月 1 日起至 2020 年 8 月 31 日止，共 2 個月。	國家選手訓練中心、高雄市立國際標準游泳池、國外移訓。	

(六)訓練方式：

1. 集中訓練：由各培訓隊教練集中於國家訓練中心負責指導訓練。
2. 移地訓練：為增進選手適應場地能力，去除干擾及專注訓練，將適時安排國內或國外移地訓練。
3. 申請母隊教練協同訓練及個人申請國外移地訓練。
4. 總集訓期間一律集中於國訓中心進行集訓。

(七)實施要點

國內、外移地訓練：

1. 國外移訓：視實際情況，由總教練提出國外移地訓練之專案申請。
2. 國內移訓：視實際情況，由總教練提出國外移地訓練之專案申請。
3. 訓練成效之預估：

(1)打破全國紀錄為第一目標。

- (2) 進入亞洲年度排名前 20 為第二目標。
- (3) 進入世界年度排名前 100 為第三目標。
- (4) 2020 年奧林匹克運動會進入決賽前八名。

4. 訂定培訓及儲訓標準及選手汰換之辦法：

1. 奧運培訓隊: 依照體育署法規培訓隊標準為奧運 B 標及 2018 雅加達亞運第六名之成績標準(成績如附件五、六)

(1) 依照體育署指示以 2018 雅加達亞運會代表隊及培訓隊員作為第一階段培訓種子。

2020 東京奧運會培訓標準

培訓標準 項目	男子組	女子組
	2018 雅加達亞運第六名	2018 雅加達亞運第六名
50m 自由式	22.59	25.48
100m 自由式	49.28	56.07
200m 自由式	1:47.99	2:01.95
400m 自由式	3:51.67	4:17.86
800M 自由式	8:03.87	8:48.38
1500m 自由式	15:24.29	16:58.57
50m 仰式	25.53	28.70
100m 仰式	55.72	1:02.02
200m 仰式	2:02.83	2:14.68
50m 蛙式	27.91	31.72
100m 蛙式	1:01.07	1:08.75
200m 蛙式	2:13.86	2:29.81
50m 蝶式	24.35	26.73
100m 蝶式	53.00	58.93
200m 蝶式	1:57.95	2:12.61
200m 混合式	2:02.09	2:17.63
400m 混合式	4:22.86	4:47.24

2. 奧運儲訓隊:

(2) 各階段儲訓標準:

2020 東京奧運會各階段儲訓標準 (男子組)

培訓標準 項目	第一階段	第二階段	第三階段
	本計畫公布日起至 109.2.29	109.03.01 至 109.06.30	109.07.01 至奧運會 結束日止
50m 自由式	22.95	22.70	22.67
100m 自由式	51.04	50.81	50.03
200m 自由式	1:52.27	1:51.63	1:50.23
400m 自由式	3:55.49	3:54.86	3:53.58
800M 自由式	8:14.90	8:09.70	8:08.54
1500m 自由式	15:39.83	15:28.23	15:28.02
50m 仰式	26.26	26.13	25.82
100m 仰式	57.25	56.08	55.47
200m 仰式	2:06.60	2:03.80	2:01.03
50m 蛙式	28.67	28.42	28.02
100m 蛙式	1:02.09	1:01.90	1:01.73
200m 蛙式	2:15.70	2:15.30	2:14.26
50m 蝶式	24.70	24.42	24.40
100m 蝶式	53.90	53.54	53.52
200m 蝶式	2:01.40	2:00.75	1:59.97
200m 混合式	2:04.74	2:03.12	2:03.26
400m 混合式	4:23.01	4:22.30	4:21.46

2020 東京奧運會各階段儲訓標準 (女子組)

培訓標準 項目	第一階段	第二階段	第三階段
	本計畫公布日起至 109.2.29	109.03.01 至 109.06.30	109.07.01 至奧運會 結束日止
50m 自由式	26.27	25.90	25.51
100m 自由式	57.67	56.38	56.01
200m 自由式	2:03.99	2:01.70	2:00.80
400m 自由式	4:24.24	4:19.15	4:15.34
800M 自由式	9:10.16	8:55.67	8:48.76
1500m 自由式	17:29.31	17:10.56	17:01.80
50m 仰式	29.86	29.43	29.03
100m 仰式	1:04.81	1:02.89	1:02.06
200m 仰式	2:17.91	2:15.64	2:14.30
50m 蛙式	32.48	31.79	31.41
100m 蛙式	1:09.99	1:09.56	1:09.08
200m 蛙式	2:33.39	2:31.89	2:29.89
50m 蝶式	27.18	26.98	26.89
100m 蝶式	1:01.74	1:00.88	59.66
200m 蝶式	2:20.85	2:14.67	2:12.28
200m 混合式	2:21.95	2:17.44	2:16.54
400m 混合式	5:01.97	4:53.83	4:46.89

(2)檢測時間點及進退場賽會：

A. 第一階段：2018年1月1日至2018年9月10止，進場賽會為：

(A)中華民國游泳協會所舉辦之所有全國性賽事（含分區賽）。

(B)個人或代表國家參加之正式國際賽會。

(C)經地方委員會及教育局向協會申請認證許可之賽事。

B. 第二階段：自2018年9月3日至2020年2月2日止進場賽會為：

(A)中華民國游泳協會所舉辦之所有全國性賽事（含分區賽）。

(B)個人或代表國家參加之正式國際賽會。

(C)經地方委員會及教育局向協會申請認證許可之賽事。

C. 達標賽事及成績認可時間：依國際游泳總會（FINA）所頒布之奧運會達標時間為2019年3月1日至2020年6月29日止。達標賽事為：

(A)中華民國游泳協會提報國際游泳總會認可成績之賽事。

(B)個人或代表國家參加之正式國際賽會。

五、督導考核：

(一)長期評估：由教育部體育署輔導小組會同相關單位與本會相關人員辦理。

(二)不定期督導：由本會相關人員或會同相關單位代表視實際需要，隨時督導。

(三)集訓期間教練、選手若有行為不檢、訓練不力或無具體成績表現者應適時檢討，必要時予以退訓或解聘。

(四)本會選訓、教練委員會得不定期派員前往集訓地點輔導與督訓。

(五)建立選手個人基本資料檔案，隨時檢討訓練績效。

(六)集訓期間定期實施體能技能測驗，並隨時評量日常生活規律及品行，做為選汰之參考。

六、本計畫經本會2020東京奧運參賽計畫選訓小組通過，送國訓中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。