

# 中華民國游泳協會參加「2024年第33屆巴黎奧林匹克運動會」

## 馬拉松游泳教練、選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心113年3月14日心競字第1130002855號書函備查

- 一、依據：教育部體育署112年6月9日臺教體署競（一）字第1120023084號函。
- 二、組織：由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。
- 三、SWOT分析：

<p>Strength (優勢)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 以現階段世界各國投入公開水域游泳選手分析年齡約在25-30歲處於巔峰狀態，我們培訓選手的年齡接近這區間為一個優勢。</li><li>2. 在公開水域的賽事持續進步也是目前我們選手的優勢，代表技術、生理與心理層面都持續成長與很大進步空間。</li><li>3. 近年的國外參賽，各國的教練都表示我們選手各方面條件都具有優秀開放水域選手的條件。</li><li>4. 勇於挑戰目標，選手們屬於比賽型選手，往往都能在高張力的賽事中屢創佳績。</li><li>5. 樂於學習，雖然已有參加亞運游泳與世錦賽公開水域，但不因此而自滿，加上心智上的成熟，選手持續追求突破自我，也期能為國爭光。</li><li>6. 因賽事特殊性，開放水域選手需要有肢體接觸與許多選手一起陪練與競爭及刺激，故選手現階段在國體大合訓，目前教練會安排假期期間或特定時間邀請原母隊選手來一起訓練，以刺激選手，以現有資源參加亞錦賽都能有前三名的成績，進入奧運集訓階段，以賽代訓增加賽事經驗，提高選手訓練成績使持續進步，可望達亞運前3名與進軍奧運的水準。</li></ol>
<p>Weakness (劣勢)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 男子選手於訓練中的強度常常因只有一男一女的陪伴訓練而有所消退，亟需要去調度陪練選手來一起相互競爭刺激，反倒是女子選手因有男子選手當目標追足成績有起色，故在訓練情境與對手安排仍屬相對目前的弱勢，須投注更多心力促其成長。</li><li>2. 有了亞奧運集訓計畫的支援，可以讓成員的訓練更加完善，並吸收更多賽事經驗。為了讓選手在技術、體能、物理治療防護都能有加強，都尋找與請益各領域專家來一起幫助選手，例如：動作技術上還會請教大學端教授流體力學與游泳專家、路上肌力體能教練的指導、物理治療防護常常麻煩台大柴老師協助等等，進入亞奧運集訓計畫階段對選手有更大的幫助。</li><li>3. 公開水域除游泳技巧外，肢體的對抗也是不可或缺的一</li></ol>

	<p>環。選手經過長期針對公開水域項目的培訓成績必能大幅進步，但大賽經驗不足，因此需要以賽代訓的方式多參與國際大賽，以累積大賽經驗，才能順利突破我國目前馬拉松游泳國際參賽的瓶頸。</p> <p>4. 我國於公開水域項目與亞洲各國比較起來算是起步較慢，在亞錦賽能有現今一些成績如能整合更多選手一起訓練勢必能發揮一加一大於二的成效。</p>
<p>Opportunity (機會)</p>	<p>1. 2023. 2024年對選手來說是一個很好的拼搏機會，經過這近年國際賽的洗禮，近四屆我國選手參賽亞錦賽都能突破性奪下獎牌，以年輕之姿初生之犢的姿態泳出台灣，邁向國際，不只要以突破個人最佳成績為目標，以目前男子選手卓承齊實力，及女子組鄧羽姁亞運拿牌不再是遙不可及的目標。</p> <p>2. 相較於歐美亞洲國家開放水域部分開發的相對比較晚，我代表隊實力與鄰近國家相近，與日本、新加坡、大陸、香港選手毫不遜色。以實際面來看，奧運參賽資格由各大洲參賽員額中產出機會較大，會朝這一個方向進行。</p>
<p>Threat (威脅)</p>	<p>1. 世界各國運動競技水準持續提高，訓練法與訓練器材不斷更新與提升，不管在技術上或是體能上一定要保持持續進步，高強度的訓練與配合團隊、舒適的休息、好的飲食都非常重要，如此也才能繼續保持競爭力，結合各領域專家一起尋找問題並解決問題。</p> <p>2. 國際賽事的復辦與否影響教練選手安排訓練期程，國內公開水域賽事也只有日月潭公開水域錦標賽及不定期的全國運動會。目前國際游泳總會公告世界游泳錦標賽、世界盃系列賽，各國家舉辦之公開水域賽事，而非奧運資格賽之亞運項目沒有對應參賽依據。</p> <p>3. 此外，哈薩克、中國、香港、日本、泰國、韓國等都是極具競爭的對手，各國早已長期培訓近期世界盃賽事都看到各國派出年輕選手開始備戰，甚至送到國外歐美以賽代訓的培訓，我國選手必須持續訓練甚至多參與國際賽事，屆時才能戰勝各個競爭對手，為國爭光。</p> <p>4. 目前國內公開水域成績除鄧羽姁及卓承齊亞錦賽奪牌之外，並無其他選手有此亮麗成績。但也因為兩位選手的好表現，表示國內好手是具有開發潛力的。亞運延期銜接奧運剛好具備時機組成培訓隊比照其他游泳強國與時俱進的以賽代訓之訓練模式成立亞運培訓長期培訓，進而至奧運培訓隊。</p>

#### 四、計畫目標及培訓隊遴選

(一)總目標：取得奧運參賽資格並於2024年巴黎奧運獲得男子組、女子組取得前八名。

(二)遴選方式及檢測標準：

##### 1、教練（團）

(1)資格條件：

A、培訓隊教練：應具有 A(國家)級以上教練證照，且依實際指導選手入選手本屆奧運培訓隊並配合各階段調(組)訓。

B、入選為2022杭州亞運培訓隊之教練。

(2)遴選方式：

A、條件：成績達2022杭州亞運前六名者。

B、遴選方式：

第2階段：以入選選手人數多寡為順序，人數相同時，以參賽名次最佳者為優先考量。

##### 2、選手

第2階段第二期（自113年2月1日起至113年8月31日止）

A、培訓選手遴選方式：

(A)選拔時間：2024卡達世錦賽。

(B)選拔地點：卡達多哈。

(C)選拔項目及人數：依奧運參賽項目，男子組與女子組十公里，男、女各取1名為培訓選手。

B、陪練員（儲訓選手）選手遴選依據：

依據我國參加國際綜合性運動賽會國家代表隊培訓參賽實施計畫辦理，依第捌點陪（儲）訓原則第二項儲訓（含陪練）選手辦法辦理。

(A)考量賽事特殊性，直接由培訓隊教練提名陪練選手。

(B)陪練地點：國立體育大學與奧運培訓隊計畫。

(C)選拔項目及人數：依我國參加國際綜合性運動賽會國家代表隊培訓參賽實施計畫由教練提出名單不分男女取六名達為陪練員(儲訓選手)。

(D)因賽事種類特殊性，訓練過程需要有陪練員，希望能編列陪練員

(儲訓選手)。

C、訓練地點：

(A)於國訓中心集中訓練，因受限國訓中心場地及陪練人力支援與賽事特殊因素申請專案營外合訓，考量巴黎奧運所屬地點場地為河道，以國體大為訓練場，不定時至北部各開放水域移地訓練轉換訓練與適應水流。

(B)基隆瑞濱海域、龍洞四季灣、新北市碧潭風景區青潭堰、新北市微風運河。

D、預定參加之國際賽：

(A)2024年世界游泳錦標賽公開水域賽事(卡達杜哈2/2~2/20)，進入亞洲選手成績排名前二名。

(B)2024亞洲公開水域游泳錦標賽總排名前2名。

(C)2024年世界盃系列賽 World Aquatics Open Water Swimming World Cup 2024 - Meet 1~3，進入亞洲選手成績排名前三名。

E、進退場檢測標準：

依據2024年2月世錦賽名次排序，最優前十三名與各五大洲成績排序的男、女第一名入選。奧運報名截止後名單確認，整個培訓團隊結束退場，如教練、選手還有黃金計畫則轉為黃金計畫實施調訓。

F、因賽事種類特殊性，訓練過程需要有陪練員，希望能編列儲訓選手或陪練員，馬拉松游泳訓練量大，希望調訓選手為由平時都能配合訓練之選手與參加國內外開放水域賽事有績效之選手中選出。

五、督導考核

(一)本會依審議通過之本計畫據以辦理選訓事宜，並督促教練(團)落實執行訓練計畫，以及依渠等之績效據以考核。

(二)教練(團)應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標，據以執行及考核選手培訓情形。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一)運動科學：視培訓計畫應提供培訓隊專屬肌力體能訓練師、加強生化監控追蹤、心理諮詢與協助、體重控制與營養補給、技術診斷與情報搜集分析、藥檢宣導與用藥遵守及注意事項，安排每兩週或一個月安排進行運動能力檢測及心理狀態檢測，提供教練及選手檢視訓練成效。

(二)運動防護：希望支援物理治療師1名隨隊或支援選手每週四至五次物理治療費用補助。

(三)醫療：提供定期健檢、復健、醫療意外保險等。

(四)營養：提供選手營養補給品與平時訓練前中後即三餐飲食營養衛教諮詢等。

(五)伙食：中心辦理退伙補助選手用餐情形。

(六)選手課業輔導：因都畢業或研究生皆由選手自行與學校教授協調改為視訊課程或選手與學校協調課業自理至奧運結束。

(七)調訓：公假留職留薪、代課鐘點費或代理職缺費至奧運結束。

(八)其他：國內、外移地訓練之經費概算、出國比賽經費概算及訓練器材設備補助。

七、本計畫經本會選訓委員會議討論通過後，函報國家運動訓練中心提送運動人才培訓輔導小組委員會審議通過後公布實施，修正時亦同。