

# 中華民國游泳協會

## 2018年雅加達亞運會選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 106 年 7 月 24 日心競一字第 1060003256 函核定

- 一、依據：教育部體育署 105 年 12 月 29 日臺教體署競（二）字第 1050040422A 號函辦理。
- 二、目的：為提升我國游泳水準，本會近年來積極的推動各項訓練計畫，長期培訓傑出優秀運動選手，以備戰 2017 世界大學運動會及 2018 年印尼雅加達亞運會奪得佳績。
- 三、培訓計畫：
  - (一)總目標：2018 年雅加達亞運會奪牌及超越 2014 年韓國仁川亞運會成績。
  - (二)階段目標：
    1. 近程目標(第一階段)自本計畫核准後至 106 年 8 月 31 日。
      - (1)105 年(2016 年 11 月)世界短水道巡迴賽-北京站，進入決賽打破全國紀錄。
      - (2)106 年(2017 年 5 月)日本公開賽，進入決賽並奪牌。
      - (3)106 年(2017 年 7 月)世界游泳錦標賽，進入複賽打破全國紀錄。
      - (4)106 年(2017 年 8 月)世界大學運動會，進入決賽。
    2. 中程目標(第二階段)106 年 9 月 1 日起至 107 年 1 月 31 日：
      - (1)106 年(2017 年 11 月)世界短水道巡迴賽-北京站，進入決賽創新全國紀錄。
      - (2)106 年(2017 年 11 月)世界短水道巡迴賽-日本站，進入決賽創新全國紀錄。
      - (3)106 年(2017 年 11 月)世界短水道巡迴賽-新加坡站，進入決賽創新全國紀錄。
      - (4)106 年(2017 年 11 月)世界短水道巡迴賽-香港站，進入決賽創新全國紀錄。
    3. 長程目標(第三階段)107 年 2 月 1 日至雅加達亞運會結束：
      - (1)107 年雅加達亞運會，爭取最佳成績目標奪牌。
  - (三)培訓起止日期：2016 年 9 月 1 日起至印尼雅加達亞運會結束日止。
  - (四)階段劃分及訓練地點：
    1. 第一階段：自本計畫頒布日起至 2017 年 8 月 31 日止。於國家訓練中心或原站訓練及國內、國外移地訓練比賽。
    2. 第二階段：自 2017 年 9 月 1 日起至 2018 年 1 月 31 日止。於國家訓練中心或原站訓練及國內、國外移地訓練比賽。
    3. 第三階段：自 2018 年 2 月 1 日起至 2018 年 6 月 30 日止。於國家訓練中心或國內、國外移地訓練比賽。

4. 總集訓:自 2018 年 7 月 1 日至印尼雅加達亞運結束。於國家訓練中心或國內、國外移地訓練比賽。

(五)訓練方式與課業輔導:(長期培訓)

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. 原站訓練:選手在於母隊繼續由原教練進行訓練,母隊教練需定期向協會會報選手進度情況。
3. 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。
4. 總集訓期間一律集中於國訓中心進行集訓。
5. 課業輔導:長期集中培訓者由國訓中心安排課業輔導。

(六)訓練內容:由培訓隊教練團擬訂訓練內容。

四、實施要點:

(一)國內、外移地訓練:

1. 國外移訓:第一階段以國內訓練為主,輔以參加國外比賽。第二、三階段則視實際情況,並由教練提出國外移地訓練之專案申請。
2. 國內移訓:由負責之教練,向協會或國訓中心報備並申請。
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 6 為第二目標。
  - (3)進入世界年度排名前 24 為第三目標。
  - (4)2018 年印尼雅加達亞洲運動會運奪牌。

4、訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法:

(1)按教育部體育署公布之各階段性培訓標準作為進退場成績依據,並以全國性賽會作為檢測,未達階段性標準之選手,則予以退出培訓隊,新達培訓標準者,依規定提報國訓中心辦理調訓。

(2)階段檢測時間點及進退場匡列賽會:

A. 第一階段

a. 第一期至 106 年 8 月 31 日止,進場賽會為:

- (a)105 年全國中等學校運動會。
- (b)105 年全國大專校院運動會。
- (c)105 年全國分齡游泳錦標賽。
- (d)105 年全國總統盃分齡游泳錦標賽。
- (e)105 年全國(10 月)北區分齡游泳錦標賽。
- (f)105 年全國(10 月)中區分齡游泳錦標賽。
- (g)105 年全國(10 月)南區分齡游泳錦標賽。
- (h) 個人或代表國家參加之正式國際賽會。
- (i) 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 106 年 9 月 1 日起至 107 年 1 月 31 日止進場賽會為：

- (a)106 年全國中等學校運動會。
- (b)106 年全國大專校院運動會。
- (c)106 年全國分齡游泳錦標賽。
- (d)106 年全國總統盃分齡游泳錦標賽。
- (e) 個人或代表國家參加之正式國際賽會。
- (f) 經地方委員會及教育局向協會申請認證許可之賽事。

C. 第三階段：106 年 9 月 1 日至 107 年 6 月 30 日進場賽會為：

- (a)106 年全國運動會(10 月)。
- (b)106 年全國北區分齡游泳錦標賽(1)，(11 月)。
- (c)106 年全國中區分齡游泳錦標賽(1)，(11 月)。
- (d)106 年全國南區分齡游泳錦標賽(1)，(11 月)。
- (e)107 年全國中等學校運動會(4 月)。
- (f)107 年全國大專校院運動會(5 月)。
- (g)107 年全國北區分齡游泳錦標賽(3)
- (h)107 年全國中區分齡游泳錦標賽(3)
- (i)107 年全國南區分齡游泳錦標賽(3)
- (j)107 年全國分齡游泳錦標賽暨亞洲運動會選拔。
- (k)107 年全國北區分齡游泳錦標賽(4)
- (l)107 年全國中區分齡游泳錦標賽(4)
- (m)107 年全國南區分齡游泳錦標賽(4)
- (n) 個人或代表國家參加之正式國際賽會。
- (o) 經地方委員會及教育局向協會申請認證許可之賽事。

D. 總集訓：107 年 7 月 1 日至印尼雅加達亞運結束。達標賽事為：

- (a)106 年全國運動會。
- (b)107 年全國中等學校運動會。
- (c)107 年全國大專校院運動會。
- (d) 107 年全國分齡游泳錦標賽暨亞洲運動會選拔。
- (e)個人或代表國家參加之正式國際賽會。
- (f)經報體育署核准之國際賽會成績。

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：由本協會相關人員或會同相關單位代表視實際需要，隨時督導。
- (三)集訓期間選手、教練若有行為不檢、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)本會選訓輔、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、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (一)運科：依實際需要向國訓中心協助並定期做檢測。
- (二)運動傷害防護：國訓中心支援運動恢復按摩師，請國訓中心提供並協助。
- (三)醫療：以防範於未然為主，如有產生傷害，將請國訓中心提供復健、健檢、醫療意外保險。
- (四)課業輔導：由國訓中心安排上課相關事宜。

#### 七、經費來源：

- (一)國家運動訓練中心補助。
- (二)向相關單位申請。

八、本計劃經本會選訓輔委員會會議通過後，送國家運動訓練中心提送教育部體育署輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。