

中華民國游泳協會

111年培育優秀或具潛力跳水運動選手實施計畫(修正)

111年1月27日選訓委員會第3次會議通過

- 一、依據：教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點辦理。
- 二、選手名單及其應具備之培育資格：

本計畫以培育優秀及具發展潛力，並能持續參加長期組訓之跳水選手為主，以培訓2023年亞洲運動會、2022年世界青少年跳水錦標賽、2022年亞洲分齡游泳錦標賽為目標。選手之培育遴選資格第一階段，依據111年全國總統盃跳水錦標賽一米跳板成績為標準之選手進退場檢測點辦理遴選，自A、B、C組中各遴選出男、女各二名，共12名（男子6名、女子6名）及公開組達分數標準之優秀選手男、女各一名，共12位選手參加組訓；第二階段由111年全國分齡跳水錦標賽暨2022年世界青少年跳水錦標賽國手選拔賽，遴選A組、B組達標之選手擇優錄取共6名（男子3名、女子3名）參加賽前集訓及參賽選手；第三階段由2022年亞洲分齡游泳跳水國手選拔賽，遴選各組達標之選手共6名（男子3名、女子3名）參加賽前集訓及參賽選手

遴選順序機制如下表：

組別	第一順位	第二順位	備註
公開組	男200分以上、女160分以上		
A（16-18歲）	男175分以上、女135分以上		
B（14-15歲）	一米跳板 女生至少完成4個，男生5個 正規比賽動作。 三米跳板 男、女生至少完成2個正規比賽。	男子一米跳板 144分以上 女子一米跳板 110以上	
C（12-13歲）	至少完成3個正規比賽動作	分數最高者	

三、遴選依據及經過：

(一)選手遴選條件

第一階段：(因疫情影響做以下遴選調整)

1. 以111年總統盃跳水錦標賽一米跳板成績為遴選標準且須參加跳板及跳台單人項目。
2. 符合111年潛優遴選標準之選手為正選選手。
3. 因疫情影響除正選選手外若有餘缺之名額，依據110年全國分齡錦標賽成績由母隊教練推薦各組選手培訓。
4. 有參與111年總統盃跳水錦標賽並且為前二名未達標之C組選手僅得列為遞補選手資格，待正式選手遴選後尚有缺額方可遞補。

第二階段：

1. 111年全國分齡跳水錦標賽暨2022年世界青少年跳水錦標賽選拔一米跳板，參加2022年世界青少年跳水錦標賽。
2. 已上屆預賽前16名選手成績綜合評比為依據，遴選A組、B組男、女各3人擇優遴選。
3. 選手必須符合動作需求，如上表所述。
4. 需參與本會賽前集訓才可參賽。

第三階段：

1. 以2022年亞洲分齡游泳錦標賽國手選拔賽遴選男、女共6名選手參賽。
2. 遴選各組一米跳板符合動作要求及分數達標之選手，共6人（男3人、女3人）。
3. 若各組達標人數多於選拔人數，則由公開組依序向下遴選。
4. 各組第二名為候補選手。
5. 若無賽事可搭配選拔，則由111年賽事一米及三米跳板成績綜合評比遴選選手參賽。
6. 若遴選組別有缺額經教練團決議後以雙人組合搭配之選手優先遞補。

(二)培訓隊教練：第一階段3名、第二階段2名、第三階段2名。

1. 培訓隊教練之資格暨遴選方式

- (1) 具中華民國身份者。
- (2) 具有本會跳水教練B級以上證照並實際執行訓練者，且未受本會任何停權處分。
- (3) 入選選手成績。
 - A、第一順位，入選成績優：比金牌數。
 - B、第二順位，若金牌同額比銀牌數。
 - C、第三順位，入選人數多。
 - D、第四順位，若前三順位無法產生則由本會(委員會)提名，其資格為
- (1) 近二年國際賽指導教練績優者順序。
 - a FINA辦理之賽會。
 - b 中華奧會組隊之賽事。
 - c 本會組隊參賽之賽事。
 - (a) 亞洲泳聯之賽事。
 - (b) 國際邀請賽。
 - (c) 近二年參加全國賽事教練或選手(需具備教練證)。

四、訓練計畫：

- (一) 總目標：培育 2023年亞運會跳水參賽選手
- (二) 中程目標：2022年亞洲分齡游泳錦標賽
- (三) 短期目標：2022年世界青少年跳水錦標賽
- (四) 分年計畫內容：

1. 本計畫擬定 111年三階段集中訓練及參賽：

(1). 第一階段：

國內：自111年7月17日起至111年8月20日，選手12人、國內教練2人、物理治療師1人，共15人。

(2). 第二階段：

比賽：自111年11月23日起至111年12月04日，選手6人、國內教練2人、物理治療師1人，共9人。

(3). 第三階段：

比賽：自111年(未定)，選手6人、國內教練2人、物理治療師1人及隨隊裁判1人，共10人。

2. 訓練地點分二階段集中訓練：。

第一階段：

(1) 國內集訓：臺中北區運動中心，111年7月17日至111年8月21日。

第二階段：

(1) 2022年世界青少年跳水錦標賽：加拿大，111年11月23日至12月04日。

第三階段：

(1) 2022年亞洲分齡游泳錦標賽：未定，111年(賽期5天)

※各集訓階段依據教練訓練計畫調整練習。

3. 訓練時間：

(1) 星期一至星期五實施；上午09：00至12：00，下午14：00至18：00。

(2) 星期六實施；上午9:00-12:00。

4. 訓練方式及內容：

專項訓練：

(1) 基本技術訓練：身體素質在各組動作中保持技術穩定性。

(2) 耐力訓練：有氧能力。

(3) 速度訓練：一般力量、速度力量和爆發力。

(4) 反覆訓練：對多種技術和運用的適應程度。

(5) 姿勢修正及調整。

(6) 心理建設：A.目標建立。B.毅力培養。

實施要點：

(1) 各階段訓練重點量化概述

A. 年度訓練計畫需含於多年計畫內相互對應之下，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。

B. 依運動員現況診斷、素質、機能、技術等各種內容的現實狀態基礎上，制定切實可行的計畫。

C. 計畫必須符合運動訓練客觀規律的要求，該技術狀態形成週期性發展規律，訓練過程形成負荷恢復規律，這才能取得成效。

(2) 各階段訓練方式之撰述：

項目	訓練內容
一、訓練任務	1. 強化和完善個人技術、戰術，形成最佳的動作組合，提高比賽過程中，技術和戰術的穩定性。 2. 發展專項力量。 3. 繼續保持良好柔軟性和協調性。 4. 注意控制脂肪的增長。
二、週課次	9~11
三、課時間	150~180分鐘

四、課運動量	各組基本動作養成
五、年運動量	比賽動作養成
六、水陸練習時間比例	5:5，陸上練習、水上練習。
七、專項素質訓練	跳水所需專項大肌群素質訓練
(一)基本動作訓練	1. 配合影帶教學將正確的動作印象，加深於選手的腦中，在每日的睡前及練習之中於腦中模擬，以產生正確的動作意象。 2. 在訓練中以攝影機拍攝選手的動作，從中可發現選手的缺失，也易於修正動作缺點。
(二)陸上動作訓練	走板、壓板、翻騰、轉體
(三)水上技術訓練	展開、入水、壓水花
十、訓練態度	1. 建立和加強社會責任感，培養為國爭光的榮譽感。 2. 堅強的意志品質。 3. 學習參與計畫的制定與實施。 4. 良好的性格特徵，既能獨立自我負責，又能協助教練幫助他人。 5. 提高個人素質（職業目標和文化教育）。 6. 使用運動心理技能（如調整和控制情緒的技能）。

(五)進退場檢測點：

1. 第一階段：111年總統盃跳水錦標賽一米板成績為遴選標準。
2. 第二階段：111年全國分齡跳水錦標賽暨2022年世界青少年跳水錦標賽選拔一米跳板。
3. 第三階段：2022年亞洲分齡游泳錦標賽國手選拔賽。

(六)退場機制：

- 1、為增進參訓選手之競爭性，並提升訓練成效，依年度訓練計畫與選手各項運動表現及成績考評等，作為遴選機制與原則。
- 2、成績考核及檢測點：
 - (1) 111年潛優集訓結訓測驗。
 - (2) 選手應參加本會舉辦之111年總統盃跳水錦標賽且須參加單人跳板及跳台項目，以檢測具潛力選手之訓練成效，並作為國內集訓選手之遴選標準，未參加者將不得參加下期培訓(特殊狀況需佐證資料提報本會審核)。
 - (3) 教練應於各階段結束前，提交選手訓練成果報告表，以作為選手退場與否之成績考核依據。

五、追蹤考核機制：

- (一)本計畫經教育部體育署訓輔小組通過審核之選手據以培訓。
- (二)入選本計畫之選手每年須由選手所屬分站教練擬訂年度訓練計畫，於年中送本會備查，本會即依據訓練計畫派員前往督訓。
- (三)選手培訓時間將以訓練季節期由本會選訓輔小組人員，採不定期方式前往督訓。

(四)請體育署訓輔小組專項委員會前往督導，以考察訓練成效，提供本會未來執行本計畫修正之參考。

(五)培訓期間凡違反計畫相關規定者，提送本會選訓輔、紀律委員會予以懲處

六、待支援事項：本計畫入選之人員請核予公假和職務派代，以配合集訓事宜。

中華民國游泳協會

2022年世界青少年跳水錦標賽

跳水教練、選手遴選辦法 草案

111年00月00日年度第 屆選訓委員會第 次會議通過

- 一、依據：依據教育部體育署111年度運動潛力優秀人才工作計畫辦理。
- 二、目的：遴選參加「2022年世界青少年跳水錦標賽」（以下簡稱世青錦）教練及選手，以締造佳績，為國爭光。
- 三、組織：由中華民國游泳協會（以下簡稱本會）選訓委員會，組成世青錦選手選訓小組，負責有關世青錦教練及選手之遴選暨培訓與督導事宜。

四、教練之遴選方式：

(一) 具本會跳水教練資格，並實際從事及擔任教練工作及未受本會任何停權處分者。

(二) 實際指導與訓練的選手入選為世青錦代表隊選手。

(三) 教練：

1. 名額：2人。

2. 教練資格暨遴選方式

(1) 具中華民國身份者。

(2) 具有中華民國游泳協會跳水教練證照並實際執行訓練者，且未受本會任何停權處分。

(3) 入選選手成績。

A、第一順位，入選成績優：比金牌數。

B、第二順位，若金牌同額比銀牌數。

C、第三順位，入選人數多。

D、第四順位，若前三順位無法產生則由協會(委員會)提名，其資格為近年國際賽指導教練績優者順序。

a FINA 辦理之賽會。

b 中華奧會組隊之賽事。

c 協會組隊參賽之賽事。

(a) 亞洲泳聯之賽事。

(b) 國際邀請賽。

(c) 近一年參加全國賽事教練或選手(需具備教練證)。

五、選手之遴選方式：

組別	動作需求	名額	備註
2022年世界青少年跳水錦標賽			
A組(16-18歲) 一米單人跳板	男5個規定動作(難度不得超過9.0)；5個自選動作(無難度限制) 女5個規定動作(難度不得超過9.0)；4個自選動作(無難度限制)	男3名 女3名	選拔賽事：111年全國分齡跳水錦標賽暨2022年世界青少年跳水錦標賽選拔
B組(14-15歲) 一米單人跳板	男5個規定動作(難度不得超過9.0)；4個自選動作(無難度限制)		

	女5個規定動作(難度不得超過9.0)；3個自選動作(無難度限制)		
--	----------------------------------	--	--

(一)選手：6人(男3、女3人)。

(二)2022年世界青少年跳水錦標賽選手：

1. 111年全國分齡跳水錦標賽暨2022年世界青少年跳水錦標賽選拔一米跳板，參加2022年世界青少年跳水錦標賽。
2. 已上屆預賽前16名選手成績綜合評比為依據，遴選A組、B組男、女各3人擇優遴選。
3. 選手必須符合動作需求，如上表所述。
4. 需參與本會賽前集訓才可參賽。
5. 選手須配合相關防疫規定。

七、附則：

(一)入選代表隊之教練、選手如未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會議處。

(二)教練、選手之除名須經本會選訓委員會討論後，送本會紀律委員會辦理之。

八、本辦法經本會選訓委員會議通過後，陳請理事長核可後實施，並於協會網站公告週知，修正時亦同。

中華民國游泳協會

2022年亞洲分齡游泳錦標賽(跳水)選手、教練遴選辦法

110年 月 日110年度第 屆選訓委員會第 次會議通過

一、依據：本會111年度工作計畫辦理。

二、目的：遴選參加「2022年亞洲分齡游泳跳水錦標賽」（以下簡稱亞洲分齡錦標賽）教練及選手，以締造佳績，為國爭光。

三、組織：由中華民國游泳協會（以下簡稱本會）選訓委員會，組成亞洲分齡錦標賽選手選訓小組，負責有關亞洲分齡錦標賽教練及選手之遴選暨培訓與督導事宜。

四、選手之遴選方式：

1. 以2022年亞洲分齡游泳錦標賽國手選拔賽遴選男、女共6名選手參賽。
2. 遴選各組一米跳板符合動作要求及分數達標之選手(如表格)，共6人（男3人、女3人）。
3. 若各組達標人數多於選拔人數，則由公開組依序向下遴選。
4. 各組第二名為候補選手。
5. 若無賽事可搭配選拔，則由111年賽事一米及三米跳板成績綜合評比遴選選手參賽。
6. 若遴選組別有缺額經教練團決議後以雙人組合搭配之選手優先遞補。

(三)自費選手：

- 1.名額：FINA國際賽規定，各項目組別至多可兩人參賽，以公費選手優先為原則。
- 2.資格：公費名額外，各組別可自費參加，自費人員需符合以下兩個條件。
 - (1)111年度總統盃跳水錦標賽各組前3名者。
 - (2)須具備各組所要求之動作方可自費參加。

(一) 各組需求：

組別	動作需求	達標分數	名額	備註
2022年亞洲分齡游泳錦標賽(跳水)				
公開組(19歲以上) 一米單人跳板	男6個自選動作(無難度限制) 女5個自選動作(無難度限制)	男230分↑ 女160分↑	男6人 女6人	選拔賽事：2022年亞洲分齡游泳跳水錦標賽國手選拔(暫定6月)
A組(16-18歲) 一米單人跳板	男5個規定動作(難度不得超過9.0)； 5個自選動作(無難度限制) 女5個規定動作(難度不得超過9.0)； 4個自選動作(無難度限制)	男350↑ 女220↑		
B組(13-15歲) 一米單人跳板	男5個規定動作(難度不得超過9.0)； 4個自選動作(無難度限制) 女5個規定動作(難度不得超過9.0)； 3個自選動作(無難度限制)	男230↑ 女180↑		
C組(10-12歲) 一米單人跳板	男5個規定動作(難度不得超過9.0)； 3個自選動作(無難度限制) 女5個規定動作(難度不得超過9.0)； 2個自選動作(無難度限制)	男170↑ 女150↑		

五、教練之遴選方式：

(一) 具本會跳水B級以上教練資格，並實際從事及擔任教練工作及未受本會任何停權處分者。

(二) 實際指導與訓練的選手入選為亞洲分齡錦標賽代表隊選手。

(三) 公費教練：

1. 名額：2人。

2. 具中華民國身份者。

3. 具有本會跳水教練B級以上證照並實際執行訓練者，且未受本會任何停權處分。

4. 遴選成績依序如下：

A. 第一順位，獲得金銀銅獎牌數多寡依序排列。（金牌優先，銀牌次之，銅牌再次之。）

B. 第二順位，依入選人數較多者。

C. 若依順位無法產生則由本協會(選訓輔委員會)提名，其資格為：

近三年國際賽指導教練績優者順序。

a FINA 辦理之賽會。

b 中華奧會組隊之賽事。

c 協會組隊參賽之賽事。

d 亞洲泳聯之賽事。

e 國際邀請賽。

(四)自費教練：凡本會報名參賽選手之教練（應具本會跳水教練資格），皆可申請。

六、附則：

(一)自費選手應填具申請表，並檢附成績證明向本會提出申請，未於規定期限內提出申請者，將不予受理。

(二)入選代表隊之教練、選手如未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會議處。

(三)教練、選手之除名須經本會選訓委員會討論後，送本會紀律委員會辦理之。

七、本辦法經本會選訓委員會議通過後，陳請理事長核可後實施，並於協會網站公告週知，修正時亦同。