

# 中華民國游泳協會參加 2023 年第 19 屆亞洲運動會 水上運動-馬拉松游泳選手培訓參賽實施計畫

112 年 3 月 24 日心競字第 1120002684 號函核定

一、依據：教育部體育署 111 年 3 月 10 日臺教體署競(二)字第 1110009213 號函。

二、目的：培訓本會參加 2023 年第 19 屆亞洲運動會之水上運動-馬拉松游泳選手，以爭取佳績。

三、SWOT 分析

## (一) Strength (優勢)：

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，年輕是我們培訓選手的最大優勢。
2. 在公開水域的賽事持續進步也是培訓選手最大的優勢，代表技術、生理與心理層面都持續成長與很大進步空間。
3. 水性佳，這幾年的國外參賽，看過我們選手的教練都表示我們選手各方面條件都具有優秀選手的條件。
4. 勇於挑戰目標，培訓隊選手們多屬於比賽型選手，往往都能在高張力的賽事中屢創佳績。
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。
6. 各選手目前都在母隊訓練，以目前資源參加亞錦賽都能有前六名的成績，如加入亞運培訓計畫，以賽代訓增加賽事經驗，選手成績能持續進步，可望達亞運前 3 名與進軍奧運的水準。

## (二) Weakness (劣勢)：

1. 前兩年疫情因素，原本預定的國外移地訓練與參賽計畫無法實施。另外，本會選手在女子賽是部分仍屬相對弱勢，須投注更多心力促其成長。
2. 有了亞運培訓計畫的支援後，一定可以讓培訓隊成員的訓練更加完善，並吸收更多賽事經驗。之前為了讓選手在技術、體能、物理治療防護都能有加強，常常都要想盡辦法來尋找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、體能教練的指導、運動物理治療防護常常麻煩台大柴老師等等，相信加入亞運培訓計畫的支援對選手有很大的幫助。
3. 公開水域除游泳技巧外，肢體的對抗也是不可或缺的一環。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。
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一起訓練勢必能發揮一加一大於二的成效。

## (三) Opportunity (機會)：

1. 2023 年對亞培的選手來說是一個很好的拼搏機會，經過這幾年各國國際賽的洗禮，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，及女子組鄧羽玢亞運拿牌不再是遙不可及的目標。
2. 亞運延期，我國受新冠肺炎疫情影響雖較小，選手多能維持訓練，成績能持續進步；男、女子組十公里成績進步，如經過以賽代訓與多參加國外訓練營的方式多一些賽事累積經驗，在亞運時很有機會為國家奪牌。

#### (四) Threat (威脅)：

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，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。
2. 國際情勢未明，國際賽事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 2023 年世界游泳錦標賽、2023 年世界盃系列賽，亞洲賽事 2023 年亞洲公開水域游泳錦標賽，非奧運資格賽之亞運項目沒有對應參賽依據。此外，目前哈薩克、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，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。目前國內公開水域成績除鄧羽玢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。

#### 四、訓練計畫

##### (一) 訓練目標

1. 總目標：於 2023 年杭州亞運獲得男子組、女子組奪得獎牌。
  2. 階段目標
- (1) 第三階段第三期 (自 112 年 2 月 1 日起至 112 年 5 月 31 日)

##### A. 訓練地點：

1. 採營外集中訓練，因受限國訓中心場地因素於總集訓前申請專案營外合訓，考量杭州亞運所屬地點緯度較高，以統一於北部國體大為訓練場，另不定時至各開放水域移地訓練轉換訓練與適應水流。
2. 已接洽之開放水域基隆瑞濱海域、龍洞四季灣、新北市碧潭風景區青潭堰、新北市微風運河、南投日月潭月牙灣、宜蘭梅花湖、花蓮鯉魚潭、台東活水湖。

3. 另申請短期移訓期間安排於訓練地區鄰近飯店一起住宿統一管理、飲食安排訂餐。
  4. 營外合訓地點：國立體育大學，住宿地點：樸園教育訓練中心。
- B. 預定參加賽事：
1. 2023年亞洲公開水域游泳錦標賽(台灣南投，5/12~14)，目標前三名以上成績。
  2. 2023年世界盃系列賽 FINA Open Water Tour 2023(義大利 5/20~21、葡萄牙 5/27~28)，進入亞洲選手成績排名前四名。
  3. 2023年歐洲馬拉松游泳巡迴賽。(以色列 3/19)取得參賽國總排名前24名。
- C. 參賽實力評估：一至四月長期培訓及五月起密集安排以賽代訓增加比賽經驗，不論在技術上或是臨場經驗與抗壓上都能獲得提昇，也期待有好的成績表現，為國爭光。
- D. 預估成績：女子、男子十公里，於世界盃系列賽進入總排名前24名內，且為亞洲參賽國家前4名；亞錦賽獲前四名以上成績。
- E. 訓練方式：
1. 因為場地考量於總集訓前申請專案營外訓練，訓練地點安排於國體大進行合訓。
  2. 另考量杭州亞運馬拉松游泳比賽地點偏北，緯度較高，申請移往北部各地適應氣候環境適應場地的變化與水流及水溫。
  3. 每週依照天後狀況安排至基隆瑞濱海域、龍洞四季灣、新北市碧潭風景區青潭堰、新北市微風運河、南投日月潭月牙灣、宜蘭梅花湖、花蓮鯉魚潭、台東活水湖，尤其利用冬天讓選手適應穿著防寒衣練習去習慣。
  4. 申請短期移訓至中南部水域期間安排於訓練地區鄰近飯店一起住宿統一管理、飲食安排訂餐。

(2) 第三階段總集訓(自112年6月1日起至亞運會結束)

- A. 訓練地點：
1. 於國訓中心集中訓練，另因受限場地因素於總集訓期間申請每週四下午至週日北上移地訓練，考量杭州亞運所屬地點緯度較高，以北部地區為訓練場與至各水域移地訓練轉換訓練與適應水流。
  2. 已接洽之開放水域基隆瑞濱海域、龍洞四季灣、新北市碧潭風景區青潭堰、新北市微風運河、南投日月潭月牙灣、宜蘭梅花湖、花蓮鯉魚潭、台東活水湖。
  3. 另申請短期移訓期間安排於訓練地區鄰近飯店一起住宿統一管理、飲食安排訂餐。
- B. 預定參加賽事：
1. 2023年世界盃系列賽 FINA Open Water Tour 2023(法國 8/5~6)，進入亞洲選手成績排名前四名。
  2. 2023年世界游泳錦標賽公開水域賽事(日本福岡 7/14~7/30)，進入亞洲選手成績排名前四名。
  3. 2023年歐洲義大利移地訓練。

4. 2023 年歐洲馬拉松游泳巡迴賽。(賽爾維亞 6/17、斯洛伐克 8/19、北馬其頓 9/3)取得參賽國總排名前 24 名。
  5. 2023 年日月潭公開水域游泳錦標賽 9/23，參賽選手成績排名前兩名。
  6. 2023 年亞洲運動會馬拉松游泳(杭州,9/23~10/8)，目標奪牌。
- C. 參賽實力評估：卓承齊與鄧羽玢選手於亞運會奪得獎牌，也期待能有滿額選手(2 男 2 女)出賽，都能獲得前六名以上的好成績表現，為國爭光。
- D. 預估成績：女子、男子十公里，於世界盃系列賽與世錦賽進入總排名前 24 名內，且為亞洲參賽國家前 4 名；亞運會獲前三名以上成績。
- E. 訓練方式：
1. 配合總集訓於國訓中心訓練四天(周一至周四上午)，因場地特殊性考量於總集訓期間每週申請專案營外訓練與規劃國內外移地訓練與參賽，訓練地點安排於北部國立體育大學訓練。
  2. 另考量杭州亞運馬拉松游泳比賽地點偏北，緯度較高，申請移往北部各地適應氣候環境適應場地的變化與水流及水溫。
  3. 每週依照天後狀況安排至基隆瑞濱海域、龍洞四季灣、新北市碧潭風景區青潭堰、新北市微風運河、南投日月潭月牙灣、宜蘭梅花湖、花蓮鯉魚潭、台東活水湖，尤其利用冬天讓選手適應穿著防寒衣練習去習慣。
  4. 申請短期移訓至各地開放水域訓練期間安排於訓練地區鄰近飯店一起住宿統一管理、飲食安排訂餐。

## (二)

訓練量安排規劃：

1. 非賽季準備期維持每週 11 場次約 100,000~125,000 公尺的課表量
2. 平時訓練期維持每週 11 場次約 90,000~110,000 公尺的課表量
3. 賽季前三周每週 11 場次約 80,000~95,000 公尺的課表量
4. 重要杯賽前兩周每週 10 場次約 75,000~90,000 公尺的課表量

## 五、督導考核：

- (一) 本會依審議通過之本計畫及教練選手遴選辦法據以辦理選訓事宜，並督促教練(團)落實執行訓練計畫，以及依據等之績效據以考核。
- (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(以具體數據訂定檢測點)，據以執行及考核選手培訓情形。

## 六、所需行政支援事項：

- (一) 運科：是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三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：因都畢業或研究生請國訓中心安排（視訊上課）或選手與學校協調課業自理至亞運結束。
  - (七) 集訓期間教練辦理公假留職留薪至亞運結束。
  - (八) 教練學校缺額補助代理職缺費至亞運結束。
  - (九) 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討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。

# 中華民國游泳協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 水上運動-馬拉松游泳培訓隊/代表隊教練及選手遴選辦法

112 年 3 月 24 日心競字第 1120002684 號函核定

- 一、 依據：111 年 3 月 10 日臺教體署競(二)字第 1110009213 號函。
- 二、 目的：遴選本會 2022 年杭州亞運會培訓隊優秀教練及選手，以獲取最佳參賽成績，為國爭光。
- 三、 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。
- 四、 培訓隊/代表隊教練（團）遴選
  - (一) 條件：具備國家級游泳教練證，並實際指導選手入選培訓隊者。
  - (二) 遴選方式：

第3階段教練人選：依據訓練安全性考量，公開水域訓練男、女有別，訓練強度上差距也較大，需顧慮的安全與戒護考量多所以的教練數也較多，以最具奪牌項目為優先考量，由本會選訓委員會遴選男子培訓教練1名，女子培訓教練1名。

代表隊教練人選依據：

    1. 應具有 A(國家)級以上教練證照。
    2. 依指導選手入選人數多寡優先排序。
    3. 依第二點如入選人數相同，依2023亞錦賽十公里男、女子組成績排名排序。
    4. 依第三點如人數名次相同，依2023亞錦賽五、十公里男、女子組排名成績總和低分者優先排序。依第四點如人數名次相同，依2023亞錦賽五公里男、女子組排名優先排序。如有放棄擔任代表隊教練則由下一位教練替補，送本會選訓委員會同意後替補。
- 五、 培訓隊/代表隊選手遴選：以辦理選拔賽或指定盃賽方式遴選。

第三階段（自 112 年 2 月 1 日起至亞運會結束止）

  - 1、 選拔期間： 111.9.22~9.24、112.5.12~5.14
  - 2、 選拔地點：以下兩場賽事地點烏茲別克薩馬爾罕、台灣南投亞洲公開水域游泳錦標賽
  - 3、 培訓選手選拔項目及人數：依符合第 3 階段培訓標準之項目(如下)，至多遴選男、女各兩人組成培訓隊額滿為止，選拔以亞錦賽 10 公里項目取得前 4 名為主，若取得 5、6 名則由協會選訓推薦審查。因考量馬拉松游泳的特殊必要性建議爭取配置陪練員，陪練員人員名單，由教練團提出後經本會選訓委員會審議。亞運參賽項目，10 公里取男、女至多各 2 個名額參賽。
    - (1) 2022 烏茲別克亞錦賽男、女子組 10 公里排名前四名入選培訓隊員。(男女各 1 名)
    - (2) 2023 台灣南投亞錦賽男、女子組 10 公里排名前四名入選培訓隊員，(男女各 1 名)
  - 4、 退場機制：以 2023 年五月底國際賽事排名為依據培訓項目，10 公里各取男、女前 2 名為參賽選手，其他都為儲訓或陪練選手。
- 六、 附則

- (一) 培訓隊/代表隊教練(團)
    - 1、教練以專職培訓工作為原則，倘於培訓期間有不適任之事實，經國家運動訓練中心及訓輔小組委員查核屬實者，取消其資格。
    - 2、為顧及本會會務正常運作與推動並遵守利益迴避原則規範，本會秘書長(含)以上人員，不得擔任教練職務。
  - (二) 培訓隊/代表隊選手
    - 1、選手須接受教練(團)指導並依訓練計畫施訓，日常生活事項接受教練(團)及國家運動訓練中心輔導管理，倘於培訓期間有違反前述規定之事實，經查核屬實者，得取消培(儲)訓資格。
    - 2、除經專案核定辦理者外，未達階段標準或目標之選手，予以取消下階段培訓資格，未達最末階段標準或目標者，不予報名參賽。
  - (三) 入選培訓隊/代表隊之教練、選手(含培訓、儲訓、陪練)，無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會審議後，報教育部體育署備查。
  - (四) 為確保訓練品質，入選國家培訓隊成員不得重複入選或參加其他項目國家培訓隊訓練。
  - (五) 教練或選手之除名，須經本會選訓委員會討論後，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議通過後行之。
- 七、本遴選辦法經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。