

活動成果報告表

活動名稱	2019 亞洲蹼泳錦標賽暨第 4 屆 亞洲青少年蹼泳比賽賽前培訓	填表人	中華民國水中運動協會 秘書曾昱彰			
主辦單位	中華民國水中運動協會	協辦單位				
承辦單位	中華民國水中運動協會 蹼泳委員會					
活動時間	108 年 8 月 16 日-8 月 26 日	活動地點	高雄市立多商旅、三民游泳池、健身工廠			
參加對象	2019 亞洲蹼泳錦標賽暨第 4 屆 亞洲青少年蹼泳錦標賽培訓隊 選拔通過之選手及教練，並邀 請世界級教練王超英訪台講授 蹼泳訓練方法暨體育交流	參加人數	男	13 人	合計	20 人
			女	7 人		
舉辦場次	1	參與運動 人數	22 人			
志工人數		運動觀賞 人數				
		隊數	5			
活動內容	<p>(1)8/16 日 15:00-17:00 高雄報到</p> <p>(2)8/17 日 06:30 早餐、09:30 開訓、11:00 中餐、13:30 泳池訓練、16:40 運動防護課程、18:40 培訓檢討、19:00 晚餐</p> <p>(3)8/18 日 06:00 泳池訓練、08:30 早餐、11:00 中餐、13:30 泳池訓練、16:40 培訓檢討、18:00 晚餐</p> <p>(4)8/19 日 06:30 早餐、09:30 陸上訓練、12:00 午餐、16:00 健身工廠訓練、18:20 培訓檢討、19:00 晚餐</p> <p>(5)8/20-25 日 06:00 泳池訓練、08:30 早餐、11:00 中餐、13:30 泳池訓練、16:40 培訓檢討、18:00 晚餐</p> <p>(6)8/26 日 06:30 早餐、07:30 陸上訓練、08:40 結訓、10:00 賦歸</p>					

檢討與建議事項	<p>(1) 由於訓練期間高雄國際游泳池游泳國家隊使用及教學用，乃改借高雄市三民游泳池為訓練場所，然其水深僅 1.5 公尺，故無法訓練選手跳水項目，及訓練期間，三民泳池處開放時間，因此有泳客的情況下，訓練只能使用兩條水道，大幅度影響訓練品質，甚為可惜。</p> <p>(2) 游泳池處於室外空間，因此訓練期間大雨滂沱，且水道繩需自行費時架設，影響訓練成效。</p> <p>(3) 本次訓練之選手村距離泳池僅 150 公尺，且飯店餐廳能配合教練建議之選手飲食菜單，對於選手營養充足。</p> <p>(4) 這次協會也斥資聘請專業之運動治療師團隊駐隊配合訓練，使得選手身體狀況得以支撐完整課程，對於訓練成果有相當大的助益，爾後代表隊訓練及比賽均應考量編列專業運動治療師團隊輔助；如場地能在國際游泳池訓練，將達訓練及比賽之最大效益。</p> <p>(5) 建請於非屬亞奧運運動種類人才培育作業要點及全國性體育團體經費補助辦法中提高運動治療師補助基準費用。</p>
---------	--

2019 亞洲蹼泳錦標賽暨第 4 屆亞洲青少年蹼泳比賽賽前培訓活動照片



開訓典禮



物理治療課程

2019 亞洲蹼泳錦標賽暨第 4 屆亞洲青少年蹼泳比賽賽前培訓活動照片



泳池訓練



專業運動治療師給予選手治療



伸展操講解



督訓委員來訪

2019 亞洲蹺泳錦標賽暨第 4 屆亞洲青少年蹺泳比賽賽前培訓活動照片



今日訓練檢討與隔日訓練講解



機械訓練

2019 亞洲蹼泳錦標賽暨第 4 屆亞洲青少年蹼泳比賽賽前培訓活動照片



陸上訓練



教練訓練計畫討論



訓練情形



泳池大合照