

# 活動成果報告表

活動名稱	2021 世界蹼泳錦標賽賽前培訓	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	烏日溫水游泳池・頂冠			
承辦單位	中華民國水中運動協會 蹼泳委員會					
活動時間	109 年 8 月 1 日-8 月 9 日	活動地點	創意時尚飯店、烏日溫水游泳池、peak force 健身房、wero crossfit 健身房			
參加對象	2021 世界蹼泳錦標賽賽前培訓 隊選拔通過之選手、教練及運動防護員	參加人數	男 2 人	女 4 人	合計 6 人	
舉辦場次	1	參與運動 人數	10 人			
志工人數		運動觀賞 人數	0			
		隊數	1			
活動內容	07/31 (五) 臺中市創意商旅報到 08/01 (六) 水中訓練-伸展/運動按摩-培訓規劃研議會議 08/02 (日) 蠶泳運動學理探討 08/03 (一) 水中訓練-陸上訓練-培訓檢討 08/04 (二) 水中訓練-伸展/運動按摩-培訓檢討 08/05 (三) 水中訓練-陸上訓練-培訓檢討 08/06 (四) 水中訓練-伸展/運動按摩-培訓檢討 08/07 (五) 水中訓練-陸上訓練-培訓檢討 08/08 (六) 水中訓練-伸展/運動按摩-培訓檢討 08/09 (日) 培訓總結會議					
檢討與建議事項	(1) 烏日溫水游泳池所在地較偏遠，故飯店至泳池往返需舟車勞頓一翻。 (2) 尚未找尋到可結合食宿訓之場所。 (3) 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防護員/物理治療師補助基準費用。					

## 2021 世界蹼泳錦標賽賽前培訓活動照片



### 開訓典禮



### 培訓隊教練為選手指導

## 2021 世界蹼泳錦標賽賽前培訓活動照片



泳池訓練



泳池訓練

## 2021 世界蹼泳錦標賽賽前培訓活動照片



訓練蹼具準備



運動防護員幫選手放鬆

## 2021 世界蹼泳錦標賽賽前培訓活動照片



## 今日訓練檢討與隔日訓練講解



## 重量訓練

## 2021 世界蹼泳錦標賽賽前培訓活動照片



## 陸上訓練



## 運動伸展

## 2021 世界蹼泳錦標賽賽前培訓活動照片



## 動作指點



## 選手訓練後合照

