

# 中華民國水中運動協會

## 2020 年中華代表隊教練選手遴選辦法

壹、目的：選拔我國優秀蹺泳教練、選手組成國家代表隊，參加 2021 年國際賽事爭取佳績。

貳、賽別：

\* 第一階段 2021 第 21 屆世界蹺泳錦標賽賽前培訓

日期、地點：2020 年 8 月 1-9 日，台中市烏日溫水游泳池。

參、選拔資格、人數：男/女均同(單蹺、雙蹺、器泳)、達標選手。

1. 中華民國水中運動協會蹺泳選手註冊登錄會員。

2. 選拔項目：成績達本會訂定之各項次比賽選拔標準。(詳如附表)

肆、培訓日期及地點：

日期：2021 年 8 月 1-9 日

地點：台中市烏日溫水游泳池。

伍、甄選標準：

\* 第一階段 2021 第 21 屆世界蹺泳錦標賽賽前培訓(上屆第八名成績為標準)。

資格：男/女均同(單蹺、雙蹺、器泳)個人項目達標最優兩名入選。

陸、選手遴選原則：

(一) 個人項目以決賽成績達標且最優乙員入選，接力項目由選訓小組遴選組隊參加。

(二) 入選國家隊選手不得排拒選訓小組所作任何決議。

(三) 依據教育部體育署公佈「國家代表隊教練與選手選拔培訓及參賽處理辦法」第四條：  
國家代表隊教練，除專案報本會核定者外，應自培訓隊教練中遴選產生。蹺泳代表  
隊教練、選手人數，依協會教練、選手註冊辦法及相關賽會之規定辦理。

(四) 入選國家隊選手不得排拒選訓小組所作任何決議。

(五) 若正選選手人數不足時，將由本會擇日召開選訓委員會實施第二階段遴選，由各組各項成績最優前二名為原則，並以成績較優者為優先，列為自費參加選手，本會將斟酌補助參加費用。

柒、教練遴選原則：

(一) 持有蹺泳 B 級(含)以上教練證者。

(二) 實際從事教練工作，或曾擔任教練參加國內、外蹺泳比賽並有具體成績(名次)表現者。

(三) 依據教育部體育署公佈「國家代表隊教練與選手選拔培訓及參賽處理辦法」第四條：  
國家代表隊教練，除專案報本會核定者外，應自培訓隊教練中遴選產生。蹺泳代表  
隊教練、選手人選，依協會教練、選手註冊辦法及相關賽會之規定辦理。

(四) 由本會選訓小組依教練人選之基本條件及具體績效遴選教練 1~2 名，由參加該賽事最多員選手之教練擔任，若人數相同則比較選手成績，相關費用由本會支付。

(五) 入選教練因違反協會相關規定(含實施計劃及國訓中心教練、選手管理辦法)，遭受免職時，其職缺由本會依序遞補。

(六) 教練不得排拒選訓小組所作任何決議，並須擬具完整訓練計畫提交選訓小組審核及

呈報教育部體育署核備。

捌、本辦法經本會選訓小組通過送教育部體育署核備後公佈實施，修正時亦同。

※第一階段 2021 第 21 屆世界蹺泳錦標賽賽前培訓(以下簡稱本賽)培訓隊選拔說明

1. 本賽指定盃賽賽事(選手成績參考來源)：109 年全國蹺泳分齡賽 (具電動計時登載之正式成績)。
2. 本賽培訓選拔標準：選手在本賽會指定盃賽內，個人項目比賽成績達標(2018 第 20 屆世界蹺泳錦標賽第 8 名)且最優前 2 名選手可參加本賽培訓。
3. 培訓日期地點：8/1-8/9，台中市烏日溫水游泳池。
4. 培訓報到時間地點：8 月 1 日下午 3-5 點，台中創意時尚商旅(台中市北區五權路 334 號)。
5. 參訓費用：指定盃賽成績達培訓標準且最優前 2 名選手、運動防護員及其教練全額補助(包含訓練期間食宿及教練費膳宿費、場地費、教練費，但交通費須自理)。其指導教練可領教練費，必須負責選手集合與訓練、填寫教練訓練日誌；選手可領選手零用金，必須填寫選手訓練日誌，運動防護員可領防護費用，必須填寫防護日誌。
6. 本次目的為提升選手成績，並無規定強制參加。
7. 本次達標選手為何品莉，200BF 成績 01:49.13 達標，教練為該選手指導教練廖烱安，及本會指派一名運動防護員參與培訓。

## 中華代表隊遴選標準表

項次	項 目	第一階段 2021 第 21 屆世界蹣泳錦標賽賽前培訓					
		男子組	1	2	女子組	1	2
1	50 公尺水面蹣泳	16.30			18.59		
2	100 公尺水面蹣泳	36.01			41.62		
3	200 公尺水面蹣泳	01:23.46			01:39.47		
4	400 公尺水面蹣泳	03:04.45			03:25.30		
5	800 公尺水面蹣泳	06:42.04			07:08.99		
6	1500 公尺水面蹣泳	12:55.78			14:01.40		
7	50 公尺屏氣潛泳	15.01			17.06		
8	50 公尺雙蹣	19.92			22.32		
9	100 公尺雙蹣	43.26			48.96		
10	200 公尺雙蹣	01:39.56			01:49.87	何品莉 01:49.13	
11	400 公尺雙蹣	03:37.77			03:58.97		
12	100 公尺器泳	34.35			38.99		
13	400 公尺器泳	03:01.12			03:11.50		

**培訓標準：**

\* 第一階段 2021 第 21 屆世界蹣泳錦標賽賽前培訓（上屆第八名成績為標準）。

日期：2021 年 8 月 1-9 日

地點：台中市烏日溫水游泳池。

資格：男/女均同(單蹣、雙蹣、器泳)個人項目達標最優兩名入選。

# 2021 世界蹼泳錦標賽賽前培訓

## 教練訓練日誌

訓練日期： 年 月 日 星期 天氣

訓練地點：台中市烏日溫水游泳池

應到人數：

實到人數：

缺席人數：

### 訓練（比賽）內容記要

教練：

**註：協會提供**

# 2021 世界蹼泳錦標賽賽前培訓

## 選手訓練日誌

訓練日期： 年 月 日 星期 天氣

訓練地點：台中市烏日溫水游泳池

### 訓練（比賽）內容記要

選手：

**註：協會提供**

# 2021 世界蹼泳錦標賽賽前培訓

## 運動防護員日誌

訓練日期： 年 月 日 星期 天氣

訓練地點：台中市烏日溫水游泳池

### 內容記要

運動防護員：

**註：協會提供**

## 2021 世界蹼泳錦標賽第一階段賽前培訓

日期：109 年 8 月 1 日至 9 日

時間：早上 5：30～8：00 /下午 3：00～5：30 /晚上 7：30～8：30

地點：台中市烏日溫水游泳池。

人數：1 名教練、1 名選手、1 名物理治療師、1 名管理。

	大綱			備 註
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)	蹼泳運動學理探討			
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			



# 第 21 屆世界蹺泳錦標賽第一階段賽前培訓-日程表

日期	時間	內容	地點	備註
07/31(五)	13:30~16:30	參訓人員報到	台中市創意商旅	
	17:00~18:00	開訓典禮		
	18:00~19:00	晚餐		
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	
08/01(六)	5:30~8:00	水中訓練	烏日游泳池	
	8:30	早餐		
	9:00~11:30	休息		
	11:30	午餐		
	12:00~14:30	休息		
	15:00~17:30	伸展/運動按摩	烏日游泳池-重訓室	
	18:00~19:00	晚餐		
	19:30~20:30	培訓檢討	會議室	
	21:00~21:30	溫習功課	各寢室	
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	
08/02(日)	8:30	早餐		
	9:00~11:30	蹺泳運動學理探討	會議室	
	11:30	午餐		
	12:00~14:30	休息		
	15:00~17:30	蹺泳運動學理探討	會議室	
	18:00~19:00	晚餐		
	19:30~20:30	培訓檢討	會議室	
	21:00~21:30	溫習功課	各寢室	
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	
	19:00~21:30	溫習功課	各寢室	
21:30	鹽洗就寢	各寢室		
08/03(一)	5:30~8:00	水中訓練	烏日游泳池	
	8:30	早餐		
	9:00~11:30	休息		
	11:30	午餐		
	12:00~14:30	休息		
	15:00~17:30	陸上訓練	烏日游泳池-重訓室	
	18:00~19:00	晚餐		
	19:30~20:30	培訓檢討	會議室	
	21:00~21:30	溫習功課	各寢室	
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	
08/04(二)	5:30~8:00	水中訓練	烏日游泳池	
	8:30	早餐		
	9:00~11:30	休息		

日期	時間	內容	地點	備註
	11:30	午餐		
	12:00~14:30	休息		
	15:00~17:30	伸展/運動按摩	烏日游泳池-重訓室	
	18:00~19:00	晚餐		
	19:30~20:30	培訓檢討	會議室	
	21:00~21:30	溫習功課	各寢室	
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	
	19:00~21:30	溫習功課	各寢室	
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	
08/05(三)	5:30~8:00	水中訓練	烏日游泳池	
	8:30	早餐		
	9:00~11:30	休息		
	11:30	午餐		
	12:00~14:30	休息		
	15:00~17:30	陸上訓練	烏日游泳池-重訓室	
	18:00~19:00	晚餐		
	19:30~20:30	培訓檢討	會議室	
	21:00~21:30	溫習功課	各寢室	
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	
	19:00~21:30	溫習功課	各寢室	
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	
08/06(四)	5:30~8:00	水中訓練	烏日游泳池	
	8:30	早餐		
	9:00~11:30	休息		
	11:30	午餐		
	12:00~14:30	休息		
	15:00~17:30	伸展/運動按摩	烏日游泳池-重訓室	
	18:00~19:00	晚餐		
	19:30~20:30	培訓檢討	會議室	
	21:00~21:30	溫習功課	各寢室	
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	
	19:00~21:30	溫習功課	各寢室	
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	

日期	時間	內容	地點	備註
08/07(五)	5:30~8:00	水中訓練	烏日游泳池	
	8:30	早餐		
	9:00~11:30	休息		
	11:30	午餐		
	12:00~14:30	休息		
	15:00~17:30	陸上訓練	烏日游泳池-重訓室	
	18:00~19:00	晚餐		
	19:30~20:30	培訓檢討	會議室	
	21:00~21:30	溫習功課	各寢室	
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	
	19:00~21:30	溫習功課	各寢室	
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	
08/08(六)	5:30~8:00	水中訓練	烏日游泳池	
	8:30	早餐		
	9:00~11:30	休息		
	11:30	午餐		
	12:00~14:30	休息		
	15:00~17:30	伸展/運動按摩	烏日游泳池-重訓室	
	18:00~19:00	晚餐		
	19:30~20:30	培訓檢討	會議室	
	21:00~21:30	溫習功課	各寢室	
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	
	19:00~21:30	溫習功課	各寢室	
	21:30	鹽洗就寢	各寢室	
08/09(日)	06:30~8:20	早餐		
	8:30	集合	飯店大廳	
	9:00~11:30	培訓總檢討	高雄大學游泳池	
	11:30	解訓	賦歸	

## 運動傷害防護員

- 處理培訓隊醫療事務。
- 培訓隊醫護諮詢與醫療照護事宜。
- 協助培訓隊選手體重控制、營養諮詢及賽會期間飲食管理事宜。
- 協助選手訓練準備、貼紮防護工作、及訓練後選手舒緩等及時防護事宜。