

臺南市體育總會水中運動蹼泳委員會
參加 109 年全民運動會蹼泳選手遴選辦法

壹、依據：中華民國 109 年 4 月 10 日南市體處全字第 1090437563 號函辦理。

貳、目的：

(一)選拔優秀蹼泳選手參加 109 年全民運動會爭取獎牌。

參、選手遴選原則：採徵召方式。

(一)以「107 年全民運動會」蹼泳比賽各項目前 6 名選手為培訓對象。

(二)以 108 年全國蹼泳分齡賽、108 學年度全國蹼泳錦標賽、2019 年世界青少年蹼泳錦標賽、第 17 屆亞洲蹼泳錦標賽、2019 年亞洲青年蹼泳比賽、109 年理事長盃全國蹼泳錦標賽，中華民國水中運動協會所舉各項活動比賽成績每項目最優前六名為培訓對象。

(三)依上列比賽共遴選出男、女各 10 人優秀選手參加組隊。

(四)教練的產生：

1. 持有蹼泳 B 級以上教練證。
2. 由本委員會選訓小組依教練人選之基本條件遴選男、女各一名。
3. 依據入選選手人數最多之教練優先入選。

(五)入選選手如無意願代表或違規，如何處置或遞補：

1. 無法參加集訓或代表的選手，應以書面提出自願放棄書。
2. 入選選手違規經選訓委員會審查決議後，由備取選手遞補之。

(六)依據競賽規程項目要是用(四個項目、一個接力)不會超過 10 人，參賽人數依各項成績擇優 10 名(男、女)。如不足 10 名擇優參賽。

(七)訂於報名前最後一禮拜的星期日舉辦各項目檢測，用意作最後決定參賽項目，同時召開選訓會議紀錄。

(八)檢測日期、項目：中華民國 109 年 5 月 24 日，上午 08:00~12:00、下午
14:00~16:00。

各單項的成績前三名為代表隊選手參賽。

上午項目：

女子 50 公尺屏氣潛泳
女子 50 公尺雙蹼
男子 100 公尺水面蹼泳
女子 200 公尺水面蹼泳
男子 100 公尺雙蹼
男子 400 公尺水面蹼泳
女子 4X100 公尺水面蹼泳接力

下午項目：

男子 50 公尺屏氣潛泳
男子 50 公尺雙蹼
女子 100 公尺水面蹼泳
男子 200 公尺水面蹼泳
女子 100 公尺雙蹼
女子 400 公尺水面蹼泳
男子 4X100 公尺水面蹼泳接力

(九) 選訓輔委員會辦法及組成：

一、 本委員會為建立公平公正公開之遴選原則，統籌辦理 109 年全民運動會蹺泳項目之遴選，特設置臺南市水中運動蹺泳委員會之選訓輔委員。

二、 本委員會任務如下：

1. 遴選 109 年全民運動會之綜合規劃。
2. 審查所有參加全民運動會之選手資格、教練的產生。

三、 本委員會組織如下：

1. 置委員 5 至 7 人，其中 1 人為召集人。
2. 委員會成員至少須包括蹺泳之專業人士、社會公正人士、體育行政經驗人士、法律專業人士。

四、 本委員會之會議決議事項，由本市體育總會備查後施行。

五、 109 年全民運動會選訓輔委員名單：

蘇建銘、鍾小燕、蔡宛秦、陳麗玲、陳春男、林崇傑、劉釋允。

肆、 本辦法經本委員會選訓輔委員小組通過後送體育總會審議通過後公布實施，修正時亦同。

臺南市體育總會水中運動蹼泳委員會

參加 109 年全民運動會菁英選手培訓計劃及參賽實施計劃

壹、依據：臺南市體育處 109 年 1 月 22 日南市體處全第 1090122066 號函辦理。

貳、目的：

(一) 以 109 年全民運動會奪金牌為目標。

(二) 培訓具有潛力的蹼泳選手。

參、培訓項目：109 年全民運動會(男子組、女子組)蹼泳。

肆、SWOT 分析

(一) S(優勢)：1. 目前有男子隊員 4 位現役亞洲盃選手，女子隊友 2 位現役亞洲盃選手。

2. 在 109 年全民運動會，男子團體賽有奪金牌機會。

(二) W(劣勢)：本市無標準訓練場地，受委外的場館游泳池之管理限制只能用 2-3 水道，無法進行全面性訓練。

(三) O(機會)：本委員會擬定方法，寒暑假移地參加中華民國水中運動協會安排的集訓。

(四) T(威脅)：本市蹼泳選手的個人裝備及器材都須合乎規定，所須經費是負擔。

伍、訓練計劃：

(一) 總目標-參加 109 年全民運動會蹼泳奪金牌。

(二) 階段目標-參加中華民國水中運動協會所舉辦各項活動比賽，累積經驗。並爭取國家代表隊，參加國際比賽之機會，爭取 2020 世界運動會培訓資格。

(三) 訓練起迄日期-

自 109 年 1 月 1 日至 109 年 12 月 30 日(不含星期日)。

(四) 階段畫分及訓練地點-

(1) 第一階段：自 109 年 1 月 1 日至 109 年 6 月 30 日，共 6 個月。

(2) 第二階段：自 109 年 7 月 1 日至 109 年 10 月 30 日，共 4 個月。

(3) 訓練地點：臺南市新營區長榮路新營游泳池、復興路太平洋活水館。

(五) 訓練方式-

採階段密集訓練，集中管理的訓練模式。

(六) 訓練內容-

(1) 第一階段(109 年 1 月 1 日至 109 年 6 月 30 日止)

體能訓練加強耐力及全盤性體能活動(60%)、技術訓練加強各項目基本技巧動作(40%)。

(2) 第二階段(109 年 7 月 1 日至 109 年 10 月 30 日)

調整體能至最佳狀態，參加協會各項運動錦標賽，提升選手對全民運動會比賽場地的適應能力與比賽的覺醒程度。使得全隊隊員調整至最佳競技水準。

(七) 實施要點：

- (一) 蹼泳基本動作訓練。
- (二) 蹼泳耐力訓練。
- (三) 蹼泳速度訓練。
- (四) 反覆訓練。
- (五) 蹼泳技巧姿勢修正及調整。

陸、督導考核：

- (一) 甄招入選選手，應全程參與賽前集訓之計畫。
- (二) 集訓期間表現狀況不佳，報請選訓委員會審查決議後，由備取選手遞補之。
- (三) 無法參加集訓之選手，應以書面提出自願放棄書，以利於體育總會備查。
- (四) 未滿 18 歲之選手，需請法定監護人簽切結集訓同意書。

柒、所需行政支援事項及建議處理方式：

凡參加賽前集訓之選手，訓練相關器材及服裝需自備。設備、場地所需之經費自籌集體育總會補助支援。

捌、本計畫經選訓輔委員會通過後公布實施，修正亦同。