

我國參加 2022 年第 11 屆伯明罕世界運動會 代表隊參賽報告

報告人：廖烱安

壹、代表隊名稱：中華台北蹺泳代表隊

貳、代表隊人員：2

一、教練：廖烱安

二、選手：何品莉

參、競賽日期：

2022 年 7 月 8 日至 7 月 9 日

肆、競賽場館：Birmingham CrossPlex 游泳池

伍、參賽經過：

一、選拔

第 21 屆世界蹺泳錦標賽(前 8 名入選)

日期：2021/07/03-09

地點：俄羅斯-托木斯克

二、訓練

階段劃分及訓練地點：(以培訓期間之時段作劃分)

1. 第一階段：自 111 年 1 月 1 日起至 111 年 2 月 24 日止共 8 週，於 1 月 1 日至 1 月 17 日於國內準備訓練（國立臺灣體育運動大學游泳池、臺中市北區國民運動中心游泳池、臺中市烏日溫水游泳池），1 月 18 日至 2 月 24 日國外移地訓練（俄羅斯-托木斯克，托木斯克國立大學游泳池）。

隔離期間：於房內自主訓練，並提供訓練輔助器材，避免肌力退化。

2. 第二階段：自 111 年 2 月 25 日起至 111 年 4 月 24 日止共 9 週，

於2月25日至2月27日參加匈牙利蹼泳世界杯，爭取前三名，2月28日至4月24日於國內（國立臺灣體育運動大學游泳池）訓練調整國外訓練法。

隔離期間：於房內自主訓練，並提供訓練輔助器材，避免肌力退化。

3. 第三階段：自111年4月25日起至111年5月29日止共5週，國內專項準備期（國立臺灣體育運動大學游泳池、臺中市北區國民運動中心游泳池、臺中市烏日溫水游泳池）。
4. 第四階段：自111年5月30日起至111年7月5日止共6週，調整暨比賽期，國外移地訓練（俄羅斯-托木斯克，托木斯克國立大學游泳池）。

三、參賽經過

教練：07/04（一）23:30 自桃園機場飛往舊金山，22:40 自舊金山轉機飛往亞特蘭大，抵達當地時間7月5日6:20。

選手：07/03（日）10:05 自托木斯克飛往伊斯坦堡，01:10 自伊斯坦堡轉機飛往亞特蘭大，抵達當地時間7月4日10:25。

自亞特蘭大機場轉接駁大巴士至伯明罕註冊報到。（蹼泳項目選手村設在阿拉巴馬大學伯明罕分校宿舍）

07/06（三）15:30 至泳池熱身練習。下水前配合物理治療師進行下肢及髖髖關節伸展。晚上配合物理治療適度放鬆。

07/07（四）8:30 前往泳池進行賽前練習，15:00 領隊技術會議。

1. 一律採深側出發。
2. 觸碰板只有接近60公分高度，觸碰應注意。
3. 15公尺標示線於池底以紅色為示。
4. 賽事按表訂時程進行。
5. 07/08 14:40 開幕儀式及蹼泳運動介紹。
6. 地表溼滑注意安全。（建議考慮鋪上防滑墊）（建議：可以在兩側皆備有肥皂。）
7. 運動員繞場與頒獎動線。
8. 避免將塗抹皂沫的腳、蹼直接下水涮洗。

07/08（五）12:30 前往泳池準備參賽。下水前物理治療師協助熱身。

15:24.30 女子50公尺雙蹼 0:22.07（第五名）

07/09（六）13:30 前往泳池準備參賽。下水前物理治療師協助熱身。

16:06.45 女子100公尺雙蹼 0:48.46（第六名）

陸、 參賽效益分析：

一、 我國選手實力評析

何品莉選手 110 年度內分別打破女子 100 公尺雙蹼、200 公尺雙蹼、4X100 公尺混合雙蹼接力全國紀錄共計 3 次，並於獲 CMAS 世界水中運動聯盟遴選為 2022 年伯明罕世界運動會-蹼泳項目比賽參賽選手（以 50 公尺、100 公尺雙蹼項目世界前 8 名成績入選）。

二、 競賽對手實力評析

C. M. A. S現有130個會員團體，男子組以俄羅斯、烏克蘭、德國、哥倫比亞、匈牙利、南韓實力較強；女子組中國、俄羅斯、斯洛伐克、匈牙利、南韓成績頂尖。

亞洲區中國、南韓、越南成績優於我國，其餘實力與我伯仲。臚列世界蹼泳女子50、100公尺雙蹼重要賽會與國內目前最佳成績互為參照：

內容	2021 世界錦標賽 50 公尺雙蹼 第 3 名	2021 世界錦標賽 100 公尺雙蹼 第 3 名	2021 世界錦標賽 50 公尺雙蹼 第 6 名	2021 世界錦標賽 50 公尺雙蹼 第 7 名	2021 世界錦標賽 100 公尺雙蹼 第 4 名
成績	00:22.02 南韓	00:48.23 烏克蘭	00:22.47 俄羅斯	00:22.64 何品莉	00:48.49 何品莉

三、 比賽成績彙整

女子 50 公尺雙蹼 00:22.07(第五名)

女子 100 公尺雙蹼 00:48.46(第六名)

四、 綜合評估分析

目前居女子雙蹼項目於世界排名列於頂尖的選手，幾乎以歐洲國家為多數，蓋雷同於競技游泳項目，在身型肢體條件上，略佔有先天優勢之故。目前我國選手能夠透過科學化訓練，擠進決賽之內可列為近期目標。

五、 檢討與建議：

此屆世界運動會，主辦國位於與我國時差約 13 小時，經二度轉機候機經過長時間的航程，選手身心具已疲憊，還處在恢復與調適階段，隨即要進入到正式賽事階段，較難以最佳狀態發揮所長。

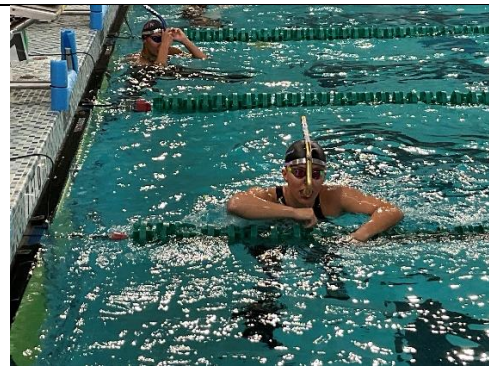
有鑑於此，或有必要於賽前更提前較長時間於國內模擬當地作息時間適應，或加長於當境進行移地訓練，期許能夠有更優異之表現。

*選手參賽照片剪影

	
抵達競賽場館 Birmingham CrossPlex 游泳池	Birmingham CrossPlex 游泳池
	
下水熱身前，配合物理治療師，進行核心肌群與重要關節之活絡熱身。	水熱身前，配合物理治療師，進行核心肌群與重要關節之活絡熱身。
	
領隊技術會議	賽前練習



競賽過程



抵達終點



策略討論



雙蹼 100 公尺進場



雙蹼 100 公尺項目 預備



雙蹼 100 公尺項目 出發



雙蹼 100 公尺項目 競賽過程



雙蹼 50 公尺抵達終點



競賽結束 起岸返回



競賽成績