

中華民國舉重協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會 培訓隊教練及選手遴選辦法

國家運動訓練中心 106 年 5 月 15 日心競字第 1060001557 號函核定

一、依據：中華民國 105 年 12 月 30 日教育部體育署臺教體署競(二)字第 1050040422A 號函辦理。

二、目的：遴選優秀教練及選手，落實培訓工作，提升代表隊選手體、技能水準，並增進臨場比賽經驗，以爭取 2018 年亞運會最佳成績。

三、組織：由本會組成「2018 年亞運培訓參賽計畫選訓委員會」(以下簡稱本會選訓委員會)，負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。

四、教練團遴選

(一)條件：具有國家級教練證者。

(二)遴選方式：

1、總教練遴選：以曾經擔任過國家代表隊總教練者為優先，或由本會選訓委員會推薦現階段帶隊成績優異者擔任。

2、教練遴選方式：第一、第二階段由培訓隊教練擔任，各階段達標選手，所屬教練需明確，代表隊產生後，入選選手排名優者依所核定之教練名額分配，從所屬教練中產生。

3、教練團職責：

(1)總教練應督導教練，共同負責代表隊培訓及儲訓選手之生活作息、訓練、比賽等相關事宜。

(2)教練應配合總教練，共同依據國家運動訓練中心(以下簡稱國訓)作息時間及代表隊統一制定之訓練時段，指導代表隊培訓及儲訓選手參與訓練。

(3)總教練及教練應隨時檢視每位選手之訓練概況，並於下個培訓階段開始日之前 45 日，將本階段選手個人資料及進退場表(附件二)或績效報告表(附件三)，由總教練以光碟片電子檔寄本會，紙本另寄送本會後，提本會選訓委員會審議。提交有關培訓及儲訓選手之進退場表或績效報告表時，應經教練團共同審議簽名負責，並彙整出培訓隊全部選手之入訓成績、目前成績之績效總表送協會審議。

(4)代表隊培訓期間，聘有外籍教練時，外籍教練以擔任訓練工作為主。

五、選手選拔：

(一)培訓選手：符合下列規定之一者，獲得參加培訓資格。

1、參加本會規定之國際賽會(附件七)成績表現，經教練團評估具有國際競技實力，提報選訓委員會審議通過，且有意願接受徵召者。

2、經本會選訓委員會列為各階段重點培訓選手者。

3、參加本會指定之本會國內賽會(附件八)比賽成績，符合培訓資格規定成績者。

(二)儲訓選手：符合下列規定與程序，經本會選訓委員會審議通過，獲得參加儲訓資格。

1、參加國內外比賽成績表現，經教練團評估具有培育發展實力，提報本會選訓委員會審議通過，且有意願參與訓練者。

- 2、已列為本會潛力培育專案計畫之選手，參加國內外比賽成績表現達儲訓選手資格者，得由教練團推薦，提報本會選訓委員會審議通過，晉級儲訓選手參與培訓。
- 3、經教練團之總教練、教練或外籍教練推薦者。
- 4、有關儲訓選手或由教練團所推薦之選手，需經本會選訓委員會審議通過後，提報國訓中心運動人才培訓輔導小組會議審議通過後行之。

(三)培訓及儲訓選手職責：

- 1、經選拔入選參加培訓或儲訓者，在本會所定各培訓階段期間，應遵守本會與國訓中心之規定，接受本會選訓委員會督導，遵守教練團指導，參加訓練、比賽與檢測。
- 2、選手在各階段培訓期間，以參加本會指定之國內外賽會成績，或以參加本會舉辦之選拔賽成績，作為培訓或儲訓之成績採認之依據。
- 3、選手在各階段培訓期間之檢測，以參加本會指定檢測之國內外賽會時之體重及比賽成績作為依據，其檢測標準如附件五、六：
 - (1)培訓、儲訓選手參加檢測時，體重不得高於附件五各量級規定公斤數。
 - (2)培訓、儲訓選手參加檢測時，比賽成績不得低於附件六各量級規定公斤數。
- 4、進退場規定：
 - (1)培訓選手：
 - ①各階段培訓期間，若無任何參加本會指定之國內外賽會成績時，則需參加下一階段之選拔賽。若無選拔賽成績，則取消其參加下一階段之培訓資格，改列為下一階段之儲訓選手，繼續接受訓練。專案處理之重點培訓選手除外。
 - ②若降為儲訓資格期間，參加比賽或檢測成績達到階段培訓資格規定時，則恢復其培訓選手資格。
 - ③具培訓資格選手，需接受參加亞運培訓之最後階段訓練，方得參加亞運代表隊遴選。
 - (2)儲訓選手：
 - ①各階段訓練期間，若參加本會指定之國內外賽會或檢測時，其成績達到階段培訓資格時，則晉級培訓資格。
 - ②若其體重或成績未達規定或比賽成績低於同量級且未接受儲訓選手集訓時，則取消其參加下一階段之儲訓資格。
 - ③已列為本會潛力選手培育專案計畫選手，若參加國內外比賽成績表現達儲訓選手資格者，得由教練團推薦，提報本會選訓委員會審議通過，晉級儲訓選手參與訓練。
- 5、入選參加亞運代表隊選手，因受傷等因素影響，無法代表出賽時，由後補選手遞補之。

六、附則

- (一)入選培訓隊之教練及選手，無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會處。

(二) 教練或選手之除名，須經本會 2018 年亞運培訓選訓委員會討論後，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組會議審議通過後行之。

七、本遴選辦法經本會 2018 年亞運培訓選訓委員會通過後，送國家運動訓練中心彙整，提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。

附件一

2018 年亞洲運動會培訓標準表 (男子舉重)					
項次	項目	第一階段 培訓標準	第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		本計畫公布日起至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	56 kg	255 kg	260 kg	265 kg	270 kg
2	62 kg	275 kg	280 kg	282 kg	285 kg
3	69 kg	285 kg	290 kg	300 kg	302 kg
4	77 kg	310 kg	315 kg	320 kg	325 kg
5	85 kg	325 kg	330 kg	335 kg	340 kg
6	94 kg	340 kg	345 kg	350 kg	355 kg
7	105 kg	355 kg	360 kg	365 kg	370 kg
8	+105 kg	360 kg	365 kg	370 kg	375 kg
2018 年亞洲運動會培訓標準表 (女子舉重)					
項次	項目	第一階段 培訓標準	第二階段 培訓標準	第三階段 培訓標準	參賽標準
		本計畫公布日起至 106.08.31	106.09.01 至 107.01.31	107.02.01 至亞運會 結束日止	
1	48 kg	177 kg	180 kg	182 kg	187 kg
2	53 kg	187 kg	190 kg	195 kg	200 kg
3	58 kg	195 kg	200 kg	205 kg	208 kg
4	63 kg	205 kg	210 kg	215 kg	220 kg
5	69 kg	210 kg	215 kg	220 kg	225 kg
6	75 kg	220 kg	225 kg	230 kg	235 kg
7	+75 kg	230 kg	240 kg	245 kg	250 kg

附件二

中華民國舉重協會選手個人資料及進退場表							填寫日期	年月日				
指導教練							指導教練電話					
選手姓名		出生日期					選手聯絡電話					
選手住址							住家電話					
選手戶籍地		(請詳填區里鄰，依據身分證背面填寫)					戶籍地電話					
選手信箱												
就讀單位/系所/年級		(請詳填學校或單位及系所名稱)										
服務單位/職稱												
入訓日期： 年 月 日			入訓總時間： 年 月			年齡： 歲		體重： kg				
入訓成績：抓舉 kg 挺舉 kg 總和 kg							運動年齡： 年 月					
設定目標												
項目	級別	抓舉	挺舉	高抓	高翻	半挺	架上挺	前蹲	後蹲			
入訓成績												
最佳成績												
目前成績												
目標成績												
階段內預計參加國內、外賽會												
時間	賽會名稱			組別			量級		地點			
培訓前運動傷害紀錄：(受傷時間/部位/處理情形/傷勢狀況/康復情形/後續情況與否醫師或教練評估).												

◆本表請於下培訓階段開始日之前 45 日，與「選手訓練績效報告表」以電子檔先傳送協會，紙本另寄。

教練簽章：總教練簽章：

中華民國舉重協會選手訓練績效報告表

選手姓名		教練姓名	
訓練目標		受訓時間	
訓練期程	自 年 月 日起至 年 月 日止 <small>(受訓時間請填寫實際在國訓訓練時間至本階段止)</small>		

階段內參賽：(賽會名稱/組別/量級/成績/時間/地點)

時間	賽會名稱	組別	量級	抓舉	挺舉	總和	名次	地點

是否達到本階段目標成績 是否，達標賽次：

運動傷害紀錄：(受傷時間/部位/處理情形/傷勢狀況/康復情形/後續情況與否醫師或教練評估)

訓練情形、訓練績效、檢討建議：(請參照選手個人資料及進退場表所設定之目標，階段培訓前運動傷害等資料進行評估檢討)

◆本表請於下培訓階段開始日之前 45 日，與此階段「選手資料及進退場表」以電子檔先傳送協會，紙本另寄。

教練簽章：

總教練簽章：

附件五

組別	量級	檢測時體重不得高於量級數	組別	量級	檢測時體重不得高於量級數
男子組	56 公斤級	2 公斤	女子組	48 公斤級	2 公斤
	62 公斤級	2 公斤		53 公斤級	2 公斤
	69 公斤級	3 公斤		58 公斤級	2.5 公斤
	77 公斤級	3 公斤		63 公斤級	2.5 公斤
	85 公斤級	3 公斤		69 公斤級	3 公斤
	94 公斤級	4 公斤		75 公斤級	3 公斤
	105 公斤級	4 公斤		90 公斤級	4 公斤

附件六：

組別	量級	檢測時成績不得低於選拔成績	組別	量級	檢測時成績不得低於選拔成績
男子組	56 公斤級	6 公斤	女子組	48 公斤級	6 公斤
	62 公斤級	6 公斤		53 公斤級	6 公斤
	69 公斤級	6 公斤		58 公斤級	6 公斤
	77 公斤級	6 公斤		63 公斤級	8 公斤
	85 公斤級	8 公斤		69 公斤級	8 公斤
	94 公斤級	8 公斤		75 公斤級	8 公斤
	105 公斤級	8 公斤		90 公斤級	8 公斤
	+105 公斤級	8 公斤		+90 公斤級	8 公斤

附件七：國際賽會

奧林匹克運動會	奧林匹克青年運動會	亞洲運動會
亞洲青年運動會	世界大學運動會	世界舉重錦標賽
世界青年舉重錦標賽	世界青少年舉重錦標賽	世界大學舉重錦標賽
亞洲舉重錦標賽	亞洲青年舉重錦標賽	亞洲青少年舉重錦標賽

附件八：國內賽會

全國運動會	全國大專運動會	全國中等學校運動會
全國青年盃舉重錦標賽	全國總統盃舉重錦標賽	本會辦理的選拔賽
中華民國大專校院學□年度舉重錦標賽		