

中華民國舉重協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

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：教育部體育署 105 年 12 月 30 日，臺教體署競(二)字第 1050040422A 號函辦理。

二、目的：

- (一)積極強化訓練，增加實戰經驗，提昇實力，力爭 2018 年雅加達亞洲運動會最佳成績，奪取獎牌為國爭光。
- (二)培訓 2017 年亞洲及世界舉重錦標賽、2017 年世界大學運動會與 2020 年東京奧林匹克運動會後備人才。
- (三)超越 2014 年仁川亞洲運動會舉重成績。

三、SWOT 分析

(一)Strength (優勢)：

以各國取 2 人 2016 年世界排名：女子組 53kg 級許淑淨(奧運 212kg)排名第二，女子組 58kg 級郭婞淳(亞錦 238)排名第二，男子組+105kg 級陳士杰(亞錦 432)排名第六。

經體育署等上級單位支持浪潮計畫培育選手，現階段已漸漸達成預期效果。亞運及世大運培訓的培(儲)訓選手已大幅提升成績。浪潮計畫培育的選手在國際賽會也漸漸展露鋒芒；2016 年世界青年舉重錦標賽賴永恩男子 56kg 級第四名，2016 世界青少年舉重錦標賽方莞靈女子 48kg 級第二名，2016 年亞洲青年舉重錦標賽江念欣女子 58kg 級第一名。

(二)Weakness (劣勢)：舉重運動人口數不多，現階段無法培育出各級別均有頂尖選手參與賽會較勁。男子隊成績較無法挺進培訓標準，有待加強。教練獎勵制度不佳，獎勵太少，無法給予教練全力拼搏的高誘因目標。

(三)Opportunity (機會)：體育署支持浪潮計畫三階段(培訓，儲訓，潛力)培育選手，經過這幾年長期培訓，成績大幅攀升，已從中培養出多位具潛力年青優秀選手，他日必能代表國家出賽為國增光。

例：2016 在各國取二人之世界排名

女子 48kg 級王聖涵(亞青 173)，世界青年組排名第 6。

女子 58kg 級江念欣(亞青 209)成人組，在各國取二人之世界排名 13，但如為世界青年組大幅提升至第 3 名。

世界青少年舉重錦標賽男子+94kg 級名次雖第 9、10 名林聖倫、謝昶庭，在各國取二人之世界青少年林聖倫排第 12，且林聖倫挺舉、總和破全國青少男紀錄，謝昶庭抓舉破全國青少男紀錄。

世界青少年舉重錦標賽方莞靈女子 48kg 級第二名，抓舉、總和破全國青少女組紀錄，在各國取二人之世界青少年排第 5。

(四)Threat (威脅)：現階段培訓制度妥善及周全，倘若刪除潛力培訓隊，對選手培育及成績發展，必大幅影響。各國現已將我國列入最大假想敵，積極培育可與我國奪牌級別選手一較高下，我國也須更加積極訓練，突破成績瓶頸，將成績再提高，才有望達成自訂目標。

四、訓練計畫

(一)訓練目標

- 1、總目標：超越 2014 年仁川亞洲運動會成績。
- 2、階段目標：
 - (1)2017 亞洲舉重錦標賽-4 月 22 日至 28 日假土庫曼·阿什哈巴舉行，超越 2016 亞洲舉重錦標賽成績。
 - (2)2017 世界大學運動會-8 月 19 日至 30 日假台北·淡江大學，超越 2013 世界大學運動會比賽成績。
 - (3)2017 世界舉重錦標賽-11 月 28 日 12 月 5 日假美國·洛杉磯舉行，超越 2015 世界舉重錦標賽成績。
- 3、教練應訂定每位選手各階段各期之培訓目標成績標準，配合選手進退場績效表以作為選手繼續培訓之參考。

(二)訓練日期、階段劃分及地點

- 1、訓練起訖日期：自 105 年 8 月 1 日起至 107 年亞運結束日止。
- 2、階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點
第一階段 第 1 期	自 105 年 8 月 1 日起至 106 年 1 月 31 日止。	高雄·國訓
第一階段 第 2 期	自 106 年 2 月 1 日起至 106 年 8 月 31 日止。	高雄·國訓
第二階段	自 106 年 9 月 1 日起至 107 年 1 月 31 日止。	高雄·國訓
第三階段	自 107 年 2 月 1 日起至 107 年亞運結束日止	高雄·國訓

(三)訓練方式：長期集中培訓及國內外移地訓練。

- 1、本會採取在國家運動選手訓練中心集中訓練，集訓期間必要時將進行國內外等地移地訓練，並藉此移地訓練採取封閉及不受內、外干擾，能正常訓練提高成績。
 - 2、針對 2018 年亞洲運動會培訓將採精選嚴訓，選手逐階篩選；選拔賽與檢測從嚴選材，參賽成績從嚴訂定，力求奪牌之目標。
- 五、督導考核：選手依據培訓標準及教練訂定之目標成績進行汰換，列入培訓之選手倘若下階段未達培訓標準，該期改列儲訓選手，繼續參與訓練。。

(一)選手：

- 1、許淑淨、郭婞淳、陳士杰等三位選手列為重點培訓選手。
- 2、培訓選手：依據各階段培訓標準達標者入選培訓。
- 3、儲訓選手：依最佳成績與培訓標準差距小者入選，選拔若干人，參加集訓。

(二)教練：

- 1、總教練：由蔡溫義教練擔任。
- 2、培(儲)訓隊：
 - (1)亞運代表隊教練依教練遴選辦法所訂定產生，培訓隊總教練需召開培訓隊教練會議，依實際需求報請本會選訓委員會參考之。
 - (2)每週一下午 17：30 訓練後培訓隊召開教練團小組會議，請國訓中心

競技運動處派員列席。

(三)國外賽事列為主要檢測、青年盃及總統盃(或其他國內外賽事)之成績為輔。

日期	活動名稱	活動內容
2017年1-3月	1、國際賽會-正式錦標賽 2、106年青年盃	第1階段第1期培、儲訓選手檢測 第1階段第2期培、儲訓選手選拔
2017年4-9月	1、國際賽會-正式錦標賽 2、106年總統盃	第1階段第2期培、儲訓選手檢測 第2階段培、儲訓選手選拔
2018年1月	1、國際賽會-正式錦標賽 2、107年青年盃	第2階段培、儲訓選手檢測 第3階段培、儲訓選手選拔
2018年6~8月	協會另定	選拔2018年亞運代表隊成員

六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一)運科：選手定期身體機能驗血檢測，心理技能教授與諮詢：請支援一位運動心理老師教授選手心理技能技巧以及為選手做心理諮詢的工作。
- (二)運動傷害防護：支援防護員與整復師或按摩師。
- (三)醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。
- (四)課業輔導：選手進駐國訓中心長期培訓請安排課業輔導。
- (五)培訓隊教練及選手集中訓練時請協助辦理公假及留職留薪。
- (六)培訓隊教練及選手為學校教師(約聘僱人員)時，請於進駐國訓中心集訓後，支援代課鐘點費或代理職缺費。
- (七)其他：依實際需求提報國訓中心審核進行採購。

七、經費籌措

- (一)協會自籌
- (二)向有關機關申請

八、本計畫經本會2018年亞運培訓選訓小組通過，送國家運動訓練中心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。

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	90 kg	225 kg	230 kg	235 kg	240 kg
8	+90kg	230 kg	240 kg	245 kg	250 kg