

中華民國舉重協會準備參加 2014 年韓國仁川亞洲運動會選手培訓實施計畫

101 年 12 月 27 日體委競字第 10100465336 號核備，1020126 理監事聯席會議追認通過

一、依據：教育部體育署 101 年 7 月 26 日，體委競字第 1010032910 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 2014 年仁川亞洲運動會最佳成績，奪取獎牌為國爭光。

(二)培訓 2013 年亞洲及世界舉重錦標賽、2013 年東亞運動會與 2016 年里約奧林匹克運動會後備人才。

(三)超越 2010 年廣州亞洲運動會舉重成績。

三、實力現況分析：以 2012 年奧運參賽選手為基礎，經選拔增加有實力選手加以培訓。

級別	姓名	成績	備註
53kg	許淑淨	2012 年奧運，總和 219 第 2 名	
58kg	郭婞淳	2012 年奧運，總和 228 第 8 名	
69kg	黃釋緒	2012 年奧運，總和 241 第 7 名	
+105kg	陳士杰	2012 年奧運，總和 418 第 10 名	三破全國紀錄

四、訓練計畫：

(一)總目標：突破 2010 年廣州亞洲運動會成績。

(二)階段目標：

1、2013 年亞洲舉重錦標賽(102 年 6 月 5~12 日，哈薩克)，超越 2012 年亞洲舉重錦標賽成績。

2、2013 年東亞運動會(102 年 10 月 6~15 日，中國天津)，突破 2012 年亞洲舉重錦標賽成績。

3、2013 年世界舉重錦標賽(102 年 10 月 16~23 日，波蘭華沙)，突破 2012 年世界舉重錦標賽成績。

4、教練應訂定每位選手各階段各期之培訓目標成績標準以作為選手繼續培訓之參考。

(三)訓練起訖日期：自開始培訓至總目標比賽結束日止。

(四)階段劃分及訓練地點：

1.第一階段：自 2012 年 9 月 1 日起至 2014 年 1 月 31 日止，分三期實施。

(1)第一期：自 2012 年 9 月 1 日起至 2013 年 1 月 31 日止。於國家運動選手訓練中心集訓並視集訓需求做國外移地訓練。

(2)第二期：自 2013 年 2 月 1 日起至 2013 年 8 月 31 日止。於國家運動選手訓練中心集訓並視集訓需求做國外移地訓練，參加亞洲舉重錦標賽以增加選手參賽實力。

(3)第三期：自 2013 年 9 月 1 日起至 2014 年 1 月 31 日止。於國家運動選手訓練中心集訓並視集訓需求做國外移地訓練，參加世界舉重錦標賽、東亞運動會以增加選手參賽實力。

2.第二階段：自 2014 年 2 月 1 日起至 2014 年 6 月 30 日止。於國家運動選手訓練中心集訓並視集訓需求做國外移地訓練。

3.第三階段總集訓：自 2014 年 7 月 1 日起至仁川亞洲運動會結束日止(具學

生身分者至該學期課業輔導結束止)。於國家運動選手訓練中心集訓，並視集訓需求做國外移地訓練。

(五)訓練方式：長期集中培訓。

(六)訓練內容：

1.精神訓練及心理輔導：請國家運動選手訓練中心運科小組委員配合聘請心理輔導老師了解選手心理特性，並教授心理智能加強選手之心理能量，並做長期追蹤輔導。

2.體能訓練：

(1)一般性體能：按舉重專項運動水準所需求，其目的在全面提升選手各器官系統的機能，發展運動素質，改善身體形態和心理品質。

(2)專項性體能：肌力、爆發力、柔軟度、速度、連貫性、意志力、服從、協調性抗壓能力、及抵抗干擾能力。

3.技術訓練：

(1)以抓、挺技術為主之訓練，鞏固力量，區別對待。

(2)加強運動量強度，增加實戰經驗，提升成功率。

(七)實施要點：針對個人技術和肌力（手、腰、腿）之弱點做加強訓練，可增加選手信心及戰鬥氣勢；本會採取在國家運動選手訓練中心集中訓練，集訓期間前往中國或國外等地移地訓練，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。

針對 2014 年亞洲運動會培訓將採培訓從寬，選手逐階篩選；第一階段廣選普訓，第二階段擇優培訓，第三階段精選嚴訓。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。

1.各階段訓練重點：

(1)第一階段第一期：(自 2012 年 9 月 1 日起至 2013 年 1 月 31 日止)

A.培訓對象：達到 2014 年仁川亞洲運動會各級別第一階段第一期培訓成績標準者。

B.培訓方式：實施集中訓練。

C.培訓地點：國家運動選手訓練中心及赴國外移地訓練。

D.培訓重點：針對個人之缺點，予以強化訓練，使技術達到合理化。

(2)第一階段第二期：(2013 年 2 月 1 日止起至 2013 年 8 月 31 日止)

A.培訓對象：達到 2014 年仁川亞洲運動會第一階段第二期培訓成績標準及教練訂定之標準者。

B.培訓方式：實施集中訓練。

C.培訓地點：國家運動選手訓練中心及赴國外移地訓練。

D.培訓重點：改進抓、挺技術之缺點，鞏固力量。

(3)第一階段第三期：(2013 年 9 月 1 日起至 2014 年 1 月 31 日止)

A.培訓對象：達到 2014 年仁川亞洲運動會第一階段第三期培訓成績標準及教練訂定之標準者。

B.培訓方式：實施集中訓練。

C.培訓地點：國家運動選手訓練中心及赴國外移地訓練。

D.培訓重點：加強選手技術穩定性和進行國外移地訓練及參加國外賽

會，增強比賽經驗。

(4)第二階段：(2014年2月1日起至2014年6月30日止)

A.培訓對象：達到2014年仁川亞洲運動會第二階段培訓成績標準及教練訂定之標準者。

B.培訓方式：實施集中訓練。

C.培訓地點：國家運動選手訓練中心及赴國外移地訓練。

D.培訓重點：強調抓、挺舉的成功率及心智訓練。

(5)第三階段：(2014年7月1日起至仁川亞洲運動會結束止)

A.培訓對象：達到2014年仁川亞洲運動會第三階段培訓成績標準及教練訂定之標準者。

B.培訓方式：實施集中訓練。

C.培訓地點：國家運動選手訓練中心及赴國外移地訓練。

D.培訓重點：增加運動量及強化專項肌力，保證抓、挺的成功率，模擬比賽情況，加強選手信心度及戰鬥氣勢。

2.各階段訓練方法之撰述與訓練成效評估：

(1)第一階段

A.定期實施心理、體能、專項技能(肌力)檢測，並建立資料檔。

B.體能訓練，以個人加強肌力如；手、腰、腿為主。

C.配合國外移地訓練及參加國外賽會，增強實戰能力。

D.積極參加國際各項比賽，利用比賽觀察、分析實力及戰略運用得失。

E.績優選手實施國外封閉訓練增強實力。

(2)第二階段

A.增加運動量及提高抓舉、挺舉成功率。

B.加強選手心智及服從訓練。

C.觀賞國外大賽選手比賽情況，研究分析策略。

D.加強情報蒐集。

五、督導考核：各階段檢測及選拔：

(一)選手：培訓隊依據培訓標準及教練訂定之目標成績，儲訓隊依據全國排名選拔若干人。

(二)教練：培訓隊以選手世界排名排序，儲訓隊以選手數。

日期	活動地點	活動內容
2013年1月	國訓	第1階段第1期培訓選手檢測 第1階段第2期培、儲訓選手選拔
2013年□月	國訓	第1階段第2期培訓選手檢測 第1階段第3期培、儲訓選手選拔 (東亞運10/6-15選拔賽)
201□年□月	國訓	第1階段第3期培訓選手檢測 第2階段培、儲訓選手選拔
2014年□月	國訓	第2階段培訓選手檢測 第3階段培、儲訓選手選拔
2014年6~8月	國訓	選拔2014年仁川亞運代表隊成員

六、所需行政支援事項及建議處理方式

- (一)運科：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)運動情報蒐集：由培訓隊教練遴選 2 至 3 人負責各國舉重選手比賽情報蒐集與分析整理後，提供培訓教練團參考與戰術策略運用；所需費用（機票、住宿費、膳食費、雜支等）及情報蒐集器材（攝影機、筆電、分析軟體），敬請專案惠予補助。
- (八)其他：
 - 1.購買芳香精油一批，有利菁英選手睡眠及放鬆之用。
 - 2.運動營養品(如胺肌酸、高蛋白等)
 - 3.購買保養膝蓋關節之藥物，有利成績之提昇。

七、經費籌措：

- (一)國家運動訓練中心專案補助。
- (二)自籌。

八、本辦法報請教育部體育署運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。

2014 年韓國仁川亞運會培訓標準表							
項次	項目	第一階段培訓成績			第二階段 培訓成績 103.02.01 103.06.30	第三階段 (總集訓) 培訓成績 103.07.01 103.10.04	參賽成績
		第一期 本計畫 公布日起 102.01.31	第二期 102.02.01 102.08.31	第三期 102.09.01 103.01.31			
男子組							
1	56 kg	250 kg	255 kg	260 kg	265 kg	270 kg	270 kg
2	62 kg	270 kg	275 kg	280 kg	282 kg	285 kg	285 kg
3	69 kg	280 kg	285 kg	290 kg	300 kg	302 kg	302 kg
4	77 kg	305 kg	310 kg	315 kg	320 kg	325 kg	325 kg
5	85 kg	320 kg	325 kg	330 kg	335 kg	340 kg	340 kg
6	94 kg	335 kg	340 kg	345 kg	350 kg	355 kg	355 kg
7	105 kg	350 kg	355 kg	360 kg	365 kg	370 kg	370 kg
8	+105 kg	355 kg	360 kg	365 kg	370 kg	375 kg	375 kg
女子組							
1	48 kg	175 kg	177 kg	180 kg	182 kg	187 kg	187 kg
2	53 kg	185 kg	187 kg	190 kg	195 kg	200 kg	200 kg
3	58 kg	190 kg	195 kg	200 kg	205 kg	208 kg	208 kg
4	63 kg	200 kg	205 kg	210 kg	215 kg	220 kg	220 kg
5	69 kg	205 kg	210 kg	215 kg	220 kg	225 kg	225 kg
6	75 kg	215 kg	220 kg	225 kg	230 kg	235 kg	235 kg
7	+75 kg	220 kg	230 kg	240 kg	245 kg	250 kg	250 kg

中華民國舉重協會參加 2014 年第 17 屆韓國仁川亞洲運動會 培訓隊教練、選手遴選辦法

101 年 12 月 27 日體委競字第 10100465336 號核備，1020126 理監事聯席會議追認通過

一、依據：

(一)參加 2014 年第 17 屆韓國仁川亞洲運動會培訓參賽實施計劃。

(二)國家代表隊教練、選手選拔培訓及參賽處理辦法。

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，以爭取突破 2010 年廣州亞運會成績。

三、組織：由本會組成教練委員會、選訓委員會，負責有關教練及選手遴選暨培訓督導事宜。

四、教練遴選：

(一)條件：具有國家級教練證者。

(二)遴選方式：培訓隊以世界排名成績(每一國家取成績最優二名選手)排列順位以各國取前 2 名做為選手排名順序，分別遴選男子隊、女子隊教練。儲訓隊以選手數遴選教練。

1、第一階段第 1 期：以 2011 年世界排名。

2、第一階段第 2 期：以 2012 年世界排名。

3、第一階段第 3 期：以 2012 年世界排名。

4、第二階段：以 2013 年世界排名。

5、第三階段：以 2013 年世界排名。

(三)總教練：以男、女子選手混合排名；以選手排名順位為依據遴選總教練，如遇名次相同時，以與上一名差距較小者為優先。

(四)如有聘任外籍教練，外籍教練僅擔任訓練工作。

五、選手遴選：

(一)成績採認

1.第一階段第 1 期：自 101 年 1 月 1 日至 101 年 8 月 31 日前參與經教育部體育署核定之國內外舉重賽會成績，若此期間無成績者須參加 8 月全國總統盃舉重錦標賽。

2.第一階段第 2 期：自 101 年 7 月 1 日至 101 年 12 月 31 日前參與經教育部體育署核定之國內外舉重賽會成績，若此期間無成績者須參加 1 月選拔賽。

3.第一階段第 3 期：自 102 年 1 月 1 日至 102 年 6 月 30 日前參與經教育部體育署核定之國內外舉重賽會成績，若此期間無成績者須參加選拔賽。

3.第二階段：自 102 年 7 月 1 日至 102 年 12 月 31 日前參與經教育部體育署核定之國內外舉重賽會成績，若此期間無成績者須參加選拔賽。

4.第三階段：自 103 年 1 月 1 日至 103 年 3 月 31 日前參與經教育部體育署核定之國內外舉重賽會成績，若此期間無成績者須參加選拔賽。

(二)2014 年亞運會選拔賽暨成績檢測：

1.第一階段第 1 期：101 年 8 月全國總統盃舉重錦標賽。

2.第一階段第 2 期：102 年 1 月選拔賽。

3.第一階段第 3 期：102 年□月選拔賽。

4.第二階段：10□年□月選拔賽。

5.第三階段：103 年□月選拔賽。

6.參加規定：

(1)參加 2014 年亞運培訓選拔賽選手：如成績未達培訓標準(標準如附件)者，報名參賽須繳交保證金貳仟元，比賽成績達到標準時，保證金退回，否則沒收充為協會經費。

(2)已達 2014 年亞運培訓標準之選手：必須於本次選拔賽中參加檢測；比賽過磅時，依本會訂定之檢測時體重限制之規定。檢測成績退步之選手，教練應具體提出成績退步之原因，否則取消資格。

組： 1.56、62kg 級：不得超過 2kg。 2.69、77、85kg 級：不得超過 3kg。 、105kg 級：不得超過 4kg。	組： 1.48、53kg 級：不得超過 2kg。 2.58、63kg 級：不得超過 2.5kg。 、75kg 級：不得超過 3kg。
---	---

(三)各階段各期選手達到教練所訂個人培訓目標成績標準時，得依其成績給予應有待遇或獎勵；若未達標準時提送選訓委員會審議，是否繼續培訓。

(四)教練團可推薦具潛力選手入亞運儲訓隊。

六、附則：

(一)入選培(儲)訓隊之選手需簽具切結書，以舉重運動進入培(儲)訓隊，不論訓練或賽會均應以舉重運動為主要項目，不得參加其他運動項目之訓練或賽會；若違反規定者，依規定辦理退訓。

(二)入選培訓隊之教練、選手未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會議處。

(三)教練、選手之除名須經本會選訓委員會討論後，送教育部體育署國家運動選手訓練中心審議後行之。

七、本遴選辦法經本會選訓委員會通過後，送國家運動選手訓練中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。