

中華民國舉重協會

參加「2024年第33屆巴黎奧林匹克運動會」選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 113 年1月8 日心競字第 1130000096 號函核定

一、依據：教育部體育署112年6月9日臺教體署競(一)字第11200023084號函。

二、組織：由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。

三、SWOT分析：

(一)Strength (優勢)：

世界級選手目前有郭婞淳、陳玟卉及羅楹媛等3位選手；亞洲級選手目前有陳冠伶、陳柏任、莊盛閔、高展宏及謝孟恩等5位選手，另再遴選具有潛力青年選手參加國際比賽爭取奧運資格，力求取得4-6位參賽資格。

(二)Weakness (劣勢)：

男子選手目前沒有排名在前8名的世界級選手，亞洲級選手高展宏、陳柏任、莊盛閔及謝孟恩等4位選手參加國際比賽爭取奧運資格，力求取得1-3位參賽資格。

(三)Opportunity (機會)：

1、女子選手：59kg郭婞淳及71kg陳玟卉等2位選手具有奪牌實力；49kg林呈璟及81kg羅楹媛等2位選手，有機會爭取排進前10名內。

2、男子選手：102kg陳柏任、61kg高展宏、89kg謝孟恩及81kg莊盛閔等4位選手，有機會爭取排進前10名內。

3、北韓、俄羅斯、哈薩克等國因WADA禁藥條例禁止參加比賽，增加奪牌機會。

(四)Threat (威脅)：

各國水準提升，我國除幾位優等選手外，將面臨選手斷層問題，必須擴大儲訓梯隊的建立。

四、計畫目標及培訓隊遴選

(一)總目標：2024巴黎奧運奪牌。

(二)遴選方式及檢測標準

1、培訓隊教練團遴選：

1.1 資格：

(1)具備中華民國體育運動總會國家A級教練資格者。(外籍教練不受此條文限制)

(2) 入選培訓隊選手之實際指導教練。

1.2 遴選方式：

教練遴選方式需符合下列條件：

(1)依據選手當期國訓培訓之亞奧運級別，世界成績排名順序(一個國家排名一位)遴選，並經出席委員1/2以上通過；若入選教練無法參與長期培訓，缺額依序遞補；如無遞補人選，得由選訓委員會推薦符合資格之人員。

(2)外籍教練：基於培訓需要聘請，不占教練團名額。

教練團人員聘任，均須經選訓委員會會議通過，並送理事長核定後，報請教育部體育署及國家運動訓練中心核備。

2、培訓選手遴選：

2.1 基本條件：未受禁賽處分者。

2.2 遴選方式：

(1)培訓選手：其成績應符合以下所列條件之一，取得培訓資格

- ①2020東京奧運會成績前8名。
- ②2023杭州亞洲運動會前3名。
- ③2023世界舉重錦標賽前3名。
- ④2023亞州舉重錦標賽前3名。

(三)訓練地點：國家運動訓練中心、國內外移地訓練。

(四)預定參加之國際賽：

| 參賽名稱 | 時間 | 地點 | 比賽 (移訓) | 備註 |
|-------------|--------------------|--------------|------------|-------|
| 2023舉重大獎賽 | 2023.12.1~17 | 卡達-杜哈 | 比賽 | 奧運資格賽 |
| 2024亞洲舉重錦標賽 | 2024.2.3-10 | 烏茲別克 -塔什干 | 比賽 | 奧運資格賽 |
| 2024世界盃 | 2024.3.31- 4.11 | 泰國-普吉島 | 比賽 | 奧運資格賽 |
| 2024世錦賽 | 2024.12.3-13 | 巴林-麥納麥 | 比賽 | |

(五)進退場檢測標準：自 112 年 9 月 1 日起至 113 年 8 月 31 日止，依各階段遴選標準，作為更換培訓選手之依據。

五、督導考核

(一)本會依審議通過之本計畫據以辦理選訓事宜，並督促教練(團)落實執行訓練計畫，以及依渠等之績效據以考核。

(二)教練(團)應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標，據以執

行及考核選手培訓情形

六、訓練相關支援

- (一)運科：定期實施身體與生化等檢測，協助選手建立身體素質的個別資料庫；利用影像作為力學動作分析提升技術層次及肌力改進模式；並請支援運動心理老師教授選手心理技能，以提供心理諮商事宜。
- (二)運動禁藥：請中華奧會運動禁藥管制委員會協助不定期運動禁藥檢測，確保選手無違規使用運動禁藥情況。
- (三)運動傷害防護：支援防護員與整復師或按摩師。
- (四)醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。
- (五)營養補給：請國訓中心評估選手需求，提供適量營養品。
- (六)課業輔導：選手進駐國訓中心長期培訓請安排課業輔導。
- (七)辦理教練及選手公假及留職留薪。
- (八)支應教練與選手服務單位代課鐘點費或代理職缺費。
- (九)運動情報蒐集：由協會遴選人員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，其所需費用(機票、住宿費、膳食費、雜支等)，報請教育部體署或國家運動訓練中心專案補助。

七、本計畫經國家運動訓練中心競技強化委員會審議通過後公布實施；修正時亦同。