

中華民國舉重協會參加奧林匹克運動會及亞洲運動會代表隊

培訓教練選手遴選辦法

1041205 第 11 屆第 15 次選訓委員會會議通過

第一條 依據：國家代表隊教練與選手選拔培訓及參賽處理辦法。

第二條 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，增進臨場比賽經驗，以爭取奧林匹克運動會(以下簡稱奧運)及亞洲運動會(以下簡稱亞運)最佳成績。

第三條 培訓組織：

(一)選訓委員會：由本會遴聘體育運動學者及舉重運動專家組成，負責有關代表隊培訓教練及選手之遴選、訓練、比賽督導事宜。

(二)教練團：由本會依據選手獲得參加奧運或亞運代表隊培訓資格之具有國家級教練證之指導教練組成。教練團成員包括總教練、教練及外籍教練。

(三)培訓隊：依據本會規定獲取參加奧運或亞運代表隊培訓或陪練資格者所組成。培訓隊成員包括培訓選手及陪練選手。

第四條 教練團遴選及職責

(一)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。

(二)教練遴選方式：培訓各階段期間，以各國僅取前 2 名排名之世界排名為基準做為選手排名順序，分別遴選男子隊、女子隊教練。惟如奧運或亞運之代表隊教練人數受限時，則以女子隊教練優先遴選。培訓各階段之世界排名之年度、名次，本會另定之。

(三)教練團職責：

1、總教練應督導教練，共同負責代表隊培訓及陪練選手之生活作息、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，指導代表隊培訓及陪練選手參與訓練。

3、總教練及教練應隨時檢視每位選手之訓練概況，並於下培訓階段開始日之前 45 日，將選手個人資料及進退場表(附件一)或績效報告表(附件二)，由總教練以電子檔傳送本會，紙本另寄送本會後，提本會選訓委員會審議。提交有關培訓及陪練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。

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。

第五條 培訓隊選拔及職責：

(一)選手選拔：

1、培訓選手：符合下列規定之一者，獲得參加培訓資格。

(1)經選訓委員會列為各階段重點培訓選手者。

(2)參加本會規定之國際賽會(附件五)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。

(3)參加本會指定之國內賽會(附件六)比賽成績，符合培訓資格規定成績者。

2、陪練選手：符合下列規定與程序，經選訓委員會審議通過，獲得參加陪練資格。

(1)經教練團之總教練或教練或外籍教練推薦。

(2)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，提報選訓委員會審議通過，且有意願參與訓練者。

(3)已列為本會潛力選手培育專案計畫選手，參加國內外比賽成績表現達陪練選手資格者，得由教練團推薦，提報選訓委員會審議通過，晉級陪練選手參與訓練。

(二)培訓及陪練選手職責：

1、經選拔入選參加培訓或陪練者，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、選手得依據各階段培訓期間，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，作為培訓或陪練之成績採認之依據。

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，其檢測標準如附件三、四：

(1)培訓、陪練選手參加檢測時，體重不得高於附件三各量級規定公斤數。

(2)培訓、陪練選手參加檢測時，比賽成績不得低附件四各量級規定公斤數。

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，改列為下一階段之陪練選手，繼續接受訓練。專案處理之培訓選手除外。

②若降為陪練資格期間，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，需接受參加奧運或亞運培訓之最後階段訓練，方得參加奧運或亞運代表隊遴選。

(2)陪練選手：

①各階段陪練期間，若參加本會指定之國內外賽會成績或檢測時，其成績達到階段培訓資格成績時，則晉級至培訓資格。

②若其體重或成績未達陪練規定或比賽成績低於同量級且未接受陪練選手時，則取消其參加下一階段之陪練資格。

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陪練選手資格者，得由教練團推薦，提報選訓委員會審議通過，晉級陪練選手參與培訓。

5、入選參加奧運或亞運代表隊選手，因受傷等因素影響，無法代

表出賽時，由後補選手遞補之。

第六條 附則：

- (一)本會應配合教育部、國家運動訓練中心，辦理有關培訓或陪練選手之檢測。
- (二)入選參加奧運或亞運代表隊之教練、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)代表隊培訓期間教練、選手之除名，須經選訓委員會討論後，送本會理事會審議後行之。

第七條 本辦法經本會選訓委員會通過後，送國家運動訓練中心彙整，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。

附件一：

中華民國舉重會選手個人資料及進退場表						填寫日期					
指導教練						指導教練電話					
選手姓名		出生日期				選手聯絡電話					
選住家地		手址				住家電話					
選戶籍地		手址		(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 服務單位/職稱		(請詳填學校或單位及系所名稱)									
設定目標											
受訓時間請填寫實際在國訓受訓期間，非每期調訓期間。例如本期為105年9月1日至106年1月31日，但費選手於102年2月1日起調訓國訓至106年1月31日止，期受訓期間為4年，非為公文調訓期間105年9月1日至106年1月31日，5個月											
年齡	運動年齡	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									
	年	最佳成績									
體重	受訓時間	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，與上階段「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：

附件二

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：

附件三

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

附件四：

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

附件五：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

附件六：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

