

# 中華民國舉重協會 2020 年第 32 屆東京奧林匹克運動會 選手培(儲)訓及參賽實施計畫

108.03.09 第 12 屆選訓委員會第 8 次會議通過，1080330 第 12 屆第 4 次理監事聯席會議通過  
1080523 國訓心競字第 1080002972 號

- 一、依據：教育部體育署 107 年 7 月 10 日臺教體署競(一)字第 1070024855 號函辦理。
- 二、目的：遴選優秀教練與選手，積極強化訓練，並增加實戰經驗以提昇實力，力爭 2020 年東京奧運會最佳成績，。

## 三、SWOT 分析

### (一)Strength (優勢)：

女子舉重我國與國際同步發展，目前有郭婞淳為世界級選手，方瑋靈、江念欣、陳玟卉、姚季伶、羅楹媛等亞洲級選手，再遴選具潛力青年選手參加國際比賽爭取積分，力求取得 4 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，高展宏、陳柏任、陳士杰屬亞洲級選手，參加國際比賽爭取積分，力求取得 1-2 位參賽資格。

### (三)Opportunity (機會)：

- 1、女子選手：59kg 級郭婞淳有奪牌實力。49kg 方瑋靈、64kg 陳玟卉、可望排進前 14 內，爭取參賽資格。
- 2、男子選手：+109kg 陳士杰可望排進 14 內，爭取參賽資格，61kg 級高展宏、96kg 級陳柏任，希望能排進 14 名內爭取參賽權機會。

### (四)Threat (威脅)：

- 1、目前因禁藥禁賽之 9 國，2020 東京奧運將解禁參賽。
- 2、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、訓練計畫

### (一)參賽資格取得規定、期限、參賽級別：

- 1、國家奧林匹克委員會依據參加 2018 年 11 月 1 日起至 2020 年 4 月 30 日止，參加六個資格賽事，取得資格賽排名積分名額。
- 2、比賽級別：  
男子組：61kg、67 kg、73 kg、81 kg、96 kg、109 kg、+109 kg。  
女子組：49 kg、55 kg、59 kg、64 kg、76 kg、87 kg、+87 kg。

男子組、女子組各量級參賽資格	各級參賽人數
1.男子、女子各 7 個量級。 2.IWF 世界積分排名前 8 名，即取得參賽資格。 3.依據 IWF 公佈各洲排名第 1 名者，即取得參賽資格。 4.主辦國或三方推薦名額 1 名。	14 名 男子總參賽人數 98 名 女子總參賽人數 98 名

### (二)實力現況分析：

- 1、女子選手：59kg 級郭婞淳具有奪牌甚至奪金實力，其他量級選手積極參加國際比賽爭取積分，力求取得 4 名參賽資格。
- 2、男子選手：+109kg 陳士杰可望排進前 14 名內。

### (三)總目標：獲得 2020 年東京奧運會女子 1 金、男子前六名成績。

### (四)階段目標：

- 1、2018 年世界舉重錦標賽，滿額參賽爭取奧運積分。

姓名	級別	總和成績	世錦世界排名
方瑋靈	49kg	172kg	第 16 名
郭婞淳	59kg	237kg	第 1 名

陳恩慈	76kg	203kg	第 16 名
曾雅理	+87kg	229kg	第 22 名
江念恩	61kg	252kg	第 26 名
高展宏	61kg	276kg	第 15 名
莊盛閔	73kg	309kg	第 22 名
江宗翰	81kg	315kg	第 34 名
陳柏任	96kg	363kg	第 15 名
謝昀庭	+109kg	360kg	第 22 名

2、2019 年亞洲舉重錦標賽獲得 1 金，參賽選手累積積分，提升世界成績排名。

3、2019 年世界舉重錦標賽獲得 1 金，參賽選手累積積分，提升世界成績排名 14 名內。

4、2020 年亞洲舉重錦標賽獲得 1 金，參賽選手累積積分，提升世界成績排名 8 名內。

(五)訓練起迄期間：自 107 年 9 月 1 日起至 2020 東京奧運結束止。

(六)階段劃分及訓練地點：

依據 2020 東京奧運資格賽事相關規定，配合資格賽制度期程分為四個階段，第一階段至第三階段依資格賽期程劃分，第四階段為總集訓。

階段	期程	訓練地點
第一階段	自本計畫頒布日起至 2019 年 4 月 30 日 (具學生身分者至該學期課業輔導結束止)	國家運動訓練中心
第二階段	自 2019 年 5 月 1 日至 2019 年 10 月 31 日 (具學生身分者至該學期課業輔導結束止)。	國家運動訓練中心
第三階段	自 2019 年 11 月 1 日至 2020 年 4 月 30 日 (具學生身分者至該學期課業輔導結束止)。	國家運動訓練中心
第四階段 (總集訓)	依據國際舉重總會公告之奧運參賽名單日 至東京奧運結束日止	國家運動訓練中心
備註	1.主要訓練場地:國家運動訓練中心/常態性訓練場地。 2.海內外移地訓練:依照實際訓練計畫所需執行。	

五、訓練方式：採集中長期培訓。

六、訓練內容：由培訓隊教練團另擬訂訓練內容，送國訓中心及協會備查後據以實施。

七、實施要點：

(一)由本會組成選訓委員會，負責有關教練及選手遴選暨培儲訓督導事宜，並定期訪視督訓，檢測階段目標並考核訓練績效及改正缺失。

(二)教練團詳擬各階段及每月、每週訓練計畫內容，按計畫實施訓練，並依訓練計畫執行成效適度調整訓練內容以達最佳訓練績效。

(三)教練團依各階段訓練計畫的實施，需定期技術及體能測試，以掌握選手身心狀況、了解訓練成效並診斷選手缺點，做為調整訓練計畫依據。

(四)以參賽做為測驗訓練成效，增加臨場比賽經驗，謹慎評估選手參賽場次及週期性以利選手休養生息避免受傷。

(五)明訂定成績檢測標準及選手汰換辦法，確實執行擇優汰劣機制

八、培(儲)訓練隊教練團遴選:

(一)資格：

1. 具備中華民國體育運動總會國家 A 級教練資格者，外籍教練不受此限。
2. 實際指導之選手入選培(儲)訓練隊者。

(二)遴選方式：

1. 總教練：由選訓委員會就合於資格之教練，依國際賽事經驗及資歷排序，經出席委員 2 分之 1 以上通過。

2. 教練：依據選手世界成績排名順序遴選，經出席委員 2 分之 1 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合於資格 1. 之教練協助訓練事宜。
3. 外籍教練：基於培訓需要聘請，不占教練團名額。  
教練團人選均須經選訓委員會議通過，送理事長核定後，報請教育部體育署及國訓中心核備聘任。

#### 九、培(儲)訓選手遴選：

(一)基本條件：未受禁賽處分者。

(二)遴選方式：

1. 培訓選手：依據 2020 東奧培訓暨參賽實施計畫所訂培訓標準，成績符合 2016 里約奧運會成績前 8 名、2018 年雅加達亞運會、最近一屆世大運、世界、亞洲錦標賽前三名者取得培訓資格。

2. 儲訓選手：依據 2019 年亞錦賽第 8 名成績、世界青年舉重錦標賽第 8 名成績為標準，並採認 108 年全中運及全大運舉重比賽達到成績標準之潛力選手遴選參與儲訓，建立延伸到 2022 亞運奪牌梯隊。

#### 十、督導考核，成績檢測點

階段	檢測點	成績檢測標準
第一階段	1.2018 年世界舉重錦標賽。 2.2019 年亞洲舉重錦標賽。	績分排名及世界成績排名 18 名
第二階段	1.2019 年世界青年舉重錦標賽。 2.2019 年世界舉重錦標賽。 3.2019 年亞洲青年舉重錦標賽。	績分排名及世界成績排名 14 名
第三階段	1.2020 年亞洲舉重錦標賽。	績分排名及世界成績排名 8 名

#### 十一、所需行政支援事項及建議處理方式：

- (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；所需費用(機票、住宿費、膳食費、雜支等)，敬請 教育部體育署或國家運動訓練中心專案補助。

十二、經費籌措：教育部體育署或國家運動中心專案補助。

十三、本計畫經本會 2020 東京奧運參賽計畫選訓委員會通過，送國訓中心彙整，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。