

# 中華民國舉重協會 110 年度辦理培育優秀或具潛力運動選手實施計畫

1081130 選訓委員會會議通過 1081221 教練委員會會議修改

1090108 選訓委員會會議修改

1090520 教練委員會會議修改，1090531 選訓會議決議

1090713 選訓會議通過

1100125 選訓會議通過，1100409 選訓會議修改

一、依據：『教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點』。

二、宗旨：培育潛力舉重運動選手，參加各國際青年、青少年運動賽會、世青、世青少、亞青、亞青少舉重賽獲取佳績，進而達到超越本會歷屆舉重國際比賽獎牌數為目標。

三、培育資格與對象：

(一)遴選青少年(U15)組及青年(U18)組，已列奧亞運培儲訓選手除外。

(二)未受國內外禁藥管制出賽者。

(三)人數：暫定教練 12 名、選手 52 名、防護員 4 名。

四、選手及教練遴選：

(一)成績採認：109 年全國總統盃舉重賽、110 年全國青年盃舉重錦標賽、110 年全國中等學校運動會。

(二)選手遴選：

1、選手需提交遴選報名(報名表、成績證明等資料)至本會。

2、青少年組依據 2020 年亞洲青少年舉重錦標賽第一名總和成績差距排序。

3、青年組依據 2020 年亞洲青年舉重錦標賽第一名總和成績差距排序。

4、同級別成績相同時，以較接近遴選時間成績優先認定。

5、不同級別差距相同時，則與第二名總和成績差距比較，依此類推。

6、遴選時各級別以 2 名之原則。

7、青少年、青年組依成績差距各組各遴選 13 名，共 52 名，選手成績差距過大時，由本會選訓委員會擇優最後名額。

8、獲選世青、亞青、亞青少得牌選手前三名者列保障名額，必須比照全中運競賽規程獲獎人數確認 5 人錄取 3 名、4 人錄取 2 名、3-2 人錄取 1 名的原則辦理。(因國際新冠肺炎疫情影響，故 110 年不採用此項)

(三)教練資格：

1、具中華民國體育運動總會認證 B 級(含)以上教練證照者。

2、實際指導選手之教練。

(四)教練遴選：

- 1、依據報名選手成績排名排序遴選教練。
  - 2、指導選手受禁賽處分之教練則不具潛力隊遴選資格。
  - 3、12位教練：青少男組 青少女組、青男組 青女組、各遴選出三名教練。
    - (1)青少年組依據 2020 年亞洲青少年錦標賽各級別第一、第二名為基準。
    - (2)青年組依據 2020 年亞洲青年錦標賽各級別第一、第二名為基準。
    - (3)各組男、女選手分開排序，差距越少者排序在前。
    - (4)各組第三名教練依據選手人數最多為基準。
    - (5)因疫情關係國外移地訓練改為國內訓練。  
暑訓將分為兩場地進行，由教練團內各推派總教練 1 名。
  - 4、如差距相同時，則與第二名總和成績差距比較，依此類推。
  - 5、若選入之教練棄權，則由本會派代教練。
- (五)本計畫之潛力選手及教練遴選需送本會選訓委員會通過。

## 五、訓練計畫

- (一)總目標：備戰達卡 2022 青年奧林匹克運動會(延期至 2026 年)。
- (二)階段目標：
  - 1、2021 年：世界青少年舉重錦標賽獲得個人前 6 名。
  - 2、2021 年：亞洲青少年舉重錦標賽個人前 6 名。
  - 3、2021 年：亞洲青年舉重錦標賽個人前 3 名。
  - 4、2021 年：世界青年舉重錦標賽個人前 6 名，取得 2022 年青年奧運會參賽資格。
- (三)時間：110 年 7 月 17 日至 8 月 15 日共 30 日。
- (四)地點：金門高中、台東高中。
- (五)計畫內容：由教練團擬定訓練計畫後實施。
- (六)進退場檢測：
  - 1、依據本會『參加國際錦標賽選拔培(集)訓及參賽辦法』之檢測基準辦理考核。
  - 2、110 年總統盃及暑訓營之進、退場檢測各 1 次(舉重及相關體能測驗)作為成績檢測點。
  - 3、已入選潛力集訓之選手均應參加本會指定之賽會(選拔、參賽)；無故不參加者，無檢測成績者，得取消隔年度潛力集訓教練選手資格。
  - 4、經入選本計畫之選手，若已簽署同意參加集訓切結書者，無故不報到得取消培訓資格，並禁止遴選下一年度潛力選手培訓資格，除有特殊事由，並提出具體證明至本會者。若於本會集訓計畫送選訓委員會通過前，繳交放棄集訓切結書者，

則不予議處。

七、追蹤考核機制：

(一)集訓結束2周內每位教練及選手必須填報訓練成果報告一份，未如期繳交及內容不符合要求者將做為下一次遴選集訓名單考核依據之一。

(二)總教練協助收齊所有培訓選手、教練成果報告書，統一繳交協會，並協助培訓後續事宜。

八、經費概算：110年經費概算如附件。

九、本計畫經本會選訓委員會議通過，報教育部體育署審議通過後公告實施，修正或廢止亦同。