

中華民國舉重協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 110 年 2 月 9 日心競字第 1100000802 號書函備查
國家運動訓練中心 112 年 1 月 11 日心競字第 1120000007 號書函備查

1111103 第十三屆第 5 次選訓會議修正通過

一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 1090026225 號函。

二、目的：

(一)積極強化訓練，增加實戰經驗，提昇實力，力爭 2022 年杭州亞洲運動會最佳成績，奪取獎牌為國爭光。

(二)培訓 2021 年亞洲及世界舉重錦標賽、2024 年巴黎奧林匹克運動會後備人才。

三、SWOT 分析

(一)Strength(優勢)：

女子舉重與國際同步發展，59kg 級郭婞淳屬於第一級菁英選手，帶領 49kg 方瑋靈、64kg 陳玟卉、76kg 陳恩慈、87kg 羅楹媛，形成具有競爭力的女子隊。

(二)Weakness(劣勢)：

男子組無法形成一支具競爭力隊伍。

(三)Opportunity(機會)：

1.郭婞淳 2019 年世界排名第一，2018 年雅加達-巨港亞運獲得女子組 58kg 金牌，具有連霸實力。49kg 方瑋靈、64kg 陳玟卉、87kg 羅楹媛具有奪牌實力。

2.男子組 96kg 陳柏任具有奪牌實力。

(四)Threat (威脅)：

1.運動禁藥管制規範日趨嚴謹，我國科學化訓練腳步仍處於落後的情形。

2.各國平均水準提升，我國僅為數稀少特優選手，後續將面臨選手斷層問題，需擴大儲訓梯隊的建立。

四、訓練計畫

(一)訓練目標：

1.總目標：超越 2018 年雅加達亞洲運動會一金一銀成績。

2.階段目標：

(1)第 1 階段 (自 109 年 9 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止)

A、預定參加賽事：2021 亞洲舉重錦標賽，預計為 2020 東京奧運會

亞洲區重要資格賽。

B、參賽實力與成績評估：

(A)女子組郭婞淳具有奪牌實力。

(B)女子組 49KG 林呈璟、64KG 陳玟卉、87KG 羅楹澥具有前四名實力。

(C)男子組 96KG 陳柏任具有前四名。

(2)第 2 階段 (自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止)

A、預定參加賽事：2021 世界舉重錦標賽

B、參賽實力與成績評估：

(A)女子組郭婞淳具有奪牌實力。

(B)女子組 49KG 方莞靈、64KG 陳玟卉、87KG 羅楹澥具有前六名實力。

(C)男子組 62KG 高展宏、96KG 陳柏任具有前六名。

(3)第 3 階段第 1 期 (自 111 年 2 月 1 日起至 8 月 31 日)

A、預定參加賽事：暫無國際賽，預定參加亞運代表隊選拔

B、參賽實力與成績評估：

(A)預計選手 4-6 位達到 2022 年亞運會參賽標準。

(B)女子組郭婞淳具有奪牌實力。

(C)女子組 49KG 方莞靈、64KG 陳玟卉、87KG 羅楹澥具有前四名實力。

(D)男子組 62KG 高展宏、96KG 陳柏任具有前四名。

(4)第 3 階段第 2 期(111 年 9 月 1 日至 112 年 1 月 31 日)

A、預定參加賽事：預定參加 2022 亞洲舉重錦標賽、2022 世界舉重錦標賽。

B、參賽實力與成績評估：

(A)預計選手 4-6 位達到 2022 年亞運會參賽標準。

(B)女子組郭婞淳具有奪牌實力。

(C)女子組 49KG 林呈璟、64KG 陳玟卉、87KG 羅楹澥具有前四名實力。

(D)96KG 陳柏任具有前四名實力。

(5)第 3 階段第 3 期 (自 112 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止)

A、預定參加賽事：預定參加 2023 亞洲舉重錦標賽(2024 巴黎奧運會資格賽)。

B、參賽實力與成績評估：

(A)預計選手 4-6 位達到 2022 年亞運會參賽標準。

(B)女子組郭婞淳具有奪牌實力。

(B)女子組 49KG 林呈瑋、64KG 陳政卉、87KG 羅楹浚具有前四名實力。

(C)男子組 62KG 高展宏、96KG 陳柏任具有前四名實力。

(二)訓練方式：長期集中培訓及國內外移地訓練

- 1.本會採取在國家運動選手訓練中心集中訓練，集訓期間必要時將進行國內外等地移地訓練，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。
- 2.針對 2022 年亞洲運動會培訓將採精選嚴訓，選手逐階篩選；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。

(三)實施要點：

- 1.由本會組成選訓委員會，負責有關教練、選手遴選及培儲訓督導事宜，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。
- 2.教練團詳擬各階段及每月、每周訓練計畫內容、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。
- 3.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。
- 4.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。
- 5.第一階段未達第二階段培訓標準改列儲訓；第二階段未達第三階段培訓標準且未取得亞運參賽資格之選手須辦理歸建。

五、督導考核：

- (一)本會依審議通過之本計畫及教練選手遴選辦法據以辦理選訓事宜，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（以具體數據訂定檢測點），據以執行及考核選手培訓情形。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一)運科：

- 1、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。
- 2、利用影像做為力學動作分析提升技術層次及肌力改進模式。
- 3、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。
- 4、體能訓練師輔助訓練計畫實施。
- 5、大數據資料收集與分析檢視訓練成效、依據個別需求修正訓練計畫，

包含專項數據及輔助訓練項目數據。

(二)運動防護：支援防護員與物理治療師或按摩師

(三)運動禁藥：遵守運動禁藥管制辦法，請中華奧林匹克委員會不定期實施反運動禁藥講座及運動禁藥檢測，確保選手無違規使用運動禁藥情況。

(四)醫療：健檢、復健、醫療意外保險等。

(五)營養補給：採購安全適量營養品，增加選手營養補給。

(六)課業輔導：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留職留薪或留職停薪。

(八)支應教練與選手服務單位代課鐘點費或代理職缺費。

(九)其他：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。

七、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同。

附表一

中華民國舉重協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會培訓參賽標準表

2022 年第 19 屆亞洲運動會培訓參賽標準表 (男子舉重)					
項次	項目	第 1 階段 培訓標準	第 2 階段 培訓標準	第 3 階段 培訓標準	參賽標準
		109.09.01 至 110.08.31	110.09.01 至 111.01.31	111.02.01 至亞運會 結束日止	
1	55 kg	220	230	240	246
2	61 kg	260	270	280	285
3	67 kg	275	285	295	305
4	73 kg	290	300	310	320
5	81 kg	320	330	335	340
6	89 kg	330	340	345	355
7	96 kg	340	350	360	370
8	102 kg	350	360	370	380
9	109 kg	366	376	386	396
10	+109 kg	380	390	400	410
2022 年第 19 屆亞洲運動會培訓參賽標準表 (女子舉重)					
項次	項目	第 1 階段 培訓標準	第 2 階段 培訓標準	第 3 階段 培訓標準	參賽標準
		109.09.01 至 110.08.31	110.09.01 至 111.01.31	111.02.01 至亞運會 結束日止	
1	45 kg	135	145	150	157
2	49 kg	175	180	185	190
3	55 kg	185	190	195	200
4	59 kg	200	205	210	215
5	64 kg	210	215	220	225
6	71 kg	214	219	224	229
7	76 kg	220	225	230	235
8	81 kg	222	227	232	237
9	87 kg	225	230	235	240
10	+87 kg	246	256	266	276