**2019年亞洲杯橄欖球錦標賽第一級盃賽代表隊選拔實施計畫**

壹、目的：遴選國內優秀選手，按計畫持續施訓，增強戰力，組成亞洲杯國家代表隊。

貳、階段目標：參加2019年亞洲杯橄欖球賽第一級盃賽冠軍賽。

叁、教練遴選條件、人數、方式：由教練委員會訂定，方式如下：

一、代表隊教練名額：總教練1名，助理教練2名，訓練員1人，及體能教練1人。

二、遴選方式：

(一)教練小組：由本會教練委員會遴選委員三名，協會代表兩名，組成代表隊教練小組，負責有

關教練遴選暨督導等事宜。

(二)選訓小組：由本會選訓委員會遴選委員三名，教練委員會代表，及協會代表一名，組成108

年亞洲杯橄欖球代表隊選訓小組，負責有關選手遴選暨培訓督導等事宜。

三、教練團遴選：

（一）初選：

1、條件：教練團必須具備國家級教練資格。

2、遴選方式：由教練小組參酌教練帶隊成績、且能長期任職者，評選總教練一人。由總教

練負責籌組教練團。教練團共計5人，由教練小組審核通過後遴聘。

（二）決選：

1、由總教練擔任執行教練。

2、由教練團中，遴選學養俱佳，能長期任職之助理教練2人，訓練員1人，及體能教練1

人協助訓練。

3、總教練及助理教練需在108年1月1前，取得國際橄總WR L2教練證。

四、選手選拔：初選) 107年12月31日，決選) 108年1月19日

（一）初選：107年12月31日

1、條件：具中華民國國籍。

2、遴選方式：採自由報名，繳交報名資料，並提出體能測驗成績。由選訓小組，依選手體能測驗成績，選出108年亞洲杯橄欖球儲訓隊40名選手。

3、體能測驗項目及評分量表：如（附件一）

(1)1,500公尺、(2)深蹲、(3)臥推、(4)引體向上、(5)20M衝刺、(6)折返跑。

（二）決選：108年1月19日。

1、遴選方式：選訓小組委員，將透過初選的儲訓選手分組比賽，並於儲訓選手中，遴選出前鋒11-13名、後衛11-13 名，備取7名，共計30名優秀選手，組成代表隊。

2、評量項目：

(1) 體能測驗：（40%）

1) 給分方式：依選手自行測驗成績，按評量表給分。

(2) 分組比賽：（60%）

1) 選訓小組委員，針對教練調度上的需要，以專業經驗，就球員比賽的速度、攻擊能力、防守能力、對球隊的支援能力，及個人的技巧等給予評分。(附件二)

2) 給分方式：由5名委員(需過半數出席)評分，分數加總後之總分÷評分委員人數。

比賽日期：108年1月19日。

比賽地點：台北市百齡橋專用橄欖球場。

比賽時間：上午9：30（第一場）、11：30（第二場）；進行兩場對抗比賽。

肆、經費：參加2019年亞洲盃橄欖球賽代表隊選拔之教練、選手，經費自理。

伍、本計畫奉理事長同意後送教育部體育署備查後實施，修正時亦同。

**附件一**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2019年亞洲盃選拔體能檢測評分表** | | | | | | |
| **項目**  **成績** | **深蹲** | **槓鈴臥推** | **引體向上** | **20公尺衝刺** | **折返跑** | **1,500公尺** |
| **成 績** | **公斤** | **公斤** | **次數** | **秒** | **秒** | **分,秒** |
| **120** | **215** | **155** | **22** | **2.50** | **4.70** | **4'05"** |
| **115** | **210** | **150** | **21** | **2.55** | **4.75** | **4'10"** |
| **110** | **205** | **145** | **20** | **2.60** | **4.80** | **4'15"** |
| **105** | **200** | **140** | **19** | **2.65** | **4.85** | **4'20"** |
| **100** | **195** | **135** | **18** | **2.70** | **4.90** | **4'25"** |
| **95** | **190** | **130** | **17** | **2.75** | **4.95** | **4'30"** |
| **90** | **185** | **125** | **16** | **2.80** | **5.00** | **4'35"** |
| **85** | **180** | **120** | **15** | **2.85** | **5.05** | **4'40"** |
| **80** | **175** | **115** | **14** | **2.90** | **5.10** | **4'45"** |
| **75** | **170** | **110** | **13** | **2.95** | **5.15** | **4'50"** |
| **70** | **165** | **105** | **12** | **3.00** | **5.20** | **4'55"** |
| **65** | **160** | **100** | **11** | **3.05** | **5.25** | **5'00"** |
| **60** | **155** | **95** | **10** | **3.10** | **5.30** | **5'05"** |
| **55** | **150** | **90** | **9** | **3.15** | **5.35** | **5'10"** |
| **50** | **145** | **85** | **8** | **3.20** | **5.40** | **5'15"** |
| **45** | **140** | **80** | **7** | **3.25** | **5.45** | **5'20"** |
| **40** | **135** | **75** | **6** | **3.30** | **5.50** | **5'25"** |
| **35** | **130** | **70** | **5** | **3.35** | **5.55** | **5'30"** |
| **30** | **125** | **65** | **4** | **3.40** | **5.60** | **5'35"** |

**體能測驗項目:**

**1、深蹲(Squat)**

A、目的：測量下肢肌力

B、器材設備：深蹲架、奧林匹克槓、槓片

C、流程：

1、熱身後先找出 3~5 RM 的重量，再依此去尋找 1 RM 的重量。上半身動作一次增加 5~10 磅，每次測試完要休息 2 ~ 4 分鐘，讓肌力完全恢復，再進行下一次測試(如圖一)。

2、將槓鈴放在上背部的[斜方肌](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%96%9C%E6%96%B9%E8%82%8C)或者[三角肌](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%89%E8%A7%92%E8%82%8C)尾部用槓托起

3、動作通過起始時將臀部向後啟動，屈膝和彎曲臀部，然後將軀幹跟隨負重下沉至膝蓋彎曲90度，接著回復到身體直立的姿勢才算完成。

4、給予5 次測試內就測出 1RM，否則肌肉疲勞會影響測試準確度。

**2、槓鈴臥推(Barbell bench press)**

A、目的：測量上肢肌力

B、器材設備：深蹲架、奧林匹克槓、槓片

C、流程：

1、熱身後先找出 3~5 RM 的重量，再依此去尋找 1 RM 的重量。上半身動作一次增加 5~10 磅，每次測試完要休息 2 ~ 4 分鐘，讓肌力完全恢復，再進行下一次測試(如圖一)。

2、受試者兩手距離抓比肩膀寬一些即可，依照個人舒適度可以在調整。

3、把槓鈴降至胸線碰胸後，將槓鈴往上推至於肩膀上方才算完成。

4、給予5 次測試內就測出 1RM，否則肌肉疲勞會影響測試準確度。

**3、引體向上(Pull-up)**

A、目的：測量手臂及肩部引體向上的肌耐力。

B、器材設備：直徑1吋半之單槓(應設於最高之受試者於雙臂打直懸垂時雙足不致立於地面之高度)。

C、流程：

1、受試者雙手以正握法握牢單槓(女性可反握)，約與肩同寬，雙臂打直。

2、引體向上，直至下巴超過單槓。然後還原至雙臂打直懸垂之姿勢。如此反覆至不能繼續為止。僅予一次測驗機會。施測時不允許有踢腿，擺振等動作。

3、累積完成的次數即為其成績。

**4、20米衝刺(Twenty-meter Sprinting)**

A、目的：測量速度及爆發力。

B、器材設備：分段計時器(BROWER)、跑道(至少20米長)、標記圓錐、畫線器。

C、流程：

1、受試者立於起跑線後1大步。

2、聞「預備」、「起」之口令後即快速往前跑，通過所設之20米終點線。

3、計算受試者自出發至通過20米終點線之時間。

**5、折返跑(Shuttle Run)**

A、目的：測量奔跑及改變方向之速度與敏捷性。

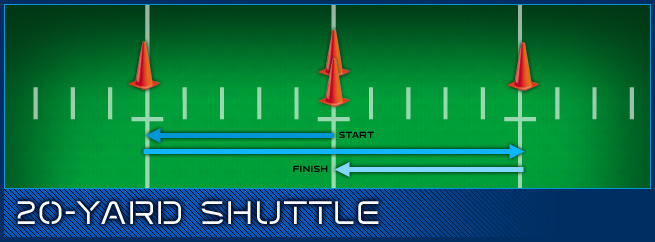
B、器材設備：膠布(或粉筆)、分段計時器、佈置距離10米跑道。

C、流程：

1、受試者立於起點線後1大歩預備。

2、聞「走」的口令後即奔向另一端線，單手單腳過端線，一手觸地。再衝回頭，奔回起跑底線，單手單腳過端線，一手觸地。重覆上述動作要領。再全速衝刺過起跑底線。

3、測量受試者自出發至完成之時間。每人受測兩次，取較佳之成績。



**6、 Yo Yo test（IR1）**

A、目的：測量心肺耐力。

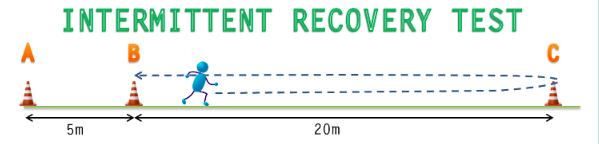
B、器材設備：膠布(或粉筆)、標記圓錐、可佈置跑道(距離20米)。設定20米長跑道，二端標立明顯標記。

C、流程：

1、受試者立於起點線（Ｂ點）後預備，並在起點線（Ｂ點）後方設立一端線（Ａ點）以預留5公尺的緩衝空間。

2、依播放之節奏響起，則由一端端線(B點)奔向另一端線（Ｃ點），需在下一次節奏聲響起前，抵達彼端。依播放之節奏，過程中兩腳需過端線，於兩條端線間（Ｂ點與Ｃ點之間）來回重覆奔跑。當連續二次無法在節奏響聲前抵設定之端線，即予淘汰。

3、記錄受試者自出發至被淘汰所完成之級數。



**選手比賽表現評估表**  附件二

姓名:\_\_\_\_\_\_ \_ \_\_ 位置: \_\_ \_ \_\_ 等級1至10(10分為滿分)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 比賽原理及位置能力要素的認知。 | | /10 |
| 2 | 突破受阻時，持球者有沒有正確的護球倒地。或讓Tackle成立、第一時間傳球、完成繼續保有控球權。 | | /10 |
| 3 | 當隊友突破受阻Tackle成立時，有沒有支援隊友、剷除敵人的動作。(Ruck) | | /10 |
| 4 | 有沒有用最快的速度去支援隊友突破受阻的地方。 | | /10 |
| 5 | 個人防守數據：  Tackle/成功： 失敗： 搶斷次數： 被罰踢： | | /10 |
| 6 | 整體性的防守(Scrum、Line out、Ruck、Maul)。 | | /10 |
| 7 | 掌握球在手中有侵略性的攻擊。(穿透、突破、撞擊敵人  後退) | | /10 |
| 8 | 比賽中無論進攻或防守有沒有跑到支援的路線。 | | /10 |
| 9 | 在有敵人防守壓力下的傳接球。 | | /10 |
| 10 | 反擊、區域佔領、得分機會的帶動。 | | /10 |
| 總分 |  | 評估委員： | |
| 評估  報告 |  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2019亞洲盃代表隊選拔報名表** | | | |
| 報名組別: | □亞洲盃 | | |
| 位置(號碼) |  | | |
| 姓名 | 生日 | 身份證字號 | 身高(公分)/體重(公斤) |
|  |  |  |
| 項目 | 單位 | 測驗成績 | 評分 |
| 1,500公尺 | 分秒 |  |  |
| 深蹲 | 公斤 |  |  |
| 臥推 | 公斤 |  |  |
| 引體向上 | 次 |  |  |
| 20公尺衝刺 | 秒 |  |  |
| 折返跑 | 秒 |  |  |
| 報名方式： | |  |  |
| 請於107年12月31日中午12時前，將本表MAIL至:roc-rugby@umail.hinet.net  我證明以上所有的資料，皆是正確的。若有不實，願自行負責。    簽名：    (可用電腦輸入, 但視同親筆簽) | | | |