

# 中華民國橄欖球協會參加 2022 年第 19 屆杭州亞洲運動會 培訓隊教練及選手遴選辦法

- 一、依據：教育部體育署 109.8.5 臺教體署競（二）字第 1090026225 號函辦理。
- 二、目的：培訓七人制橄欖球優秀選手，達成階段目標，爭取 2022 年杭州亞運參賽資格。
- 三、組織：由協會特別針對 2022 年杭州亞運成立亞運選訓小組，負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。
- 四、教練團遴選：詳如 2022 年亞運培訓隊教練甄選評分表(附件一)
  - (一)總教練：聘請外籍教練擔任。
  - (二)教練團選拔：
    - 1、條件：教練團於本會報請中華奧會完成參賽報名前，需取得國家級教練證及國際橄欖 WR L2 教練資格。
    - 2、遴選方式：採自行報名，由亞運選訓小組，透過書面審查、培訓計畫、口試、參酌教練帶隊成績及品德等，遴選能長期任職者 3 人，籌組教練團。
      - (1)自由報名參加遴選。
      - (2)通過書面審查者，協會通知繳交培訓計畫。
      - (3)通過培訓計畫書面審查者由本會通知參加面試。
      - (4)由亞運選訓小組選出 3 名教練協助訓練。
      - (5)外籍總教練未到任前，由選訓小組遴選 1 名執行教練暫代。
    - 3、報名截止日期：110 年 8 月 30 日中午 12 時截止，審查通過者由本會通知繳交培訓計畫。
    - 4、通過培訓計畫書面審查者由本會通知參加面試。
    - 5、合格名單：110 年 9 月 8 日選訓小組召開會議審核，9 月 9 日官網公告。
  - (三)亞運代表隊教練：代表隊教練需自本會亞運培訓隊第三階段培訓教練中產生。
- 五、選手選拔：選手於 9 月 6 日中午 12 時前完成報名手續(含繳交檢測費 500 元)。
  - (一)初選：110 年 9 月 11 日(六)。
    - 1、條件：具中華民國國籍，年滿 18 歲。
    - 2、遴選方式：各縣市橄欖球委員會及各級學校推薦或自由報名，繳交報名資料，並接受體能測驗後，由亞運選訓小組遴選 36 名選手為儲訓選手。
    - 3、體能檢測地點：國立臺灣師範大學公館校區。
    - 4、體能檢測項目：測驗方法如(附件四)、評分量表：如(附件五)
      - (1)下肢肌力：背蹲舉 3RM。
      - (2)上肢肌力：仰臥推舉 3RM。
      - (3)下肢爆發力：立定跳遠。
      - (4)綜合爆發力：藥球投擲。
      - (5)衝刺速度：60 公尺\*3。
      - (6)反覆衝刺能力：The 30m Five-Run test。
  - (二)決選：
    - 1、日期：110 年 9 月 18 日、9 月 19 日，台北百齡橄欖球場。

## 2、遴選方式：

(1)9/18 分組比賽：亞運選訓小組委員與教練團依位置，於儲訓選手中遴選 24 人參加 9/19 分組比賽。

(2)9/19 分組比賽：由總教練就 24 名選手中，遴選 16 名優秀選手參加亞運培訓。

## 3、評量項目：賽事評分表(附件六)

(1)選拔委員針對教練調度上的需要，以專業經驗，針對球員比賽中的速度、攻擊能力、防守能力、對球隊的支援能力及個人的技巧給予評分，選出 24 名選手(前鋒 10~14 位、後衛 10~14 位)。評分相同者，以體能檢測成績較優者當選。

(2)總教練對相同位置對照評比，具書面理由選出最後 16 名選手。

## (三)亞運代表隊總決選：

1、資格條件：代表隊球員須自本會亞運培訓隊第三階段培訓選手中產生。

2、遴選方式：由亞運代表隊教練根據第三階段 16 名培訓選手在營訓練情況與參加 2022 年所有賽事針對臨場技術(40%)、精神(20%)、相關位置(40%)等綜合表現暨運動傷害評估後，選出 12 名選手(前鋒 5~7 位、後衛 5~7 位)，送本會亞運培訓選訓小組審核通過，為本屆亞運代表隊選手。

## (四)選手汰換方式：

1、選手每 2 個月體能檢測 1 次(因傷或事故請假未能參加檢測，必須於 1 個月內完成補測)。連續 2 次未能參加檢測或連續 2 次未能達到標準(含補測)，予以退訓，另行遞補。成績檢測標準由教練團訂定。

2、選手因傷、淘汰或其他因素，無法繼續培訓，依檢測成績排序，教練得依位置、實際需求由執行教練提交更換名單，依照行政程序完成更換遞補。

## 六、附則

### (一)培訓隊教練(團)

1、教練以專職培訓工作為原則，倘於培訓期間有不適任之事實，經國家運動訓練中心及訓輔小組委員查核屬實者，取消其資格。

2、為顧及本會會務正常運作與推動並遵守利益迴避原則規範，本會秘書長(含)以上人員，不得擔任教練職務。

### (二)培訓隊選手

1、選手須接受教練(團)指導並依訓練計畫施訓，日常生活事項接受教練(團)及國家運動訓練中心輔導管理。倘於培訓期間有違反前述規定之事實，經查核屬實者，得取消培(儲)訓資格。

2、除經專案核定辦理者外，未達階段標準或目標之選手，予以取消下階段培訓資格；未達最末階段標準或目標者，不予報名參賽。

(三)入選培訓隊之教練、選手(含培訓、儲訓、陪練)，無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會審議後，報教育部體育署備查。

(四)教練或選手之除名，須經本會選訓委員會討論後，送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組會議，審議通過後行之。

七、本遴選辦法經本會 2022 年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過並呈理事長核定後，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會議審議通過後公布實施，修正

時亦同。

## 2022 年亞運培訓隊教練甄選評分表

附件(一)

1. 專業貢獻(20%):選手時期成就
2. 專業成就(20%):帶隊成就
3. 口試(40%):由亞運選訓小組委員共同評分。
  - 長期任職:必須能長時間配合培訓隊集訓、符合國訓中心規範。
  - 品德:以往選手時期或帶隊表現有無違反協會或國訓中心之相關規定。
  - 溝通表達能力:對答如流、清楚表達自己想法及外語溝通能力。
4. 培訓計畫(20%):提出 2021 年 10 月至 2022 年 8 月，亞運之培訓計畫。

教練:

委員:

初選	專業貢獻 (選手時期) 每項積分賽事只能 單選最優名次一次 (20%)	名次與積分賽事	第一名	第二名	第三名	參賽	分數
		世界盃	/	/	/	10	
		亞運	/	45	40	0	
		亞洲盃	/	/	35	0	
		全國運動會	10	5	2	0	
	專業成就 (帶隊成績) 每項積分賽事只能 單選最優名次一次 (20%)	名次與積分賽事	第一名	第二名	第三名	參賽	分數
		世界盃	/	/	/	10	
		亞運	/	45	40	0	
		亞洲盃	/	/	35	0	
		全國運動會	10	5	2	0	
	口試 (40%)	項目	得分				分數
		長期任職	50~0				
		溝通表達能力	50~0				
	培訓計畫 (20%)	項目	得分				分數
		完整性	50~0				
		符合內容	50~0				
總分							

## 2022 年亞運培訓隊教練報名表

是否能配合代表隊長期集中訓練(國訓中心 / 國外移地訓練): 2021 年 10 月 1 日起至 2022 年亞運結束。 圈選 是 否	
姓名:	大頭照 電子檔可
西元出生年月日:	
身分證字號:	
EMAIL:	單位及職稱:
連絡電話:	
帶隊經歷:	成績:

請於 110 年 8 月 30 日中午 12 時前，將本表 MAIL 至：

rocrugby2020@gmail.com

請註明 2022 年亞運培訓隊教練報名表

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)

2022 年亞運培訓選手推薦表

推薦單位：				教練：		
編號	姓名	生日	身分證字號	位置		就讀學校及科系
				前鋒	後衛	
<p>以上各欄位均為必填，請詳細填寫。</p>						

2022 年亞運培訓選手資料表

姓名:		大頭照 電子檔可
西元出生年月日:		
身分證字號:		
EMAIL:		單位及職稱:
握推(MAX):	KG	身高:
深蹲(MAX):	KG	體重:
60 公尺:	秒	連絡電話:
是否能配合代表隊長期集中訓練(例:國訓中心/國外移地訓練): 2021 年 10 月 1 日起至 2022 年亞運結束。 圈選 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <span>是</span> <span>否</span> </div>		

請於 110 年 9 月 6 日前，將本表 MAIL 至: rocrugby2020@gmail.com

並註明 2022 年亞運培訓選手報名表

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)

## 橄欖球選手肌力與體能測驗

檢測指標	執行方式	計分方式	
下肢肌力	自選可負荷最大重量進行完整背蹲舉三下	自選重量/體重	
上肢肌力	自選可負荷最大重量進行完整仰臥推舉三下	自選重量/體重	
下肢爆發力	進行立定跳遠三次，取最佳成績	最佳立定跳遠距離	
綜合爆發力	進行三次 6 公斤藥球 <u>向後</u> 擲遠，取最佳成績	最佳藥球擲遠距離	
衝刺速度	進行三次 60 公尺衝刺	三次衝刺秒數平均	每趟衝刺完，休息 1 分鐘，再衝下一趟
反覆衝刺能力	The 30m Five-Run test	跑 5 趟的距離加總	每趟目標在 30 秒內完成，距離為 210 公尺。若無法在 30 秒內完成，則紀錄在 30 秒時所跑的距離。每趟中間休息 30 秒。



## 檢測動作說明

### 1. 下肢肌力

請選手自選可負荷最大重量進行完整背蹲舉三下。

動作說明：選手需執行完整背蹲舉，下蹲最低點，大腿需與地面平行，再站直。檢測時，若無法下蹲至大腿與地面平行位置，可以進行一次重量調降，若仍無法完成，則測驗失敗。

### 2. 上肢肌力

請選手自選可負荷最大重量進行完整仰臥推舉三下。

動作說明：選手需執行完整仰臥推舉，槓鈴向下過程最低點需碰觸胸口，再往上推。檢測時，若無法將槓鈴向下碰觸至胸口，可以進行一次重量調降，若仍無法完成，則測驗失敗。

### 3. 下肢爆發力

選手進行立定跳遠三次，取最佳成績。

動作說明：選手雙腳平行站於起跳線後，可以擺手來協助起跳動作。起跳落地後，以最接近起跳線的落地點為量測距離的參考點。

### 4. 綜合爆發力

選手進行三次 6 公斤藥球擲遠，取最佳成績。

動作說明：選手雙腳平行站於標線後，雙手將 6kg 藥球高舉過頭，在雙腳不墊步的狀況下，用力將藥球向後擲出，以藥球第一次落地的位置作為量測距離的參考點。

### 5. 衝刺速度

選手進行三次 60 公尺衝刺，三次衝刺秒數加總後平均作為最後成績。

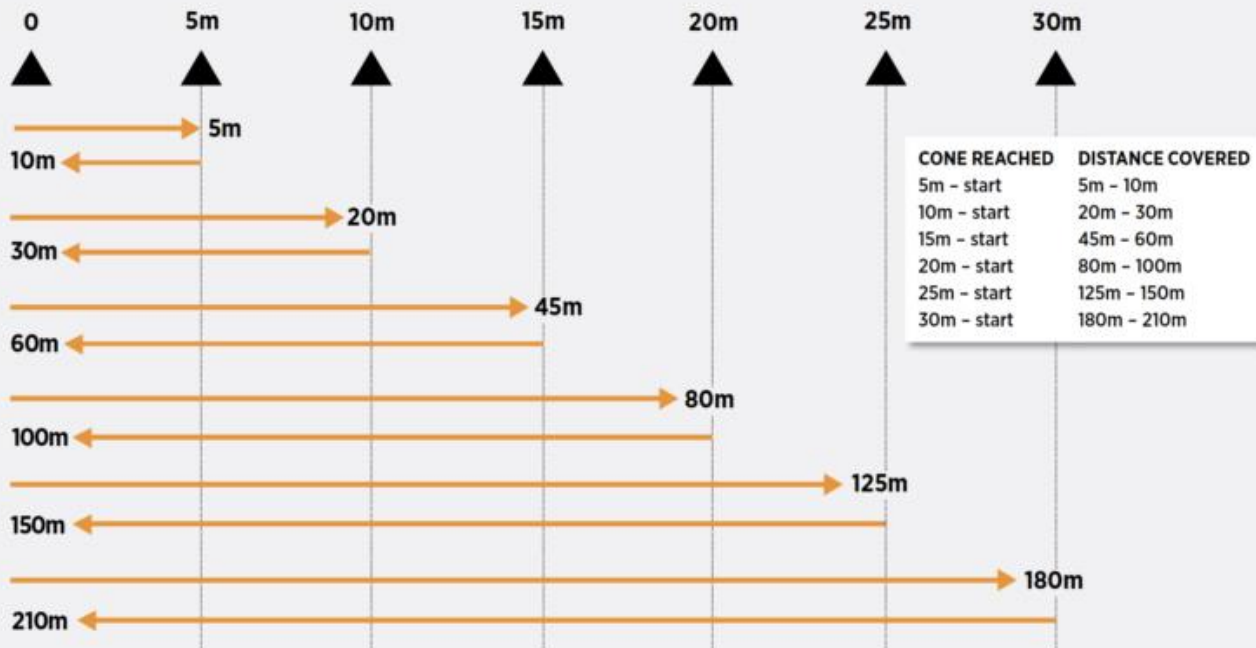
動作說明：選手自選準備動作於起跑線後，聽到哨音，進行 60 公尺最大速度衝刺。衝刺後休息 1 分鐘內進行下一次衝刺，總共進行三次的 60 公尺全力衝刺。

### 6. 反覆衝刺能力

選手進行 The 30m Five-Run test，成績為跑 5 趟的距離總和。

動作說明：每趟目標在 30 秒內完成，距離為 210 公尺。若無法在 30 秒內完成，則紀錄在 30 秒時所跑的距離。每趟中間休息 30 秒。

## THE 30m FIVE-RUN TEST



橄欖球選手肌力與體能檢測資料表		檢測日期：2021 年      月      日			
選手選拔層級：2022 年亞運培訓隊					
姓名：		生日：(西元年/月/日)  /      /		年齡：	
位置：(數字)	身分證字號：	身高：  公分		體重：  公斤	
<b>檢測項目</b>					
下肢肌力 (背蹲舉)	公斤 / 磅 (請圈選)		1 英磅 = 0.454 公斤 槓鈴重：20 kg / 44 英磅		
上肢肌力 (仰臥推舉)	公斤 / 磅 (請圈選)				
	第一次	第二次		第三次	
下肢爆發力 (立定跳遠)	公尺	公尺		公尺	
綜合爆發力 (6 公斤藥球向後擲遠)	公尺	公尺		公尺	
衝刺速度 (60 公尺衝刺跑)	秒	秒		秒	
	第一趟	第二趟	第三趟	第四趟	第五趟
反覆衝刺能力 (The 30m Five-Run test)	公尺	公尺	公尺	公尺	公尺

## 檢測分數標準

	下肢肌力	上肢肌力	下肢爆發力	綜合爆發力	衝刺速度	反覆衝刺
分數	負重/體重	負重/體重	距離(公尺)	距離(公尺)	秒	加總距離(公尺)
100	2.7 ~ 3.0	2.0 ~ 3.0	3.0 ~	16 ~	~ 7.09	736 ~ 750
97	2.5 ~ 2.7	1.9 ~ 2.0	-	15 ~ 15.99	7.10 ~ 7.19	711 ~ 735
95	2.4 ~ 2.5	1.8 ~ 1.9	2.9 ~ 2.99	14 ~ 14.99	7.20 ~ 7.29	696 ~ 710
93	2.3 ~ 2.4	1.7 ~ 1.8	2.8 ~ 2.89	13 ~ 13.99	7.30 ~ 7.39	681 ~ 695
90	2.2 ~ 2.3	1.6 ~ 1.7	-	12 ~ 12.99	7.40 ~ 7.49	661 ~ 680
87	2.1 ~ 2.2	1.5 ~ 1.6	2.7 ~ 2.79	-	7.50 ~ 7.59	641 ~ 660
84	2.0 ~ 2.1	1.4 ~ 1.5	-	11 ~ 11.99	7.60 ~ 7.69	621 ~ 640
81	1.9 ~ 2.0	1.3 ~ 1.4	2.6 ~ 2.69	10 ~ 10.99	7.70 ~ 7.79	601 ~ 620
78	1.8 ~ 1.9	1.2 ~ 1.3	-	-	7.80 ~ 7.89	581 ~ 600
75	1.7 ~ 1.8	1.1 ~ 1.2	2.5 ~ 2.59	9 ~ 9.99	7.90 ~ 7.99	561 ~ 580
72	1.6 ~ 1.7	1.0 ~ 1.1	2.4 ~ 2.49	-	8.0 ~ 8.09	541 ~ 560
69	1.5 ~ 1.6	0.9 ~ 1.0	2.3 ~ 2.39	8 ~ 8.99	8.10 ~ 8.19	521 ~ 540
67	1.4 ~ 1.5	0.8 ~ 0.9	2.2 ~ 2.29	-	8.20 ~ 8.29	501 ~ 520
65	1.3 ~ 1.4	0.7 ~ 0.8	-	7 ~ 7.99	8.30 ~ 8.39	481 ~ 500
63	1.2 ~ 1.3	-	2.1 ~ 2.19	-	8.40 ~ 8.49	461 ~ 480
61	1.1 ~ 1.2	-	-	-	8.50 ~ 8.59	441 ~ 460
60	1.0 ~ 1.1	-	2.0 ~ 2.09	6 ~ 6.99	8.6 ~	440 ~

### 2022 年亞運儲訓選手賽事評分表

場次：

隊伍：

背號				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
技能	傳接	20%	傳球	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	
			接球	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
	攻防	50%	TACKLE	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
			佔位	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
			協助防守	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
			情況判斷	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
			球隊貢獻	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
	態度	規則	10%	規則理解	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
品行		20%	球場態度	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/20	
總分																

委員：