

# 中華民國橄欖球協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會

## 男子培訓隊教練及選手遴選辦法

國家運動訓練中心 106 年 7 月 13 日心競字第 1060002938 號函核定

- 一、依據：教育部體育署 105.12.30 臺教體署競(二)字 1050040422A 號函辦理。
- 二、目的：培訓七人制男子橄欖球優秀選手，達成階段目標，爭取 2018 年雅加達亞運參賽資格。
- 三、組織：由本會強化委員會組成 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組，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：
  - (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：採自行報名，由選訓小組參酌教練帶隊成績、且能長期任職，評選總教練一人。由總教練負責籌組教練團(南、北各 2 人)，教練團共計 5 人，由選訓小組審核通過後遴聘。
  - (二) 決選：
    - 1、由總教練擔任執行教練。
    - 2、由南、北區培訓隊四位教練中，遴選學養俱佳，能長期任職之助理教練 1 人，協助訓練。
    - 3、總教練及助理教練需在本會報請中華奧會完成參賽報名前，取得國際橄欖總 WR L2 教練證。
- 五、選手選拔：
  - (一) 初選：106 年 6 月 17 日，分南、北區舉行。
    - 1、條件：具中華民國國籍，年滿 19 歲。
    - 2、遴選方式：各縣市橄欖球委員會及各級學校推薦，繳交報名資料，並接受體能測驗後由選訓小組遴選南、北區各 16 名選手為儲訓選手。
    - 3、選拔地點：台北市立大學天母校區、國家運動訓練中心。
    - 4、體能測驗項目：測驗方法如(附件一)、評分量表：如(附件二)
      - (1) 速度：50 公尺跑。
      - (2) 敏捷性：10Mx4。
      - (3) 上肢肌力：引體向上。
      - (4) 下肢肌力：立定跳遠。
      - (5) 核心肌力：60sec 仰臥起坐。
      - (6) 節奏跑(Bleep test)。
  - (二) 決選：106 年 7 月 29 日、30 日。
    - 1、遴選方式：選訓小組委員與總教練共同討論，透過體能檢測、分組比賽，於南、北區儲訓選手中，遴選出前鋒 6-10 名、後衛 6-10 名(視培訓情況前鋒與後衛可調度位置)，共計 16 名優秀選手參加培訓。

## 2、評量項目：

(1) 體能測驗：(40%) 測驗方法如(附件一)、評分量表：如(附件二)

給分方式： $6 \text{ 項成績加總} \div 6 (6 \text{ 項}) \times 0.4$ (體能檢測 40%)

檢測日期：106 年 7 月 29 日。

檢測地點：國家運動訓練中心。

測驗項目：速度：50 公尺跑、敏捷性：10M×4、上肢肌力：引體向上  
下肢肌力：立定跳遠、核心肌力：60sec 仰臥起坐、節奏跑(Bleep test)

(2)分組比賽：(60%)

選訓小組委員與總教練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。

給分方式：由 5 名委員及總教練評分，分數加總後之總分 $\div 6$ (評分人數 6 人)  
 $\times 0.6$ (分組比賽 60%)

比賽日期：106 年 7 月 30 日。

比賽地點：國家運動訓練中心。

比賽時間：上午 9：00 (第一場)、10：00 (第二場)、11：00 (第三場)  
進行三場對抗比賽。

## 六、附則

(一)入選培訓隊之教練選手，無故未能參加集訓或違反集訓相關規定者，送本會紀律委員會議處。

(二)教練或選手除名，須經本會 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組討論後，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 2018 年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過後，送國家運動訓練中心彙整，提報運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施：修正時亦同。

## 體能檢測方法

### 1、50 米衝刺(Fifty-meter Dash)

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 50 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 50 米終點線。
- 3、計算受試者自出發至通過 50 米終點線之時間。

### 2、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 大步預備。
- 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。

### 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、立定跳遠(Broad Jump)

A、目的：測量爆發力、下肢動力。

B、器材設備：立定跳遠測試墊。

C、流程：測試時選手雙腳與肩同寬，站立於立定跳遠測試墊起跳線，雙膝半蹲雙

手自然前擺，雙腳同時盡全力向前跳躍，雙足著地後盡量穩定不移動，丈量起跳線內緣至最近著地點之距離為其成績。共測驗兩次，取最高成績。

### **5、60 秒屈膝仰臥起坐(30 seconds Flexed-Leg Sit-up Test)**

A、目的：測量 30 秒內屈膝仰臥起坐的腹肌肌耐力。

B、器材設備：地板及碼錶。

C、流程：

- 1、受試者屈膝仰臥地上，屈膝角度約 90 度。雙手掌相疊交叉置於胸前，過程中手不可離胸。施測人員將受試者雙足按壓於地面。
- 2、聞「預備」、「起」的口令後，即迅速收縮腹肌，以仰臥起坐要領反覆運動(起時掌背觸大腿、躺時肩胛骨碰地)，直至 30 秒時間截止，「停」的口令下達為止。
- 3、累積 30 秒內正確動作的次數為其成績。

### **6、節奏跑(Bleep test)**

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、受試者立於起點線後預備。
- 2、依播放之節奏響起，則由一端端線奔向另一端線，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。

男子橄欖球選手體能檢測評分量表

項目 成績	速度 50M	折返跑 10M×4	引體向上 MAX	立定跳遠 cm	仰臥起座 60 秒	節奏跑
100	6.0	8.9	20 次	3.40~3.50	68 次	
95	6.1	9.0	19	3.25~3.35	67	
90	6.2	9.1	18	3.10~3.20	66	如
85	6.3	9.2	17	2.95~3.05	65	
80	6.4	9.3	16	2.80~2.90	63	
75	6.5	9.4	15	2.65~2.75	60	下
70	6.6	9.5	14	2.50~2.60	58	
65	6.7	9.6	13	2.35~2.45	56	
60	6.8	9.7	12	2.20~2.30	55	表
55	6.9	9.8	11	2.05~2.15	52	
50	7.0	9.9	10	1.90~2.00	50	
45	7.1	10.0	9	1.75~1.85	47	
40	7.2	10.1	8	1.60~1.70	45	
35	7.3	10.2	7	1.45~1.55	43	
30	7.4	10.3	6	1.30~1.40	40	
25	7.5	10.4	5	1.15~1.25	36	
20	7.6	10.5	4	90~1.10	32	
15	7.7	10.6	3	75~85	28	
10	7.8	10.7	2	60~70	25	
5	7.9	10.8	1	45~55	20	
0	8.0	10.9	0	30~40	15	

節奏跑 (BLEEP-TEST)

級數	趟樹	評分	級數	趟樹	評分
4	2	10	9	2	67
4	4	15	9	4	67.5
4	6	20	9	6	68
4	9	25	9	8	68.5
			9	11	69
5	2	30	10	2	69.5
5	4	35	10	4	70
5	6	40	10	6	70.5
5	9	45	10	8	71
			10	11	71.5
6	2	50	11	2	72
6	4	52	11	4	72.5
6	6	54	11	6	73
6	8	56	11	8	73.5
6	10	58	11	10	74
			11	12	74.5
7	2	60	12	2	75
7	4	62.5	12	4	75.5
7	6	63	12	6	76
7	8	63.5	12	8	76.5
7	10	64	12	10	77
			12	12	77.5
8	2	64.5	13	2	78
8	4	65	13	4	78.5
8	6	65.5	13	6	79
8	8	66	13	8	79.5
8	11	66.5	13	10	80
			13	13	80.5