

# 中華民國山岳協會參加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109年11月27日心競字第1090007623號書函備查

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

二、目的：為延續2018亞洲達亞運動會，我國選手優秀成績，培育我國好手參加2022杭州亞運會，以達男女選手奪牌目標。

## 三、SWOT分析

### (一) Strength (優勢)：

近幾年來，我國國際攀岩競賽實力已表現出逐年提升之成果，顯示我國不乏身心素質俱佳，且具備世界頂尖潛能之選手，只要有適時的資源投入，就能培養出具有國際競賽奪牌實力的選手。如李虹瑩在2019年亞洲錦標賽獲得女子抱石及綜合賽皆獲得第3名的佳績，世界沙灘運動會也獲得抱石項目第四名，在現有的資源及環境下，依舊能跟亞洲及世界頂尖選手一爭長短，都證明了我國選手本身的素質與潛力並不亞於世界水準，企圖心甚至更勝他國選手。

### (二) Weakness (劣勢)：

由於攀岩比賽的路線(速度賽除外)每次皆不同，而且負責設計制定路線的人員(下稱定線員)每場比賽也都不同，是一種相當考較選手其路線攀爬豐富度的競技運動。因此，攀爬大量且形態多元的世界級數路線，已成為應對國際性比賽的不二法門。但國內能提供高級數路線的攀岩場數量以及定線員之能力，無法與攀岩盛行的國家相比。國內攀岩環境的整體提升，還需要軟、硬體大量資源投入，才有機會達到如同國外水平。縱觀國外攀岩發展，皆需超過十年以上的努力，加上不斷推展攀岩運動，方有可能塑造出一個能獨立培養出世界級選手的環境。然而，路線攀爬訓練卻又是提升攀登能力與競賽實力最重要的一環，短期幾年內，國內選手如要持續提升實力，最佳策略即是儘量出國攀爬練習，方可訓練出豐富且紮實的路線攀登能力，如同李虹瑩選手過去幾年的訓練模式一樣，每年皆需安排許多時間前往國外不同岩場進行路線訓練。

### (三) Opportunity (機會)：

我國免簽國家及地區已達112個，加上網路旅行資訊發達，使得國人國際旅行更加方便容易，如果選手能投入足夠時間，且獲得足夠的資金支持，即可採行以整個世界為訓練舞臺的宏觀模式，前往攀岩盛行各國訓練路線攀登能力，並與各國頂尖選手交流和學

習，提高應對各式各樣比賽路線之能力及體能。目前因疫情的關係出國訓練風險較高，第一階段先以國內各場館訓練為主，盡量豐富攀登的動作資料庫，國內目前可設定世界級數的攀岩場地與路線品質，近年來已有小幅成長，勉強足夠提供選手國內期間的短期訓練所需。我國如能學習斯洛維尼亞（人口二百萬人的中歐國家），近年IFSC世界盃國家總成績名列前茅，若妥善發揮國內環境並積極利用國外環境之策略，交替混合國內與國外的訓練模式，即可突破小國先天攀岩環境不易發展之劣勢，培養出能在國際競賽中奪冠之選手。

#### （四）Threat（威脅）：

目前日本為攀岩競賽世界第一強國，2019年IFSC世界盃的國家總成績累積點數大幅超越其他國家，每場決賽有1/3甚至一半的選手皆是來自日本，冠軍也經常落入日本隊手裡。日本國內的攀岩運動相當發達，光東京一地就有超過100間商業岩館，全國更多達400餘間，從事人員眾多，整體實力深厚，接連出現許多世界頂級選手，於難度、抱石與三項綜合項目上在亞洲居於領先地位（速度項目則是由中國保持亞洲第一的實力）。亞洲其他國家想於亞運中有奪牌表現，就必須將自己的選手訓練到等同日本（或中國）選手的實力才有機會。日本帶來威脅，同樣也帶來另一種機會，相較於以往要到歐美才有機會爬到大量世界等級的路線，日本成為了進行路線訓練的最佳訓練場所。

### 四、訓練計畫

#### （一）訓練目標

1. 總目標：預定於2022年第19屆亞洲運動會中獲得二面獎牌。

2. 階段目標（培訓預訂達到之各階段成績）

##### （1）第一階段（自109年9月1日起至110年8月31日止）

A. 訓練地點：國內外移地訓練及參賽

B. 預定參加賽事：1. 2020年亞洲錦標賽

2. 2021年亞洲沙灘運動會4/2-10

3. 世界盃 (B) - Meiringen (SUI)4/16-17、

4. 世界盃 (B,S) - Wujiang (CHN)4/30-5/2、

5. 世界盃 (B,S) - Seoul (KOR)5/7-9、

6. 世界盃 (B) - Munich (GER)5/22-23、

7. 世界盃 (B,S) - Salt Lake City (USA)6/11-13、

8. 世界盃(B,L) - Innsbruck (AUT)6/24-27、
9. 世界盃(L,S) - Villars (SUI)7/1-3、
10. 世界盃 (L) - Chamonix (FRA)7/12-13、
11. 世界盃 (L) - Briançon (FRA) 7/17-18

C. 參賽實力評估：世界盃選手皆為世界各國一流好手，競爭激烈，培訓選手均有世界排名40名內實力，能力較優異的選手在亞洲錦標賽有奪牌實力。

D. 預估成績：世界排名前40名內，亞洲排名前20名內，亞洲錦標賽或亞洲沙灘運動會有進入複賽之成績(先鋒前26名、抱石前20名、速度前16名、綜合賽前20名)

(2) 第二階段 (自110年9月1日起至111年1月31日止)

A. 訓練地點：國內外移地訓練及參賽

- B. 預定參加賽事：1. 世界盃 (L) - Ljubljana (SLO)9/4-5、
2. 世界錦標賽 (B,L,S) - Moscow (RUS)9/15-21、
  3. 世界盃 (L,S) - Xiamen (CHN)10/15-17、
  4. 世界盃 (S) - Jakarta (INA) 10/23-24
  5. 2021年亞洲錦標賽，時間地點未定

C. 參賽實力評估：世界盃選手皆為世界各國一流好手，競爭激烈，兩年一度的世界錦標賽全世界最菁英選手均會參賽，培訓選手均有世界排名40名內實力，能力較優異的選手在亞洲錦標賽有奪牌實力。

D. 預估成績：世界排名前30名，亞洲排名前15名，亞洲錦標賽先鋒前10名、抱石前10名、速度前10名、綜合賽前10名

(3) 第三階段 (自111年2月1日起至本屆亞運結束日止)

A. 訓練地點：國內外移地訓練及參賽

B. 預定參加賽事：各場世界盃及亞洲錦標賽，時間地點均未確定

C. 參賽實力評估：世界盃選手皆為世界各國一流好手，競爭激烈，培訓選手均有世界排名20名內實力，能力較優異的選手在亞洲錦標賽有奪牌實力。。

D. 預估成績：世界排名前20名，亞洲排名前10名，亞洲錦標賽前6名

(二) 訓練方式：因國內缺乏高強度訓練場地，採長期國內、外移地訓練、以賽輔訓，並於賽前、賽後就近進行移地訓練。

(三) 實施要點

1. 訓練成效預估：

- (1) 每三個月實施心、體、技能檢測，並建立資料檔。
- (2) 每階段實施生化檢測，確保訓練品質與有效消除疲勞及機能恢復。
- (3) 參加亞錦賽、世界盃世界錦標賽等國外重要比賽，增加比賽經驗及世界排名。
- (4) 赴國外進行移地訓練，吸取國際主流優秀訂線員之訂線模式。

2. 成績檢測標準及選手進退場機制。

- (1) 第1階段（自109年9月1日起至110年8月31日止），選手需達到下列任一標準：
  - a. 世界排名，先鋒、抱石、速度或三項綜合獲前 40 名。
  - b. 世界排名亞洲選手，先鋒、抱石、速度或三項綜合獲前 20 名。
  - c. 2018 亞洲運動會先鋒、抱石、速度或綜合賽其中一項成績達前 16 名，速度第 16 名成績：男 7.963 秒、女 12.470 秒。
  - d. 亞洲錦標賽達先鋒前 26 名、抱石前 20 名、速度前 16 名、綜合賽前 20 名
  - e. 全國錦標賽，先鋒、抱石、速度或三項綜合獲第 1 名。
- (2) 第2階段（自110年9月1日起至111年1月31日止），選手需達到下列任一標準：
  - a. 世界排名，先鋒、抱石、速度或三項綜合獲前 30 名。
  - b. 世界排名亞洲選手，先鋒、抱石、速度或三項綜合獲前 15 名。
  - c. 2018 亞洲運動會先鋒、抱石、速度賽或綜合賽其中一項成績達前 8 名，速度第 8 名成績：男 7.326 秒、女 10.495 秒。
  - d. 亞洲錦標賽達先鋒前 10 名、抱石前 10 名、速度前 10 名、綜合賽前 10 名
- (3) 第3階段（自111年2月1日起至本屆亞運結束日止），選手需達到下列任一標準：
  - a. 世界排名，先鋒、抱石、速度或三項綜合獲前 20 名。
  - b. 世界排名亞洲選手，先鋒、抱石、速度或三項綜合獲前 10 名。
  - c. 2018 亞洲運動會先鋒、抱石、速度賽或綜合賽其中一項成績達前 6 名，速度第 6 名成績：男 7.169 秒、女 9.693 秒。
  - d. 亞洲錦標賽先鋒、抱石、速度賽或綜合賽其中一項成績達前 6 名

五、督導考核：由本會選訓委員會，配合體育署、國訓中心、訓輔單位視實際需要，採定時與不定時考核訓練成效，並督導培訓隊參加國際賽及出席培訓檢討會議。

階段	次	檢測時間(暫定)	地點	內容
第一階段	1	109.09.01	國訓中心	體能檢測
	2	111.03.01	國訓中心	體能檢測
第二階段	3	110.09.01	國訓中心	體能檢測、健康檢查
	4	110.12.31	國訓中心	體能檢測
第三階段	5	111.03.01	國訓中心	體能檢測
	6	111.08.01	國訓中心	體能檢測

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科：待援項目檢測實施計畫。

1. 體能檢測(含選手健康檢查)：請國訓中心運科人員協助血乳酸、血清肌酸肌酶(CK)、血尿素氮…等各生化指標檢測和提供材料。並於第二階段培訓選手協助安排至大型醫院作健康檢查，以確保選手訓練安全與品質。

2. 心理輔導與咨商：請國訓中心支援心理輔導人員。

3. 營養諮商：請國訓中心支援生理專家及營養師，協助選手體重及營養品之使用，以增進選手身體機能及確保訓練品質與安全。

(二) 運動傷害防護：請支援物理治療師、運動防護員或按摩師等。

(三) 醫療：復健、健檢、醫療意外保險等。

1. 培訓期間，所有培訓選手、教練均投保醫療意外保險。

2. 第二階段，請國訓中心實施選手健康檢查。

3. 有關復健醫療，視情況請國訓中心適時支援協助。

(四) 課業輔導：所有培訓階段均請國訓中心辦理培訓選手、教練調訓後之課業輔導。

(五) 公假留職留薪或留職停薪：請國訓中心協助辦理相關教練公假、留職留薪或留職停薪等事宜。

七、經費

(一) 培訓隊國外移地訓練及參賽經費專案向國訓中心申請補助。

(二) 不足數由協會自籌。

八、本計畫經本會選訓委員會通過，送國家運動訓練中心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。