

中華民國山岳協會參加「2024年第33屆巴黎奧林匹克運動會」

選手培訓參賽實施計畫草案

- 1、 依據:教育部體育署112年6月9日臺教體署競(一)字第1120023084號函。
- 2、 組織:由本會選訓委員會負責有關教練及選手遴選暨培訓督導等事宜。
- 3、 SWOT分析

Strength (優勢)	<p>近幾年,台灣積極培育許多青少年選手,給予他們訓練計畫,參與許多比賽。雖是高中生,在成人的全國賽中已有相當亮眼表現,也增加了許多國際賽經驗,例如:范植恩、謝昀珊、凌睿秀等。</p> <p>在專項訓練上,已累積相當純熟的技術,唯獨身體力量尚不如現役選手們,若能在培訓隊系統訓練下,將專項訓練、體能訓練、運動營養、運動防護等運動科學團隊的協助下,讓青少年選手更有系統化訓練,對於運動表現上定能有所突破。速度比賽除了身體需要高爆發及協調能力外,心理還需有極高腎上腺素增進表現,而林嘉翔有著相當優秀的身體協調能力,在速度牆上能發揮的比其他選手優異。除此之外,林嘉翔保有相當高水平心理狀態,在競賽環境中能調適好自身的心理狀態,把自身覺醒狀態調整到最佳,臨場表現皆比平時訓練狀態更優異。</p> <p>現今台灣訓練岩館與定線員們與國際接軌,除了邀請國際定線員來到岩館設計路線、協助選手們訓練外,台灣定線員也會出國參與國際定線講習、設計更符合國際賽、高水平路線協助台灣選手們訓練。加上李虹瑩在隊伍中扮演重要角色,讓年輕選手們有</p>
---------------	--

	<p>良好的技術傳承，在資源及環境有限的狀況下，於比賽時展現非贏不可的企圖心，證明這些選手們都有成為頂尖選手的心理素質與潛力。</p>
Weakness (劣勢)	<p>目前國內攀岩較屬於休閒運動，岩館之路線設計需符合商業考量及休閒有趣為主，故較不符合選手之訓練強度。除了平時的肌力堆疊及技術層面訓練外，選手進步之關鍵為定線員，由於攀岩除了力量及動作外，更考驗選手們解題的速度及能力。定線員須具備良好的攀登能力與比賽定線資歷，才能制訂出符合選手強度之路線。以目前世界頂尖的日本來說，他們擁有許多國際定線員，能訂出高水平之比賽路線。選手能透過平時肌力及動作技巧訓練外，加入大量比賽路線，更快速解題，贏得比賽。而國內目前沒有符合相關條件的定線團隊，目前國內選手只能透過大量攀爬及多家岩館的刺激達到訓練效果，若能有定線員協助選手訂出符合強度之比賽路線，相信國內選手在比賽上更能發揮平時訓練之成果。國內選手力量及動作技巧皆相當純熟，然而國內比賽強度較不符合國際賽比賽強度，選手較難建立國際賽路線之資料庫及強度，若能持續讓選手到國際賽累積經驗，相信選手能有更優異之表現。</p> <p>而國內只有兩間速度場館供選手練習，如加上完整的計時器只有北部一間岩館符合，選手需舟車勞頓至北部訓練，較難達到良好的訓練效果。此外，速度賽需較大量的技術練習，國內尚無場館將速度賽道分為上下段，供選手分段練習。若選手能專心分段練習上下段之動作技巧，較能達到訓練效益。而國內較少速度比</p>

	賽, 選手較難累積比賽經驗, 若能多到國外參加比賽, 定能繼續有所突破。
Opportunity (機會)	<p>疫情後, 國內與亞洲國家攀岩交流頻繁, 除邀請日本定線員來台協助定線, 幫助選手外, 也邀請日韓港選手來台交流, 提升選手之比賽經驗。又目前李虹瑩選手在國際賽累積多年經驗及多項獎牌加上幾位年輕選手正值快速發展期。若能出國移訓增加路線資料庫, 勢必能在國際舞賽上嶄露頭角。</p> <p>速度選手林嘉翔也找出適合自己的速度賽訓練模式, 專項力量與身體感知達到平衡, 多增加比賽經驗。亦能有優秀表現。</p>
Threat (威脅)	<p>目前國際上, 先鋒及抱石賽, 日本為世界強國。而速度賽前十六強平均為5.2秒內, 世界強國為中國及印尼。由此可知, 攀岩項目在亞洲發展相當快速, 若國內攀岩選手能持續與鄰近亞洲國家交流及訓練, 相信國內選手除了能持續精進自己外, 更有機會了解對手, 爭取奧運門票</p>

#### 4、計畫目標

##### (一) 參賽資格取得規定、期限

1. 比賽項目: 先鋒抱石和速度2項

2. 運動員配額: 每一國家參賽人數最多八名 (兩個項目各2男2女)。

##### 先鋒抱石名額

	資格賽名額	主辦國名額	三方委員會邀請名額	總計
男	18	1	1	20

女	18	1	1	20
總計	36	2	2	40

速度名額

	資格賽名額	主辦國名額	三方委員會邀請名額	總計
男	12	1	1	14
女	12	1	1	14
總計	24	2	2	28

3.取得資格賽事:

(1)2023年世界錦標賽排名:前三名。

(2)2023年洲際錦標賽(非洲、亞洲、歐洲、美洲和大洋洲):第一名,若各洲冠軍已取得資格將依順位遞補。

(3) 2024年世界奧運資格賽:前十名(扣除世界錦標賽前三名已取得奧運參賽權選手)。

(二)現況實力分析

目前速度強國為中國跟印尼,各國名額,相對我國取得奧運參賽權機率更高。我國男子速度選手林嘉翔在身體協調部分相當優異,速度比賽是講求力量爆發與身體協調的搭配,加以長期培訓必能有更佳表現。女子選手李虹瑩在2018年綜合項目世界排行第20名,隨著近年賽事型態改變,李虹瑩在訓練上不斷精進,力求最佳表現

(三)總目標:參加2024年第33屆巴黎奧林匹克運動會,以奪取獎牌為目標。

## 5、培訓隊遴選

(1) 總目標:參加2024年第33屆巴黎奧林匹克運動會,以奪取獎牌為目標。

(2) 階段目標:

階段	期程	訓練地點	時間及地點
第一階段	自2022年9月1日起至 2023年8月31日	移地訓練 以賽輔訓	1. 瑞士-世界錦標賽 (08/01-08-12) 2. 杭州-亞洲運動會 (10/3-10/7) 3. 台灣-全國抱石錦標賽 (10/14-15) 4. 印尼-奧運資格賽 (11/09-11/12) 5. 沙特阿拉伯-亞洲盃 (12/05-12/09) 6. 國內移地訓練 7. 日本移地訓練 8. 曼谷-亞洲室內暨武藝運動 會(2024/02/24-03/06)
第二階段	自2023年9月1日起 至2024年8月31日	移地訓練	1. 奧運預選賽 2. 日本移地訓練 3. 歐洲移地訓練

(3) 遴選方式及檢測標準

1、 教練(團)

- (1) 資格條件:具有國家 A 級運動攀登教練資格者(外籍教練不在此限)。

(2) 遴選方式：

推薦符合遴選資格之教練，依實際指導經歷依序下列 1-4 項擇優遴選並決議通過後聘任之。

- 1、曾擔任奧林匹克運動會、亞洲運動會國家代表隊教練者
- 2、曾擔任綜合性賽會國家代表隊教練者
- 3、曾擔任世界錦標賽國家代表隊教練者
- 4、曾擔任亞洲錦標賽國家代表隊教練者

2、 選手

(1) 第2階段(自112年9月1日起至113年8月31日止)

- A、 遴選方式：國內先鋒抱石排名前三、速度前三
- B、 訓練地點：國內
- C、 預定參加之國際賽：奧運資格賽-印尼雅加達(2023/11/09-12)、  
2024//03-2024/06 奧運預選賽
- D、 進退場檢測標準

項次	項目	第一階段	第二階段
		培訓目標	培訓目標
		2022/09/01-2023/08/31	2023/09/01-2024/08/31
1.	世界排名	世界排名前60	世界排名前48
2.	亞洲運動會	前十六名	前十名
3.	亞洲錦標賽	前十六名	前十二名

4.	世界錦標賽	前二十六名	取得奧運資格
5.	奧運資格賽	前二十名	取得奧運資格

## 6、 督導考核

- (1) 選訓小組:由本會選訓委員會,配合上級單位視實際需要,採定時與不定時考核訓練成效,並督導培訓隊國際賽及出席培訓檢討會議。

階段	檢測時間(暫定)	目標
第二階段	2023.11.12	取得奧運參賽權
第三階段	2024.08.10	奧運奪牌

## 7、 所需行政支援事項及建議處理方式(以下自行填寫,如無則刪除)

- (1) 運動科學: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。
- (2) 運動防護:請支援物理治療師、運動防護員或按摩師等。
- (3) 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。
- (4) 調訓: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。
- (五)協助聘請外籍教練經費補助。
- (六)設備建置:購入國際賽事常用岩塊,提供先鋒抱石專項選手使用。

- 8、 本計畫經本會選訓委員會議討論通過後，函報國家運動訓練中心提送運動人才培訓輔導小組委員會審議通過後公布實施，修正時亦同。

中華民國山岳協會參加「2024年第33屆巴黎奧林匹克運動會」  
培訓隊名單(第三階段)

編號	職稱	姓名	性別	出生年 (西元)	服務單位/ 就讀學校 及年級	項目/ 量級/ 位置	符合培訓標準或遴選辦法/ 建議列入儲訓原因	資格
1	教練	歐陽毅	男	1991/0 5/30			符合本會培訓隊遴選第3點規定	A 級
2	防護 人員	劉千臻	女	1998/0 7/15				
3	選手	李虹瑩	女	1985/0 8/14				培 訓
4	選手	林嘉翔	男	1998/0 9/16				培 訓