

中華民國山岳協會2020年第32屆東京奧林匹克運動會選手培訓及參賽實施計畫

國家運動訓練中心 108 年 2 月 25 日 心競字第 1080000706 號函核定

一、依據：107年7月10日教育部體育署臺教體署競（一）字第1070024855號函辦理。

二、目的：培訓我國優秀運動攀登選手，參加2020年第32屆東京奧林匹克運動會，強化選手競賽攀登能力，以達成奪牌目標。

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具佳，且具備世界頂尖潛能之選手，只要有適當的資源投入，就能培養出具有國際競賽奪牌實力的選手。如李虹瑩2017年世界盃女子抱石項目年度排名第21名、2018年綜合項目世界排行第20名與獲得2015亞洲青少年錦標賽男子抱石項目第4名的年輕小將張清槐，在資源及環境皆不如人的情況下，依舊能跟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，選手心智亦更成熟。

（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，是一種相當考驗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119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爬能力，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。而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，勉強足夠提供選手回國整修期間的訓練所需。我國如能學習斯洛維尼亞（人口二百萬人的中歐國家，2016年IFSC世界盃國家總成績名列第二）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，在世界盃先鋒和抱石賽中，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。唯有速度賽正在追趕世界水準，日本整體實力深厚，接連出現許多世界頂級選手，地主國既有一位保留名額，相對我國取得奧運參賽權機率更高。

四、訓練計畫：

(一) 參賽資格取得規定、期限

1. 比賽項目：Combined (先鋒、抱石和速度三項之綜合項目)

2. 運動員配額：每一國家參賽人數最多四名(2男2女)。

	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

3. 取得資格賽事：

(1)2019年世界錦標賽(Combined)排名：前七名。

(2)2019年世界奧運資格賽：前六名(參加資格為2019世界排名前20名，扣除世界錦標賽前七名已取得奧運參賽權選手)。

(3)2020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。

(二) 現況實力分析

綜合項目(Combine)是結合先鋒、抱石和速度賽，以往少有選手同時參加三個項目，我國女子選手李虹瑩近十年穩定進入亞錦賽先鋒決賽，近幾年來主攻項目抱石，2017年世界排名第21位，2018年綜合項目世界排行第20名，也曾於2009年世運奪得第四名佳績和世界盃決賽，三個項目皆有深厚基礎，加以長期培訓必能有更佳表現。

(三) 總目標：參加2020年第32屆東京奧林匹克運動會，以奪取獎牌為目標。

(四) 階段目標：

1. 第一階段(第1期)107.09.03-108.01.31:

(1)2018年綜合性項目世界排名：前30名。

2. 第一階段(第2期)108.02.01-108.07.31:

(1)2019年世界盃抱石賽總排名：前25名。

3. 第一階段(第3期)108.08.01-109.01.31:

(1)2019年亞洲錦標賽(Combined)排名：前6名。

(2)2019年世界錦標賽(Combined)排名：前20名。

4. 第二階段109.02.01-109.05.25:

(1)2020年亞洲錦標賽(Combined)排名：前3名。

5. 第三階段109.05.26-109.08.09:

(1)取得奧運資格。

(五) 訓練起迄日期：自2019年01月01日起至2020年08月09日止。

(六) 階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	時間及地點
第一階段	自 2018 年 09 月 03 日 起至 2019 年 01 月 31 日止，共 5 個月	第一期： 以賽輔訓 移地訓練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 世界錦標賽 奧地利(09/06-09/16) 2. adidas rockstars 國際抱石邀請賽 德國斯徒加特 (09/21-09/22) 3. 日本賽前移地訓練(10/10-11/05) 4. 亞洲錦標賽 日本倉吉(11/07-11/11) 5. 中國公開賽 廣州(11/16-11/18) 6. 國內移地訓練
	自 2019 年 01 月 01 日 起至 2019 年 07 月 31 日止，共 7 個月	第二期： 移地訓練 以賽輔訓	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國內移訓 A(01/01-01/13) 2. 澳洲移訓(01/14-02/15) 3. 國內移訓 A(02/16-02/19) 4. 日本移訓 A(02/20-03/06) 5. 亞洲盃抱石賽-香港(03/07-03/11) 6. 國內移訓 A(3/12-3/21) 7. 歐洲移訓 A(3/22-04/03) 8. 世界盃抱石賽-瑞士 Meiringen(04/04-04/09) 9. 世界盃抱石賽-俄羅斯 Moscow(04/10-04/16) 10. 國內移訓 B(04/17-04/24) 11. 世界盃抱石賽-中國重慶、吳江站 (04/25-04/30)(05/01-05/06) 12. 國內移訓 B(05/07-05/09) 13. 歐洲移訓 B(05/10-05/17) 14. 世界盃抱石賽-德國慕尼黑(05/18-05/19) 15. 歐洲移訓 B(05/20-05/21) 16. 美洲移訓(05/22-06/05) 17. 世界盃抱石賽-美國 Vail(06/06-06/10) 18. 國內移訓 B(06/11-06/15) 19. 日本移訓 B(06/16-07/01) 20. 世界盃先鋒賽-瑞士 Villars(07/02-07/07) 21. 世界盃先鋒賽-法國夏慕尼(07/08-07/14) 22. 世界盃先鋒賽-法國 Briancon(07/15-07/22) 23. 日本移訓 C(7/23-7/31)

階段	期程	訓練地點	時間及地點
	自 2019 年 08 月 01 日起至 2020 年 01 月 31 日止，共 6 個月	第三期： 移地訓練 以賽輔訓	1. 日本移訓 C(08/01-08/07) 2. 世界錦標賽-日本八王子(08/8-08/23) 3. 日本移訓(08/24-09/08) 4. 歐洲移訓 B(09/09-09/25) 5. 世界盃先鋒賽-斯洛維尼亞 Kranj(09/26-10/03) 6. 國內移訓 C(10/4-10/16) 7. 世界盃先鋒賽-中國廈門(10/17-10/21) 8. 世界盃先鋒賽-日本 Inzai(10/22-10/28) 9. 國內移訓 C(10/29-11/02) 10. 亞洲錦標賽-印尼巨港(11/03-11/11) 11. 國內移訓 C(11/12-11/21) 12. 奧運資格賽-法國 Toulouse(11/22-12/03) 13. 國內移訓(12/04-12/31) 14. 國內移訓 J(20/01/01-20/01/31)
第二階段	自 2020 年 2 月 1 日起至 2020 年 05 月 25 日止，共 4 個月	移地訓練 以賽輔訓	1. 日本移訓(20/02/01-03/17) 2. 2020 亞洲錦標賽-日本 Morioka(20/05/18-20/05/25)
第三階段	自 2020 年 05 月 26 日起至 2020 年 08 月 09 日止，共 2.5 個月	移地訓練 以賽輔訓	1. 日本移地訓練 2. 歐洲移地訓練 3. 世界盃抱石賽 4. 2020 東京奧運

(七) 訓練方式：各階段均採國內移地訓練聘請外籍教練、國外移地訓練情資、資源豐富，世界各國排名好手皆在歐洲或日本訓練，台灣要能在奧運致勝，移地訓練是必要性。

(八) 實施要點：

1. 各階段訓練重點量化之撰述：

(1) 年度訓練計畫需與選手之多年計畫內相互對應作總安排。

(2) 依選手現實診斷、素質、機能、技術等各種內容的實際狀態基礎上，制定切實可行的計畫。

(3) 計畫必須符合運動訓練客觀規律的要求，該技術狀態形成週期性發展規律，訓練過程形成負荷恢復規律，才能取得最佳成效。

2. 國內、外移地訓練及參賽之撰述：

(1) 訓練：先鋒和抱石項目動作多元豐富並首重交流，國內在場地和路線部分仍與國際水準斷軌，最佳策略為海外移地訓練。速度賽項目場地固定，唯有缺乏專項教練，以聘請外籍教練引進速度訓練法，團隊訓練法更能有效提升速度能力，再以國外移訓和參賽交叉訓練提升穩定性。

(2) 參賽：2018下半年參賽主以世界級和亞洲錦標賽作為培訓和訓練計畫之參考，2019年將選定具有世界積分之賽事和奧運資格賽，爭取奧運參賽權。

3. 訓練成效之預估：

- (1) 2019年世界盃抱石賽排名：前25名。
- (2) 2019年綜合性項目世界排名：前21名。
- (3) 2019年亞錦賽排名：前6名。
- (4) 2019年世界錦標賽排名：前20名。

4. 訂定成績檢測標準及選手汰換之辦法。

*各階段成績檢測標準，須符合各項中其中一項：

項次	項目	第一階段	第二階段	第三階段
		培訓標準	培訓標準	培訓標準
		2018年09月03日起至2018年12月31日	2019年01月01日起至2020年05月25日	2020年05月26日起至2020年08月09日
1	世界排名	世界排名前30名	世界排名前27名	-
2	亞洲運動會攀登項目	前三名	-	-
3	亞洲錦標賽	前三名	前三名	取得奧運資格
4	世界錦標賽	-	前七名	取得奧運資格
5	奧運資格賽	-	前六名	取得奧運資格

五、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
第一階段	2018.12.31	世界排名前27名
第二階段	2020.05.25	取得奧運參賽權
第三階段	2020.08.09	奧運奪牌

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) 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。

(五) 協助聘請外籍教練經費補助。

(六) 設備建置：購入速度賽國際認證標準岩點和自動確保器，提供速度賽專項訓練使用。

六、經費籌措

(一) 協會自籌

(二) 向有關機關申請

七、本計畫經本會2020東京奧運參賽計畫選訓小組通過，送國訓中心彙整，提運動人才培訓輔導小組審議通過後公布實施，修正時亦同。