

中華帕拉林匹克總會

參加2022杭州亞洲帕拉運動會

選手培訓參賽實施計畫

- 一、**依據**：教育部 112 年 7 月 5 日臺教授體字第 1120024813 號函核定辦理。
- 二、**目的**：
 - (一) 提升帕拉運動員競技實力，輔助教練提升訓練績效。
 - (二) 協助運動員傷害預防與復健。
 - (三) 指導運動員心理技能，增強參賽自信心。
 - (四) 近程目標：超越上屆 2018 年雅加達亞洲帕拉運動會成績。
 - (五) 展望未來：培育 2024 年法國巴黎帕拉林匹克運動會之潛力奪牌選手。
- 三、**2022 杭州亞洲帕拉運動會背景**：
 - (一) 舉辦日期：2023 年 10 月 22 日起至 10 月 28 日止（計 7 天）。
 - (二) 舉辦地點：中國大陸 杭州。
 - (三) 主辦單位：亞洲帕拉林匹克委員會。
 - (四) 參加人員：將有來自亞洲約 44 個國家地區約 2700 個選手參加。
 - (五) 競賽種類：共 22 個運動種類，包含田徑、游泳、健力、射擊、射箭、桌球、柔道、輪椅網球、地板滾球、草地滾球、西洋棋、圍棋、輪椅籃球、坐式排球、公路及場地自由車、輪椅擊劍、羽球、輕艇、五人制足球、盲人門球、划船、跆拳道。
 - (六) 我國預定參賽種類：田徑、羽球、游泳、射擊、桌球、柔道、跆拳道、地板滾球、健力、射箭、輪椅籃球、輪椅網球、輪椅擊劍及圍棋等 14 項運動種類。
- 四、**SWOT 分析**：如附件一
- 五、**訓練計畫**

(一) 訓練目標

1、 總目標：2022杭州亞洲帕拉運動會獲得2面以上金牌成績。

2、 階段目標：

(1) 第1階段（自112年1月1日起至各亞帕運參賽種類選手遴選結果公告日止）

A. 第1階段目標：遴選具潛力奪牌資格選手35位列入「亞帕運備戰計畫」（依體育署核定名額調整），提前挹注備戰資源，提升我國競賽表現。

B. 遴選標準：客觀項目對照國際同項目成績或2018亞帕運成績；主觀項目參考世界排名，由各單項委員會遴選出具奪牌潛力之選手清冊，並依據下列原則分級1級及2級選手：

(a) 1級選手：亞帕運評估第一至三名次。

(b) 2級選手：亞帕運評估第四至六名次。

由總會秘書處查證成績並經由選訓委員會開會決議後可彈性調整選手等級。符合上述原則之選手，提經本會選訓委員會審議通過後，呈報體育署訓輔委員會核定予以培訓。

C. 訓練地點：各項目分區訓練

D. 預定參加賽事：如附件二

E. 參賽實力評估、預估成績：桌球、羽球、田徑各盃賽前2名，游泳、健力、柔道、跆拳道各盃賽前4名，射箭、輪椅網球、輪椅籃球各盃賽前8名，射擊、地板滾球、輪椅擊劍各盃賽前16名。

(2) 第2階段（自各亞帕運參賽種類選手遴選結果公告日起至各單項國際總會公告亞帕運參賽名單確定日止）

A. 第2階段目標：選派選手參與國際賽取得亞帕

運參賽資格。

- B. 遴選標準：另依據亞帕運參賽資格及規範擬訂遴選辦法報教育部核備；相關資料將於核備後公告於本會官網。
- C. 預計遴選名額：田徑6人、游泳4人、健力2人、射擊3人、射箭6人、桌球16人、柔道2人、輪椅網球6人、羽球10人、跆拳道2人、輪椅擊劍3人、地板滾球6人、輪椅籃球12人、圍棋5人，共83位。
- D. 若第1階段選手未達遴選標準，則立即取消選手備戰資格，若有原未列入備戰之選手於國內或國際取得符合備戰標準之成績，則隨時開會討論列入備戰人員。

(3) 第3階段（自各單項國際總會公告亞帕運名單確定日起至本屆亞帕運結束日止）

- A. 第3階段目標：辦理賽前培、集訓工作，強化選手競賽實力，並遴派選手參與國際賽事，以賽代訓強化實戰經驗。
- B. 訓練地點：分區培訓及集中訓練(各1個月)
- C. 預定參加賽事：如附件二
- D. 參賽實力評估、預估成績：桌球、羽球、田徑各盃賽前2名，游泳、健力、柔道、跆拳道各盃賽前4名，射箭、輪椅網球、輪椅籃球各盃賽前8名，射擊、地板滾球、輪椅擊劍各盃賽前16名。
- E. 若第2階段選手未達亞帕運參賽資格及規範，則立即取消選手備戰資格，若有原未列入備戰之選手於國內或國際取得符合備戰標準之成績，則隨時開會討論列入備戰人員。

(二) 訓練方式：採階段培訓

(三) 實施要點：

本總會將於各階段審查亞帕運備戰計畫各選手年度參

加國內、國際賽事之成績，對照國際成績評估選手競爭力，而考量是否列入下一階段備戰名單；選手必須參加本總會舉辦之會長盃作為考核點。若不參加會長盃，無正當理由則取消備戰資格。

六、 督導考核：

- (一) 本會選訓委員會委員應定期、不定期赴各培訓地點督導、輔導與考核培訓情形。
- (二) 各單項技術教練應擬訂各階段培訓預期成績目標（以具體數據顯示），經列管考核凡未達預期效益者，經本會選訓委員會議決，報請體育署核定後，據以調整培訓選手參賽實施計畫或中止其培訓資格。
- (三) 培訓期程中，培訓選手因治療或其他因素需服用藥物者，應向本會醫學委員會醫師諮詢並經同意。中華運動禁藥防制基金會為教育及宣導運動選手正確用藥，統一辦理運動禁藥管制講習會，並不定期實施運動禁藥檢測。培訓選手若有違規用藥情事或迴避檢查者，即予取消培訓或參賽資格，其指導教練若涉及該違規事件者，併同取消資格。
- (四) 取得 2022 杭州亞洲帕拉運動會參賽資格需申請治療用途豁免者，由本會函請中華運動禁藥防制基金會協助向 2022 杭州亞洲帕拉運動會主辦單位申請治療用途豁免。
- (五) 為重視運動選手健康及提升訓練效益，選手應接受本會醫學委員會檢測及健康檢查，如經醫師檢查認定不適合繼續培訓或迴避檢查者，即應中止培訓或取消參賽資格。
- (六) 備戰教練倘於培訓期間有不適任之事實，經選訓委員會查核屬實並議決，報請體育署核定後，即取消資格並解聘。

七、 所需行政支援事項及建議處理方式

- (一) 整合型服務

身障運動員囿於身體特定部位之失能，通常伴隨身體(關節)活動度受限，或以身體其他部位進行動作代償之狀況。因此，除了進行肌力與體能訓練增強，訓練後則須配合進行筋膜放鬆、運動按摩與失能改善之功能性訓練。目前總會委由體能訓練公司及台灣運動傷害防護協會同時兼備上述之服務。

(二) 身體評估與檢測

身障運動員身體的條件，不應成為運動訓練上的阻礙，而且對於肢體障礙的運動員而言，透過完整的訓練前評估與檢測，了解失能的狀態與原因，即可確認體能水平與身體活動度與限制。以此為基礎進行體能訓練的規劃，方可避免身障運動員訓練過程中產生更多傷害，總會今年委由衛生福利部臺北醫院、台中中山醫學大學附設醫院、高雄醫學大學附屬醫院執行綠色通道計畫進行身體評估與檢測。

(三) 運動按摩與筋膜放鬆

物理治療師或運動傷害防護員從了解運動員過去受傷史著手，進而和體能教練互相溝通所觀察到之狀況，做為雙方在運動按摩(筋膜放鬆)和體能訓練之相互參照，確保運動員可以進行最合適的訓練內容與最妥善的按摩，減少運動員傷害風險。

(四) 科學化訓練與監控

傳統訓練方式中，選手運動表現都優劣主要依照教練的經驗來評斷。科學化訓練透過訓練數據的監控與呈現，讓運動員可以對於本身體能上的變化獲得視覺上的量化，不僅可以讓身障運動員獲得更高的訓練(成就)動機，也可了解訓練的介入後，是否給予運動員正向的成長。監控數據包含訓練負荷、訓練量、訓練週期化改變與身體對於訓練反應之變化趨勢等。

(五) 運動營養之諮詢

運用營養科學知識提高運動表現，對於長期進行訓練的

運動員，如何對於日常飲食攝取與規劃有正確的觀念，並了解訓練前、後各類營養攝取的類型，包含六大營養素(醣類、蛋白質、脂質、維生素、礦物質、水份)，藉由飲食攝取來達到身體長期適應的輔助，改善身體組成、身體疲勞與傷害之恢復。

(六) 交通易達性

身障運動員分散於國內北、中、南地區，在交通移動上，需要花費較多的時間，如何有效的縮短在訓練中心往返的交通時間，讓選手兼顧生活、學業、技術訓練、體能訓練與充足休息時間是這個計畫所考量的重點之一。

八、 經費支用基準：

- (一) 教練暨選手：依體育署委託培訓相關規定辦理。
- (二) 訓練設備、訓練器材、課業輔導、運科支援、醫學支援、營養支援、資訊情蒐支援、運動傷害防護及運動禁藥管制等所需經費，由本會依實際需要專案陳報體育署核定後，據以辦理。

九、 本實施計畫陳報教育部核定後施行，修正時亦同。