

中華民國山岳協會參加2018年第18屆亞洲運動會

選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心106年9月28日心競三字第1060004331號函核定

一、依據：教育部體育署106年1月8日臺教體署競(二)字第1060002407A號函辦理。

二、目的：培訓我國優秀運動攀登選手，參加2018年第18屆亞洲運動會，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2016年亞洲錦標賽獲得女子抱石項目第3名的李虹瑩，與獲得2015亞洲青少年錦標賽(2016年我國未派員參加)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，依舊能跟亞洲頂尖選手一爭長短，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，2017年前半年IFSC世界盃的國家總成績累積點數已大幅超越排名第二的斯洛維尼亞兩倍有餘（日本1372點，斯洛維尼亞568點，2017/06/01之資料），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最近的另一個選擇。

四、訓練計畫

（一）訓練目標

1. 總目標：於2018年第18屆亞洲運動會中獲得一面金牌。

依據參加2016亞洲錦標賽之成績，我國選手李虹瑩於女子抱石項目中獲得銅牌之實力，若能持續強化路線攀爬能力，針對個人弱項進行體能強化，並多加累積國際參賽經驗，相信於2018年亞洲運動會中必能有更優異之表現。而攀岩資歷淺短即有亞洲青少年抱石項目第4名實力的年輕男子選手張清槐選手，如能長期培養並補足國際參賽經驗不足之短板，亦有可能於2018年亞洲運動會中大放異彩，為國爭光。

2. 階段目標（培訓預訂達到之各階段成績）

依據選手特性厚植選手最佳實力以賽輔訓以奪亞運最佳成績為最終目標以為國爭光。

（二）訓練日期、階段劃分及地點

1. 訓練起訖日期：自本計畫頒布日起至雅加達亞運會比賽結束檢討後止。

2. 階段劃分及訓練地點：

階段	期程	訓練地點	時間及地點及預計成績
第1階段	自2017年3月1日起至2017年8月31日止，共6個月。	以賽輔訓	1. 世界盃抱石賽 瑞士梅林根站 (4/07~08) 2. 世界盃抱石賽 中國重慶站 (4/22~23) 3. 世界盃抱石賽 中國南京站 (4/29~30) 4. 世界盃抱石賽 日本東京站 (5/06~07) 5. 世界盃抱石賽 美國Vail站 (6/09~10) 6. 世界盃抱石賽 印度新孟買站 (6/24-25) 7. 世界盃抱石賽 德國慕尼黑站 (8/9~20)(*2017世界盃年度抱石排名前40名)
第2階段	自2017年9月1日起至2018年1月31日止，共5個月。	第一期：以賽輔訓 第二期：移地訓練	1. 德國慕尼黑、斯圖加特、奧地利、義大利 歐洲等歐洲地區移地訓練(8/20-9/17) 2. 亞洲錦標賽 伊朗 (9/17~23)(*抱石前六名或先鋒前八名) 3. 世界盃先鋒賽 中國吳江站 (10/5~8)(*先鋒前26名) 4. 世界盃先鋒賽 中國廈門站 (10/14~16)(*先鋒前26名) 5. 亞洲盃 中國萬仙山 (10/16-10/24)(*抱石前四名或先鋒前六名)
第3階段	自2018年2月1日起至2018年9月2日止，共8個月(或幾日)。	第一期：移地訓練 第二期：以賽輔訓	1. 歐洲地區移地訓練。(地點未定) 2. 世界盃巡迴賽事(慕尼黑、義大利 Arco 等國家)(*世界盃各站前20名) 3. 亞洲運動會 印尼亞加達 (8/18~9/02)(*亞運會金牌)

(三) 訓練方式：採階段培訓。

1. 第1階段採以賽輔訓，並於賽前、賽後就近進行移地訓練。
2. 第2階段採以賽輔訓，並搭配國內、國外交替進行移地訓練。
3. 第3階段採以賽輔訓，並搭配國內、國外交替進行移地訓練。

(四) 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、亞青賽等國內外重要比賽。

(4) 赴國外進行移地訓練。

五、督導考核：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	2017. 08. 19	IFSC世界排名，先鋒、抱石、速度或三項綜合，前40名。
第二階段	2017. 09. 24	亞洲錦標賽、先鋒、抱石、速度或三項綜合前10名
第三階段	2018. 06. 30	IFSC世界排名，先鋒、抱石、速度或三項綜合，前20名。

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) 場地建置：請國訓中心建置標準速度賽場地(含配置自動確保器與計時器)與抱石訓練牆，提供速度賽專項訓練使用。

七、經費籌措

(一) 協會自籌

(二) 向國訓中心及有關機關申請

八、本計畫經本會2018年亞運培訓參賽計畫選訓小組通過，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。

中華民國山岳協會參加 2018 年第 18 屆亞洲運動會第一階段培訓隊名單

編號	職稱	姓名	性別	出生年月日	項目/ 量級/ 位置	服務單位/ 就讀學校科系所 年級	備註
1	選手	李虹瑩	女	1985.08.14	抱石	無	2016年亞錦賽抱石賽 第三名
2	專項訓練員	林秀儒	女	1993.10.06	先鋒	無	2011年亞青賽先鋒賽 第二名 2012年亞青賽先鋒賽 第二名 2017亞錦賽國手

國際賽成績供參:李虹瑩

亞錦賽_2016 抱石第三名

Asian Continental Championship-Duyun(CHN)2016

2016/8/5 上午 11:49:05

General result WOMEN bouldering

Rank	NAME		Nation	Final	Qualification
1	<u>NOGUCHI</u>	<u>Akiyo</u>	<u>JPN</u>	3t5 4b4	5t5 5b5
2	<u>ONOE</u>	<u>Aya</u>	<u>JPN</u>	2t3 4b5	5t6 5b6
3	<u>LEE</u>	<u>HungYing</u>	<u>TPE</u>	2t5 3b4	4t4 5b6
4	<u>RENQING</u>	<u>Lamu</u>	<u>CHN</u>	1t1 2b3	4t6 5b8
5	<u>SAKAMOTO</u>	<u>Ayari</u>	<u>JPN</u>	1t3 4b9	5t6 5b6
6	<u>KOTAKE</u>	<u>Mei</u>	<u>JPN</u>	1t3 3b6	5t9 5b9
7	<u>KUZNETSOVA</u>	<u>Tamara</u>	<u>KAZ</u>		4t10 4b9
8	<u>CHO</u>	<u>Haimi</u>	<u>KOR</u>		4t11 5b14
9	<u>BAIMA</u>	<u>YuZhen</u>	<u>CHN</u>		3t4 4b4
10	<u>KHARISMA</u>	<u>RagilRakasiwi</u>	<u>INA</u>		3t5 3b5
11	<u>HARTANI</u>	<u>Fitria</u>	<u>INA</u>		3t6 5b10
12	<u>REKABI</u>	<u>Elnaz</u>	<u>IRI</u>		3t7 4b8
13	<u>PUBU</u>	<u>Zhuoma</u>	<u>CHN</u>		3t7 4b9
14	<u>KIM</u>	<u>Minseon</u>	<u>KOR</u>		3t13 4b14
15	<u>TENG</u>	<u>VANESSASIYINN</u>	<u>SGP</u>		2t2 4b4
16	<u>NIU</u>	<u>di</u>	<u>CHN</u>		2t3 4b6
17	<u>BETTINAWAFATUS</u>	<u>YogaNita</u>	<u>INA</u>		2t3 3b3
18	<u>WU</u>	<u>Wing-yu</u>	<u>HKG</u>		2t4 5b14
19	<u>KO</u>	<u>Jeongran</u>	<u>KOR</u>		2t8 5b26
20	<u>MA</u>	<u>Wai-szeAdora</u>	<u>HKG</u>		1t2 2b4
21	<u>KIM</u>	<u>Seohyun</u>	<u>KOR</u>		1t2 1b1
22	<u>JANET</u>	<u>GohHuiChen</u>	<u>SGP</u>		1t3 3b9
23	<u>YANG</u>	<u>Jiwon</u>	<u>KOR</u>		0t2 b4
24	<u>ESMAILZADEH</u>	<u>Farnaz</u>	<u>IRI</u>		0t2 b6
25	<u>LAU</u>	<u>Pui-yim</u>	<u>HKG</u>		0t1 b1
26	<u>PLYPOOLSUP</u>	<u>Pankaew</u>	<u>THA</u>		0t1 b2
26	<u>YU</u>	<u>Wai-ping</u>	<u>HKG</u>		0t1 b2
28	<u>LIN</u>	<u>Yu-Chen</u>	<u>TPE</u>		0t1 b5
29	<u>SOU</u>	<u>PakChi</u>	<u>MAC</u>		0t1 b6


2010 年亞洲攀登錦標賽第四名


FINAL SEMI-FINAL 2. QUALIFICATION QUALIFICATION							
WOMEN bouldering MEN lead MEN bouldering WOMEN speed MEN speed MIXED Team relay speed							
Rank	NAME	Nation	Final	Semi-Final	Qualification	2. Qualification	Points
1	KIM Jain	KOR	Top	Top	Top 1.	Top 1.	6.42
2	NOGUCHI Akiyo	JPN	41	Top	Top 1.	Top 1.	6.42
3	SHIN Woon-Seon	KOR	33-	Top	Top 1.	Top 1.	6.42
4	LEE Hung Ying	TPE	31	29	Top 1.	Top 1.	6.42
5	PAN Xuhua	CHN	31-	29	Top 1.	Top 1.	6.42
6	LIU Hiu Ying	HKG	30-	30-	34- 15.	Top 1.	9.08
7	REKABI Elnaz	IRI	29+	36-	Top 1.	Top 1.	6.42
8	KUZNETSOVA Tamara	KAZ	23+	30-	Top 1.	Top 1.	6.42
9	HAGIWARA Asaki	JPN		28+	Top 1.	40 12.	9.49
10	KIM Yuna	KOR		24-	Top 1.	Top 1.	6.42
10	LI Chunhua	CHN		24-	Top 1.	Top 1.	6.42
12	TUNYAVANICH Puntarika	THA		24-	Top 1.	40+ 11.	9.08
13	MATSUSHIMA Yuki	JPN		24-	Top 1.	38- 15.	10.61
14	RENQING LaMu	CHN		23+	32+ 17.	39+ 13.	15.30
15	CHANG Pao Sui	TPE		22-	32 20.	35+ 17.	18.67

2010 年亞洲攀登錦標賽綜合第一名

The 19th Asian Climbing Championship
2010 中国长治“潞安环能杯”第十九届亚洲攀岩锦标赛
2010.09.16-18

Female Overall Competition ranking





Rank	Country	Lastname	Firstname	Total Points	Boulder		Lead		Speed	
					Rank	Points	Rank	Points	Rank	Points
★ 1	TPE	Lee	Hung Ying	153	7	43	4	55	4	55
2	CHN	Li	Chunhua	137.5	8	40	10	32.5	3	65
3	KAZ	Kuznetsova	Tamara	134	6	47	8	40	6	47
4	CHN	Pan	Xuhua	128	4	55	5	51	15	22
5	IRI	Rekabi	Elnaz	98	9	37	7	43	17	18
6	KAZ	Bryakina	Anastassiy	87	10	34	21	10	7	43
7	CHN	He	Cuifang	82	11	31	19	14	9	37
8	KAZ	Iskakova	Aliya	62	16	20	18	16	13	26
9	KGZ	Shiriaeva	Iuliia	35	21	10	22	9	18	16

Jury President
Harry Chung

Harry Chung

國際賽成績供參-林秀儒

2011 年亞洲青少年攀登錦標賽先鋒賽第二名

Home / World competitions / Calendar

Asian Youth Championship - Singapore (SGP) 2011

As of Fri, 29 July 2011 13:39:25 after

General result female juniors lead

FINAL 2. QUALIFICATION QUALIFICATION

male juniors speed male juniors lead male youth A lead female juniors speed male youth A speed female youth A lead female youth A speed female youth B lead female youth B speed male youth B lead male youth B speed

Rank	NAME		Nation	Final	Qualification	2. Qualification	Points
1	SYARIFAH	Abdul Rohma	INA	Top	31- 2.	Top 1.	1.58
2	LIN	Hsiu-Ju	TPE	25+	31- 2.	27 2.	2.24
3	KENZHEAKHMET.	Raushan	KAZ	23+	Top 1.	17- 6.	2.45
4	MYRZAKHANOVA	Zhaina	KAZ	15.5	21+ 6.	25+ 3.	4.42
5	JAFARI MAHMODABADI	Fatemeh	IRI	15.5	21+ 6.	21 4.	5.41
6	TAKESHITA	Emiri	JPN	15.5-	25+ 5.	16+ 7.	5.92
7	AFZALI KAKH	Samira	IRI	15-	27- 4.	21 4.	4.24
8	TAN	Shi Hui	SGP	12-	17- 8.	16- 8.	8.00

2011 年亞洲青少年攀登錦標賽先鋒賽第二名

Asian Youth Championship - Hamedan (IRI) 2012

As of Wednesday, July 12, 2012 18:20:48 after

General result female juniors lead

FINAL SEMIFINAL 2. QUALIFICATION QUALIFICATION

male youth A lead male youth A speed male juniors lead male juniors speed female juniors speed female youth A lead female youth A speed female youth B lead female youth B speed male youth B lead male youth B speed

Rank	NAME		Nation	Final	Semifinal	Qualification	2. Qualification	Points
1	SA	Sol	KOR	48+	56	Top 1.	Top 1.	2.74
2	LIN	Hsiu-Ju	TPE	44+	51+	Top 1.	Top 1.	2.74
3	MIZUGUCHI	Tsukasa	JPN	38+	Top	Top 1.	Top 1.	2.74
4	WU	Wing-yu	HKG	36	41+	Top 1.	Top 1.	2.74
5	LAKZAIIFAR	Kobra	IRI	35	37	36 5.	22 10.	7.25
6	KENZHEAKHMET.	Raushan	KAZ	17+	37+	33 7.	32+ 6.	6.75
7	KHODADOUSTI	Mahsa	IRI	17+	37+	23 11.	32+ 6.	8.46
8	BEKENOVA	Araylim	KAZ	17	38+	33+ 6.	Top 1.	4.24
9	NEGAHDARI	Kimiya	IRI		36	30 9.	32 8.	8.49
10	ARMAGHANIBEH.	Kobra	IRI		26+	32 8.	22 10.	9.17
11	GORBUNOVA	Yevgeniya	KAZ		26+	28 10.	26+ 9.	9.49

林秀儒 C 級攀登教練證



專項訓練員-攀登效益說明

安全：

任何運動首重「安全」，攀岩運動中「確保」更是需要相互信任的默契。一個人如何往上爬？在困難攀登中墜落是可能發生的，墜落的結果會產生嚴重的傷害，所以需要有一個值得信任的夥伴，在底下隨時關注你的動態給繩、收繩與提醒你是否忘記掛入安全快扣或是偏離方向，能確實在你墜落時適時收緊繩子保護你的安全。才能讓攀爬著無顧慮的專注在「爬」這件事上，將訓練效率提至最高！

攀登賽事為先鋒、速度、抱石三個項目，只有抱石項目可一人作業，若無人一旁協助紀錄與觀察建議，訓練效率與成效低落。每次參賽皆為三場賽事共同報名參賽，而先鋒賽(以難度高度為主)及速度賽(以秒速為主)皆需要有人執行確保作業，若確保不慎墜落將造成選手受傷，嚴重者更有生命危險。所以建議以二位選手一起訓練，除可增加彼此切磋有效提升能力，更因先鋒、速度必定要有確保人員，若是選手遇不熟悉確保員不慎將會受傷，所以二位選手除可以陪練更可以確保與紀錄，大幅提升訓練效益。

專項訓練員-攀登任務說明

攀岩是個高度強調動作精確性，不容許絲毫錯誤反應的運動。一個路線觀察能力強的選手，在看到岩點時往往能立即反應該做出何種動作。此一能力需要豐富的經驗累積，因為攀岩動作數以千計，岩點的大小、佈置、方向、材質、摩擦力以及岩板的角度、型狀等皆是變數，即使是極小的差異亦將影響身體的姿勢與動作，這些無疑需要極大的資料庫方能因應。對於動作資料庫的建立尤為重要，與越多人同時訓練交流對於資料庫的累積愈快速，訓練過程中互相提醒與討論更能提升訓練效果。

專項訓練員協助事項與效益

1. 攀爬前路線討論(對於增加資料庫有相當幫助)
2. 上攀耐力練習(採滑輪訓練法，一上攀一下攀)
3. Onsight (解讀路線能力)資料庫討論
4. 運動按摩與伸展及情緒穩定
5. 隨行輔助行政及生活事宜。
6. 影像紀錄(攀爬記錄對身體回饋有很大的助益)，自架攝影機無法跟動容易產生影像死角，也無法專心於訓練，有訓練員協助選手進行訓練中拍攝影片與照大大提升訓練品質。
7. 個人訓練容易產生盲點，兩人以上相互討論發現問題，讓檢討與改進的效益更高。
8. 長期穩定訓練之默契，兩人一組不僅在訓練上效益提升，平時生活互相照應有助於心情穩定。