

# 2023 年世界健美健身錦標賽國家代表隊教練選手培訓計畫

112/6/10 選訓委員會會議通過

教育部 112/6/26 臺教授體字第 1120023592 號函備查

一、依據：依本會 112 年 6 月 10 日召開「第十屆第四次選訓委員會會議」決議辦理。

二、目的：積極培訓參加 2023 年世界健美健身錦標賽，爭取優異成績。

三、SWOT 分析：

(一)、Strength(優勢)：近年健美健身運動於國內蓬勃發展，參與比賽人口大幅增長，逐漸成為全民運動，也培育出大量優秀選手，本會積極推動各地賽事活動、與專業人才培訓，創造在國際賽場上得牌的機會。

(二)、Weakness(劣勢)：臺灣健美健身運動各項目建構及訓練系統建置尚未發展成熟，眾多項目仍在推廣期階段，國內選手尚不熟悉國際頂尖賽事流程與細節。

(三)、Opportunity(機會)：特定項目、量級適合亞州人體格，2022 年世界健美錦標賽男子形體組 170 公分級、男子古典健美組 168 公分級分別取得金牌與銅牌佳績，未來發展潛力極高。另因疫情影響，參賽國數量相較以往略為減少，得牌率可望提升。

(四)、Threat(威脅)：世錦賽為世界最高層級賽事，各國派出代表隊實力堅強。鄰近亞州國家如中國、日本、韓國近年均投入大量資金、資源培育選手，相較之下，我國優秀運動員資源實屬不足。

四、訓練計畫：

(一)、訓練目標：參加 2023 年世界健美健身錦標賽取得前三名。

(二)、訓練日期：賽前 1 個月。

(三)、訓練方式：採短期集訓，於國內訓練。

(四)、訓練內容：由代表隊教練團另擬訂訓練內容。

(五)、實施要點：

1. 第一階段：賽前 1 個月

a. 肌群訓練：重量訓練為主，針對目標肌群安排個人訓練計畫。

b. 技術訓練：練習參賽項目 POSING 動作、模擬比賽訓練。

c. 心理訓練：適時關懷運動員心理狀況、提高心理適應能力。

2. 第二階段：賽前 1 週

a. 肌群訓練：針對弱項補強訓練，達到各項目體態評分要求。

b. 技術訓練：練習參賽項目 POSING 動作、模擬比賽訓練、量級體重控制。

c. 心理訓練：加強專項心理能力，建立信心及賽前最佳心理狀態調整與準備。

六、經費籌措：

(一)、向有關機關申請補助。

(二)、協會自籌。

七、本辦法經本會選訓委員會會議通過，報教育部體育署備查後實施，修正時亦同。