

2022 年 IFBB 世界健美錦標賽國家代表隊選手培訓計畫

111/7/13 選訓委員會會議通過

教育部 111/7/21 臺教授體字第 1110025159 號函備查

- 一、依據：依本會 111 年 7 月 13 日召開「第十屆第一次選訓委員會會議」會議決議辦理。
- 二、目的：積極培訓參加 2022 年 IFBB 國際健美健身聯合總會世界健美錦標賽賽事，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，2018 年世界盃男子健美 80 公斤級與 2021 年世界盃女子形體 163 公分級分別取得銀牌與銅牌佳績，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)：世界盃為國際總會最高層級賽事，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 2022 年世界健美錦標賽取得前三名。
 - (二)、訓練日期：自 111 年 10 月 17 日起至 10 月 31 日止。
 - (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：自 111 年 10 月 17 日起至 10 月 23 日止。

- 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：自 111 年 10 月 24 日起至 10 月 31 日止。
- 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。