

中華帕拉林匹克總會 2023 杜拜帕拉田徑大獎賽 參賽報告（中部）

填表人：張福生

參 賽 名 稱	中文：2023 杜拜帕拉田徑大獎賽
	英文：Dubai 2023 Grand Prix - 14th Fazza International Championships
參 賽 地 點	阿拉伯聯合大公國 杜拜
參 賽 日 期	2023 年 2 月 22 日至 3 月 3 日
參 賽 隊 人 數	61 個國家，545 名選手
代 表 團 人 員	領 隊：林錦城 管 理：吳碧滿 教 練：張福生、黃榮坤 選 手：劉雅婷、黃家皇、吳農彬、吳宜容 運動防護員：羅奕萱 陪跑員：湯湧源
參 賽 行 程 表	02/21 出發 EK367 22:45 台北-杜拜 03/03 出發 EK366 02:50 杜拜-台北
參 賽 經 過	領隊林錦城 管理吳碧滿 教練張福生、黃榮坤 選手：劉雅婷、黃家皇、吳農彬、吳宜容 運動防護員：羅奕萱 陪跑員湯湧源共 10 人。 2/21 晚上搭乘阿聯酋 EK-367 於晚上 10:45 分直飛杜拜，經過近 10 小時的飛行於 2/22 早上 4:15 分抵達杜拜機場。經過通關等待大會交通車載我們到飯店已是清晨 5 點半。總會給我們的訊息是住在之前住過的飯店 Al Bustan Hotel。大家苦等到 7 點櫃檯才跟我們說中華台北不住在這家酒店，而是住在離這約 2 公里的 Hilton Hotel。當我們到 Hilton Hotel 時又發生總會給名單跟大會入住名單數量不對。幾經溝通才在 11 點可以入住各自房間。用完中餐休息到下午三點，我們帶著隊員走路到比賽場地參訪，來回約 5 公里。 2/23 日下午三點兵分兩路，領隊去找大會領取 ID 卡，也是一波三折。我跟榮坤老師帶選手到比賽練習場做賽前第一次練習，除了雅婷沒有站立投擲場地外，其他隊員做漸速跑。 2/24 早上 7:15 隊員劉雅婷、黃家皇、吳宜容由領隊跟我還有榮坤老師

陪同搭大會專車到杜拜醫院進行體位分級，分級結果雅婷維持 F12 級至 2027 年、吳宜容分級結果 T11 級至 2027 年、黃家皇分級結果維持 F13 級至 2025 年。下午三點帶選手到飯店十三樓重訓室做力量訓練。

2/25 下午三點選手到比賽場做第三次練習。下午六點領隊和我還有榮坤教練參加賽前技術會議，會中並無發布新修訂之規則。

2/26 下午 2 點，雅婷做賽前最後一次標槍投擲練習。2 點 55 分吳宜容參加女子 T11 級 100 公尺計時決賽，參賽選手有 8 位，宜容以 14 秒 43 獲第六名。18：00 吳農彬及黃家皇參加男子 T13 級跳遠決賽，農彬以第四跳成績 6 公尺整破全國該級紀錄獲銀牌；黃家皇以 5.38 公尺獲銅牌。

2/27。吳宜容參加女子 T11 級 200 公尺計時決賽，參賽選手有 8 位，宜容以 30 秒 84 獲第七名，劉亞婷參加女子 F11/12 鉛球決賽以 9.90 公尺獲第五名。

2/28 吳宜容參加女子 T11 級 400 公尺計時決賽，參賽選手有 5 位，宜容以 72.64 秒獲第四名，劉亞婷參加女子 F12/13 標槍決賽以 30.61 公尺獲銅牌。

3/1 吳農彬參加男子 T13 級 100 公尺決賽以 11.95 公尺獲第六名。

3/2 全隊在飯店放空、缺貨的補貨缺禮品的繼續血拚。

3/2 晚上 11 點離開飯店前往機場準備回台灣，結束這次大獎賽。

1. 我國選手實力評析：以這次四位選手為例

一、劉雅婷：

雅婷目前是在國立體大由敏芳教練協助訓練，但是這次賽前練習及比賽狀況顯示腿傷對雅婷在投擲上有很大陰影，支撐腳動作不敢做，力量很大但無法顯示在投擲出手最佳時機，鉛球投擲也一樣。賽後已跟雅婷溝通未來訓練該注意事項，希望雅婷在 4 月國內選拔能達標參加 7 月世錦賽及 10 月杭州亞帕運能有更好成績呈現。

二、黃家皇：

賽前家皇自己評估本次成績不會太好，主要是腿傷還在恢復及積極治療中，但是已多次跟選手建議跟選手詳談過，其在短距離加速要加強，但似乎有聽沒有懂，而且在體研中心做的訓練跟選手本身專項體能好像沒關係，在銜接技術訓練上有很大落差，希望選手在比賽中的問題回國訓練能更加注意對未來比賽才有突破自己的可能。

三、吳農彬：

農彬目前還是調整階段，這次跳遠能突破 6 公尺賽前沒預料，目前農彬的傷還在恢復階段，訓練量還只調到百分之 80，目前教練團期待期將巔峰調到 7 月世錦賽爭取 2024 巴黎帕運資格、及 10 月杭州亞帕運全力奪牌計畫。

四、吳宜容

宜容第一次參加成人比賽，因為剛換陪跑員再加上只有配合練習 20 餘天，2 人默契上還需後期培養，希望在 4 月國內選拔賽能達到參加 7 月世錦賽及 10 月亞帕運的參賽標準，以期未來有好成績呈現。

五、運動防護員協助內容：

雅婷

肩前緊繃疼痛：

SCS 手法放鬆兩側肩關節周邊深淺層小肌肉及頸後側肌肉/斜方肌伸展及自主放鬆方法建議。

鉛球投擲時- 給予肩胛骨外緣和斜方肌中段雷可貼布提示，前三角肌及胸小肌貼。

標槍投擲時肩胛下角及胸廓外緣和斜方肌中段雷可貼布提示，三角肌前束中束肌貼。

休息時- 前臂上臂肌貼筋膜調整。

*腰臀痠痛：

上下半身連結觀察到不順暢，處理臀部及背部筋膜張力，協助伸展闊背肌及肌貼提示後，緊繃症狀減輕，及自述可以放鬆比較好睡。

*右膝不穩定：

於每次訓練及賽前貼紮支持。

賽前賽後大腿外側及腿後肌手法放鬆，下肢神經鬆動術及伸展。

家皇

*踝關節：

出發前葡萄糖注射，抵達當日評估仍有輕微發炎，給予淋巴引流手法及肌貼消腫支持。

比賽時-左踝足底及內側動態貼布支持

右踝肌貼前外側加壓/小腿後側放鬆，足底及內側動態貼布支持。

賽後-左腳踝輕微發炎，摸起來稍微浮軟但沒有觀察到明顯腫脹。肌貼引流/壓迫及支撐，自述疼痛減輕。

*腿後側肌緊繃/右腳膝窩腓腸肌近端痠痛：

伸展/下肢神經鬆動術，筋膜手法放鬆。

農彬

太興奮(?)

腹肌及肩胛周圍觀察到肌肉張力比平時大，臀背筋膜肌肉手法放鬆/肩胛骨鬆動術。一起做了冥想。

跳遠賽後-

*左腰輕微拉傷，神經釋放及筋膜滑動消腫。

*右踝輕微挫傷/脛前肌緊繃痠痛，淋巴引流手法，自主滾筒放鬆。

本次賽會特別感謝總會理事林錦城先擔任領隊，除了全程參與協助及跟大會溝通，聯絡練習及比賽搭車事宜大力協助，幫教練連減輕很多負擔。再來要感謝體育屬長官及帕總，在這次比賽讓運動防護員羅奕萱小姐一起前往杜拜協助選手賽前、賽後的運動防護及傷害處理。感恩你們

的陪伴及協助讓這次比賽得以順利完成任務。

比賽成績詳如附件。

姓 名	參賽級別	參賽項目	成 績	名 次	備註
劉 雅 婷	F11/12	鉛 球	9.90m	5	
劉 雅 婷	F12/13	標 槍	30.61m	3	
黃 家 皇	T13	跳 遠	5.38m	3	
吳 農 彬	T13	跳 遠	6m 整	2	破全國
吳 農 彬	T13	100 公尺	11.95s	6	
吳 宜 容	T11	100 公尺	14.43s	6	
吳 宜 容	T11	200 公尺	30.84s	7	
吳 宜 容	T11	400 公尺	72.64s	4	

綜合評估分析	優勢 看不出來有何優勢。 劣勢 1、選手在國內競爭對象太少沒有危機意識，每年會長盃暨國手選拔日期能盡早確定，鼓勵更多年輕選手參與。 2、此次賽會是3年疫情後最多國家及選手參與單次大獎賽，從參與的各國選手中明顯看出各國皆派出年經選手參與國際賽會競賽及國際分級為中、長期訓練新的選手做準備，另一方面是為明年巴黎帕運爭取參賽資格做培訓，希望台灣在身障選手培訓也能分2部分來進行，給予年經有長期在基層訓練的年輕選手準備接班工作。
檢討與建議	檢討： 1、雅婷的部分會將此次比賽表現給予敏芳教練分享，作為雅婷將來訓練比賽當參考。。 2、家皇目前還是台灣體育大學研究生，會針對家皇的缺點讓台體大乃慧芳教練知道其比賽時的狀況做以後訓練改進的建議。 3、農彬部分等回國休息幾天後開始訓練，會針對這次比賽的優劣勢再溝通，並擬定下一目標做訓練上課表之調整。 4、宜容部分，教練團跟陪跑員會針對宜容宜容未來訓練較有優勢的項目100、200、400來挑選亞洲較可能奪牌的項目制定未來訓練目標，同時在與陪跑員默契上的配合再加強。 建議： 1、針對這次比賽杜拜站跟摩洛哥兩站大獎賽日期很相近同時距離也不是很遠，未來如還有類似相近比賽，希望能同一批選手連續參加兩站，才不會讓選手無法調整到最佳狀態，因今年賽事很多，選手很難調整。。 2、多多選派不同障礙類別年經選手參與國際賽事及國際分級為未來國際賽事做準備，不是選派40多歲的老新人。 3、建議分級中心能更幫忙，在選手出國前到就近相關醫院取得符合國際分級規定之MDF，每次都要選手跑多次醫院真的很困擾。

4、在未來國際賽事的編制上能選派有外文能力的職員來幫忙賽事，尤其是需到國際比賽分級時能更充分溝通有利選手取得有利之分級。

PS：以上報告為個人淺見，欲刪減內容須經本人同意。

照片剪影



吳宜容視力分級



劉雅婷視力分級



黃家皇視力分級



黃家皇視力分級 2



賽前防護 1



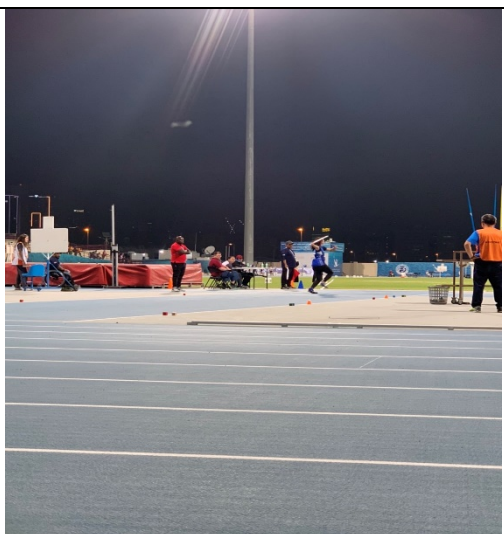
練習後防護處理 1



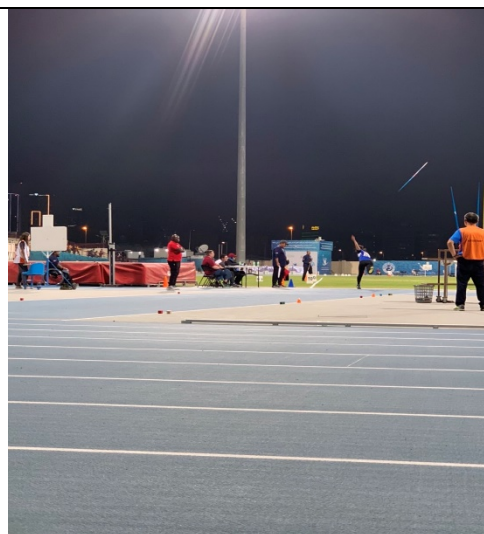
賽前防護 2



練習後防護處理 2



劉雅婷標槍決賽 1



劉雅婷標槍決賽 2



劉雅婷鉛球決賽 1



劉雅婷鉛球決賽 2



吳農彬男子 T13 級跳遠決賽 1



吳農彬男子 T13 級跳遠決賽 2



黃家皇男子 T13 級跳遠決賽 1



黃家皇男子 T13 級跳遠決賽 2



吳宜容女子 T11 級 100 公尺決賽 1



吳宜容女子 T11 級 100 公尺決賽 2



吳宜容女子 T11 級 200 公尺決賽 1



吳宜容女子 T11 級 200 公尺決賽 2



男子 T13 級跳遠頒獎



吳農彬男子 T13 級跳遠頒獎



女子 F12/13 級標槍頒獎



劉雅婷女子 F12/13 級標槍頒獎