

中華帕拉林匹克總會

參加「IBSA 10 瓶制保齡球亞洲錦標賽」參賽報告

填表人：黃景星

參 賽 名 稱	中文： IBSA 10 瓶制保齡球亞洲錦標賽
	英文：IBSA Tenpin Bowling Asian Championship
參 賽 地 點	香港
參 賽 日 期	2023 年 5 月 23 日至 5 月 24 日
參賽隊伍人數	7 個國家(中華台北、中國香港、日本、南韓、新加坡、馬來西亞、泰國)，46 名視障選手
代 表 團 人 員	領隊：陳美玲 教練：黃忠仁、黃景星。 選手：6 名視障選手(邱文昇 B1 男、邱珮瑜 B1 女、柯茗碩 B2 男、黃子軒 B2 男、黃郁曉 B3 男、劉正富 B3 男)。 運動防護員：翁振瀚 B1 引導員：夏怡光、張宇宣
參 賽 行 程 表 (航 班 資 訊)	1. 5 月 20 日上午 11:00 華航 CI909 香港，入境時因旅行社未處理每位團員的香港入境申報表，延誤香港接機時間。 2. 5/21 上午公式練球，下午體位分級。 3. 5/22 上午公式練球，晚上開幕式。 4. 5/23 個人賽預賽上午男 B1、女 B1、女 B2、女 B3，下午男 B2、男 B3。 5. 5/24 個人賽決賽。 6. 5/24 賽後實施選手藥檢。 7. 5/25 返國 13:55 華航 CI910。
參 賽 經 過 及 成 績 總 表	1. 5 位選手需體位分級，因在國內未事先作醫學視力檢查(MDF)，IBSA 體位分級醫師，現場很難了解每位選手的病因，要求現場每人需自費一仟多元港幣在醫院作醫學視力檢查(MDF)，由於耗時且我國陳志明醫師詳加說明後而取消。也因此每位選手檢查皆需費 3 小時多的判讀，而延誤到晚上 8:40 才完成，黃子軒由原 B2 改判 B3，本次比賽大會共有 5 位選手體位分級由 B2 改判為 B3。 2. 個人預賽： (1). 邱文昇男 B1 獲第 1 名，6 局 943 分。 (2). 柯茗碩男 B2 獲第 2 名，6 局 1,219 分。 (3). 黃郁曉男 B3 獲第 1 名，6 局 1,341 分。

	(4). 邱珮瑜女 B1 獲第 4 名，6 局 676 分。 (5). 黃子軒男 B3 獲第 10 名，6 局 1,026 分。 (6). 劉正富男 B3 獲第 9 名，6 局 1,101 分。 3. 個人決賽：共獲 2 金 1 銀 (1). 邱文昇男 B1 獲第 1 名，9 局 1,371 分。 (2). 邱珮瑜女 B1 獲第 4 名，9 局 996 分。 (3). 柯茗碩男 B2 獲第 2 名，9 局 1,844 分。 (4). 黃郁曉男 B3 獲第 1 名，9 局 1,966 分。 4. 本屆賽事：我國共獲 2 金 1 銀計有 3 面獎牌的佳績。同時邱文昇男 B1、柯茗碩男 B2、黃郁曉男 B3 等 3 位選手獲入選 2023 年 IBSA 世界運動會保齡球項目參加資格。 5. 賽後大會實施選手藥物檢測，計有抽驗 2 男 2 女，中華台北黃郁曉選手在黃景星教練陪同之下，至大會藥檢中心實施採樣封存送檢。
參賽效益分析	1. 本賽事有 1 位運動防護員隨隊，選手獲得很多運動傷害防護照顧，績效良好，也讓選手在每場賽事前獲得身體機能之舒壓，比賽成績皆有突破性進步，防護照顧記錄如附件。 2. 受疫情影響已有近 4 年未參加國際賽事，本次比賽提供我國選手增加國際比賽很好的經驗。 3. 本次亞洲區比賽報名 46 名選手，計有 27 名選手獲入選參加 2023 年 IBSA 世界運動會保齡球項目資格，男 B1 取 6 名(報名 9 人)、男 B2 取 6 名(報名 10 人)、男 B3 取 7 名(報名 15 人)、女 B1 取 3 名(報名 5 人)、女 B2 取 2 名(報名 2 人)、女 B3 取 3 名(報名 5 人) 4. 本次比賽獲入選 2023 年 IBSA 世界運動會保齡球項目資格，我國派 6 名選手入選有 3 位，效益佔 50%。南韓派 9 名選手入選有 8 位，效益佔 89%。日本派 12 名選手入選有 6 位，效益佔 50%。中國香港派 10 名選手入選有 6 位，效益佔 60%。馬來西亞派 4 名選手入選有 3 位，效益佔 75%。新加坡派 2 名選手入選有 1 位，效益佔 50%。泰國派 3 名選手入選有 0 位，效益佔 0%。 5. 本屆賽事在 6 名選手中，只有 1 位選手未接受過運動防護員的防護處理，表示選手運動傷害的情況非常嚴重，在國內長期不重視選手運動傷害的大環境下，盼藉此次運動防護員的經驗，選手本身更應

	要注意運動時的熱身操，訓練時需避免運動傷害。 6. 本賽事我國有全盲視障選手，2 名教練非常辛苦必需同時指導多名選手，緊密賽程由上午到下午，休息時間很短。
綜合評估分析	1. 本屆賽事我國派 6 名選手共獲 2 金 1 銀佳績，其中 4 名選手進入決賽，決賽後有 3 名選手獲選可參加 2023 年 IBSA 世界運動會保齡球項目資格，顯示我國視障保齡球代表隊實力在亞洲選手中，是具有競爭力的優秀選手。 2. 中華台北在本屆賽事 7 國總獎牌數排名第三名（第一名：南韓 2 金 3 銀 1 銅、第二名：日本 2 金 1 銀 1 銅、第三名：中華台北 2 金 1 銀、第四名：香港 1 銀 3 銅，其他 3 個國家皆未奪牌）。本屆賽事我國派 6 名選手，在選手人數較少情況下（日本 12 名、南韓 9 名、香港 10 名、馬來西亞 4 名、泰國 3 名、新加坡 2 名），已有很好的成績表現，選手應可有更好的進步空間，多增加國際賽事經驗、臨場比賽運動心理建設及避免運動傷害，是我國選手邁向國際頂尖選手，獲取更佳成績，需更努力的方向。
檢討與建議	1. 2023 年世界盲人運動會有保齡球項目，我國本屆賽事 3 名選手將是奪牌的熱門目標，盼能再多增加選手的訓練經費，爭取更好的成績。 2. 本賽事派 2 名教練，確實對選手比賽臨場表現有很大助益。 3. 國際賽球道的油圖皆多油且黏稠，盼在國內集訓時能多補助場地訓練經費，選手在合乎國際賽標準球道練球，才能適應場地環境，比賽會有更好成績表現。

日期	姓名	選手（身體）狀況	處置	備註
2023/05/20		抵達日（身體狀況瞭解）		
2023/05/21	黃子軒	1.主訴過去史：L't 肱三頭肌遠端三分之一處曾拉傷，目前有壓痛感（曾就醫 MRI 檢查，有肌腱撕裂） 2.R't 肩外展、屈曲時較左側（無力、卡頓感、右手中指無名指麻感） 3.緊繃肌群： 左側__肱三頭肌、三角肌 右側__上斜方肌、棘上肌、前中後三角肌、胸大肌、離心端闊背肌、肩胛下肌、胸鎖乳突肌、屈指肌群	1.運動按摩肌肉放鬆、伸展 2.訓練動作：肩胛控制 3.	無
	劉正富	1.主訴：（為左手出手球員）若連續打球時數拉長，會感覺到右側 IT- Band 位置會有拉扯緊繃感，延伸至膝蓋。（平時打球有穿護膝的習慣） 2.右側擴筋膜張肌、臀中肌、股四頭肌__緊繃	1.運動按摩放鬆 2.運動貼紮： 肌貼__右側 ITB、膝關節膕骨穩定、膕腱加壓支撐	1.左手出手，右腳為出手後支撐腳。
	邱珮瑜	1.運動訓練：深層核心肌群啟動（深層腹式呼吸）	訓練動作指導	無
2023/05/22	柯茗碩	肌群緊繃（疲勞）：右側__三角肌、肱二頭肌、上斜方肌、棘上肌、肩胛下肌	1.運動按摩肌肉放鬆、伸展	無
	劉正富	追蹤：練球後，相較之前大腿外側至膝關節緊繃感有下降（僅剩正常的運動後肌肉疲勞）	1.衛教（自主放鬆&伸展動作）	無

日期	姓名	選手（身體）狀況	處置	備註
	邱文昇	1.右手前臂，旋後角度較左側受限（End feel :肌肉拉扯感） 2.右側手肘無法完全伸直（End feel: Bone against ）（高中時，從事地板滾球時接球受傷過，未積極處理） 3.右側緊繃肌群：胸大肌、肱二頭肌、肱三頭肌、屈指曲腕 肌群、	運動按摩放鬆、伸展	無
	邱珮瑜	1.主訴：右側下背（近薦髂關節處）有卡頓感、站姿前彎時 SIJ 周邊會有些微刺感（無麻感） 2.影響動作：打球往前送球時，前跨部，順勢彎腰送球時，會卡頓感，但不至於影響動作完成。	1.運動按摩放鬆：雙邊髂腰肌、髖屈肌群、下背肌群 2.薦椎、腰椎關節鬆動術（較有改善）	無
	黃子軒	練習前運動貼紮	運動貼紮：左側__近三角肌肌腱處加壓、 肌貼：左側三角肌、肱三頭肌 動貼：右側 幫助肩關節屈曲出力（肱二頭肌近端動作）__水平屈曲擺位貼至肩胛後收動作	無
2023/05/23	柯茗碩	追蹤：5/22 狀況__疲勞感有下降 新增__右側大小菱形肌、中下斜方肌緊繃酸痛	運動按摩放鬆	比賽日
	邱文昇	1.右側前臂肌群緊繃（賽後可接受範圍）	運動按摩放鬆	
	邱珮瑜	下背賽後舒緩	下背熱敷	
	劉正富	右側擴筋膜張肌、髂（外展、伸直、內收）肌群	（賽程結束）深層放鬆	
2023/05/24	邱珮瑜	下背賽後舒緩	下背熱敷	比賽（結束）日
2023/05/25		返國日		

照片剪影



中華台北參加開幕式



7 國 46 選手開幕式



開幕式中華台北隊全體合影



開幕式中華台北隊全體合影



IBSA 世界運動會主席 MR. Zdenek Barlok



開幕歡迎餐會中華台北隊全體合影



開幕式大會及香港貴賓蒞臨盛會



防護員處理選手運動傷害

照片剪影



個人賽視障 B1 男邱文昇獲 1 金



個人賽視障 B1 男邱文昇獲 1 金



個人賽視障 B2 男柯茗碩獲 1 銀



個人賽視障 B2 男柯茗碩獲 1 銀



個人賽視障 B3 男黃郁曉獲 1 金



個人賽視障 B3 男黃郁曉獲 1 金



個人賽視障 B1 男邱文昇獲 1 金



個人賽視障 B3 男黃郁曉獲 1 金