

# 中華帕拉林匹克總會

## 2024 世界能力青年運動會 參賽報告

填表人：姚宗元

參賽名稱	中文：2024 世界能力青年運動會 英文：2024 World Ability sport Youth Games
參賽地點	泰國 呵叻 80th Birthday Stadium
參賽日期	2024 年 11 月 30 日至 12 月 7 日
參賽隊伍人數	17 個國家，289 名選手
代表團人員	團長：穆閩珠 技術督導：陳金海 會議代表：鍾耀堅 總幹事：余雅琪 管理：張穎焄、沈芳廷 教練：賴嶸傑（兼任 FR 維護員） 照護員：姚宗元 選手：姚宥米 運動防護員：羅奕萱
參賽行程表 (航班資訊)	<p>11/30 出發 BR201 09:40/12:35 桃園-泰國 12/7 出發 BR62 11:30/16:10 泰國-桃園</p> <hr/> <p>六 11月30日 出發 <a href="#">台北桃園 (TPE) 台灣桃園國際機場</a> 0940 BR201 直飛 一.三.四.六 第二航站 波音 777-300ER 抵達 <a href="#">曼谷 (BKK) 曼谷蘇凡納布國際機場</a> 1235 3小時55分鐘 餐點 台北桃園 (TPE) - 曼谷 (BKK) 實際飛行: EVA AIRWAYS</p> <hr/> <p>六 12月07日 出發 <a href="#">曼谷 (BKK) 曼谷蘇凡納布國際機場</a> 1130 BR62 直飛 一.三.四.六 抵達 <a href="#">台北桃園 (TPE) 台灣桃園國際機場</a> 1610 781 第二航站 3小時40分鐘 餐點 曼谷 (BKK) - 台北桃園 (TPE) 實際飛行: EVA AIRWAYS</p>
參賽經過 及 成績總表	<p>(成績總表如附表)</p> <p>11/30 PM12:35 抵達泰國機場，14:40 巴士接駁前往呵叻，約 5 個小時後抵達飯店。 『賽前練習』</p> <p>12/1 下午 14:30，田徑框架徑賽賴嶸傑教練、姚宥米選手、羅奕萱防護員、姚宗元照顧員將 Frame Runner 運送到田徑場報到，教練與照顧員進行組裝/校正作業，防護員協助宥米貼紮防護。</p> <p>15:30 設備組裝完成後，宥米選手至田徑場內適應場地（第二次在此場</p>

地比賽，但此場地 PU 偏硬，釘鞋會造成腳的不適感提升) 進行熱身跑。

練習約 1 小時，跑步姿勢出現異狀，檢查發現小腿側邊肌肉出現緊繃狀況，及腳大拇指疼痛，就終止練習稍作休息。

12/2 上午 9:30，田徑框架徑賽教練、選手、防護員、照顧員前往田徑場訓練。練習前，防護員針對昨日的狀況，再進行防護貼紮。

10:00 宥米選手開始抬腿熱身。

10:15 跑完第一趟，FR 龍頭出現不穩定狀態，更換龍頭方向穩定器，試跑多趟 20-40 公尺後，再進行 100m 練習與 40 公尺起跑。

11:30 多趟練習後，腳趾頭已經無不適的狀況，但小腿卻再次出現側邊肌肉緊繃，便結束練習。

12/3 上午 10:00 與團本部雅琪參與技術會議，中午 12:30 框架設備檢查，下午 17:00 參加開幕式。宥米選手當天暫停練習，讓腳有更足夠的休息。

### 『賽事過程』

宥米選手以分級 T71 參賽 (2026 年需再重新分級)

12/4 上午，防護員在飯店幫宥米選手進行賽前貼紮。下午 13:30 賽前拉筋及腿部按摩。14:00 至練習場進行抬腿熱身。14:30 進行 100m 調整練習，在練習最後一趟也有接近個人最佳成績 (54s)。

下午 15:40 賽前檢錄，16:05 U17 T71 100m 競賽，與泰國 T71 男性選手一起跑。

最終結果：1:00.58，U17 T71 金牌。

當天比賽後，直接將 Frame Runner 拆解裝箱運回飯店。

12/5 無賽事。

12/6 無賽事，晚上 17:30 參加閉幕餐會

12/7 01:00 搭車約 5 小時到機場。

<p>參賽效益分析</p>	<p>優勢：宥米選手已經有 6 年的 Frame Runner 使用經驗，長期於國內參加 3K 與 5K 的馬拉松鍛鍊體能，也連續 3 年去丹麥異地訓練調整，加上教練對各國選手有很熟悉的掌控度，目前是亞洲唯一一位參與多場國際賽經驗的選手，以賽代訓，成績也持續的不斷在推進。目前也是 WPA T71 女子排名第 11 位。</p> <p>劣勢：因台灣無相關 Frame Running 分級與比賽，無法利用國內的賽事去刺激及提升自己成績，只能透過參與國際賽來增進成績的進步。</p> <p>過往的 Frame Running 比賽，都是以歐洲賽事及歐美選手參與居多，因為我們參與，亞洲選手也開始出現，雖此次參與 U17 T71 女子還是只有我們，但再次引起 WPA 與 World Abilitysport 與亞洲各國的關注。</p> <p>此次參賽，宥米選手的成績雖還達不到歐洲成年組的秒數，與去年在泰國 WAS 的賽事相比，進步了 5 秒。</p>
<p>綜合評估分析</p>	<p>目前歐美澳國家的發展與訓練非常成熟，運動員都在國家完整培訓下，每年成績有明顯進步，更有 T71 的選手成績可以與 T72 的選手一樣，甚至超越。</p> <p>2022 年宥米選手至丹麥參加 Frame Running 比賽，取得國際分級，並與各國參賽隊伍交流及參與實際國際賽的真實體驗，宥米選手跑步姿勢與訓練方式及 Frame Runner 的調教都獲益良多，這幾年不斷地與國外交流經驗，並實際運用加強改善不足之處，持續在賽事中破個人最佳成績，選手的進步是可被看見的，也提升了台灣的競爭力。</p> <p>台灣目前仍然是亞洲第一個參與此比賽的國家，也是目前 Frame Running APAC sub committee 成員，而且設備也是由太平洋自行車國產，以及也有 5 位通過國際 Frame Running 專業培訓的教練，不論在硬體或訓練上都是優勢，加上總會後勤防護員的技術協助，在賽事前後讓宥米選手可以調整到較佳的狀況出賽。</p>
<p>檢討與建議</p>	<p>此次很感謝體育署與帕總的協助支持，才能順利地參與此賽事，獲取許多相關的知識與寶貴經驗，台灣目前是 Frame Running 在亞洲的領頭羊，WPA 與 World Abilitysport 也讚賞我們帶動亞洲其他國家共同參與。</p> <p>台灣已經晚了歐美澳 24 年，歐美澳選手在 Senior 的各體位等級都競爭激烈，許多 T71 的選手經過長期訓練比賽，肌耐力及成績不斷大幅提升，少數成績超過 T72 選手，對台灣來說要有更多參與國際賽經驗，也才能更激勵選手的潛能。</p>

U20 以下的各體位等級選手，歐美澳也正努力在培訓參與國際賽經驗，人數競爭上也開始逐漸增多，我們目前也更積極培訓可以出國參賽的選手，透過賽事，整體的素質提升。

明年，新加坡、泰國、日本、中國大陸、也計畫開始推出選手參與國際賽。

此次宥米選手有機會再破個人最佳紀錄，跑到中段約 60 公尺，輪胎的轉速已經超過平常練習時的速度，雙腳踩空的交替持續約 5 秒左右，因身體本能反映緊張，造成張力出現，呈現煞車減速狀況，導致於在重新啟動後，速度也跟著影響，第一次遇到這樣的狀況，讓宥米選手也有了一次寶貴的經驗，也讓教練們可以開始往更進一步的速度提升去做訓練及指導。

Frame Running 是目前台灣腦麻選手可以有自信的站在國際舞台上與各國選手競爭速度的運動，也是可以在各大賽事奪牌的機會，甚至在未來納入亞帕運及帕運後，有機會挑戰獎牌的項目。

目前台灣已經有 2 位有國際分級選手 (T71 女生 / T72 男生)，也持續的在做訓練。建議可以協助納入運科檢測，評測選手步幅、起跑速度、加速度、個人肌耐力，讓教練能更依據數據去做訓練調整。

建議可將 Frame Running 課程併入現有田徑 A B C 教練課程內 (已取得 32 小時 Frame Running 國際教練證可以直接轉換成國內田徑 B 級或 C 級教練證)，讓國內有更多教練指導 Frame Running。

建議也可於會長盃增設 Frame Running 賽事，挖掘未來可培育參賽之選手，也可提升台灣未來的競爭度，及讓更多人了解此運動及賽事。

目前也開始擬定新的訓練計劃，加強姚宥米選手的能力，盼能在 2025 年的賽事更上一層樓。國際各國 Frame Running 的教練與選手們，在此次賽事後，也提供更多的訓練方法與建議給我們，WPA 也盼望我們選手 2025 年可以一起參與出現在各大賽事，加速 Frame Running 推進帕運。

## 照片剪影



出發前，宥米選手在機場與設備合影



拆箱組裝



防護員做練習前貼紮防護



第一天跑道適應練習



田徑比賽場地



第二天防護員奕萱協助貼紮

照片剪影



貼紮後



抬腿熱身



龍頭方向穩定器更換



第二天跑道練習



田徑技術會議



開幕式前團隊合照

照片剪影



田徑團隊合照



正式比賽賽前防護員奕萱協助貼紮



正式比賽賽前防護員奕萱協助按摩 (1)



正式比賽賽前防護員奕萱協助按摩 (2)

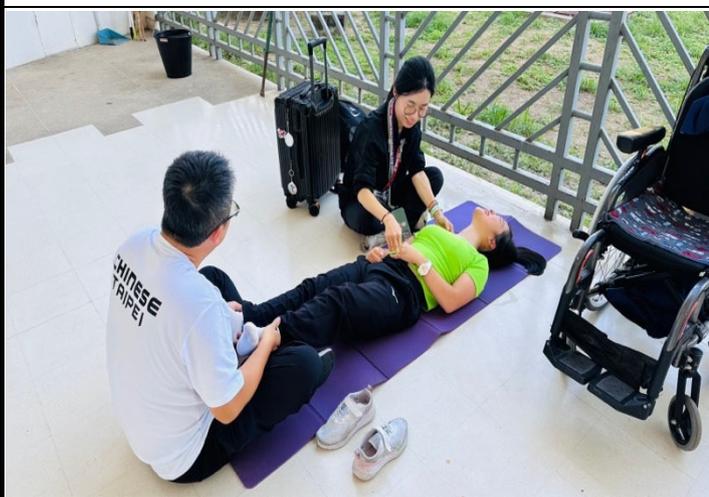
照片剪影



正式比賽賽前防護員奕萱協助按摩 (3)



正式比賽賽前防護員奕萱協助貼紮加強



正式比賽賽前拉筋踢腿與上半身放鬆



正式比賽賽前上半身伸展



正式比賽賽前抬腿練習 (1)



正式比賽賽前抬腿練習 (2)

照片剪影



正式比賽賽前跑道練習



第一天跑道適應練習



正式比賽賽前貼紮調整



CALL ROOM 等待



Frame Runner 檢錄



起跑區準備



鳴槍起跑



賽中

照片剪影



頒獎



CT 歌曲播放中



與教練合影



與獎牌合影 (1)



與獎牌合影 (2)



賽後 Frame Runner 拆解打包



返國接機合照

## 成績總表

國際賽名稱		2024 World Abilitysport Youth Games 世界能力青年運動會						
選手姓名	性別	級別	比賽組別	名次	比賽成績	亞洲 排名	世界 排名	備註
姚宥米	女	T71	U17	1	1:00.58	1	11	排名來源： WPA