

中華帕拉林匹克總會

2024 義大利耶索洛帕拉田徑大獎賽參賽報告

填表人：張福生

參 賽 名 稱	中文：2024 義大利耶索洛帕拉田徑大獎賽
	英文：Jesolo 2024 WPA Grand Prix – Italian Open Championships
參 賽 地 點	義大利耶索羅
參 賽 日 期	2024 年 3 月 17 日至 3 月 24 日
參 賽 隊 人 數	57 個國家，393 名選手，男生 258，女生 135
代 表 團 人 員	領 隊：林錦城 管 理：余雅琪 教 練：張福生 選 手：劉雅婷、吳農彬 運動防護員：羅奕萱
參 賽 行 程 表	03/17 出發 EK367 23:40 台北-杜拜；杜拜-威尼斯 EK135 09:30 03/25 出發 EK136 15:25 威尼斯-杜拜；杜拜-台北 EK366 03:40
參 賽 經 過	領隊：林錦城、教練：張福生、管理：余雅琪 選手：劉雅婷、吳農彬 運動防護員：羅奕萱、共 6 人。 3/17 晚上搭乘阿聯酋 EK-367 於晚上 11:40 分直飛杜拜，經過近 10 小時的飛行於 3/18 早上 5:35 分抵達杜拜機場。 3/18 早上 09:35 分轉搭阿聯酋 EK-135 班機轉飛義大利威尼斯，飛行時間約 6 個小時 40 分終於抵達義大利威尼斯。經過通關等待大會交通車後載中華隊到 35 分鐘車程的海邊飯店 HOTEL ANNY，離比賽場約 5~6 分鐘。 3/19 早上 8 點 30 分搭大會專車到場地做第一次練習，雅婷及農彬重點在熟悉場地，雖然氣溫有點冷，兩位選手由於時差關係，身體一直很僵硬放不開，只做了一些量步點及輕投槍、跟幾次試跳。 3/20 早上一樣 8 點 30 分搭大會專車到比賽場地練習，經過一個晚上選手已充分休息，雅婷今天投擲很順暢，但因冬訓期間專項投擲技巧練習較少，出槍角度過高以致標槍投出時槍在空中不大會飄。

農彬的情況，助跑還算順暢，起跳步點還不是很準，而且剛在熟悉新的動作，明天還有一次賽前練習，希望一次比一次練習進入狀況。

3/21 早上 8 點 30 分搭大會專車到比賽場地練習，因離比賽還有三天，今天專項練習時間長一點，重點還是在仿比賽模式，雅婷著重在標槍步點及投擲角度的調整，農彬在助跑的流暢性及踩步點的準確性，練習狀態已進入比賽模式。

3/22。早上到比賽場後，林領隊帮大家到場地領取 ID 卡及選手號碼布，選手做短暫練習，而後請防護員幫忙選手坐收操恢復，等待後天比賽。下午 5 點我與管理雅琪及相關隊教練一起在飯店大廳用筆電參加此次比賽的視訊技術會議。會中並無最新規則更改，只規定徑賽及坐投選手比賽前 20 分鐘檢錄，田賽及跳部選手比賽前 40 分鐘檢錄，會議只進行短短 25 分鐘就結束。

3/24 早上 09:00 劉雅婷參加女子 F11/12/13/37 並組標槍比賽，參賽人數 11 人，雅婷在第三擲以 30.25 公尺獲第二名。第一名為奧地利選手 EDER，成績 33.27 公尺。

9:10 農彬參加男子 T13/20 並組跳遠決賽該組共有 12 人參加，農彬在最後一跳已 5.86 公尺全組排名第八，T13 級 5 人參賽中排名第 3。

3/25 中午 12 點半離開飯店前往機場踏上歸途準備回台灣，結束這次義大利大獎賽。

賽效 益 分 析

1. 我國 2 位選手實力評析：

2. 一、劉雅婷：

雅婷本次賽事表現雖然成績比亞帕運稍差，但因剛結束冬訓調整期，整體身型及速度都提升很多，這也是今年第一場比賽，賽前教練要求雅婷將動作做完整及正確，比賽結果成績 30.25 公尺只輸給 2012 倫敦帕運金牌奧地利選手，接下來 6 週訓練重點會偏重在投擲技術技巧調整，以期在 5 月日本神戶世界田徑錦標賽成績能再突破，並順利達標參加 2024 巴黎帕運。

二、吳農彬：

農彬從去年 10 月亞帕運回國後積極處理大腿及腰傷，而且在這次比賽前冬訓只強調速度及練習新的跳遠技巧，在害怕舊傷復發的情況下減少很多力量訓練的內容，這次比賽成績 5.86 公尺在所有 T13 級選手當中排名第三，5 月日本神戶世界田徑錦標賽賽前約有 6 週訓練時間，重點會放在專項跳遠技巧及專項力量訓練以利在世錦賽有好的成績表現。

運動防護員協助內容：

12/13 超音波底(清晰深度)下，內收長肌肌腱/闊筋膜張接點骨性結構/疝氣都沒有發現破損跟病灶。隱約在髌白關節看到一線白白的，動作擠壓下會誘發相似的疼痛，懷疑可能是髌關節夾擠。

12/18 竹山秀傳拍 MRI。

12/19MRI 影像診斷為左側股骨頭軟骨破損/左側髌前下棘挫傷，當天進行超音波導引自體骨髓注射。

注射後醫師建議調整兩週，後續計畫以髌夾擠的方向進行復健訓練。

一月採：一練一調整(調整日介入活動度/小肌肉誘發)

自體骨髓注射後，力量及活動(卡卡的)限制(自述)有感改善，但疼痛症狀仍於強度稍微拉高時十分明顯。

腿後近端及薦髌關節周邊，可暫時性明顯減緩疼痛(其可持續完成當日訓練)但仍未能完全解除左側髌部高強度屈(起跳後收腿)時發生的疼痛。

二月慢慢恢復至可完成每日體能及速度、速耐課表，不致造成疼痛影響隔日訓練。剩(沙坑)跳遠專項訓練時，左側髖部高強度屈時仍會疼痛，持續進行屈髖肌群、腿後近端及薦髂關節周邊/對側肋下腋下張力手法放鬆/調整下肢流動。

出國前嘗試發現，薦椎/尾椎拔罐減壓會明顯減輕疼痛與提高力量，攜帶簡易拔罐工具處理。

劉雅婷：

二月初右腳髖骨前方及下緣訓練後疼痛，測試為輕微髖骨軟骨症狀，放鬆大腿前側-內外張力調整，髂前下脊週邊張力放鬆，約處理一週後症狀緩解。

年後返回訓練一週，左腳跟有一處脂肪墊發炎，小腿/跟腱手法放鬆。訓練時足跟處貼紮。觸診腫塊有慢慢減小、疼痛減低。

出國期間無新傷，訓練後日常收操與賽前一日全身筋膜張力保養，賽前肩關節旋轉肌及側線筋膜延展。

本次賽會特別感謝帕總理事林錦城先擔任領隊，除了全程參與協助及跟大會溝通，連本不應該領隊做的事也順便幫我們處理，幫我減輕很多負擔。再來要感謝體育屬長官及帕總，在這次賽會期間派運動防護員羅奕萱小姐及帕總專員余雅琪小姐擔任觀禮及翻譯讓這次比賽得以順利完成任務，感恩。

義大利 2023 世界田徑大獎賽比賽成績詳如附件。

姓 名	參賽級別	參賽項目	成 績	名 次	備註
劉 雅 婷	F12/13	標 槍	30.25m	2	成績已達 5 月 世錦賽標準
吳 農 彬	T13/20	跳 遠	5.86m	3	成績已達 5 月 世錦賽標準

綜合評估分析	優勢 目前國家是有史以來對身心障礙運動選手特別照顧，不知其他國家對自身身心障礙選手的照顧是如何，最少目前在台灣當身心障礙運動國手比以前好太多了，選手應當珍惜。 劣勢 每年會長盃暨國手選拔日期應盡早確定，鼓勵更多年輕選手參與。 今年會長盃田徑賽暨國手選拔賽選手參賽項目比照帕運舉辦之組別、項目辦理，個人覺得不妥，因國內身心障礙田徑比賽的機會很少，對有積極在訓練的教練、選手而言，少了很多嘗試比賽的機會。同時在競賽規程裡公布國手選拔標準，是否達標的選手都應當有當選國手參加國際賽機會呢？
檢討與建議	檢討： 1、雅婷這次比賽的缺失，已在義大利時師徒溝通過了，四月開始全新的課表會針對這次比賽的缺點加以改進，勤加練習，期待下次比賽能再精進。 2、農彬部分等回國休息 1 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，同時世錦賽應該會注重在跳遠比賽做練習。 3、這次比賽雖然只有兩位選手參賽，但比賽時間同一天只差 10 分鐘，所以我只能跟雅婷下場比賽，農彬在跳遠比賽我就沒能場邊指導，賽後只能聽防護員及管理雅琪講述比賽過程，及跟農彬討論比賽缺失及未來改進方向。 建議： 1、今年到 3 月底止，有帕運積分的大獎賽只有三場，2023 年 10 月 11 日帕總田徑召集人張可欣老師來電詢問參加三場大獎賽的意見，我與選手溝通過希望參加 2024 年 2 月杜拜站及 3 月初突尼斯站，但不知是否溝通不量還是上級長官有些考量，所以讓我們參加這場沒有獎勵及成績證明的義大利站。

2、如 2025 年中國北京大獎賽有舉辦的話，希望能選派更多不同障礙類別年輕選手參與國際賽事及國際分級為未來國際賽事做準備。從這次義大利站各國選派的選手，有 8 成以上都是生面孔，而且參加國際分級人數特多，賽程一直排不出來。希望我們也要有一些比例給年輕有潛力的選手參加國際賽事。不然田徑項目也會很快會在國際賽消失。

3、這次比賽特別感恩總會派有外文能力專員雅琪來幫忙，不管是在交通及場地練習、視訊會議，還有最後比賽上都給予教練及選手很多幫忙，謝謝。

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



防護員幫忙選手伸展 1



防護員幫忙選手伸展 2



雅婷練習前輔助拉橡皮筋 1



雅婷練習前輔助拉橡皮筋 2



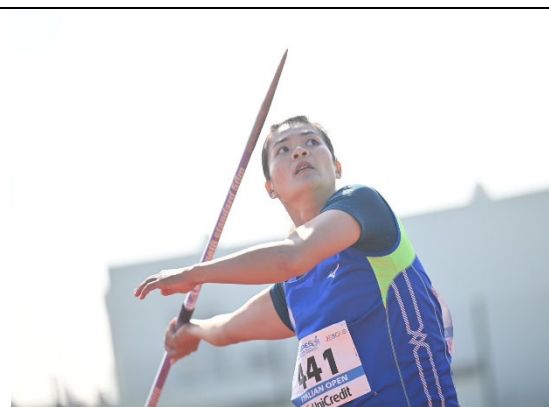
雅婷標槍比賽 1



雅婷標槍比賽 1



雅婷標槍比賽 1



雅婷標槍比賽 1



農彬練習前熱身 1



農彬練習前熱身 2



農彬賽前練習 1



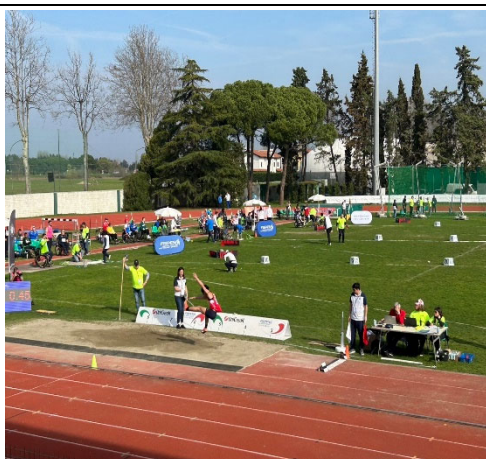
農彬賽前練習 1



吳農彬男子 T13/20 級跳遠決賽 1



吳農彬男子 T13/20 級跳遠決賽 2



吳農彬男子 T13/20 級跳遠決賽 3



吳農彬男子 T13/20 級跳遠決賽 4