

2016 年中華民國擊劍協會赴中國無錫

參加 2016 亞太地區奧運資格賽、亞洲擊劍錦標賽

返國報告書

服務機關：臺北市立石牌國中

姓名職稱：專任運動教練

派赴國家：中國-無錫市

出國期間：2016.04.10-04.19

撰寫者：黃振偉

報告日期：2016.04.30

目 錄

目錄.....	1
摘要.....	2
壹、目的.....	3
貳、參加人員名單.....	4
參、活動行程.....	5
肆、比賽成績.....	5
伍、比賽心得.....	6
陸、建議事項.....	6
附件：活動照片.....	7

摘要

2016 亞太地區奧運資格賽、亞洲擊劍錦標賽於 4 月 11 日至 4 月 18 日在中國大陸江蘇省無錫市舉辦，這次中華民國擊劍協會加上隨行的人員共有 28 位，主要成員有三位教練、十八位選手。

今年是巴西里約奧運，此次比賽最重要的目的在於取得奧運資格，軍刀在最後的區域名額中，男軍三位，女軍則是只有一位，在男軍部份，中國、韓國、伊朗已入選奧運會所以不能再派員參加選拔賽，男軍主要的對手有香港、哈薩克、越南及日本，再加上我們形成五搶三的局面，女軍部份，中國、韓國及日本已取得資格，參加資格賽的有香港、哈薩克、新加坡、越南、泰國等等，實力較平均，參加資格賽的選手都是國家的菁英，每一場都是硬仗沒有僥倖的。

短期比賽比的是臨場反應，陳慧宗於預賽時第一場較為緊張，第二場開始穩定下來，預賽排名第六，在 8 強時遭遇日本選手本以 14:10 的大好局面領先，但這時裁判因對方教練的反應判決越來越不果決，最後以一分之差飲恨，實在是可惜也輸的很冤枉，如能再多打幾次世界性的比賽讓裁判多認識熟悉他，相信這場比賽不會輸。

陳婷婷在預賽表現的沒有信心，預賽排名第八，對上排名第一的哈薩克選手，一開始打法過於單調比分大都落後在三分左右，經過中場休息溝通了戰術及不要再犯的缺點後，比分慢慢追近，最後一分決勝點時，在同時敢於做戰術動作以撥檔還擊 15:14 險勝曾拿下亞錦賽第三的哈薩克選手 POCHUKUTOVA，四強賽一開始也處於落後，原因還是在平常的習慣動作和錯誤的觀念，中場休息後調整了攻擊的方式和節奏後，後來居上以 15:13 拿下倫敦衛星賽第三的新加坡選手-LEE Ann Huimin，可惜在決賽以 11:15 落敗，輸給了這次大會的一號種子越南選手，本次奧運資格賽以第二名坐收，無緣搶進里約奧運。

2016年中華民國擊劍協會赴 中國-無錫

參加亞太地區奧運資格賽、亞洲擊劍錦標賽

壹、目的

此行的目的是參加亞太地區奧運資格賽及亞洲擊劍錦標賽，四年一次的奧運會是每個國家、教練及運動員的目標，能參加奧運會是無比的榮譽，現階段的奧運會不比以往，在1992年西班牙巴塞隆納奧運前，只要國家有意願派隊就可參加，目前的奧運會資格分三個階段，每個階段的選拔都是競爭激烈，男子鈍劍競爭尤其激烈，連世界排名第24名的香港選手都必須要參加最後的地區資格賽，而且男鈍只有一個名額，等於是沒有退路。

在這次的奧運資格賽裡各劍種都有機會取得奧運會的門票，在各劍種上的名額分配是，男鈍一個、女鈍三個、男銳一個、女銳一個、男軍三個及女軍一個，較有機會的項目為女銳，女銳為協會的重點發展項，從2002年開始重點培訓至現在已經第15年了也投入了不少資源，培訓期間曾經拿過一次亞洲盃團體銅牌，男軍及女鈍因這次奧運會只有個人賽沒有團體賽，所以有三個名額，機會相當不錯，比賽中每位選手都是會緊張，就連已經訓練比賽好幾年的對手也一樣，這種短期比賽比的是臨場反應和穩定度，不是一兩年就可以面對的，比賽的結果雖然沒有達到我們的預期目標，有些項目甚至都是一分之差就能取得資格，實在是可惜，但也反應出了我們對比賽的認知還不夠，取得最後資格的國家和選手在這幾年都已經參加過不少的比賽，我們除了女銳有培訓、外籍教練及世界巡迴賽各項都有的資源，其他大部份項目都是靠教練及選手自己本身熱愛擊劍運動的原因，在有限的能力及資源和金錢內，自己訓練、培訓和比賽，說真的跟這些取得奧運資格的國家和選手做比較實在是微不足道，想參加奧運必須好好的整理一下，羅馬不是一天就造成也不是一天就會被摧毀的。

貳、參加人員名單

2016年中華民國擊劍協會赴中國無錫參加奧運資格賽、

亞洲擊劍錦標賽 人員名單

編號	職稱	姓名	原單位	備註
1	理事長	饒瑞瑛	中華民國擊劍協會	
2	選訓委員	謝佳蓉	中華民國擊劍協會	
3	選訓委員	蔡翠蓉	中華民國擊劍協會	
4	訓輔委員	沈易利	國立臺灣體育運動大學	
5	裁判	林易翰	中華民國擊劍協會	
6	管理	蔡怡真	中華民國擊劍協會	
7	防護員	王士榮	聯新醫療集團壢新醫院	
8	教練	王忠強	國家運動訓練中心	
9	教練	黃振偉	臺北市立石牌國中	
10	教練	LYSHKOUSKI Uladzimir	中華民國擊劍協會	
11	選手	歐豐銘	臺北市立大學	
12	選手	陳宗霖	國家運動訓練中心	
13	選手	陳慧宗	中華民國擊劍協會	
14	選手	程昕	輔仁大學	
15	選手	張佳鈴	國家運動訓練中心	
16	選手	陳婷婷	中華民國擊劍協會	

17	選手	莊博宇	國家運動訓練中心	
18	選手	丁泓剴	國家運動訓練中心	
19	選手	周宗昱	新北市立三重高中	
20	選手	陳柏旭	新北市立三重高中	
21	選手	莊力叡	國立臺灣體育運動大學	
22	選手	吳珮綺	臺北市立大學	
23	選手	林卉旻	中華民國擊劍協會	
24	選手	邱芷婷	中華民國擊劍協會	
25	選手	陳又綾	高雄市國昌國中	
26	選手	龐蕙儀	輔仁大學	
27	選手	蔡曉晴	中華民國擊劍協會	
28	選手	陳韋婷	國家運動訓練中心	

活動行程

2016 年中華民國擊劍協會赴 中國-無錫 參加奧運資格賽、

亞洲擊劍錦標賽 行程

日期	行程	備註
4月10日(星期日)	臺北/上海 中華航空 CI8003 18:40-20:25	啟程
4月11日(星期一)	男軍、女鈍、女銳	Oceanic Olympic Qualifiers 亞太地區奧運資格賽
4月12日(星期二)	女軍、男鈍、男銳	
4月13日(星期三)	女子鈍劍、男子鈍劍	亞洲擊劍錦標賽 個人賽
4月14日(星期四)	女子軍刀、男子銳劍	
4月15日(星期五)	女子鈍劍、男子軍刀	
4月16日(星期六)	女子鈍劍、男子鈍劍	亞洲擊劍錦標賽 團體賽
4月17日(星期日)	女子軍刀、男子銳劍	
4月18日(星期一)	女子鈍劍、男子軍刀	
4月19日(星期二)	無錫/台北 中華航空 CI509 19:30-21:45	返國

參、比賽成績

比賽於中國無錫體育中心體育館舉行，比賽成績如下

場次	比賽隊伍	成績	備註
陳慧宗 (奧運資格賽)	15 人	6	5:4 負 HKG, LAM Hin Chung 5:1 勝 IND, SINGH Karan Singh 5:3 負 THA, HAEKERD Ruangrit 5:1 勝 SIN, LEU Clive Yi Yang 5:1 勝 UZB, KONOVALOV Evgeniy 5:2 勝 UAE, ALHAMMADI Ali Albaqer 循環賽排第六名, 16 進 8, 15:6 勝 TKM, BAYRAMOV Serdar 8 進 4, 15:14 負 JPN, TOKUNAN Kenta
陳婷婷 (奧運資格賽)	10 人	2	奧運資格賽: 5:4 負 THA, NGERNRUNGRUANGROJ Pornsa 5:4 負 IND, CHADALAVADA A. S. BD 5:3 負 VIE, NGUYEN Thi Le Dung 5:3 勝 AUS, PHILLIPS Helen 8 進 4, 15:14 勝 KAZ, POCHKUTOVA Tamara 4 進 2, 15:13 勝 SIN, LEE Ann Huimin 冠亞軍, 15:11 負 VIE, NGUYEN Thi Le Dung
男子軍刀 陳慧宗	60 人	32	5:0 負 KAZ, TILENSHIYEV Yeraly 5:0 負 HKG, LAM Hin Chung 5:0 勝 QAT, AL YAZEEDI Khalifa 5:1 負 CHN, WANG Shi 5:4 負 JPN, MORI Shoichi 5:4 負 KOR, KIM Junho 64 強 15:8 勝 SIN, LEU Clive Yi Yang 32 強 15:14 負 THA, HAEKERD Ruangrit
男子軍刀 莊力叡		17	5:2 勝 MAS, LINDBICHLER Adam Nicholas 5:1 勝 THA, PHLAYPHAN Thitiphan 5:2 勝 VIE, TO Duc Anh 5:2 勝 HKG, LOW Ho Tin 5:2 勝 UAE, ALHAMMADI Ali Albaqer 5:1 負 KOR, KIM Junghwan 32 強 15:4 負 HKG, LOW Ho Tin

男子軍刀 周宗昱	60 人	34	5:1 負 JPN, FITZ-GERALD Kunihiko 5:2 勝 IRQ, ALHILFI Mohammed 5:4 負 KOR, OH Sanguk 5:4 勝 INA, DHISULLIMAH Ricky 5:3 負 CHN, FANG Xin 5:3 勝 THA, KRAJOKLEAM Kan 64 強 15:13 負 AUS, ROWLEY Jasper
男子軍刀 陳柏旭		54	5:1 負 IRI, FOTOUHI Mohammad 5:2 負 VIE, NGUYEN Xuan Loi 5:2 勝 KSA, ALHUSSAIN Ali 5:1 負 AUS, WILCOCK Adam 5:0 負 KOR, GU Bongil 5:2 負 THA, SRINUALNAD Voragun 預賽淘汰
女子軍刀 陳婷婷	46 人	30	5:1 負 CHN, QIAN Jiarui 5:2 勝 IND, KHARE Neha 5:2 負 JPN, EMURA Misaki 5:3 勝 SIN, LAU Ywen 5:3 負 VIE, BUI Thi Thu Ha 64 強 15:9 勝 JPN, AOKI Chika 32 強 15:4 負 KOR, YOON Jisu
女子軍刀 陳又綾		31	5:3 負 KOR, HWANG Seona 5:3 負 THA, NGERNRUNGRUANGROJ Pornsa 5:3 負 CHN, ZHANG Xueqian 5:4 勝 IRI, RAFIEI Faezeh 5:2 負 HKG, HO Siu In Jenny 5:2 勝 SIN, LEE Candice Kar Hwei 64 強 15:8 勝 SIN, YONG Mei Xin Christabel 32 強 15:2 負 VIE, NGUYEN Thi Le Dung
女子軍刀 龐蕙儀		20	5:4 勝 JPN, AOKI Chika 5:3 負 VIE, NGUYEN Thi Le Dung 5:4 負 SIN, LEE Ann Huimin 5:2 勝 IRI, BARZEGAR Parimah 5:2 勝 KAZ, PAMANSHA Diana 32 強 15:5 負 VIE, NGUYEN Thi Le Dung

肆、參賽心得

2016亞太地區奧運資格賽、亞洲擊劍錦標賽於4月10日至18日在中國江蘇省無錫市舉行，由於本次比賽是里約奧運最後的地區資格賽，因此吸引了許多國家及選手參加比賽，男女軍的部份共有來自近20個國家和地區110位選手參加了這次的比賽。

我國在男子軍刀部份派出陳慧宗、莊力叡、周宗昱及陳柏旭四名選手，在個人的比賽中，只有陳柏旭在循環預賽遭到淘汰，莊力叡預賽成績5勝直接進入32強，陳慧宗勝新加坡進入32強，周宗昱則過於緊張動作變大，以二分之差較為可惜的輸給澳洲選手，男子軍刀個人賽最後莊力叡及陳慧宗都止於32強，團體賽在16強時遇越南隊，一開賽打的太緊張，到第五棒後開始回穩，可惜最後以二分之差輸給越南隊，九至十六的排位賽每位隊員都發揮的不錯，先以45:38勝了泰國，之後再以45:29勝沙烏地阿拉伯，最後團體賽名列第九名，而在8強賽的越南隊最後拿到團體第三名。

女子軍刀部份我國派出陳婷婷、陳又綾及龐蕙儀三位隊員，陳婷婷及陳又綾在預賽的表現都過於緊張，動作及戰術都太單調，很明顯的訓練不足，三人均晉級淘汰賽，陳婷婷及陳又綾於64強勝日本及新加坡選手進入32強，龐蕙儀則直接進入32強，由於初賽循環排名不高，32強遭遇的對手幾乎都是種子選手，最終三人都止於32強，團體賽45:38勝泰國進入八強，八強賽以45:22輸給了韓國隊，5-8的排位賽45:35負香港，最後45:25再輸給越南，最後排名第八名。

亞錦賽主要問題還是在訓練上的不足，準備的不夠，這幾年各層級代表隊總是倉促成軍，訓練沒計劃，在技術方面大致上不會落後太多，但沒訓練就無法達到基本的技術水準，一碰到培訓有系統的國家如大陸、韓國及日本，很明顯的在技術及比賽經驗上就差了一截，開始的前幾分還可以拉距，但對手一變化了後就很難跟的上節奏，再加上訓練上的不完整很快的分數就被拉開，就連長期培訓的女子銳劍隊也一樣，亞洲盃是成人的國家隊，但看起來就像成人和青少年在比賽一樣。

總結以上的檢討，我個人覺得軍刀的選手在能力上不是沒有機會，重點還是在各方面的準備工作上不夠落實，我們不是沒有人才，一些較有條件的選手沒有給予機會、給予計畫的培訓，每次比賽完都很感慨，回國後就滿腔熱血的計劃要怎麼做，但只有幾個人關在一間房間裡是不可能有多大的思維和改變的，所以沒過多久又是一樣的觀念在行事，如果真的要發展擊劍運動並不是單一發展一個項目而已，而是要全項發展，從基層做起，培養一顆種子從發芽到變成大樹需要花多少時間與精神，但拔掉一棵樹只需要幾分鐘，想要有甜美的收成就要努力耕耘。

伍、建議事項

2016年亞太地區奧運資格賽及亞洲擊劍錦標賽在中國江蘇省無錫市舉辦，奧運資格賽的日期是4月11-12日，亞錦賽的時間為4月13-18日，比賽很明顯的準備不夠，從選拔到比賽短短不到一個月的時間，以這種方式要拿成績根本是自以為是、自取滅亡，接觸擊劍從17歲到現在也21年了，從公費到自費、從有集訓到沒集訓、一些最基本應該要做的都已經沒有了，這樣的一個基本體制都沒有的團隊怎麼打仗。在比賽上要檢討也什麼都不對，因為連最基本的培訓、要準備的事務什麼都沒有做不然就是慢好幾拍甚至出包，真的要奪牌必須從頭開始，以下是我個人的建議。

一、選、訓、賽：

1. 選拔：

應有計劃的培訓，而不是到了比賽前才匆匆忙忙的選拔代表隊，代表男軍參加奧運資格賽的陳慧宗於3月12日經最後選拔比賽才確定能代表參加，距離4月11日比賽短短一個月，比起其他國家為了奧運資格賽已準備了三至四年，在選拔的制度與時程應有計劃性的實行而不是走一步算一步。

選訓委員開會時應邀計劃或比賽相關人員共同參與，這樣才可清楚的知道教練與選手的訓練情形，部份委員沒看過教練和選手比賽的情形和狀況，甚至連選手誰是誰都不知道，這樣怎麼去做這麼重要的決策呢？

2. 訓練：

亞錦賽屬於國家隊層級比賽，也就是各國最好的選手代表隊員，想在亞錦賽拿成績不是只有培訓國家隊成員，從基層就要開始培養，有多少資源做多少事情，從基層的國高中開始培養、培訓，培訓計劃除了平常的分站訓練，每年的寒暑假可以計劃性的集訓，從基層做起到國家隊，訓練做好了就不用每到比賽時才要匆匆忙忙的選拔及規劃比賽。

就這幾年國內的情況，訓練較確實的選手都在國高中的基層，大部份的項目從青少年、青年及成年的全國排名賽成績中可以很明顯看的出來，反應在大學這一部份訓練確實不紮實，照常理上了大學的選手理應排名在前面，尤其是獨招上體育大學的選手，但事實確不是合乎常理，顯示國高中訓練較紮實但上了大學後確停滯，可惜在國高中基層打下好的基礎確在大學頹廢，亞錦賽怎麼可能奪牌，想要奪牌就要檢討每一個環節的狀況，發現問題並提出計劃改進。

3. 比賽:

規劃好每個層級的培訓計劃後，適時的安排各層級的代表隊參加國際比賽，目前國際比賽大小層級很多，國際邀請賽、國際公開賽、亞青世青、U23比賽、亞錦及世錦賽和世界巡迴賽(大獎賽、A級賽及衛星賽)，每年度大大小小的比賽很多，各個階層適時的安排國際賽，增加比賽經驗，大部份拿牌的國家每年都計劃及規劃參加國際比賽，最後再到年度的洲際比賽，我們就只有參加洲際比賽，在臨場及經驗上當然很明顯的出現差距。

二、教練人數:

記得上次帶隊2007年中國南通亞錦賽時只有我和一位外籍教練，那次比賽總共就二位教練，基本上外籍教練只有負責他的項目的訓練和比賽，而我一人要負責全隊的所有事務，這次亞錦賽比之前好很多，每個劍種都有一位教練，也有隨隊的防護人員及管理。

每個項目的代表隊員為四位，基本上一個項目應有一至二個教練，在各方面的準備工作上如賽前訓練、熱身及臨場比賽指導才不致於忙不過來，有二位教練可以互相幫忙，增加比賽及訓練效率，通常一位教練對選手的比例是一比三。

三、淘汰與替換機制:

每個階段層的培訓選手和教練應有標準的淘汰及替換辦法，某項目培訓隊一直以來就那幾個人，在培訓怎麼可能會更好呢?每次國手選拔比賽，其他項目都是自費，即使有公費也給的人數少之又少，好像打得好是應該的，為何就某培訓隊每次都公費，打的奇爛無比也沒關係，因為還是只有我們幾個人，也至少我們項目還是會公費，就是這樣沒制度、沒淘汰與替換機制讓他們都沒有壓力，這次亞錦賽連教練都抱怨選手不聽指揮、比賽擺爛等一些荒唐的事情，選訓委員剛好也在場上，看的也是無言以對，如果想好好的培訓請好好的利用資源，因為你們用的都是各劍種不想犧牲給你們自己決定要培訓的項目。

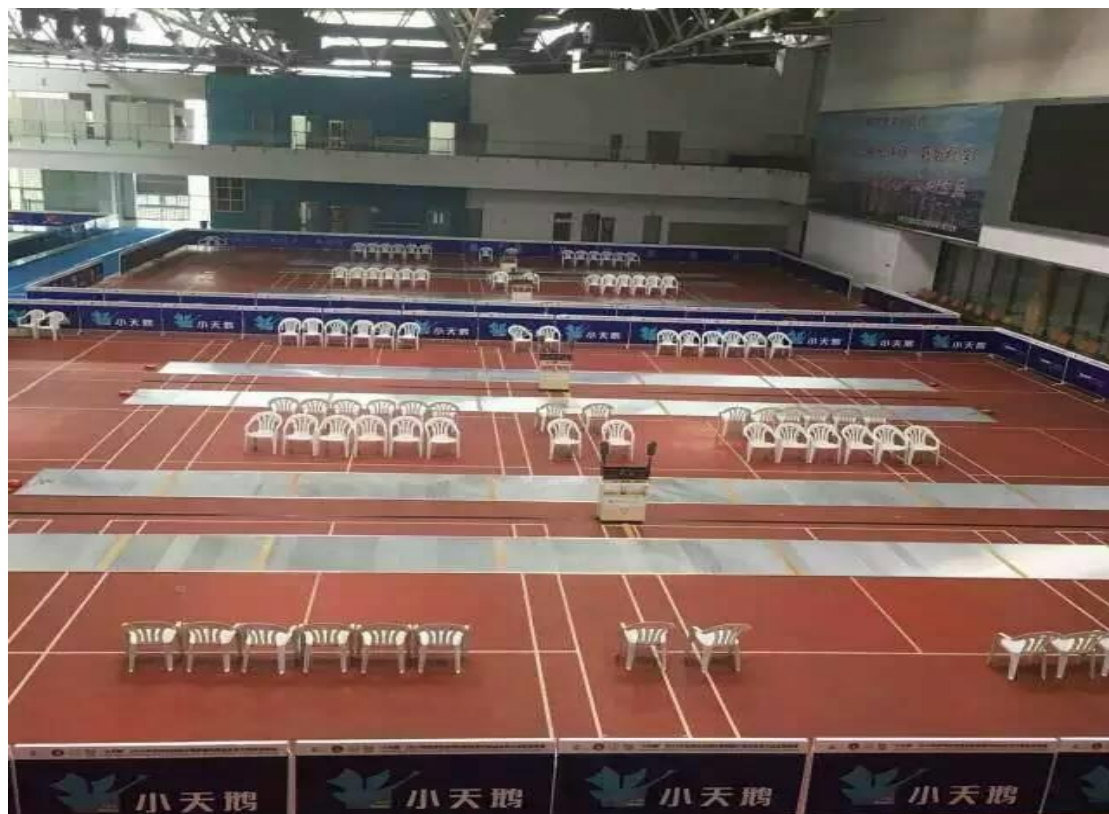
3. 團隊意識:

由於多年的腐敗政策使得目前的代表隊員及教練對彼此的不熟悉，每次比賽出去都像是一盤散沙，各自為政，鈍劍項目的外籍教練更是誇張，完全沒有看到一點的團隊意識，連自己劍種的隊員都抱怨教練為何只帶一個人訓練，外籍教練連自己都照顧不了，怎麼照顧選手及比賽，我真的很不懂為何要請這種外籍教練，說技術也不會比國內的好，為何要花錢請這種層度的外籍教練，經費到不如省下來給選手教練出國比賽，培養外籍教練倒不如培養自己的本國教練。

這次亞錦賽有隨隊的管理及防護員，在這裡非常感謝管理替全隊安排了這次比賽從一開始的準備及行程，比賽時的交通安排及照顧，在這裡有一些建議，行程中，教練及選手都要忙著賽前準備和比賽，管理人員可以幫忙教練及選手處理餐務，讓教練及選手在賽程中沒有後顧之憂，晚餐部份建議全隊一起吃，增加團隊的意識和默契，防護員部份可否能隨隊比賽到結束，不要讓其他教練及隊員們覺得大小眼，好像這個隊只有女子銳劍而已。

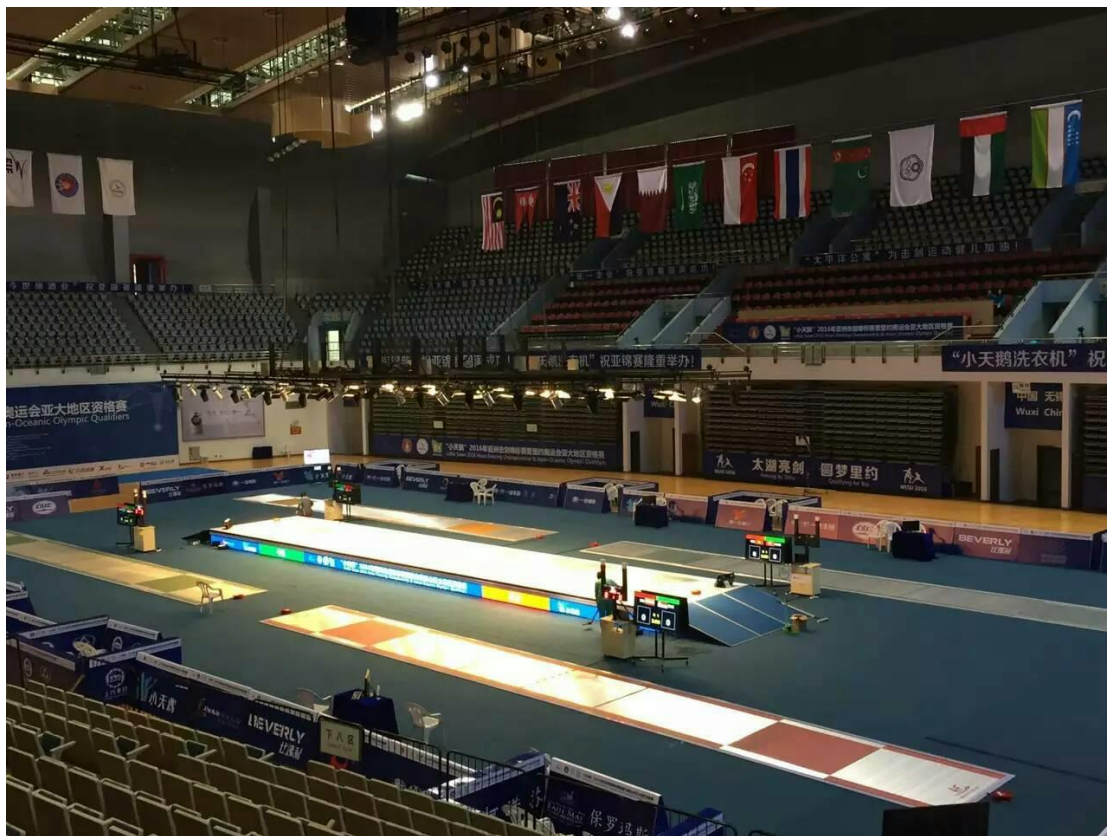
最後感謝協會安排這次的比賽行程，本人在報告中言詞較為嚴厲，也許每個人的觀點和觀感不同，但這些事情及建議都是實際及親身體驗的，衷心希望長官們多看、多想、多聽，讓這些努力、認真的教練和選手朝著有一個目標、希望的環境去努力，我們並不是希望協會、國家能替我們做什麼，也不是抱怨經費不夠，想要成功就必須要有不同的思維、努力及謙卑，最後感謝中華民國擊劍協會全體工作人員，今年的國際賽事都集中在這幾個月裡，辛苦你們了，也感謝體育署行政的支援。

附件:活動(比賽)照片

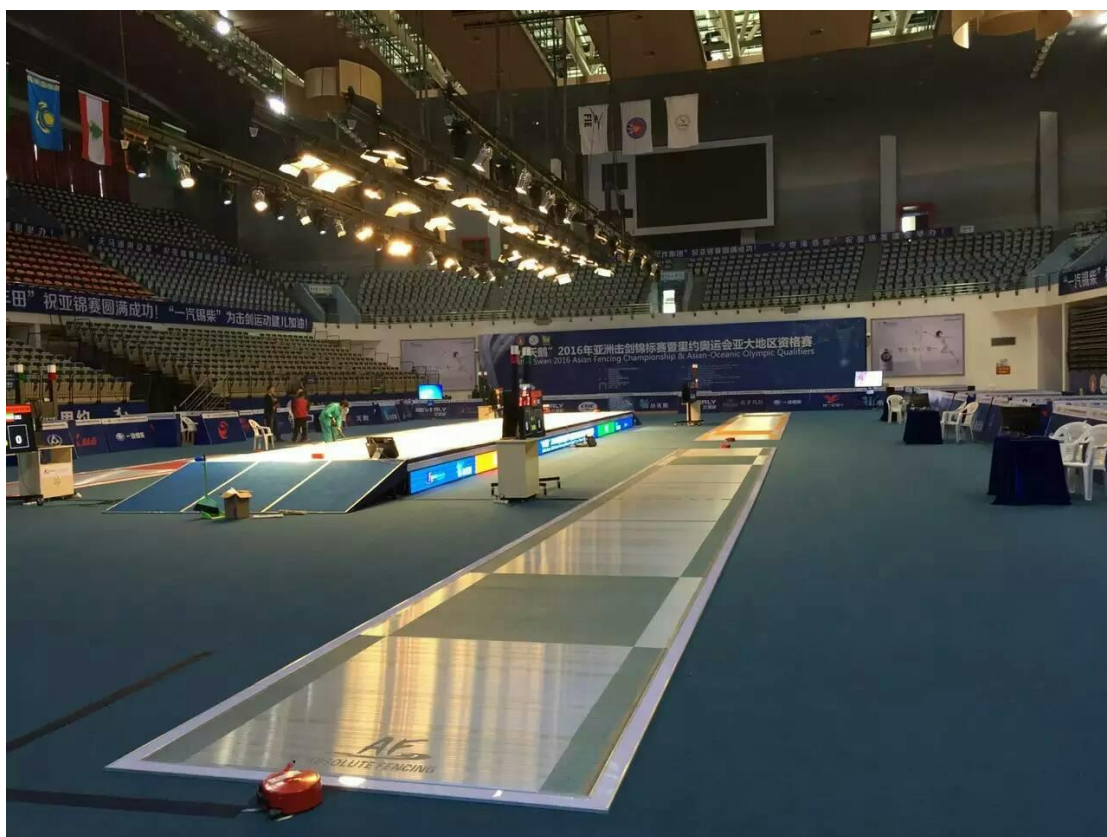


(訓練及比賽場地)





(主場地, 四加一 決賽場)





(奧運資格賽女子軍刀決賽)



(亞洲錦標賽, 女子軍刀個人賽)



(理事長、選訓委員及訓輔委員，於賽會期間，替選手加油打氣)



(軍刀隊賽後合照)