

2018 年中華民國擊劍協會赴美國  
舊金山 LE TOUCHE CLUB  
參加世青賽前集訓返國報告書

服務機關：臺中市立長億高中

姓名職稱：陳柏槐-代理專任運動教練

派赴國家：美國 舊金山

出國期間：107.03.20-04.01

撰寫者：陳柏槐

報告日期：107.05.18

# 目 錄

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

## 摘 要

本次集訓由我陳柏槐與選手陳致傑赴美國舊金山 Le Touche Club 集訓，目的是為了準備參加 2018 世界青年暨青少年擊劍錦標賽並奪得 2018 奧林匹克青年運動會擊劍項目的參賽權，訓練期間則由 Alexey Kuznetsov 主導，我在旁協助，雖然只有 10 天集訓期，但陳致傑選手在這短短時間有非常大的蛻變。

# 2018年中華民國擊劍協會赴美國舊金山參加

## 2018世青賽前集訓

### 壹、目的

本次集訓目的是為了準備參加 2018 世界青年暨青少年擊劍錦標賽並奪得 2018 奧林匹克青年運動會擊劍項目的參賽權。

### 貳、參加人員名單

2018 年中華民國擊劍協會赴美國舊金山參加 2018 世青賽前集

#### 訓人員名單

編號	職稱	姓名	原單位	備註
1	教練	陳柏槐	臺中市立長億高中	
2	選手	陳致傑	臺中市立長億高中	

## 參、 活動行程

2018 年中華民國擊劍協會赴美國舊金山參加 2018 世青

賽前集訓行程

日期	行程	備註
03 月 20 日(星期二)	臺北桃園(TPE)第二航站/舊金山(SFO)第 I 航站 BR18 19:50/15:50 -15 直飛 11 小時	啟程
03 月 21 日(星期三)	訓練 15:00-18:30 19:00-21:00	
03 月 22 日(星期四)	訓練 15:00-18:30 19:00-21:00	
03 月 23 日(星期五)	訓練 15:00-18:30 19:00-21:00	
03 月 24 日(星期六)	訓練 10:00-13:00	
03 月 25 日(星期日)	休息	
03 月 26 日(星期一)	訓練 15:00-18:30 19:00-21:00	
03 月 27 日(星期二)	訓練 15:00-18:30 19:00-21:00	
03 月 28 日(星期三)	訓練 15:00-18:30 19:00-21:00	
03 月 29 日(星期四)	訓練 15:00-18:30 19:00-21:00	
03 月 30 日(星期五)	灣區比賽 08:00-16:00 訓練 18:30-21:00	
04 月 01 日(星期六)	舊金山(SFO)第 I 航站/台北桃園(TPE)第 2 航站 BR27 01:00/05:30 +15 直飛 13 小時 30 分	返國

## 肆、 集訓心得

雖然這次集訓只有短短十天，但是在那邊過得很充實，在出發前以及到那邊的生活都很感謝石邦耀的父母幫忙，讓我們可以很快進入狀況，適應美國的生活模式，在那邊訓練的選手年齡層很廣泛，從8歲的小朋友到70多歲的老先生老太太都有，在美國大家都很重視運動，而且很有紀律，選手如有個別課都會自行提早到場熱身做準備，不需要人督促，自律性高，而在那邊也有強度很高的選手在，例如美洲青少年男子鈍劍第三名的選手；美國世大運的選手 Jerry Chang 以及他的哥哥 Jason；波多黎各籍在美國工作的選手，曾在 A 級賽獲得兩次第三名；Jerry Wu 目前 18 歲，也在世界 A 級賽打進前 64 強；亞青與世青的隊友石邦耀和他的弟弟 WILLIAN。還有其他很優秀的選手，在這邊訓練有一個非常棒的地方就是華人非常多，而且是占大部分，所以這 10 天如果陳致傑在訓練時一有不了解的地方馬上都有人可以協助幫忙解釋翻譯以及演示動作，所以不會有太多時間花在語言問題上面，Alex 教練在訓練的時候，教練很要求動作的流暢性，以及手腳的配合，而且訓練過程中腳步是沒有停下來過的，一直處在移動狀況，也不會出現單一動作，都是連貫性的組合動作，在前面幾天訓練時陳致傑有些無法習慣美式的打法，在透過教練的訓練以及調整，慢慢可以跟上適應，而且不只是挨打，而是有打贏有輸的狀況。而華人

佔大部分這件事也是讓我很想研究的地方，美國名將 Massialas 的母親是臺灣人，我們也是華人怎麼會有如此大的落差？在這些時間也跟一些當地的選手聊天，發現大家很多都是從很小的時候就開始學習擊劍，而且不論輸贏就是大大小小的比賽一直參加，所以就算他們也是華人，也不會輸給其他國家的選手，也因為他們比賽辦得很多，所以每個選手都能找到適合自己強度的比賽或者可以挑戰高一些層級的賽事去做安排，所以得到的結論是台灣的選手條件不會輸給其他國家選手，而是在於選手缺少一個適合他們各層級磨練的環境。

## 伍、 建議事項

我的想法是，目前台灣在短期無法塑造各層級的強度比賽環境給予選手，但是我們國家的優勢在於我們附近有許多國家，可以藉由其他國家辦的比賽來給予選手適當的刺激，雖然有些賽事不是正式比賽，但是如果對於選手的成長是向上提升的，我認為就是一個可以參加的賽事，這也可以解決承辦比賽時沒有同等強度選手的問題，也可以替選手找到適當的賽事，不過我們國家如果可以的話要開始自己籌劃各層級賽事並開放外隊，也可以增廣財源。

最後很感謝體育署、中華民國擊劍協會、中華奧會的大力幫助，得以讓這次集訓成行，希望可以為台灣在國際上爭取更高榮譽。

附件:活動(比賽)照片



與 ALEX 教練和 FLOLIN 教練合影



與 ALEX 教練和鄭教練合影





長刺動作修正



練習對打情形



訓練後結束教練集合說話



刺點準度訓練



對打前教練集合說明等等對打情形



體能訓練