2018年雅加達亞運擊劍培訓隊

杜拜女子銳劍世界錦標賽返國報告



地點：杜拜

時間：2018年5月2日至5月7日

教練：李俊徵

參賽人員：林卉旻、林晏蓴、邱芷婷、韓欣妤

1. 目的：為2018年雅加達亞運會備戰，並透過世界巡會賽增加選手比賽經驗，提高個人實戰對抗強度，且觀察亞洲隊伍實際比賽狀況，以利於2018年6月亞洲擊劍錦標賽對戰資訊，爭取最佳成績。
2. 隊伍分析：女子銳劍隊正式隊員四人於二月底才正式組隊完成， 所以從2017年9月世界積分賽季開始時，我們沒有足夠的人員可以參加比賽，這樣對於本會2018年亞洲擊劍錦標賽及亞運會的目標設定有相當大的難度，首先是隊員的訓練時間不夠，二月份到了國家訓練中心後，已經是比賽期了，僅三個月的時間就要參加2018亞洲擊劍錦標賽，並要取得亞運會參賽資格，這是一個非常大的難度，目前隊伍中實力最好的為林卉旻選手，世界排名164名是目前我國女子銳劍選手最高排名，但對應在亞洲排名卻連前16位都排不進去，其餘三位選手個人世界排名皆在600名以後，團體積分亞洲排名則排在第8位，面對2018年亞洲擊劍錦標賽，個人賽的部分只能再透過現有的時間及移地訓練，再次拉高選手強度，在亞錦賽小組時能夠抓下只少一位排位種子，爭取較佳的排位，在T32強、T16強能夠盡量避開種子選手，往最佳名次努力，團體排位首戰設定為印度隊，T8強賽事對手是目前世界第二的中國隊，希望在後續的訓練時間再加強選手團體賽技戰術的觀念，教練團也會再討論對戰策略，畢竟隊伍中只有兩個人組過團體賽，在實力的串聯跟團體賽的默契，還需要再努力。
3. 選手心得：

林卉旻

目的:這次比賽主要是為了2018年6月份亞錦賽做準備，並且爭取更高的團體世界積分，希望可以提高團體排位，避免第一場就遇到中國、韓國等強隊，盡量爭取團體賽進入亞洲前四，取得8月份亞洲運動會的參賽資格，更希望可以為台灣取得好成績。

自我期許:對於這次的比賽，由於已經好一段時間沒有參加國際賽，因此不管在比賽的掌控度，節奏的變化，國外選手的速度爆發上都會和台灣選手有所不同，所以我自己對於這次的比賽，首先當然希望自己可以在自己個人的積分上有所成長，再來希望自己在面對世界強敵時，可以減少以往在國際賽上所遇到的失誤和不應該犯下的錯，更希望可以突破以往的成績，另外團體賽的部分，因為這次是第一次沒有以前幾位大姊姊們的帶領下，第一次換我帶領幾個妹妹參與這次的世界級比賽，所以我希望我們可以把成績打出來，即便有很大的困難度，因為我們已經錯過好幾場比賽，因此我們現在的世界團體積分，排名已經大為下降許多，所以在第一場比賽就會很快的遇到實力比我們堅強許多的對手，但我還是希望可以帶領妹妹們一起努力讓其他世界級隊伍，看到我們的能力。

個人賽分析:這次的個人賽我自己在心態上面也做了很多的調整，因為以往在打國際賽總是會想太多反而造成過多的反效果，這次我在打比賽的過程當中改變了我的打法，以往都是防守較多，這次我是嘗試以攻擊來應對這場比賽，沒想到結果超出我預期的好，雖然結果不如預期，但是整體和過程我覺得都讓我學習到非常多，我相信在亞洲盃的時候一定可以做到和以往不一樣。

這次在小組我多採用攻擊來得分，只是有時候會過於急躁，造成失分，但在落後時，我還是可以使用攻擊來取得分數，只是其中有2場是非常可惜的，我在落後時一點一點慢慢打，把分數追上到平手，但關鍵一分時又因為太急躁而失去了勝利，損失2場勝利，是我這次比賽覺得自己最該檢討的地方。在小組賽我遇上韓國時，我覺得我打的有點過於保守，反而變成被動等待，而無法取得分數，和愛沙尼亞打，我也是打的太急，而且在平手時，我一直想等她來，但也變成被動等待，因此無法讓分數往上推。

在複賽時，我的對手是手部力量非常強大的，但我反而往她的強項去做攻擊，當我落後時，我攻擊反而讓她更加容易的防守還擊，我應該在腳步上再做更多的移動，製造出對我更有利的攻擊時機，才有機會取得分數，這是我輸掉後下來自我反省檢討的想法。

分析檢討:這次比賽整體來說，我覺得我有體會到不一樣的東西，和發現以往我不太做的動作是可以讓我有效得分的，所以這些動作，我會記住他並且在訓練時做更多的練習，以達到這個動作的成功性，並增加更多的攻擊動作，來做比賽中不同的變化。我覺得一開始我不相信我的攻擊在國際賽上是可以有效得分，但是當我這次比賽選擇以攻擊來做最好的防守時，卻讓我自己意想不到原來我的攻擊在國際賽上，是可以有效的得分，但是在手上力量上，我覺得還是需要再加強，有時候在領先時會過於著急，反而出現不應該失誤的動作，這是這次比賽發現比較大的問題。

團體賽事分析:在團體賽時，我們因為世界排名掉了很多所以我們要參加T32強，第一場直接對上世界排名11的匈牙利，她們當中有一個是2016奧運冠軍，也是現在的世界個人排名第一名，但我想著就把自己會的全部打出來就好，也不要想這麼多，所以在我自己本身，我覺得這場打的還不錯。

在這場比賽中，我擔任最後一棒的角色，並且要去做到追分的工作，第一場和對手打了4:5落後一分，第二場和對手打了5:5平手，第三場也就是奧運冠軍，我和她打了4:5輸一劍，在這場比賽中雖然我沒有做到追分的效果，但我覺得在打的過程中，不僅運用了很多的動作，更學習到許多的東西，讓我覺得在打國際賽不再那麼害怕了。

具體改進方法:我覺得我應該在平常訓練再更加要求自己並且更加專注，然後要再增加自己的手部力量，以利於對抗更有力氣的對手。對於一個月後的亞錦賽，我要調整在最佳狀態，增強自己的攻擊得分率，和追分成功的比例，在個人賽時我可以發揮全部，讓成績突破以往，在團體賽時把失誤率降低，增加團隊的勝率。

教練報告：

平時的訓練在有氧體能的部份有特別加重，林卉旻主要是下盤移動能力較為不足，體能方面較為不佳，所以在三月至四月的訓練時間，對於他的部份有特別在要求，本身他的手部力量跟國際選手相比是有能力的，但由於下盤的移動能力及體能部份，讓她過於依賴手部力量，以至於力量消耗太快，為了這次的杜拜世界盃，我們也做了調整，在對戰的策略上也做了修正，所以在小組比賽時，她和以往較為不同，在距離觀察及時機試探，步伐的移動多了，也減少她手部力量的消耗，一開始就有不錯的效果，在面對俄羅斯選手kristina及日本選手saito都取得勝利，較為可惜的是面對波蘭、委內瑞拉的時候都是落後追平，決一劍輸掉，但在對戰的過程中，可以發現選手進步了，面對強悍的對手，是有能力拉回來的，在比數落後的時候，能夠運用對的策略追分，也部會表現出焦躁的狀況，這對於後續的比賽是好的。

團體賽中對上有世界冠軍的匈牙利隊，但選手的表現卻是非常好，展現了新的中華隊最後一棒的氣勢，在三場的對應上，雖然沒有搶到多餘的分數，但在對戰過程中都能挺住，把戰況抓緊不讓比分擴大，後段比賽也不會因為分數擴大，而有消極的狀態，面對世界冠軍還是展現出高強度的對抗能力，這是這次比賽中對林卉旻選手的肯定，在杜拜賽的T8強賽事中，雖然我們落敗了，但我們也觀察香港隊，在整體實力不高的狀況下能夠打敗世界第四名愛沙尼亞闖進八強，位居世界第一的中國隊卻意外輸給美國隊，之後美國隊也拿下這次的團體冠軍，也及時在場地中和選手做了分享分析，團體賽打的是戰術策略和一股士氣，後續的比賽還是要加油。

林晏蓴

這次去杜拜打A級賽的目的，是想好好增進、磨練自己的技術及適應別的國家的打法。這次去比賽給自己的期許，只希望自己不要再像上次去瑞典跟西班牙一樣慘然後打進複賽，在打比賽時好好享受不要怕去做任何動作，也希望自己能給自己多一點的信心。

第一場一上去就對上韓國感覺其實還不錯但是就是太急，雖然是輸不過打的內容是自己想要的有做出自己想做的東西，在我這組小組裡有3個亞洲分別有韓國、日本、新加玻，這三個對手說起來其實都不難打但一上場就都快速解決，別人得點會想要再追回來而我得點領先時卻又想著要贏，就開始一直去一直衝都沒有想過時間沒想過要後退，明明就可以贏的比賽卻被自己搞輸掉，而對上歐洲國家選手感覺比較不好，打法不像亞洲這麼細膩，而自己卻也因為對方動作較大而覺得是可以攻擊時間，但卻忘記自己該做的，前置動作就很乾脆的做了飛刺，也有很多時候在做刺手的挑引，或是欺騙跟刺腳時都太深，自己會來不及回來再準備也來不及做防守還擊，而在打快節奏但卻忘記腳的移動大小導致太容易失分，而在小組裡有幾個實力與自己相當，但卻因為自己太想要得點而錯失得點的機會，而打到最後也因為失點太多導致自己信心降低變得開始很隨便。

再團體賽上的貢獻真的很少，但好的是在團體賽的發揮上比在個人賽好一點點至少不會急著去做動作去做攻擊，而在等對方出來的時候也有準備好要刺而不是傻傻的站著讓對方刺，雖然我這棒上去得點數很少甚至失分但自己有把自己的本分做好。

這次比完比賽回來好好看了自己從大運會到A級賽的比賽影片，發現自己在處理劍的時候很不細心甚至有時候很隨便，常常在不對的時間裡做攻擊，做了算了還沒辦法做出防守還擊沒有辦法趕快回來做好準備，而在腳的部份都太快了，手不會先走身體會先跑手才會走，在壓迫對方時沒有想到要做退都只有想要進攻，而把對方壓到底時卻又不攻擊然後也不退，一直僵在一個要攻擊不攻擊的狀態裡而對方就能很清楚的看見縫隙藉此做攻擊而失點，自己在腳步上的缺點其實都知道，而這次去了杜拜更知道自己跟其他國家的差距，光是腳部的移動還有一些距離及手上動作都差了許多，所以這次回國之後得好好加強，自己在比賽時對距離的判斷及腳步移動，節奏跟距離還有一些手上的細膩度及靈活度，對應的東西要多一點的變化而不是一成不變，那就可以在對練時好好調整自己刺點的位置，還有在腳步上的移動要更勤勞，也可以在對練時多學一點新的東西，從對練裡慢慢加強慢慢改變然後應用在對打上，利用實際的對打來演練自己所想要改變的東西及學習到的東西。

教練報告：

林晏蓴之前是世大運培訓隊的選手，也透過世大運的機會，參加過兩次國際賽，後續也就在無國際賽經驗，本身他自己的打法是屬於快節奏的選手，在比賽中的對應跟時機掌控上，都比較急躁，在訓練時也針對她的問題做修正，然而這次的杜拜比賽小組上，卻也發生的這些問題，不管比數落後或是領先，每一回合的對戰時間僅在一分鐘以內結束，把一些可能獲勝的場次，卻沒有把握住，這是比較大的問題，這是後續訓練上需要調整的重要課題，由於個人賽的成績不佳，在團體賽中我把他安排為候補選手，在第二回合的時候再把她換上去磨練，團體賽中的狀態，和個人賽相較下，就有比較好的狀況，在時機的掌握、對抗的強度、對應的觀察，都比個人賽表現得好一點，雖然在比分上沒有太多的貢獻，但這是未來我們在亞錦賽上，是一個好的事情，後續的訓練也是要在團體賽對戰的觀念上要再強化，才能取得獲勝偶然性。

邱芷婷

此次的比賽目的是適應國際賽和提高團體賽積分，和檢視自己在國際賽上的問題，團體賽的處理與團隊合作。在這次的比賽中，準備期也就只有短短的兩個月，而下一場的亞洲盃也只剩下不到兩個月，準備時間真的非常的短。雖然有一段時間覺得很焦慮，但我最後還是調適過來。因為在自我調整中就想著，至少不要帶著膽怯的心去比賽，所以我想在這次比賽給自己的目標是把握每一劍，不要出現決一劍失誤的問題，和遇到問題要即時的應對。不能總靠著身後的人來提醒場上的自己，在多的提醒還是要自己學著打比賽。

個人賽分析：

此次比賽的第一場初賽打的很差，完全像沒進入狀況一樣，下場時隊友說我想的太多，太在乎想做的動作，而不是觀察對手，節奏也太混亂，導致自己沒法做出合理的攻擊，在第二場初賽我就有把狀態拉回來，邊打邊依著對手出現的反應做調整。這場比賽在決一劍後，順利拿下來。第三場也是決一劍，對手是法國隊選手，在比賽過程中我都成功的將對手引出來，攻擊也合理且一氣喝成，但在最後幾秒在自己的失誤下被刺到，而進入決一劍。這場的決勝點打的很被動，我一直想在引她出來，但是用的戰術太被動，所以當我攻擊一結束的瞬間，對手一個飛刺進來，比賽輸在自己的不主動。

後面兩場打的很順，但在最後一場時，對手是一位愛沙尼亞的老選手，在過程中，我試著一直切掉她節奏，我們僵持了快半場比賽。此時就是我不成熟的地方了，我在拉進一點距離後，切掉她節奏的瞬間做兩個劍間轉移的前進弓步。但我卻在那個攻擊過程要結束中還被頂到肩膀，對手得一劍。我知道她們的小技術很好，所以前面都不太敢說出劍就出劍，對手也知道我會閃跟搶也不太做攻擊，比賽時間一點一點變少，但我還是不去亂搶亂攻，我知道自己的比賽指數如果在這場失分太多，可能對我很危險，所以最後我選擇不讓對手把分數提高，就保持著、不失分、不亂攻擊，最後對手贏了，但我也減少了自己可能會失分的危險。

複賽對上瑞士選手，在複賽時其實我打的很焦躁，在比賽中段，我連追了兩分，我們的比數在此就只差三分，但在我要用腳步騙她出來時，我一個上步完全踩死，對手一個人高馬大的一個弓步就刺到我的身體，現在重新回想，我當下太固執的想自己主動攻她，而不是等她攻擊完後搶她，因為她的攻擊沒有很快，就只是手長，我前面幾分還想跟她互頂，這戰術真的很糟糕。現在自己檢討時，都覺得當初自己怎麼會有這種想法。

團體賽分析：匈牙利隊

在這場團體賽中我原本是倒數第二棒，但出於某些原因而變成了第三棒，所以第一場我就跟匈牙利的奧運冠軍打，在打的過程中，我因為怕她架住我的劍而打的很被動，一後退就想伸手頂她，但這個頂也頂的不好，因為害怕和憂鬱，但在失分兩點後，我調整了自己的腳步，由於對手防守強，所以在觀察她習慣防劍的位置後做出攻擊，雖然都是亮雙燈，但我還是有做出合理的攻擊，不過劍尖轉移的速度還是慢了，才出現雙燈。

在這次的團體賽中，我覺得我跟學姊是屬於穩著分數或提高分數的角色，比賽會輸我覺得我自己也有點太依賴學姊，總覺得學姊能提高分數，然後我穩住分數就行，這是在第一場時的心態，我覺得我會出現這種心態真的不太好，因為這就變成我把壓力都推給了學姊，而其他兩個隊員的壓力就更不用說了，臉色發青的上去打劍哪有氣勢，所以最後我覺得我應該要更了解自己的位置會帶來什麼樣的影響，要共同承擔場上的壓力，在場上的比賽才能好好的操控，戰術才有可能成功。

結尾：

在這次出來比賽雖然倉促，但也是有些收穫，在比賽中看到亞洲區的選手狀況，好知道之後在亞洲盃可能會遇到的選手，所以在回國之後，第一件事情就是要更了解自己的團隊所有的優缺點，而且亞錦賽也剩不到兩個月，在這短期內能精進的也只剩下改善自己的一些小動作，基本體能還是要維持，而技術性的東西就是能吸收多少就盡量吸收，因為也沒時間給我們打掉重練慢慢磨了，只能盡自己所能的去吸收了，而團體賽就真的只能用戰術和團隊在場上如何應對了。最後，我是屬於對自己做出承諾就會想實現的人，所以這次我的目標是女子團體能拼到前五名，一個遠大的目標才能迫使人成長。

教練報告：

邱芷婷選手是2017年世大運的選手，是目前亞運培訓隊中實力、技術及國際賽經驗是比較豐富的選手，也是目前教練團所設定第二位的人選，但在世大運結束後就疏於訓練，剛到中心報到後，整體的一般體能相較於世大運時，是比較差的，也是針對他在有氧訓練上要再加重訓練，才能在實戰的對應上有足夠的能量，由於長期未有參賽經驗，比賽中的感覺跟時機是比較差的，在這次的比賽中較慢融入比賽中，在小組比賽的第一場，在時機跟節奏荒腔走板，但畢竟是有經過大賽的選手，短暫的空檔時間透過討論，就有立即性的改善，後續的比賽也就表現出高強度的對抗能力，在面對中國、新加坡的選手都取得勝利，在面對法國Josephine選手的最後一劍是較為可惜，戰術的執行跟出手的選擇性是錯誤的，賽後自己也有反省檢討，其他兩場比賽面隊愛沙尼亞跟瑞士的選手，就是比較糟糕的狀態，尤其是面對瑞士Noemi更是亂打一通，但還是通過了初賽進到複賽，複賽對上瑞士Angela選手，其實是有機會獲勝，但一開始害怕對手的身高，出手時機跟節奏較不敢勇於攻擊，一開始就落後，但在比賽中段也發覺對手的速度是比較慢的，只是攻擊的長度較遠，後段也展現對抗能力，一度追到比分差三分，後段又發生專注力不專心的問題，較草草結束比賽，這是比較嚴重的問題，對應到團體賽中，也有這個問題，自信心比較不足，在團體賽中也沒有特別好的表現，這是回國後需要好好調整的課題。

韓欣妤

這次參加A級賽其實還是會盼望能有成績，即使這是第一次，但我知道難度一定很高很高，但能除了比賽以外，能遇到或看到更多不一樣的選手與打法，希望能從與她們交流後，能有更不一樣的收穫，好再加強自己。

對於這次的賽事，在比賽前幾週開始調整飲食，減一點體質，讓自己可以更好的達到訓練效果，努力補回之前掉的體能，只希望自己成績別低於學姐們太多，想得到的就是透過這次比賽讓自己知道自己的差距到底有多大，好讓自己想要在那做改善與加強。

正式到賽前準備時，就盡可能的把自己身體熱開展開，也多做了幾趟短衝，讓身體可以達到清醒，對練也是讓專注力就集中在上面讓手也可以靈活一點，準備上場前自我心理調整一下就是希望不要太緊張或想太多，也會聽些歌讓自己不要哪麼緊繃。

預賽第一場就對中國，其實很多出手時機是對的，但手出蠻力讓動作很大，後面有點被被第一場影響，變得很急，變得無意思的在攻擊，破綻就變很大，也因為都壓得死死的，腳步變得很急，所以有時對方出手反而會反應來不及做，腳步也因為都頂在前面退不開，注意力有點太單一，會沒注意到已經被帶著走了，出手又會稍帶點猶豫，這次比完幾乎都是缺點，我也不知道自己有什麼優點了，打到有點太縮整個很憋的感覺，複賽也是的狀況，唯一有一場感覺是稍好的，預賽對德國那場，雖然她高了我快兩顆頭，但那場我應對的方式是穩穩的，出手有比較果斷，中間雖然被追上來，但那場還是搶下來了，關鍵就是那場了，希望能在接下來的比賽去掌握到那場的感覺及應對方式。

團體賽其實當下我人是慌掉的，場上發生什麼我已經不是很清楚了，本來應該要做的是別被對方拉分，至少頂到時間到或是雙燈，但很遺憾我沒能做到，自己就算了，只覺得很對不起學姐們。

覺得我這次回來最該調整的還是心態、腳步、距離感，什麼時候是我可以攻擊到的距離，我好像都不太能清楚的去感覺到，腳步也是都好凌亂很急，導致想要快反而都有種卡卡的感覺，亂的便是自己，還有我都沒讓對手有什麼威脅性，這也是我覺得我很需要強化的點，戰術很不會運用，感覺別人打的是有一套的，我打的很沒穩定性跟自信心的感覺，看到很多其他選手，她們那種敢攻的信心又很積極沒在怕的壓迫感，是我很需要學習效仿的，接下來的訓練及比賽也會更積極的，也會更投入在訓練學習上，回來會也很多很多地方都需要再改善再調整，就是希望自己也能有自己的一套打法。

教練報告：

韓欣妤是位年輕選手，參加成人組的世界錦標賽也是第一次，整體的技術及戰術的施展有很大的改進空間，比賽中可以感覺到她是個新手，在場上較為怯場、自信不足，也不敢喊聲、害怕對手，整場下來都是屬於較被動打法，許多得分是對手自己失誤，自己才得分，直到面對德國選手跟法國選手，才有比較像樣的攻擊模式跟樣子出現，比賽中一直想要以防守還擊作為主要的攻擊模式，但就忽略了步伐的移動，往往失分的問題都是自己產生，複賽對上匈牙利Budal選手，是為經驗較好的選手，在對戰的過程中，自己卻沒有觀察與試探對手，一上場就是盲目的攻擊，只知道一直壓迫對手，卻沒有攻擊的準備，打不進去又只能防守，處於被動挨打的狀況，團體賽也是過於緊張，完全在狀況外，上場就只是攻擊一直衝，才短短不到一分鐘就結束比賽，造成失分，這是年輕選手沒有國際賽經驗最大的問題，欣妤的基礎缺點有很大的改進空間，但她的優點是好學跟肯吃苦，在這次比賽結束後，她自己也很懊惱也很想要進步，以至於心理壓力過大，但已透過心理諮商師輔導，希望她能把壓力轉換成動力，教練團也會努力協助幫忙，讓她在不到一個月後的亞錦賽有好的表現。

1. 綜合報告：

這次的比賽是較為緊湊，也沒有特別有足夠的時間讓選手調整，但身為國家隊選手，這是自己必須要克服的，絕不是比賽失敗的主要原因，這次的女子銳劍隊的組隊組團時間比較短暫，有三位選手是二月份才進來培訓隊，上各階段也只有一位選手進行培訓，再加上人員更新，確實是需要一點時間磨練調整，畢竟在培訓隊所要面對的對手是各國的好手，我們是要以國際賽為目標，這次比賽後，主要的原因，1.大賽經驗不足自信心不夠強大2.對於國際賽場上的對應轉換太慢3.技戰術的運用及攻擊模式的規劃不對4.隊伍還需要磨合，團體賽的默契與分工不明確，主要是以上幾個問題，再者是平時訓練的人員不夠，沒有培訓人員，即使與男子隊共同訓練，但有時男生的強度過大，也較無法達到訓練效果，這是未來我們可以再長期規劃。

這次比賽的亮點，應該以香港隊最讓人為之驚艷，在團體賽中闖進前八強，擊敗世界排名第四的愛沙尼亞，且在個人賽中除江閔惠為世界前十選手，其餘兩位佘善欣、連翊希都闖進到會內賽T32強、T16強，這是在後續亞錦賽中除中國隊、韓國隊以外要特別注意的選手，新加坡隊雖然沒有特別突出的表現，但也看出他們在進步，去年聘請了韓國金教練後，看的出來新加坡隊有不一樣了

，這都是這次比賽中獲得的經驗，對於後續的亞錦賽是很寶貴情報，對於教練團在後續的訓練課程中有很大的幫助，由於這次出國團隊中只有一位教練，所以較為無法全程錄影情蒐，或為選手攝影做為後許訓練改進影片，也許未來在組隊組團規劃上，我們能有更充裕的人手，接著馬上要進行俄羅斯移地訓練，這次比賽的缺失，以及強度的提升，希望能在後續的訓練獲得改進，為亞錦賽做最大努力。