中華民國擊劍協會

107年度培育優秀或具潛力運動選手（2018世青參賽及青奧培訓）實施計畫

1070625

1. 依據：本實施計畫依「教育部運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點」辦理。
2. 選手名單及其所具備之培訓資格：

(一)培訓選手須經本會「2018亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽」暨「2018世界青年暨青少年擊劍錦標賽」選拔產生。

(二)參加世青賽並取得2018年青年奧運參賽資格。

1. 遴選依據：依據本會106年度第12次、第13次及107年度第7次選訓委員會議決議。
2. 訓練計畫：

(一)近程目標：奠定我國擊劍基層選手技術實力，讓年輕且具潛力的選手持續投入擊劍運動。

(二)中程目標：2018世界青年暨青少年擊劍錦標賽團體前八名及取得2018青奧參賽資格。

(三)總目標：2018年布宜諾斯艾利斯青奧參賽奪牌。

1. 計畫內容：依據107年1月31日臺教體署競(一)字第1070004676號函，又107年3月2１日臺教體署競(一)字第1070010134號函同意變更參賽標準辦理，復依107年國際擊劍總會通知取得外卡資格，爰將陳弈通選手之培訓計畫納入。

(一)2018世界青年暨青少年擊劍錦標賽賽前集訓：3月7日至30日。

1.培訓資格：2018亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽個人及團體項目獲獎前三名之劍種及選手(成績如附件一)。

2.培訓選手名單：男子鈍劍4名、男子軍刀1名、女子鈍劍4名。

3.訓練地點：分站集訓母隊訓練。

4.訓練內容：

1. 體能訓練

(1) 重量訓練

(2) 最大肌力訓練

(3) 爆發力訓練

(4) 心肺能力訓練

(5) 敏捷反應訓練

(6) 專項體能訓練

2. 專項技術訓練

(1) 基本動作訓練

(2) 特別技術訓練

(3) 實戰經驗訓練

(4) 針對性訓練

(5) 心理素質訓練

3. 規則研究

4. 心智訓練

5. 影片觀摩

(二)2018世界青年暨青少年擊劍錦標賽參賽:4月1日至4月10日。

(三)2018布宜諾斯艾利青年奧運培訓:5月19日至9月。

1.培訓資格:參加世青賽並取得2018年青年奧運參賽資格。

2.培訓名單: 男子鈍劍1名、教練1名、遴選陪練選手2名。

3.訓練計畫：階段劃分及訓練地點（以培訓期間之時段作劃分）

(1)第1階段（準備比賽期）：自2018年5月19日起至2018年7月09日止共約3個月，主要於國訓中心訓練並期間參加國外移地訓練及比賽。

(2)第2階段（調整備戰期）：自2018年7月10日起至2018年9月02日止共2個月，主要進行調整訓練，並遴選2名優秀青年選手加入陪練並隨同參與第3階段訓練計畫。

(3)第3階段（總集訓奪取佳績）：自2018年9月03日起至2018年10月01日止共1個月，最後則安排兩戰歐洲衛星賽事，同時移地訓練進行最後的調整。

4.訓練方式：主要為階段培訓、移地訓練

(1)階段培訓：在台灣訓練時以一週4-5次一次2個半小時的次數進行，訓練內容為模擬身高差距的打法、戰術腳步、戰術對打、技術訓練、恢復訓練、模擬比賽為主，並注意選手狀態隨時調整。

(2)移地訓練：移地訓練主要以技術訓練、與他國的選手進行實戰為主，透過與他國選手實戰過程中產生的優缺點，再以Lesson來進行調整訓練。

5.訓練內容：（以項目特性撰述）

(1)體能訓練：選手陳弈通已有個別體能訓練師進行一週兩次的體能訓練，因此建議由原體能訓練師繼續負責訓練，較能針對選手的狀況加強。

(2) 技術訓練：Lesson、戰術腳步、戰術對打、技術訓練、恢復訓練、模擬比賽。

1. 賽前集訓及國際參賽

(一)2018世界青年暨青少年擊劍錦標賽

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **項目** | **時間** | **活動名稱** | **地點** |
| 國內集訓 | 107.03.07-03.30 | 2018世界青年暨青少年擊劍錦標賽賽前集訓 | 分散母隊訓練 |
| 參賽 | 107.04.01-04.10 | 2018世界青年暨青少年擊劍錦標賽 | 維洛那　義大利 |

(二)2018布宜諾斯艾利青年奧林匹克運動會培訓

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **階段** | **日期** | **訓練/比賽** | **地點** | **備註** |
| 準備  比賽期 | 05/19-05/20 | 香港U17、U20擊劍錦標賽 | 香港 |  |
| 05/21-06/05 | 亞洲擊劍錦標賽集訓 | 國家運動訓練中心 | 集訓教練為法國教練 |
| 06/02-06/03 | 全國擊劍錦標賽 | 桃園 |  |
| 06/6-06/14 | 日本國外移地訓練 | 日本東京 | 集訓教練為法國教練 |
| 06/15-06/23 | 亞洲擊劍錦標賽 | 泰國曼谷 |  |
| 06/24-07/09 | 日本國外移地訓練 | 日本東京 |  |
| 調整備戰期 | 07/10-08/14 | 國內訓練 | 國家運動訓練中心 | 併亞運培訓隊 |
| 08/15-08/26 | 雅加達亞洲運動會 | 印尼雅加達 |
| 08/30-09/02 | 亞洲U17鈍劍巡迴賽 | 泰國曼谷 |  |
| 總集訓 | 09/03-09/09 | 國內訓練 | 國家運動訓練中心 |  |
| 09/10-09/14 | 英國國外移地訓練 | 英國倫敦 | 兩站衛星賽中間停留在倫敦訓練，比賽含移地訓練共約兩週時間。 |
| 09/15-09/20 | 鈍劍衛星賽 |
| 09/21-09/25 | 鈍劍衛星賽 | 荷蘭阿姆斯特丹 |
| 09/26-10/01 | 國內訓練 | 國家運動訓練中心 |  |
| 比賽期 | 10/02-10/18 | 青年奧林匹克運動會 | 阿根廷 |  |

1. 追蹤考核機制：
2. 參與訓練精神：所有選手需服從教練領導，違者視情節輕重得予口頭警告或移送紀律委員會懲處並作為進退場參考依據。
3. 出席率考核：出席率未達80%以上者，取消繼續培訓資格（代表國家或本會參加比賽，賽會期間不列入出席率考核）。
4. 本計畫經選訓委員會議審核通過，陳報教育部體育署通過並公告實施。其有嗣後修正或廢止時亦同。