

中華民國擊劍協會

105 年度培育優秀或具潛力選手計畫

壹、依據：教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點。

貳、選手名單及其所具備之培育資格如下

- (一)、以銳劍、軍刀及鈍劍具潛力選手作為本年培訓重點。
- (二)、全國青年總排名積分成績前十六名以內。
- (三)、國際成績符合第肆條第三項第三款列述成績者。

參、選材經過：

一、教育部體育署運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點遴選辦理。

二、選拔辦法：

(一)以下列賽會成績計算分數，且年齡符合(1996.01.01 以後出生) 參考排名成績並依其發展潛力由本會選訓小組開會決選出潛培名單。

1. 2016.01 公告之全國青年總排名積分成績，取至前 16 名。(加權成績佔 50%)

2. 2015 年亞洲青年擊劍錦標賽個人前八名成績。(加權成績佔 30%)

排序	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名
得分	8 分	7 分	6 分	5 分	4 分	3 分	2 分	1 分

(二)國外指定盃賽優秀成績加分(個人賽) (加權成績佔 20%)

比賽名稱	前 64 名	前 32 名	前 16 名	前 8 名	前 3 名
世界青年錦標賽	2 分	4 分	6 分	8 分	10 分
世界青少年錦標賽	2 分	4 分	6 分	8 分	10 分
世界擊劍錦標賽	2 分	4 分	6 分	8 分	10 分
亞洲 U23 擊劍錦標賽	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
FIE 積分賽	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分

(三)依據教育部體育署 102 年 11 月 22 日臺教體署競(二)字第 1020037465 號函辦理，將參加 2015 年全國運動會獲有優異比賽成績者列為旨揭計畫培育對象。

三、本會依據上述作業標準公開招集各訓練站提報遴選選手，並經由本會訓輔小組及全項委員及專項委員 105 年 5 月 1 日「選訓委員」會議通過。

肆、訓練計畫：

一、總目標：

- (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：2017 亞洲青年擊劍錦標賽奪牌。

(三)總目標：2018 雅加達亞洲運動會奪牌。

二、計畫內容：

(一)訓練起訖日期：自本案通過後起培(集)訓起至 2020 年東京奧運會止。

(二)階段劃分：

1. 第一階段：即日起至 2016 年底。
2. 第二階段：2017 年 1 月至 2017 年 12 月。
3. 第三階段：2018 年 1 月至 2018 雅加達亞運會。

(三)訓練地點：國家運動訓練中心、台北市立中正國中、新北市立三重高中。

(四)訓練方式：採長期培訓，寒暑假國內、外移地訓練。

(五)培育項目：具潛力之男女鈍劍、男女銳劍、男女軍刀優秀選手。

(六)訓練內容：各分站依選手現況調整方式，相關訓練方式如下：

1. 體能訓練

(1)訓練時間：依各自單位(學校)所定訓練計畫實施。

(2)訓練地點：分別於各自單位(學校)訓練。

(3)訓練師資：由各自單位(學校)教練指導。

(4)訓練內容：

- A. 重量訓練：運用各自單位(學校)訓練器材實施重量訓練增強選手肌耐力及爆發力。
- B. 肌耐力訓練：實施中距離跑步，階梯跑訓練等。
- C. 敏捷訓練：實施原地快跑、折返跑、跳繩等訓練。
- D. 專項體能訓練：訓練反應、平衡、手部、腳步等訓練。

2. 專項技術訓練：

(1)訓練時間：各自單位(學校)訂定。

(2)訓練內容：

- A. 基本動作訓練：要求選手熟練各項基本動作。
- B. 特別技術訓練：加強個人專長技術、缺點技術補強之訓練。
- C. 實戰經驗訓練：針對個人打法與戰術上之配套訓練。
- D. 針對性訓練：針對主要對手打法、習慣、配合個人打法實施訓練。
- E. 心理素質訓練：實施抗壓、穩定心理訓練。

3. 規則研究：讓選手了解最新的擊劍規則，俾使在比賽能運用自如。

4. 心智訓練：訓練選手集中精神、意志堅定，於激戰中能控制情緒，隨機應變及預測的能力。

5. 影片觀摩：由各教練蒐集各國選手影片，研究各國選手打法，戰術研討，了解各國選手的習性，藉以提高應付能力，期於比賽時獲得勝利。

(七)實施要點：

1. 訓練重點量化之撰述：

(1)國內訓練計畫

- A. 由各自單位（學校）教練負責訓練培訓選手。
- B. 針對性的陪練員，採取各種不同打法的選手來陪練之訓練計畫。
- C. 以快速變化性移動訓練來加強訓練步法的移位、使技術動作規範、合理到位，特別是移動中的轉換速度和平穩。
- D. 強化選手的心理素質，在對戰中建立強大的鬥志及必勝之決心。
- E. 加強基本動作紮實訓練，以利選手的將來之發展

(2)國外參賽及移地訓練-

項目	時間	活動名稱	地點	備註
鈍劍	2016.01.13~01.19	2016 世界男子鈍劍 A 級賽	法國 巴黎	自籌
	2016.02.23~03.01	2016 亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽(男女鈍劍)	巴林	
	2016.07.19~07.29	暑期集中訓練一	國立體育大學 / 台北市中正國中	
	2016.08.01~09.26	暑期集中訓練-國內二		
軍刀	2016.02.18~02.24	2016 亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽(男)	沙烏地阿拉伯	
	2016.02.23~03.01	2016 亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽(女)	巴林	
	2016.03.24~03.27	2016 GP 大獎賽(首爾站)	韓國 首爾	自籌
	2016.07.04~07.29	暑期集中訓練一	新北市 三重高中	
	2016.08.01~08.26	暑期集中訓練-國內二		
銳劍	2016.02.18~02.24	2016 亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽(男)	沙烏地阿拉伯	
	2016.02.23~03.01	2016 亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽(女)	巴林	
	2016.03.30~04.11	2016 世界青年暨青少年擊劍錦標賽	法國 布爾日	
	2016.07.04~07.29	暑期集中訓練一	國訓中心	
	2016.08.01~08.26	暑期集中訓練-國內二		

三、合理之進退場檢測點：

(一) 體能、心理檢測

(二) 全國擊劍分齡排名賽：

- 1.以參加符合參賽年齡等級之全國排名賽為評量標準(青年組 17~20 歲)
- 2.每次參賽未進入前八名者列為觀察名單
- 3.連續二次參賽未進入前八名者取消培訓資格
- 4.連續二次參賽均進入前八名者可提出申請培訓資格

(三) 國外成績：

取得下列任一成績者可申請成為本案培訓成員，由選訓小組就申請人之現況及發展潛力評估是否符合培訓資格。

- 1.參加國際符合參賽年齡等級之錦標賽、A 級賽、大獎賽為評量標準，以國際擊劍總會 (FIE) 公告世界排名為依據
- 2.取得最近一屆亞洲青少年、青年擊劍錦標賽前 4 名
- 3.取得最近一屆亞洲擊劍錦標賽前 8 名
- 4.取得最近一屆亞洲運動會前 8 名
- 5.取得最近一屆世界擊劍錦標賽個人前 64 名
- 6.世界擊劍排名前 150 名
- 7.最近一年內曾取得國際積分賽 (A 級賽、大獎賽) 個人前 64 名 (以評量日期為計算基準)
- 8.最近一年內曾取得指定公開賽(泰國、新加坡、香港、馬來西亞)前 3 名 (以評量日期為計算基準)

伍、追蹤考核機制：

- 一、本計畫經教育部體育署訓輔小組通過審核之選手據以培訓。
- 二、入選本計畫之選手，每年須由選手所屬學校教練研訂年度訓練計畫，於年初送本會備查，本會即依據訓練計畫派員前往督訓。
- 三、於選手培訓期間，將以訓練季期，由本會訓輔小組人員採不定期方式前往督訓。並請教育部體育署訓輔小組全項委員及專項委員前往督導，俾以考察訓練成效，提供本會未來執行本計畫修正之參考。
- 四、於計畫執行期間參考本會「參加國際正式錦標賽代表隊教練遴選辦法」請教練委員會委員推薦指派教練。
- 五、培訓期間凡違反規定者提送本會選訓小組予以議處。
- 六、每半年(6 月、12 月)進行教練及選手考核，針對選手成績及訓練成效進行汰換培育名單，讓有心從事擊劍運動之潛力選手仍有機會加入本計畫。

陸、經費概算：詳如附件一

柒、培育選手名單：詳如附件二

捌、本計畫經本會「優秀或具潛力選手訓輔委員會」通過，報教育部體育署專案小組審議通過後公告實施。其有嗣後修正或廢止者，亦同。