

# 中華民國擊劍協會

## 108 年度培育優秀或具潛力選手計畫

1080510

- 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、 目的：甄選績優具潛力擊劍選手，實施連貫的選、訓、賽，反覆實施選訓賽，藉以提升專項體能，強化技術與戰術，增進實戰技巧。並設立激勵目標，擇優參加國際比賽，藉此激發選手進取心及求勝意志，更努力追求進步及榮譽。
- 參、 目標：於 2019 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽、2019 年世界青年暨青少年錦標賽奪取最佳成績。終極目標 2022 亞運奪牌，並爭取 2024 奧運參賽資格。
- 肆、 選手名單產生方式及其所具備之培育資格如下：
- 一、 以男女青少年、青年各劍種具潛力選手各 4 名，合計 48 名為本年度培訓對象。
  - 二、 依據本會公告舉辦「2019 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽暨 2019 年世界青年暨青少年擊劍錦標賽」代表隊選拔辦法(另行公告)，選拔出之各項目前四名，為潛力培訓選手。
  - 三、 選拔資格：具中華民國國籍，並符合以下其中一項規定者，皆具參選資格，選手依規定報名，經本會資格審查後於官方網站公告。
    - A. 青年組：
      - (一) 1. 國際擊劍總會最新公告世界總排名前 100 名選手。
      2. 本會網站最新公告之全國青年排名賽積分之青年組前八名選手。
    - (二) 取得主管機關認定最近一次之綜合大型賽會(亞奧運、世大運)參賽資格之選手。
    - (三) 由選訓委員二位以上提名推薦經選訓委員會通過者。
  - B. 青少組：
    - (一) 本會網站最新公告之全國青少年排名賽積分之青少年組前八名選手。
    - (二) 取得主管機關認定最近一次之綜合大型賽會(亞奧運、世大運)參賽資格之選手。
    - (三) 由選訓委員二位以上提名推薦經選訓委員會通過者。
- 四、 經選拔後，名單如附件一。
- 伍、 訓練計畫：
- 一、 近程目標：奠定我國擊劍基層選手技術實力，讓年輕且具潛力選手持續的、積極的投入擊劍運動，不斷提升競爭強度。
  - 二、 中程目標：2019 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽奪牌、2019 年世界青年暨青少年擊劍錦標賽爭取最佳成績、2020-2022 世界青年暨青少年擊劍錦標賽奪牌。

三、總目標：2022 亞運奪牌，並爭取 2024 奧運參賽資格。

陸、計畫內容：

一、起訖日期：本案通過後，自 108 年 1 月 26 日「2019 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽暨 2019 年世界青年暨青少年擊劍錦標賽」代表隊選拔賽開始，迄 108 年 12 月 7 日「2019 年亞洲青少年擊劍巡迴賽」賽事結束止。

二、階段劃分：

A 青年組：

(一) 第一階段：108 年 1 月 27 日選拔賽起至 2019 年世界青年暨青少年擊劍錦標賽(4/6-4/14)止。

(二) 第二階段：108 年 7 月 15 日至 8 月 9 日暑期集訓結束止。

B 青少年組：

(一) 第一階段：108 年 1 月 26 日選拔賽起至 2019 年世界青年暨青少年擊劍錦標賽(4/6-4/14)止。

(二) 第二階段：108 年 7 月 15 日暑期集訓起至 2019 年亞洲青少年擊劍巡迴賽台北站(8/16-8/18)止。

(三) 第三階段：108 年 8 月 22 日起至 12 月 7 日 2019 年亞洲青少年擊劍賽事結束止。

三、訓練地點：國家運動訓練中心(集中賽前訓練)、分散母隊訓練。

四、培育項目：具潛力之男女鈍劍、男女銳劍、男女軍刀優秀選手。

五、訓練內容：賽前集中訓練及分散母隊訓練相關訓練方式如下：

#### (一) 體能訓練

1. 重量訓練：運用各自單位訓練器材實施重量訓練增強選手最大肌力及爆發力。
2. 最大肌力訓練：實施重量訓練課程安排。
3. 爆發力訓練：實施奧林匹克式舉重訓練、增強式訓練。
4. 心肺能力訓練：實施中距離跑步，階梯跑訓練、時間限制訓練等。
5. 敏捷反應訓練：實施原地快跑、折返跑、跳繩、訊號判斷等訓練。
6. 專項體能訓練：訓練反應、平衡、手部、腳步等訓練。

#### (二) 專項技術訓練

1. 基本動作訓練：要求選手熟練各項基本動作。
2. 特別技術訓練：加強個人專長技術、缺點技術補強之訓練。
3. 實戰經驗訓練：針對個人打法與戰術上之配套訓練。
4. 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。
5. 心理素質訓練：實施抗壓、穩定心理訓練。

(三) 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。

(四) 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。

(五) 影片觀摩：由各教練蒐集各國選手影片，研究各國選手打法、戰術研討及了解各國選手的習性，藉以提高應付能力，期於比賽時獲勝利。

六、實施要點：

(一) 訓練重點量化之撰述：

1. 分散母隊訓練

- (1) 由各自單位(學校)教練負責訓練培訓選手。
- (2) 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。
- (3) 強化選手心理素質，在對戰中建立強大的鬥志及必勝之決心。
- (4) 加強基本動作紮實訓練，以利選手的將來之發展。

2. 集中賽前訓練

- (1) 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。
- (2) 強化選手抗壓力，在對戰中維持冷靜的心智並發揮練習所學。
- (3) 針對個人打法與戰術，團體賽運用與配套等訓練。

(二) 參加國際參賽

針對賽會現場各種因素進行各方面的調整，以最佳狀態迎接比賽。

A. 青年組：

項目	時間	活動名稱	地點	
第一階段	國內選拔	108.1.27	2019年亞洲/世界青年暨青少年擊劍錦標賽代表隊選拔(男女各3項共6項目前4名，合計24名為潛力選手)	國立臺灣體育運動大學
	國內集訓	108.2.18-2.23	2019年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽賽前集訓(6項目各4名合計24名選手)	國訓中心
		108.3.25-4.03	2019年世界青年暨青少年擊劍錦標賽賽前集訓(亞洲參賽六項目中取團體賽成績，依名次/隊數比值最低之前三項目，合計12名選手)	國訓中心
	參加國際賽事	108.2.24-3.10	2019年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽(男女各3項共6項目各4名，合計24名選手)	安曼 約旦
108.4.03-4.15		2019年世界青年暨青少年擊劍錦標賽(亞洲參賽六項目中取團體賽成績，依名次/隊數比值最低之前三項目，合計12名選手)	托倫 波蘭	
第二階段	國內集訓	108.7.15-8.09	暑期集訓(6項目各4名合計24名選手)	國訓中心

B. 青少年組：

項目		時間	活動名稱	地點
第一階段	國內選拔	108.1.26	2019年亞洲/世界青年暨青少年擊劍錦標賽代表隊選拔(男女各3項共6項目前4名,合計24名為潛力選手)	國立臺灣體育運動大學
	國內集訓	108.2.18-2.23	2019年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽賽前集訓(6項目各4名合計24名選手)	國訓中心
		108.3.25-4.03	2019年世界青年暨青少年擊劍錦標賽賽前集訓(亞洲參賽六項目中取團體賽成績,依名次/隊數比值最低之前三項目,合計12名選手)	國訓中心
	參加國際賽事	108.2.24-3.10	2019年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽(男女各3項共6項目各4名,合計24名選手)	安曼 約旦
		108.4.03-4.15	2019年世界青年暨青少年擊劍錦標賽(亞洲參賽六項目中取團體賽成績,依名次/隊數比值最低之前三項目,合計12名選手)	托倫 波蘭
第二階段	國內集訓	108.7.15-8.09	暑期集訓(6項目各4名合計24名選手)	國訓中心
	參加國際賽事	108.8.16-8.18	2019年亞洲青少年擊劍巡迴賽-台北站(6項目各4名合計24名選手)	臺北體育館
第三階段	參加國際賽事	108.8.22-12.07	2019年亞洲青少年擊劍巡迴賽-國外3站(各劍種1站)(依亞洲青少年擊劍巡迴賽-台北站各項目參賽成績,取男女項目前2名,合計12名選手。)新加坡站-銳劍 泰國站-軍刀 香港站-鈍劍	新加坡 泰國 香港

柒、追蹤考核機制：

- 一、入選本計畫之選手，每年須由選手所屬單位教練研訂訓練計畫送本會備查，本會即依據訓練計畫派員前往督訓。
- 二、於選手培訓期間，由本會選訓委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。
- 三、培訓期間凡違反規定者提送本會選訓小組予以議處。

捌、經費概算：如附件二。

玖、本計畫經本會選訓委員會通過，陳理事長核可後，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。