

# 中華民國擊劍協會

## 109 年度培育優秀或具潛力選手計畫

1090707

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 2020 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽、2020 年世界青年暨青少年錦標賽奪取最佳成績(因疫情關係亞洲擊劍總會及國際擊劍總會取消前述賽事)，今年度以國內培訓辦理暑期分站訓練為主要實施內容，並以 2022 亞運奪牌及爭取 2024 奧運參賽資格為目標。

肆、選手及教練名單產生方式及其所具備之培育資格如下：

一、依據本會「2020 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽」代表隊遴選辦法(附件一)遴選培育選手。

二、經選拔遴選教練 6 名(青年 3 名、青少年 3 名)；青年、青少年選手男 22 名，女 18 名，合計 40 名為本年度培訓對象。

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：加強選手培訓爭取 2021-2023 亞洲及世界青年暨青少年擊劍錦標賽爭取奪牌。

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：自 109 年 8 月 03 日起至 109 年 8 月 21 日暑期集訓結束日止。

## 二、暑期集訓分站配置表

項目	鈍劍		銳劍			軍刀	
訓練地點	台北市 奧林擊劍	台中市 長億高中	台中市 長億高中	桃園市 撼動擊劍	台北市 鬥魚擊劍	新北市 三重高中	台北市 石牌國中
教練	王梓達	陳柏槐	陳柏槐	鄧吉善	陳煌文	林君豪	黃振偉
選手人數	7	3	5	4	6	7	6
選手	陳弈通	唐子晴	謝 易	蔡鎔宇	葉哲瑋	徐妤欣	林紹鈞
	李杰宇	蔡怡玟	吳俊明	蕭妤蓁	鄭皓文	涂嘉真	鐘明翰
	吳柏賢	陳致傑	吳筱梵	葉宥妤	吳祥慶	李珮萱	陳奕達
	許勝閔		施卉柔	洪莉翔	顏邵穎	邱妍姿	任天雅
	吳若榛		郭丁瑋		陳宣妤	彭千恩	黃偉順
	黃靖詞				范筠茜	吳俊傑	郭展菘
	陳璿安					劉安萱	

※男鈍選手石邦耀、男軍選手 Nash Young 楊訥栩二名為旅外選手，本次未列入集訓名單。

三、培育項目：具潛力之男女鈍劍、男女銳劍、男女軍刀優秀選手。

四、訓練內容：實際訓練內容以各站教練擬定之訓練計畫為準。

### (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。

#### 五、實施要點：

(一) **建立教練團隊**：依據「2020年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽」代表隊遴選辦法遴選教練共計6名(青年3名、青少年3名)組成，組成亞青代表隊教練。

(二) **暑期集訓**：自109年8月03日起至109年8月21日，以提升專項體能，強化技術與戰術，增進實戰技巧。

#### 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或專項委員前往督導，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委員會予以議處。

#### 捌、經費概算：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。

# 中華民國擊劍協會

## 2020年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽 代表隊遴選辦法

- 壹、依據：教育部體育署 108 年 11 月 21 日第臺教體署競(一)字第 1080040561 號函辦理。
- 貳、目的：選拔優秀選手參加 2020 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽，藉參加國際比賽提昇經驗與技術，培養 2022 杭州亞洲運動會及 2024 巴黎奧運優秀儲備選手。
- 參、指導單位：教育部體育署。
- 肆、主辦單位：中華民國擊劍協會
- 伍、比賽日期：109 年 2 月 25 日至 3 月 05 日
- 陸、出國比賽地點：印尼·雅加達
- 柒、代表隊遴選資格及選手組成方式依據本會「國家代表隊選手組隊辦法」之規定辦理。
- 捌、選拔項目及名額：

### 一、選手及教練人數如下：

#### 1. 青年組：

選手名額共 24 名： 男子組：銳劍 4 名、鈍劍 4 名、軍刀 4 名

女子組：銳劍 4 名、鈍劍 4 名、軍刀 4 名

教練名額共 3 名： 銳劍 1 名、鈍劍 1 名、軍刀 1 名

#### 2. 青少年組：

選手名額共 24 名： 男子組：銳劍 4 名、鈍劍 4 名、軍刀 4 名

女子組：銳劍 4 名、鈍劍 4 名、軍刀 4 名

教練名額共 3 名： 銳劍 1 名、鈍劍 1 名、軍刀 1 名

- ### 二、各項目代表隊教練選派原則依本會網站公告最新「參加國際正式錦標賽代表隊教練遴選辦法」辦理。

入選之教練須擬定賽前訓練計畫，並提供本會選訓委員會配合督導。

以上教練、選手須配合賽前集訓規劃、協助處理賽務以及返國二週內報告繳交，未依規定時間送繳報告者，將提送選訓委員會議處。

- ### 三、「2020 年世界青年暨青少年擊劍錦標賽」之選拔將從本次獲選名單中遴選，遴選標準為：

1. 青年組個人前(含)16 名或團體前(含)6 名。

2. 青少年組個人或團體前 3 名(若以團體成績為選拔依據則參照個人成績依序排名取前 3 位)

上述遴選辦法經體育署備查後公告之，不另行舉辦選拔賽。

「2020 年世界青年暨青少年擊劍錦標賽」比賽日期：2020 年 4 月 3 日-11 日，地點：美國·鹽湖城。

玖、選手選拔：

一、選拔日期：108年12月21日至22日，共兩天(賽程另行公告)

二、選拔地點：臺北市立石牌國民中學。

三、選拔方式

1. 遴選具選拔資格之選手進行比賽，並依據各國際賽事之名額，選出國家代表隊。
2. 各項獲得選拔資格選手，先進行初賽5點全循環比賽，接著依全循環成績取八前名進行首輪單敗淘汰賽，淘汰賽前兩名選手當選國家代表選手，前兩名名次需賽出。
3. 首輪單敗淘汰賽八強未入選選手，依初賽全循環比賽排名結果，進行次輪單敗淘汰賽，依名額選出名次排序，為國家代表隊選手。

四、選拔成績於108年12月24日公告於本會官方網站。

五、代表隊名單須經選訓委員會議審議通過，並報署核備後，於109年1月10日公告於本會官方網站。

六、本次選拔入選選手及教練將列為本會「109年度培育優秀或具潛力運動選手計畫」名單，並將於寒暑假期間實施集訓，集訓時間及地點於計畫通過後公告。

壹拾、賽前集訓：

一、依據本會「國家代表隊選手組隊辦法」，入選代表隊選手應配合賽前集訓計畫。

二、集訓日期：109年2月15日至109年2月21日，共7天。

地點：國家運動訓練中心，並委請選訓委員會督訓。

三、無法參加集訓之選手，請勿報名。

壹拾壹、報名事宜：

一、報名表格及各階段教練調查表，一人一份請勿合併報名。

**表格資料不完整不予受理。**

二、報名即日起至108年12月6日止；採網路報名，報名表務必親筆簽名，

以電子郵件寄至：taipeifencing2@gmail.com，**逾期不予受理。**

三、報名後請電洽協會確認名單：聯絡人：劉潔明 電話：02-87723033

選拔報名情形於108年12月8日公告於本會網站。

壹拾貳、本辦法經選訓委員會議審核通過，陳理事長核定，提送教育部體育署核備後公告實施，修正時亦同。