**中華民國擊劍協會**

**110年度培育優秀或具潛力運動選手計畫**

1. 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。
2. 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。
3. 目標：於2022年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽奪牌、世界青年暨青少年擊劍錦標賽奪取最佳成績，2023年亞洲、世界青年暨青少年錦標賽奪牌，並以2024年亞洲擊劍錦標賽奪牌為總目標。
4. 選手及教練名單產生方式及其所具備之培育資格如下：
   1. 青少年組依據2021年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽代表隊選拔賽(遴選辦法如附件一)選拔成績依序排名各項目前6名選手。
   2. 青年組依據2021年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽代表隊選拔賽選拔成績依序排名各項目前2名選手。
   3. 教練由2021年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽代表隊選拔賽獲選選手之教練或選訓委員會推薦之教練遴選，計鈍劍教練3名、銳劍教練2名、軍刀教練2名。
   4. 本年度培訓男子青年培訓選手6名、青少年培訓選手14名(1名同時具有青年及青少年資格)，女子青年培訓選手6名、青少年培訓選手17名(1名同時具有青年及青少年資格)；教練7名，合計50名。
5. 訓練計畫：
   1. 近程目標：辦理國內暑期集訓及一場模擬賽事，奠定培訓選手技術實力，讓具潛力選手持續的、積極的投入擊劍訓練，不斷提升競爭強度。(原訂參加2021年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽、世界青年暨青少年擊劍錦標賽及2021年亞洲青少年擊劍巡迴賽-台北站，因受國際疫情影響取消國際比賽參賽)
   2. 中程目標：加強選手培訓，目標2022至2023年亞洲青年暨青少年錦標賽青年、青少年組奪牌，2022年世界青年暨青少年擊劍錦標賽奪取最佳成績。
   3. 總目標：2023年世界青年暨青少年錦標賽及2024年亞洲擊劍錦標賽奪牌為總目標。
6. 計畫內容：
   1. 起訖日期：自110年1月21日起至110年10月3日止。
   2. 訓練規劃：因疫情影響，原7月份舉辦暑期分站訓練調整至8月份舉辦，並新增一場暑期集中訓練，取消舉辦一場模擬賽，詳細規劃說明如下。
7. 辦理暑期集中訓練：臺北體育館1樓，採分時段分流入場集中訓練。
8. 日期：自110年8月6日起至8月8日止，共計3天。
9. 辦理方式：因應防疫規定，採分時段分流入場。
10. 第一時段：每日上午8:30至13:00，訓練項目：男子鈍劍、女子鈍劍、男子軍刀，共24人。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 職稱 | 姓名 | 職稱 | 姓名 | 職稱 | 姓名 |
| 鈍劍教練 | 歐豐銘 | 男鈍 | 劉印原 | 女鈍 | 林育葳 |
| 鈍劍教練 | 蔡志雄 | 男鈍 | 潘立崴 | 女鈍 | 蘇俞璇 |
| 鈍劍教練 | 林敬洋 | 男鈍 | 郭章傑 | 女鈍 | 王莉甯 |
| 軍刀教練 | 黃振偉 | 男鈍 | 潘彥綸 | 女鈍 | 丁儒嫙 |
| 男鈍 | 陳弈通 | 女鈍 | 吳若榛 | 男軍 | 林紹鈞 |
| 男鈍 | 陳致傑 | 女鈍 | 陳璿安 | 男軍 | 黃偉順 |
| 男鈍 | 許勝閎 | 女鈍 | 黃靖詞 | 男軍 | 黃宏育 |
| 男鈍 | 陳柏翰 | 女鈍 | 黃靖詠 | 男軍 | 吳俊傑 |

1. 第二時段：每日下午13:00至17:30，訓練項目：男子銳劍、女子銳劍、女子軍刀，共27人。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 職稱 | 姓名 | 職稱 | 姓名 | 職稱 | 姓名 |
| 銳劍教練 | 鄧吉善 | 男銳 | 林仲瑋 | 女銳 | 黃蘇愛 |
| 銳劍教練 | 陳煌文 | 男銳 | 簡呈諭 | 女銳 | 李蕎 |
| 軍刀教練 | 黃振偉 | 男銳 | 葉哲瑋 | 女軍 | 任天雅 |
| 軍刀教練 | 林君豪 | 女銳 | 江雅庭 | 女軍 | 呂程琳 |
| 男銳 | 蔡鎔宇 | 女銳 | 廖紾廷 | 女軍 | 高梓菁 |
| 男銳 | 邱聖軒 | 女銳 | 杜羽蕎 | 女軍 | 陳梓錡 |
| 男銳 | 徐浩 | 女銳 | 傅姿晴 | 女軍 | 張愷庭 |
| 男銳 | 陳昰守 | 女銳 | 范筠茜 | 女軍 | 張綺真 |
| 男銳 | 張笙祐 | 女銳 | 洪莉翔 | 女軍 | 彭亭萱 |

1. 訓練方式：各劍種共同訓練，增加個人對練機會及加強對戰技術，分析並評估體能、動作、技術及戰術運用，作為分站訓練階段預期訓練目標實施之依據。
2. 訓練內容：
3. 體能訓練：
4. 爆發力訓練：實施奧林匹克式舉重訓練、增強式訓練。
5. 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。
6. 敏捷反應訓練：實施原地快跑、折返跑、跳繩、訊號判斷等訓練。
7. 專項技術訓練：
8. 實戰經驗訓練：針對個人打法與戰術上之配套訓練。
9. 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。
10. 心理素質訓練：實施抗壓、穩定心理訓練。
11. 辦理暑期分站訓練：
12. 自110年8月9日起至8月27日止。
13. 辦理方式：依據各劍種分站訓練。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 銳劍 | | 鈍劍 | | 軍刀 | |
| 訓練地點 | 撼動擊劍(桃園) | 鬥魚擊劍(臺北) | 奧林擊劍(臺北) | 誠正國中(臺北) | 石牌國中(臺北) | 三重高中(新北) |
| 教練 | 鄧吉善 | 陳煌文 | 歐豐銘 | 蔡志雄、林敬洋 | 黃振偉 | 林君豪 |
| 選手人數 | 8 | 8 | 7 | 9 | 6 | 5 |
| 選手 | 蔡鎔宇 | 林仲瑋 | 陳弈通 | 劉印原 | 林紹鈞 | 高梓菁 |
| 邱聖軒 | 簡呈諭 | 許勝閎 | 潘立崴 | 黃偉順 | 陳梓錡 |
| 徐浩 | 葉哲瑋 | 陳柏翰 | 郭章傑 | 任天雅 | 張愷庭 |
| 陳昰守 | 傅姿晴 | 黃靖詞 | 潘彥綸 | 黃宏育 | 張綺真 |
| 張笙祐 | 范筠茜 | 黃靖詠 | 陳致傑 | 吳俊傑 | 彭亭萱 |
| 江雅庭 | 洪莉翔 | 吳若榛 | 林育葳 | 呂程琳 |  |
| 廖紾廷 | 黃蘇愛 | 陳璿安 | 蘇俞璇 |  |  |
| 杜羽蕎 | 李蕎 |  | 王莉甯 |  |  |
|  |  |  | 丁儒嫙 |  |  |

1. 訓練方式：
2. 體能訓練，加強核心肌群、肢體協調、連續性高效率發力動作、深層關節穩定控制等。
3. 對戰技術練習：熟練各項基本動作、加強個人專長技術、缺點技術補強，針對個人打法與戰術上之配套訓練。
4. 訓練內容：實際訓練內容以各項目教練擬定之訓練計畫為準(各劍種訓練計畫於辦理前二週提報)。
5. 體能訓練
6. 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。
7. 最大肌力訓練：實施重量訓練課程安排。
8. 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。
9. 敏捷反應訓練：實施原地快跑、折返跑、跳繩、訊號判斷等訓練。
10. 專項體能訓練：訓練反應、平衡、手部、腳步等訓練。
11. 專項技術訓練
12. 基本動作訓練：要求選手熟練各項基本動作。
13. 特別技術訓練：加強個人專長技術、缺點技術補強之訓練。
14. 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。
15. 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。
16. 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。
17. 辦理一場模擬賽：因2021年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽、世界青年暨青少年擊劍錦標賽及2021年亞洲青少年擊劍巡迴賽-台北站取消，為延續選手訓練及展現訓練成效，特舉辦模擬賽事作為本年度培訓計畫之績效考核。藉由賽事對抗激發培訓選手培養求勝心及提升競爭實力，達到最佳訓練績效，並規劃進行團體賽加強團體對抗觀念、提升戰術變化執行的敏銳度。
18. 比賽時間地點：110年10月1日至3日，地點：臺北體育館4樓。
19. 參賽資格：
20. 本會110年度培育優秀或具潛力計畫培訓選手均應參賽，無故放棄參賽者由本會提報選訓委員會審議。
21. 除本計畫培訓選手外，開放符合以下資格之選手報名參加：
22. 青少年組：110年全國青年暨青少年擊劍錦標賽青少年組各項目前十名者。
23. 青年組：110年全國擊劍錦標賽各項目前十名者；全國青年暨青少年擊劍錦標賽青年組各項目前十名者。
24. 本會邀請之選手。
25. 競賽組別與項目：青年組及青少年組男女銳劍、鈍劍及軍刀個人賽及團體賽。
26. 報名辦法：本會於辦理模擬賽一個月前公告開始報名，自公告日起至開賽前二週止，於本會官網「線上報名」系統作業。
27. 比賽規則：依據國際擊劍規則總會（F.I.E.）競賽規則進行，並實施消極比賽規定。
28. 競賽辦法：
29. 個人賽：
30. 預賽採分組循環，複、決賽採單淘汰制。循環賽每場5點/競賽時間3分鐘。淘汰賽每場15點/3回合，每回合3分鐘，中場休息1分鐘。
31. 單淘汰賽時，選手連續比賽，可依規定提出休息5分鐘請求。
32. 團體賽：
33. 初賽由培訓隊教練分配各組各劍種隊伍成員，以抽籤方式決定初賽排序順位，進行團體單淘汰制。
34. 淘汰賽每場45點/9回合，每回合2分鐘。
35. 器材規定：
36. 所有競賽場地器材與設備均須符合國際擊劍總會規則之規定。運動員應自備符合規則要求之裝備和器材參加比賽。
37. 比賽無賽前器材檢驗，比賽選手自備合格劍具、裝備由場上裁判檢核。
38. 比賽裝備劍具請運動員自備，並準備上場的第二把(含以上)的預備器材，沒有預備器材，依規則之第一類罰則處罰之。
39. 劍服、劍褲、面罩、小背心須達到350牛頓抗力以上，未符合標準者不得上場比賽。
40. 附則：
41. 賽程另行於比賽前二週公告於本會官網。
42. 各比賽劍道，嚴格控管人員進入，除裁判及參賽選手，其餘人員請於休息區或看台上觀看比賽。(預賽只有比賽選手能進場，複賽能有一名教練進場指導)。
43. 每場比賽於第二次唱名後一分鐘，與賽選手仍未出席者，即以棄權論。
44. 本賽會依據培育優秀或具潛力運動選手作業要點規定投保人身保險。
45. 為強化性騷擾防治，本會性騷擾申訴管道如下：

電話：02-8772-3033 傳真：02-2778-1663

電子郵件信箱：[taipeifencing2@gmail.com](mailto:taipeifencing2@gmail.com)

1. 本賽事依照教育部體育署防疫政策辦理。

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：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。

**中華民國擊劍協會**

附件一

**2021年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽 代表隊遴選辦法**

1. 依據：教育部體育署109年12月7日臺教體署競(一)字第1090040703號函。
2. 目的：選拔優秀選手參加2021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年杭州亞洲運動會及2024年巴黎奧運優秀儲備選手。
3. 指導單位：教育部體育署。
4. 主辦單位：中華民國擊劍協會
5. 比賽日期：110年2月(以亞洲擊劍總會公告為準)。
6. 出國比賽地點：烏茲別克。
7. 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；另因受疫情影響以致未能參加2020年亞青錦標賽，經109年第8次選訓委員會決議入選2020年亞青代表隊之選手具參加選拔賽資格。
8. 參加選拔資格：應具中華民國國籍外，並符合以下其中一項規定者，均需填送報名表，由本會選訓委員會資格審查後，於本會官方網站公告。
   1. 國際擊劍總會排名及全國青年、青少年排名成績：
      1. 國際擊劍總會最新公告世界總排名前100名選手。
      2. 本會最新公告「全國青年、青少年排名賽積分及排名辦法」選拔排名前八名選手。
   2. 取得最近一次綜合大型賽會（2018亞運、2019世大運）培訓資格之選手。
   3. 由選訓委員2名以上提名推薦經選訓委員會通過之選手。
   4. 入選2020年亞青代表隊之選手。
9. 選拔項目及名額：
   1. 青少年組共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

青年組共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

* 1. 參加本賽事選手名額，以「110年培育優秀或具潛力運動選手計畫」實際核定名額為主，公費以外參加者，以本會募集社會資源使用與管理要點辦理。

公費名額暫定如下：

* + 1. 青少年組12名，男鈍、女鈍及女銳各4名。
    2. 青年組6名，男鈍2名、女鈍1名、男銳1名及女軍2名。
  1. 本次選拔青少年組各項目之前6名選手(計36名)列為「110年培育優秀或具潛力運動選手計畫」培訓選手。
  2. 參加本賽事教練名額，以「110年培育優秀或具潛力運動選手計畫」實際核定名額為主，暫定名額為鈍劍教練3名、銳劍教練1名、軍刀教練1名。
  3. 代表隊名單(選手及教練名單)須經選訓委員會議審議通過，報教育部體育署備查後公告於本會官網。
  4. 代表隊教練及選手須遵守以下事項：
     1. 教練須擬定賽前訓練計畫，並配合本會選訓委員會督導。
     2. 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。

1. 「2021年世界青年暨青少年擊劍錦標賽」：
   1. 比賽地點：埃及‧開羅、時間：110年4月，以國際擊劍總會公告為準。

(代表隊名單，由參加「2021年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽」代表隊名單產生，不另舉辦選拔賽)

* 1. 公費參賽者須於「2021年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽」獲得以下成績：
     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)。
  2. 公費以外參加者，以本會募集社會資源使用與管理要點辦理。名次優先者在前，依序排名。

1. 選拔日期、地點及方式：
   1. 選拔日期：109年12月26日至12月27日，共2天(賽程另行公告)
   2. 選拔地點：臺北市立石牌國民中學。
   3. 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。
   4. 選拔成績於109年12月30日公告於本會官方網站。
2. 賽前集訓：
   1. 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。
   2. 集訓日期：110年2月1日至5日。

地點：依劍種分站訓練。

* 1. 無法參加集訓之選手，請勿報名。

1. 報名事宜：
   1. 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。
   2. 報名日自109年12月15日起至109年12月21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](mailto:taipeifencing2@gmail.com)，逾期不予受理。
   3. 報名後請電洽協會確認名單：聯絡人：劉潔明先生、温婷鈞小姐

電話：02-87723033

選拔報名情形於109年12月22日公告於本會網站。

1. 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。