

中華民國擊劍協會參加 2022 年第 19 屆亞洲運動會 選手培訓參賽實施計畫

國家運動訓練中心 111 年 3 月 31 日心競字第 1110003254 號書函備查

一、依據：教育部體育署 109 年 8 月 5 日臺教體署競(二)字第 1090026225 號函。

二、目的：為培訓本會 2022 年亞運優秀擊劍選手，進行各項培訓及參賽，為國爭光。

三、SWOT 分析

(一) Strength (優勢)：國內目前以男子鈍劍及女子銳劍國際成績在各項目中較為穩定。男子鈍劍於 2019 年亞洲擊劍錦標賽獲得團體賽第 5 名，其中男鈍選手陳致傑獲得 2019 年拿坡里世大運個人賽第 5 名，當時年僅 19 歲，已是國內世大運參賽史上最佳成績。我國選手非常年輕，連年征戰國際賽也都取得非常優異的成績，贏得國際排名不斷進步攀升。這幾位青年擊劍選手充分展現擊劍稟賦，同時具有強烈的企圖心及高昂的團隊士氣，相信在本屆 2022 杭州亞運會將有獲得前四名奪牌的機會。

(二) Weakness (劣勢)：擊劍各項目一直以來缺少中長期的培訓，以致無法有系統的訓練及調整選手技術能力。選手在戰鬥意志及臨場應變能力要檢討改進，尤其攻擊信心不足更應加強鍛鍊。對戰時未能更主動積極掌握攻防節奏，以及瞬間機會出現時的精準掌控，導致未能做出更有效的出擊。現階段須持續通過更多高強度的比賽對抗，增加女選手和男選手的對抗賽，並多次國內移地訓練強化練習，增加對打經驗和強度，強化其身心的自信力、精準的觀察力、以及沉穩的控制力，以爭取亞運奪牌並期再次站上奧運舞台。

(三) Opportunity (機會)：男鈍項目在選手年齡及國際賽成績最具奪牌機會。銳劍項目近年來雖然沒有在國際賽取得佳績，國內選手及教練人數最多，具有中長期訓練的條件。各項目近年來向下紮根，主力選手多自小學階段即接受訓練，體能及技術基礎相當紮實。協會每年皆全項派隊參加亞洲及世界青年青少年錦標賽賽事，已取得長期向下紮根訓練成果。該兩項目如能規劃長期的培訓或儲訓，預期能夠突破現況取得佳績。

(四) Threat (威脅)：目前亞洲以香港、韓國、日本及中國在各項目屬世界級水準，實力相當雄厚。哈薩克在銳劍項目具有亞洲前三名的實力。近幾年亞運及世界錦標賽中，新加坡、印尼、泰國及越南也展現出不錯的

成績。其他各國也有相當顯著的進步，實力也有所提升。若我國擊劍未能規劃長期訓練，將無法跟上國際之步伐。必須實質的增加參加國際排名賽的場次以取得團體積分優勢，方可提高我國的亞錦和世錦團體賽事排序位置，以免在籤表上很快就對到強勢國家，對於未來擊劍成績恐將成隱憂。

四、訓練計畫

(一) 訓練目標

1、總目標：2022年亞洲運動會男子鈍劍項目團體銅牌，女子銳劍項目團體第4名。

2、階段目標

(1) 第1階段(自109年9月1日起至110年8月31日止)

- A. 訓練地點：國外參賽、國內或國外移地訓練。
- B. 預定參加賽事：2021年亞洲擊劍錦標賽(因疫情取消辦理)、2021年世大運(因疫情延至2022年6月26日至7月7日)。
- C. 參賽實力評估：目前男子鈍劍亞洲錦標賽團體賽第5名、女子銳劍亞洲錦標賽團體賽第6名。其他項目團體賽在前8名以外。
- D. 預估成績：
 - a. 2021年亞洲錦標賽取得個人及團體前5名(因疫情取消辦理)。
 - b. 2021年世大運取得個人及團體前4名。(因疫情延後至2022年6月26日至7月7日舉辦)

(2) 第2階段(自110年9月1日起至111年1月31日止)

- A. 訓練地點：國家運動訓練中心、國內或國外移地訓練(因疫情取消辦理)。
- B. 預定參加賽事：國際各劍種世界盃及Gran Prix大獎賽(因疫情取消辦理)。
- C. 參賽實力評估：我國男子鈍劍共有7人世界排名介於120至350名。
- D. 預估成績：
 - a. 2021-2022賽季F. I. E世界盃GP大獎賽32強或亞洲參賽國家中排名前24名。

b. 2021-2022 賽季 F. I. E 世界盃 A 級賽 32 強或亞洲參賽國家中排名前 24 名。

(3) 第 3 階段 (自 111 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止)

A. 訓練地點：國家運動訓練中心、國外參賽、國內或國外移地訓練。

B. 預定參加賽事：男子鈍劍及女子銳劍世界盃 A 級賽、亞洲擊劍錦標賽、世界擊劍錦標賽、亞洲運動會。

C. 參賽實力評估：世界個人排名介於 120 至 350 名。

D. 預估成績：

a. 男子鈍劍及女子銳劍世界盃 A 級賽亞洲參賽國家個人前 6 名、團體前 4 名。

b. 2022 年亞洲擊劍錦標賽男子鈍劍取得個人前 8 名及團體前 3 名，女子銳劍取得個人前 16 名及團體前 4 名。

c. 2022 年世界擊劍錦標賽男子鈍劍及女子銳劍取得個人前 32 名、團體亞洲參賽國家前 4 名。

d. 2022 年亞洲運動會男子鈍劍項目團體銅牌，女子銳劍項目團體第 4 名。

(二) 訓練方式：

1、各階段長期集中訓練，於國家運動訓練中心舉行。

2、於培訓期間辦理出國參賽暨移地訓練，增進環境適應能力，提高國際賽對打實戰能力與經驗。

3、總集訓階段以集中訓練方式進行為主，並將透過各國際賽事成績經驗，提出檢討改進方式，修正選手技術和心理層面問題。以有效調整選手至最佳狀態，總目標為 2022 年杭州亞運男子鈍劍項目取得團體銅牌，女子銳劍項目團體第 4 名。

4、遴選國內優秀教練，結合國家運動訓練中心運動專業技術團隊，施予有系統的體能鍛鍊，並融入個人特質的技術訓練，達到最佳的訓練成效。

(三) 訓練內容：由中心培訓隊教練訂定。

(四) 實施要點：

1、訓練成效預估：

(1) 第一階段-自 109 年 9 月 1 日起至 110 年 8 月 31 日止：各項目自行培訓

- (2) 第二階段-自 110 年 9 月 1 日起至 111 年 1 月 31 日止：
參加 F. I. E 世界盃 GP 大獎賽 32 強、世界盃 A 級賽 16 強、FIE 團體積分亞洲參賽國家前 5 名(因疫情取消辦理)。
- (3) 第三階段-自 111 年 2 月 1 日起至本屆亞運結束日止：
- A. 男子鈍劍及女子銳劍世界盃 A 級賽亞洲參賽國家個人前 6 名及團體前 4 名。
 - B. 2022 年亞洲擊劍錦標賽男子鈍劍取得個人前 8 名及團體前 3 名，女子銳劍取得個人前 16 名及團體前 4 名。
 - C. 2022 年世界擊劍錦標賽男子鈍劍及女子銳劍取得個人前 32 名、團體亞洲參賽國家前 4 名。
 - D. 2022 年亞洲運動會男子鈍劍項目團體銅牌，女子銳劍項目團體第 4 名。

2、成績檢測標準：

- (1) 第一階段(各項目選手自行培訓)
- A. 亞錦賽為培訓隊指定比賽，於 2021 亞錦賽前進行國內選拔，依序選出各劍種亞錦賽代表隊名單，並以此選拔參賽選手名單培訓至本計畫第一階段檢核點結束。
 - B. 2021 亞錦賽未達標者，由選訓委員會審議是否重組隊伍名單、降為儲訓資格或退場。
 - C. 第一階段結束前，各項目選手由 6 名汰換至 4 名。
- (2) 第二階段
- A. 視國際賽成績，由選訓委員會評估競爭力不足之項目退場。
 - B. 此階段結束前，視國際賽成績及教練評估，經選訓委員會審核後各項目汰換至 0~4 名選手，不增加選手。
 - C. 於 111 年 1 月前進行第三階段選手選拔。
- (3) 第三階段：世界盃 A 級賽列為檢核點，男子鈍劍及女子銳劍亞洲參賽國家個人前 6 名或團體前 4 名。

3、選手汰換辦法：依各階段成績檢核作選手汰換。

五、督導考核：

- (一) 本計畫奉核後由本會選訓委員會依照檢測標準確實負起監督考核責任。
- (二) 教練(團)應擬定訓練計畫及參加國際賽事之預估成績目標(以具體數據訂定檢測點)，據以執行及考核選手培訓情形。

(三) 定期邀請本會顧問與專家學者共同和教練團研商訓練方式及檢討績效。

六、所需行政支援事項及建議處理方式

(一) 運科：結合國家運動訓練中心運科組。

(二) 運動防護：支援防護員或按摩師等。

(三) 醫療：健檢、復健、醫療意外保險。

(四) 課業輔導：就讀學校、課程及建議處理方案。

(五) 公假留職留薪或留職停薪。

(六) 代課鐘點費或代理職缺費。

(七) 邀請外隊相關行政事務支援。

(八) 其他。

七、本計畫經本會選訓委員會討論通過後，函送國家運動訓練中心提報運動人才培訓輔導小組委員會議審議通過後公布實施，修正時亦同