

中華民國擊劍協會

111 年度培育優秀或具潛力運動選手計畫

- 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、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 2023 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，2024 年亞洲、世界青年暨青少年錦標賽奪牌，並以 2025 年亞洲擊劍錦標賽奪牌為總目標。
- 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、青少年組依據 2022 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。
 - 二、青年組依據 2022 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 3 名選手。
 - 三、選訓委員會依據本會「參加國際正式錦標賽代表隊教練遴選辦法」，由 2022 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽代表隊入選選手之教練或經選訓委員會擇優徵召 A 級以上之教練，根據遴選辦法評分表順位依序遴選鈍劍教練 3 名、銳劍教練 3 名、軍刀教練 2 名。
 - 四、青少年培訓選手男 18 名，女 16 名；青年培訓選手男 7，女 8 名，計 49 名、教練 8 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，目標 2023 至 2024 年亞洲青年暨青少年錦標賽青年、青少年組奪牌，2023 年世界青年暨青少年擊劍錦標賽奪取最佳成績。
 - 三、總目標：2024 年世界青年暨青少年錦標賽及 2025 年亞洲擊劍錦標賽奪牌為總目標。
- 陸、計畫內容：
- 一、起訖日期：本案通過後，自 111 年 1 月 15 日「2022 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽」代表隊選拔賽開始，至 111 年 8 月 29 日止。
 - 二、訓練規劃：111 年 8 月 2 日起至 111 年 8 月 29 日止。
 - (一) 規劃 111 年 8 月 2 日至 7 日、8 月 26 日至 29 日在新北市板樹體育館辦理暑期集中訓練。
 - (二) 另於前述集中訓練期間舉辦模擬賽：因防疫考量 2022 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽及世界青年暨青少年擊劍錦標賽取消參賽，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。

模擬賽比賽時間地點：111年8月6日至7日、8月28日至29日，地點：新北市板樹體育館。

(三) 暑期集訓期間可請假天數不得超過2天。

三、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。

(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。

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。

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

2022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 110 年 12 月 30 日臺教體署競(一)字第 1100049349 號函。
- 貳、目的：選拔優秀選手參加 2022 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 2024 年巴黎奧運及 2026 年愛知亞運優秀儲備選手。
- 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：111 年 2 月 25 日至 3 月 5 日(以亞洲擊劍總會公告為準)。
- 陸、出國比賽地點：烏茲別克 塔什干。
- 柒、選拔資格、日期地點及方式：
- 一、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 2021 年亞青錦標賽，經 110 年第 8 次選訓委員會決議入選 2021 年亞青代表隊之選手具參加選拔賽資格。
 - 二、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，經本會選訓委員會資格審查後，於本會官方網站公告。
 - (一) 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。
 - (二) 取得最近一次綜合大型賽會(2022 年杭州亞運)培訓資格之選手。
 - (三) 由選訓委員 2 名以上提名推薦經選訓委員會通過之選手。
 - (四) 入選 2021 年亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽代表隊之選手，需符合參賽年齡。
 - 三、選拔日期：111 年 1 月 15 日至 1 月 16 日，共 2 天(賽程另行公告)
 - 四、選拔地點：臺北市立石牌國民中學。
 - 五、選拔方式：
 - (一) 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。
 - (二) 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。
 - (三) 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。
 - 六、選拔成績於 111 年 1 月 17 日公告於本會官方網站。
- 捌、選拔項目及名額：
- 一、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
 - 二、參加本賽事選手名額，以「111 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。

公費推派名額：

(一) 青年組男鈍3名，青年組女銳3名，青年組女鈍3名。

(二) 青少年組男鈍1名，青少年組女銳1名，青少年組女鈍1名。

三、本次選拔青少年組各項目之前6名選手、青年組各項目之前3名選手，計54名列為「111年培育優秀或具潛力運動選手計畫」培訓選手。

四、參加本賽事教練名額，以「111年培育優秀或具潛力運動選手計畫」實際核定名額，鈍劍教練2名、銳劍教練1名，共3名。

五、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。

六、代表隊教練及選手須遵守以下事項：

(一) 教練須擬定賽前訓練計畫，並配合本會選訓委員會督導。

(二) 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。

玖、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：111年2月14日至18日。

三、地點：依劍種分站訓練，地點另行公告。

四、無法參加集訓之選手，請勿報名。

壹拾、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111年1月7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：劉潔明先生、溫婷鈞小姐

電話：02-87723033

選拔報名情形於111年1月8日公告於本會網站。

壹拾肆、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。