

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

國家運動訓練中心 112 年 2 月 09 日心競字第 1120001218 號書函備查

- 一、依據：教育部體育署 111 年 8 月 11 日臺教體署競(二)字第 1110029577 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。男子鈍劍培訓隊於 2022 年亞洲擊劍錦標賽取得團體賽銅牌，創下我國鈍劍項目參加亞錦賽最佳成績，另於 2022 年亞洲 U23 擊劍錦標賽，男子鈍劍及女子銳劍均取得團體賽銅牌，其中男鈍選手陳致傑亦獲個人賽金牌。目前男子鈍劍及女子銳劍培訓隊選手非常年輕，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，並多次國內外移地訓練強化練習，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，男鈍個人世界排名最佳前 2 名分列 102、104，亞洲個人排名為 23、24 名；團體世界排名為第 27 名，亞洲地區排名第 5 名。亞洲團體如能穩固在第 5 名以內，目標爭取排名第 4 名，有利取得亞運會對戰排序優勢。女銳項目於 2022 年亞錦賽取得團體第 7 名，排名第 5 至 8 名之隊伍實力接近，須積極參加世界盃賽爭取排名優勢。該兩項目如規劃長期參加世界盃賽爭取積分，必能在亞運會突破現況取得佳績。
- (四) Threat (威脅)：目前亞洲國家中，男鈍項目以日本、香港、韓國實力位居前 3 名，4 至 6 名為中國、中華臺北及新加坡，其餘國家尚不致形

成威脅。亞洲女子銳劍項目則以韓國、中國、香港及日本位居前 4 名，5 至 8 名有新加坡、泰國、中華臺北及印度，實力相當。9 至 10 名有阿聯酋及烏茲別克，近兩年積極參加世界盃賽爭搶排名。我國擊劍必須規劃長期訓練並且增加參加世界盃賽的場次，女銳以爭取團體積分排名在亞洲前 5 名內，男鈍以爭取團體積分排名在亞洲第 4 名，方可提高我國在亞運會團體賽事排序位置，以免在籤表上落居劣勢，很快對到前 3 名強國。

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 2023 年 7 月 28 日至 8 月 8 日)。

C. 參賽實力評估：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。

D. 預估成績：

a. 2021 年亞洲錦標賽取得個人及團體前 5 名。

b. 2021 年世大運取得個人及團體前 4 名。(因疫情延後至 2023 年 7 月 28 日至 8 月 8 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)

第 1 期：111 年 2 月 1 日至 111 年 8 月 31 日。

第 2 期：111 年 9 月 1 日至 112 年 1 月 31 日。

第 3 期：112 年 2 月 1 日至 112 年 10 月本屆亞運結束。

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. 預定參加賽事及預估成績：

| | 賽事名稱 | 日期地點 | 預估成績 |
|-------|----------------------|------------------------|---------------------------------|
| 第 1 期 | 男子鈍劍世界盃 A 級賽 | 111/4/29-5/1 保加利亞 | 亞洲參賽國家中團體第 4 名 |
| | 2022 年亞洲擊劍錦標賽 | 111/6/10-15 韓國首爾 | 男子鈍劍團體銅牌 |
| | 2022 年世界擊劍錦標賽 (男子鈍劍) | 111/7/15-23 埃及開羅 | 亞洲參賽國家中團體第 5 名 |
| 第 2 期 | 2022 年亞洲 U23 擊劍錦標賽 | 111/10/7-11 科威特 | 男子鈍劍個人第 1 名、團體第 3 名，女子銳劍團體第 3 名 |
| | 女子銳劍世界盃 A 級賽 | 111/12/8-11 加拿大溫哥華 | 亞洲參賽國家中團體第 5 名 |
| | 男子鈍劍世界盃 A 級賽 | 111/12/9-11 日本東京 | 亞洲參賽國家中團體第 6 名 |
| 第 3 期 | 男子鈍劍世界盃 A 級賽 | 112/2/23-26 埃及開羅 | 亞洲參賽國家中團體前 4 名 |
| | 男子鈍劍 GP 大獎賽 | 112/3/17-19 韓國釜山 | 亞洲參賽國家中個人前 16 名 |
| | 女子銳劍世界盃 A 級賽 | 112/2/10-12 西班牙巴塞隆納 | 亞洲參賽國家中團體前 4 名 |
| | 女子銳劍世界盃 A 級賽 | 112/3/24-26 中國成都 | 亞洲參賽國家中團體前 4 名 |
| | 男鈍女銳國 | 112/3/27-4/7 | |

| | | |
|------------------------|------------------------|--------------------------|
| 外移地訓練 | 香港 | |
| 男子鈍劍 GP 大獎賽(奧運積分賽事) | 112/5/19-21 中國上海 | 個人前 16 名 |
| 女子銳劍世界盃 A 級賽 | 112/5/19-21 阿聯酋阿布達比 | 亞洲參賽國家中團體前 4 名 |
| 2023 年亞洲擊劍錦標賽 (奧運積分賽事) | 112 年 6 月 中國 | 男子鈍劍、女子銳劍團體前 4 |
| 2023 年世界擊劍錦標賽 (奧運積分賽事) | 112/7/18-26 義大利米蘭 | 男子鈍劍亞洲團體前 4，女子銳劍亞洲團體前 4 |
| 2023 年世界大學運動會 | 112/7/28-8/8 中國成都 | 男子鈍劍個人前 3 名 |
| 2022 年亞洲運動會 | 112 年 9 月 中國杭州 | 男子鈍劍項目團體銅牌，女子銳劍項目團體第 4 名 |

C. 參賽實力評估：

- a. 男子鈍劍：世界個人排名介於 100 至 170 名、團體排名第 27 名(亞洲國家第 4 名)。
- b. 女子銳劍：世界個人排名介於 210 至 230 名、團體排名第 40 名(亞洲國家第 6 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。

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。

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