

2017 泰國 KORAT 亞洲青年暨青少年擊劍錦標賽

返國報告書

- 帶隊教練：歐豐銘
- 負責項目：青少年男子鈍劍、女子鈍劍
- 參賽日期：2017/2/22 - 2017/3/1
- 比賽地點：泰國 KORAT

一、 左營國家訓練中心，集訓結果報告

1、 青少年鈍劍選手名單

男鈍	女鈍
李杰宇	呂盈瑩
陳致傑	唐子晴
陳弈通	施卉柔
黃子傑	張芯

2、 訓練課表(集訓時間為 2017/2/6-2017/2/18，第一週 2/6-2/13 由

青年組教練陳柏槐訓練)

	2/14(二)	2/15(三)	2/16(四)	2/17(五)	2/18(六)
上午 訓練 內容	一、 活動操 二、 互動腳步 Ax4 三、 自由對打	一、 活動操 二、 互動腳步 Bx4 三、 自由對打	一、 活動操(競賽，網球) 二、 互動腳步 Ax4 三、 自由對打	一、 活動操(競賽，折返跑) 二、 互動腳步 Bx4 三、 自由對打	一、 團體賽
個 別	張芯 李杰宇	施卉柔 陳致傑	張芯 李杰宇	施卉柔 陳致傑	
下午 訓練 內容	一、 跳繩 二、 戰術對打 1. 中線對打 2. 底線被動 x10 3. 五秒攻擊 x10 三、自由對打	一、熱身 二、自由對打 三、團體賽	一、捕魚遊戲 二、接手套 x10x2 三、戰術對打 1.中線對打 2.底線被動 x10 3.五秒攻擊 x10 四、自由對打	一、個人賽	
個 別	唐子晴 陳弈通	呂盈瑩 黃子傑	唐子晴 陳弈通	呂盈瑩 黃子傑	

3、 訓練重點

賽前兩週的集訓主要以實戰及戰術對打為訓練主軸，再輔以基本的體能訓練與腳步專項體能以維持身體強度。

實戰部分加入世大運鈍劍選手們一起進行模擬個人賽以及團體賽，藉此提高模擬比賽的強度，同時磨練選手於比賽當中不同情境(領先、落後)的心理素質。團體賽的訓練重點則放在團體戰術的執行與培養團隊默契。

戰術對打則針對中線位置、底線對抗、五秒戰術進行訓練，此三種狀況於鈍劍比賽上極常出現，透過此類訓練來增加比賽時戰術的多樣性，再搭配上技術，可創造更多的變化，如此在節奏快速的賽場上能夠幫助選手更快進入狀況。

考量每位選手在母隊的訓練方式不同，要選手以短短兩週的時間立刻適應新教練的帶法較不切實際，可能導致反效果造成選手錯亂，因此 LESSON 主要以流暢、速度及手腳配合作為訓練重點。

亞青賽前集訓為期兩週，每週訓練六天，且一天訓練兩個時段，跟此次入選選手們在母隊普遍每日只訓練一個時段且週訓練量平均為三天(僅有少部分選手週訓練量來到五天)的狀況有顯著差異，訓練量突然大幅增加的情形下，集訓進入第二週時，已有部分選手出現疲勞甚至受傷的情況，雖經治療後都有所恢復，但部分選手的傷勢仍延

續至比賽期間，必須在訓練前或賽前做好患部的貼紮並於訓練後或賽後做好保養。

二、 泰國亞青個人賽事結果分析

此次青少年代表隊成員年齡層偏低且國際賽經驗不足，八位選手中有六位都是第一次參加亞青，其中更有三位選手今年才即將屆滿 14 歲，是參加亞青的最低年齡門檻，這某種程度上反映出國內選手斷層嚴重的問題。考量此份報告書日後會公開於網路上，文字表達本有遭受誤解的風險，因此不便在公開的網路上針對選手就單一比賽做出個別好壞的評論，擔心對心智處於發展階段的青少年選手產生負面影響，故教練已在賽後針對選手的優缺點以及日後該加強的地方做私下一對一的點評，在此便不再針對個人進行評論，而以青少年隊整體與其它國家比較分析。

承如上面所提，此次我國青少年代表隊成員年齡偏低，再加上八位選手裡僅有兩位擁有去年參加亞青的經驗，其餘六位選手都是第一年入選亞青國手，相較其它國家幾乎都派出 16、17 歲經驗豐富的選手，差別即可立判。以亞洲擊劍強國中、日、韓、港來說，本身國內水平就高，与其它國家日常的交流更是頻繁，相較之下我國選手自然顯得經驗不足，臨場的表現往往受限於面對大賽的緊張

感，以我國目前 17 歲以下的選手程度來說，尚處於技術動作建構階段，此階段雖有基本的技術能力，但不穩定性極高，再加上緊張因素，往往導致失誤率偏高而落敗。此次比賽就有一位選手在個人賽時因太緊張而導致動作僵硬，不慎在比賽過程中跌倒撞傷頭部，經大會醫生診斷與總教練討論後決定棄賽，將選手送往醫院做進一步的檢查，所幸並無大礙。

三、 泰國亞青團體賽事結果分析

亞青青少年團體的排位是按照個人賽的積分加總計算，我國女子組方面團體排位第九，第一場表現穩定以 45:35 勝伊朗，第二輪則對上大會頭號種子日本隊，實力懸殊的狀況下以 45:13 落敗，最後連續兩場與新加坡、澳洲都未能取得勝利，最終以女子團體組第八名作收。選手們在經歷個人賽的經驗後，在接下來團體賽當中較為進入狀況，綜觀女子組所有參賽隊伍，以我國目前實力約莫落在第七或第八名，我國女鈍四位小將都是第一次參賽且陣中還有帶傷的隊員，能夠進入前八已屬不易。

男子組團體排位為第十三，因此十六強賽即遭遇大會第四種子新加坡，以 27:45 落敗後無緣進入八強，落入十六強排位賽，但小將依然抱持積極的心態分別以 45:39、45:18、45:33，連勝澳洲、哈

薩克、澳門，以團體賽第九名作收。我國團體陣中有兩位是去年的亞青國手，另外兩位則是第一次入選的新秀且今年才即將屆滿十四歲，因個人賽排名較低導致團體賽首輪直接遇上強敵新加坡，新加坡陣中有兩位選手分別在個人賽奪得銅牌及前八強，面對排名高的隊伍，我國小將緊張且信心不足，比賽過程中攻擊顯得猶豫而導致失誤率偏高，以懸殊比數落敗。但值得讚許的是，選手們立即調整心態，接下來即以穩定的發揮連續取得三場勝利完成團體賽事。

四、 建議

由集訓期間的觀察，普遍青少年選手的腿部專項肌耐力不足，例如大腿股四頭肌及股二頭肌，擊劍需要靈活且快速的腳步移動，但集訓期間教練一拉高腳步訓練強度選手就容易疲勞甚至拉傷，因此建議選手回母隊後，於平日訓練上特別加強腿部專項肌群的肌耐力及爆發力訓練，以應付賽場上緊湊的交鋒。

此次無論是個人賽或是團體賽，選手們在攻擊技術上的失誤率明顯偏高。鈍劍講求攻擊權特性，主動為鈍劍之戰術主軸，所以選手必須在主動的狀態下提高命中率才有機會獲勝。建議選手除了技術上的反覆練習直至精熟外，在攻擊點的出手位置也需加強多元性，避免單一且容易預測的攻擊模式，務必增加包括遠攻與近戰的

攻擊點訓練。

賽場上遇到來自亞洲各國的選手，每個國家都有屬於自己的劍法及風格，因此選手能否立即適應各國打法是進入比賽狀況的關鍵。此次青少年代表隊幾乎八成都是第一次當選亞青國手，比賽時明顯無法適應他國選手的各種節奏，導致本來就已經不足的技術與對應能力更沒有發揮的空間，沒有技術及對應能力的輔助，教練下的戰術更毫無用武之地，因此建議選手能夠多增加國際賽經驗或多與他國選手交流，積極與國際接軌，望我國選手未來在國際賽場上能不落人後。

五、 比賽成績

1、 個人賽

	姓名	名次
男子組	陳致傑	30
	黃子傑	49
	李杰宇	58
	陳弈通	61
女子組	張芯	18
	唐子晴	24
	呂盈瑩	47
	施卉柔	57

2、 團體賽

團體賽	女子鈍劍組團體	第 8 名
	男子鈍劍組團體	第 9 名