

# 培訓及參賽計畫

113年06月10日

## 一、個人簡介(含開始訓練時間/約200字)

練劍至今邁入第13年，參與過大小國際賽事（台北世大運、雅加達亞運等），除了在擊劍場上追求卓越表現、挑戰自己，場下也兼顧學術，畢業於愛丁堡大學表現心理學碩士，目前為英國運動科學學會專業發展計畫受督生。長期的雙重身分及海外經驗，期許自己在往後幾年的國際舞台更創高峰以外，也在未來成為表現心理學家，並利用自己的專業知識為臺灣體育環境貢獻一份心力。

## 二、目的

在英國求學時，有著學校完善的支持，以及教練的協助，就讀碩士兼顧課業時，也常獨自在歐洲各地訓練比賽，為的就是希望讓世界更多看到台灣的擊劍選手，在國際舞台為台灣爭光。擊劍運動在歐洲發展較成熟也較多資源，過去世界排名最高曾至119名，目的在未來兩年繼續留在歐洲訓練，提升世界排名，並在亞運奪牌。

## 三、過去兩年內參賽成績

年份	賽事名稱	名次
2024	上海大獎賽 Fencing Grand Prix Shanghai	女子鈍劍個人第 103 名
2024	香港世界盃 Women's Foil World Cup	女子鈍劍個人第 79 名
2024	全國第一次擊劍錦標賽	女子鈍劍個人銀牌
2023	荷蘭衛星賽第39名 FIE Satellite (Amsterdam)	女子鈍劍個人第39名
2023	羅馬尼亞衛星賽第57名 FIE Satellite (Timisoara)	女子鈍劍個人第57名
2023	英國大學與學院體育(BUCS)擊劍錦標賽 British Universities and Colleges Sport (BUCS) Fencing Championships	女子鈍劍個人冠軍
2023	蘇格蘭學生擊劍錦標賽 Scottish Student Fencing Championships	女子鈍劍個人冠軍
2023	英國國內積分公開賽 Salle Holyrood Open	女子鈍劍個人冠軍
2023	英國擊劍公開錦標賽 British Open Championships	女子鈍劍個人銀牌

## 四、目標賽事(預計兩年內參與之賽事)

日期	賽事及移地訓練安排
----	-----------

2024/07/01	日本移地訓練 (NEXUS FENCING CLUB, Tokyo)
2024/09/28	荷蘭衛星賽
2024/10/26	巴賽隆納衛星賽
2024/11/01	法國移地訓練 (Paris)
2025/01/10	香港世界盃
2025/02/07	義大利大獎賽
2025/03/06	開羅世界盃
2025/03 日期待定	全國第一次擊劍錦標賽
2025/05/16	上海大獎賽 (賽前上海或香港移地訓練)
2025/06/12	亞洲擊劍錦標賽
2025/07/20	世界擊劍錦標賽
2025/09 日期待定	荷蘭衛星賽
2025/10 日期待定	巴賽隆納衛星賽/新加坡衛星賽
2026/01 日期待定	世界杯(地點待定)
2026/02 日期待定	大獎賽 (地點待定)
2026/03 日期待定	世界盃 (地點待定) /移地訓練 (地點待定)
2026/05 日期待定	大獎賽 (地點待定)
2026/06 日期待定	亞洲擊劍錦標賽

## 五、教練簡介

姓名：Don Mckenzie

性別：男

專項專長：擊劍

教練證照：英國擊劍總會

現職：愛丁堡大學擊劍隊總教練/愛丁堡擊劍俱樂部教練/英國擊劍運動員發展計畫教練

學歷：

愛丁堡大學生物科學學士 Biological Sciences (Psychology) at the University of Edinburgh

## 布達佩斯國際教練碩士(International Fencing Master's Diploma in Foil, Epée and Sabre)

工作經歷：

現任英國女子鈍劍國家隊選手教練、愛丁堡大學教練

現任英國擊劍運動員發展計畫教練 (British Fencing's Athlete Development Programme)

國際教練完整文憑 (International Fencing Master's Diploma in Foil, Epée and Sabre)

英文網站：<https://www.britishfencing.com/coach/don-mckenzie/>

## 六、計畫年度訓練內容(可敘述週訓練、月訓練，須含實施時間、地點、方式及內容)

(一)週期規劃(仍須視各專項運動特性進行規劃)

準備期 (7月至9月)	<p>目標：建立體能基礎，提升技術和戰術，為比賽做好全面準備。</p> <p>階段分為兩個子階段：</p> <p>一般準備階段：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 體能訓練：著重於提高肌肉力量、耐力和靈活性。有氧體能為主如跑步、游泳</li><li>• 技術訓練：基本技術動作的訓練，針對選手特性加強弱項</li><li>• 心理訓練：與運動心理諮詢老師配合設立目標，並定期檢視。</li></ul> <p>專門準備階段：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 技術和戰術訓練：更專注於比賽特定的技術和戰術訓練，如模擬比賽情境和戰術應用。</li><li>• 高強度體能訓練：針對擊劍特定需求的高強度訓練，如速度和爆發力訓練。</li><li>• 比賽模擬訓練：進行模擬比賽，提升實戰經驗。</li></ul>
比賽期 (10月至隔年7月)	<p>目標：在比賽中達到最佳表現，並通過比賽不斷調整和提高。</p> <p>訓練內容：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 技術維持和細化：維持基本技術動作，確保在比賽中能夠穩定發揮。</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>戰術調整</b>：透過觀看影片，並根據比賽中的表現和對手的特點，不斷檢討並調整戰術。</li> <li>• <b>體能維持</b>：維持比賽期間的體能狀態，避免疲勞和受傷。包括適度的體能訓練和充分的恢復時間。</li> <li>• <b>比賽策略</b>：制定和實施比賽策略，包括研究對手、分析比賽錄像和制定戰術計劃。</li> </ul>
過渡期 (4月下旬、8月上旬)	<p>目標：恢復身體和心理狀態，為下一個訓練周期做好準備。</p> <p>訓練內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>積極休息和恢復</b>：包括低強度的活動，如輕鬆的有氧運動、游泳或瑜伽，幫助身體恢復。</li> <li>• <b>心理放鬆</b>：通過休假和放鬆活動減少精神壓力。</li> <li>• <b>受傷康復</b>：處理在比賽期可能出現的小傷和慢性問題，確保身體完全恢復。</li> <li>• <b>總結和反思</b>：總結過去一個周期的訓練和比賽經驗，反思優點和不足，制定下一周期的計劃。</li> </ul>

## (二)訓練方式

<b>專項體能訓練</b>	<p>有氧體能：在準備期，以有氧訓練為主，包括長距離游泳及跑步。</p> <p>無氧體能：結合高強度功能性訓練以提高肌肉力量和爆發力。</p>
<b>專項運動技術</b>	除了基礎腳步、手部訓練以外，針對選手特性在一對一個別訓練時，加強弱項，並針對賽季中出現的問題持續的調整，透過一對一的訓練，讓選手能夠在比賽中更好穩定發揮基本的技術動作。
<b>心理技能訓練</b>	與運動心理諮詢老師配合，從制定目標到壓力管理提供支持。包括放鬆訓練、專注力訓練、目標設定和追蹤。
<b>專項競技戰術訓練</b>	結合基礎技術訓練，延伸出不同的攻擊時機戰術，並模擬比賽創造得分的機會。在訓練中加入各種突發情況，提高選手判斷能力也增加流暢度，讓選手不僅僅是機械地執行動作，而是能夠靈活應對不同情境。

### (三)訓練地點及時間

訓練地點：Edinburgh Fencing Club 及其他歐洲國家如法國、義大利訓練

一三五晚上：18:00 - 21:00

二四下午：10:00 - 13:00

## 七、預期效益

- (一) 國際擊劍總會世界排名64內
- (二) 亞洲錦標賽前三名，取得亞運資格

## 八、目前遭遇之困難，擬解決方案

比賽費用：

因目前女子鈍劍選手無任何補助訓練計畫，訓練及比賽經費都需自籌，並選手楊謹蔓長期在海外兼顧學業，希望藉由申請運動員資格，利用籌款在國際舞台繼續努力，為台灣爭光。

## 九、經費需求及用途

經費需求				
項目	單價	數量	小計	說明及備註
選手營養費	1500	24/月	36,000	高蛋白、肌酸、綜合維他命等補充品
教練指導費				無長期國內教練配合，由國外擊劍俱樂部教練進行指導。
課業輔導費	83,000	1/年	83,000	法文課程進修 DULF: Pour deux semestres en 2024/2025: Droits universitaires de scolarité (€2286) + CVEC (€100)
運動科學支援費	33,000	24/月	792,000	體能師一次2500元（每月12次）、 營養師一次1000元（每月1次）、 運動心理諮詢老師一次2000元（每月1次）
訓練器材裝備費	50,000	2/年	100,000	器材消耗品主要為劍條及金屬電衣。劍條約4300台幣（€120），兩年所需約10隻。金屬電衣約為5300（€155），兩年約兩件。
參賽報名費	3,500	16/次	56,000	預計16場賽事，世界盃個人報名費60歐元，大獎賽報名費100歐元
移地訓練費	75,000	4/次	300,000	機票：約2-3萬，以最高3萬計算。

				膳宿費：一次移地訓練約為10天，約45,000元（依據旅費報支美金300以上地區每人每天4500計算） 兩年共四次移地訓練。
參賽旅運費	48,000	16/次	768,000	機票：約2-3萬，以最高3萬計算。 膳宿費：一次比賽約為4日，約18,000元（依據旅費報支美金300以上地區每人每天4500計算） 兩年預計16場賽事。
總計金額			2,135,000	

備註:1. 教練指導費:需附教練資格證，若有變更教練情形，需報本部備查。

2. 移地訓練費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

3. 參賽旅運費:可參考國內、外出差旅費報支要點相關規定。

## 十、聯絡人：

姓名：楊謹蔓

電話：(02)2966-8991

手機：0983-756-008

Email：mandy50435@gmail.com