

出國報告（出國類別：訓練）

臺北市百齡高級中學拳擊代表隊 赴大陸浙江省寧波市移地訓練

服務機關：臺北市百齡高中

姓名職稱：林佳蟬教師、謝杭呈教練

派赴國家：大陸

出國期間：101年1月26日~2月4日

報告日期：101年2月20日

摘要

寧波市為中國是培育拳擊好手的主要重鎮，本校代表隊於 1 月 26 日抵達浙江省寧波市體工大隊拳擊訓練中心，一同參與訓練及對練，並針對個人技術動作分析及修正，加強選手之肌力、耐力、瞬間爆發力與柔軟性等全面體能之培養，以達到在比賽時能靈活發揮其技術與戰術。

1 月 30 日則前往「浙江省體育職業技術學院」訓練，該校為浙江省省隊選手集訓地，本校代表隊與浙江省省隊代表一同訓練，當下也與中國女子拳擊國家代表隊田東總教練探討、分享訓練心得，當日與浙江省拳擊協會主任委員、秘書長接洽，建立並規劃兩岸拳擊、交流、比賽、訓練，以長期合作方式來奠定選手的技術基礎及增進比賽經驗，也加強選手基本體能提高技術水準，使個人體能技術在比賽時能發揮的更加完美，為爭取最高榮譽奠定良好基礎。

目次

壹、	目的.....	4
貳、	訓練計劃.....	4
參、	訓練過程.....	6
肆、	訓練、參觀活動相片.....	7
伍、	心得及建議.....	10

壹、目的

本校在 100 年全國總統盃拳擊錦標賽榮獲高男組團體第 1 名、99 年全國中等學校拳擊錦標賽榮獲高男組團體第 1 名，加強基本體能、強化技術、戰術戰略與技巧並且適應各種打法不同選手及改變訓練環境，以達到在比賽時能靈活運用其技巧與體力，為積極準備參加 101 年全國中等學校拳擊錦標賽，希望能爭取更好的成績、突破本校金牌數。

貳、訓練計劃

一、培訓目標：參加 98 年全國中等學校拳擊錦標賽、培養選手國際觀、各種不同打法、提升個人技術水準、強化體能，以達到全方位、高技術水準之選手。

二、培訓人員：教練 1 名、管理 1 名、選手 11 名

三、比賽訓練時間：101 年 1 月 26 日至 101 年 2 月 4 日

四、比賽訓練地點：

1. 中國浙江省寧波市體工大隊拳擊訓練中心

2. 浙江省體育職業技術學院

五、訓練方式：採選手集中住宿訓練

六、訓練計畫劃分：分訓練期一期

七、說明：

1. 在移地訓練期間加強選手基本體能提高技術水準，使個人體能技術在比賽時能發揮的更加完美，為爭取最高榮譽奠定良好基礎。

2. 中國拳擊運動具有國際水準，在第 16 屆廣州亞運會榮獲 5 金 1 銀 3 銅的佳績，值得本校選手學習，並且藉此移地訓練的方式，能與各種不同打法的選手對打，以增進選手的實戰經驗與技術水準。

八、訓練內容：

1. 精神訓練及心理輔導：

(1) 強化訓練培養自己技術及自信心。

(2) 測驗調適比賽時產生的心理變化。

(3) 具有明確的目標實施有計劃的練習。

(4) 盡量設計類似比賽場面的練習場面。

(5) 培養傾全力努力求突破，發揮個人最高能力的練習態度。

2. 體能訓練：

(1) 一般性體能：速度、敏捷訓練、協調性、心肺耐力訓練。

(2) 專項性體能：肌力、肌耐力、速度、爆發力。

3. 技術訓練：

- (1) 攻守技術與組合練習。
- (2) 模擬對打，適應各種不同打法選手。
- (3) 打擊人形靶、教練靶、沙袋等輔助器材。
- (4) 閃躲、步法、防守、攻擊綜合練習。
- (5) 實戰對打。

九、訓練時間表：

日期	行 程	備 註
1/26	臺北-浙江省寧波市	出發
1/27	寧波體工大隊拳擊訓練中心	(共同訓練)
1/28	寧波體工大隊拳擊訓練中心	(共同訓練)
1/29	寧波體工大隊拳擊訓練中心	(共同訓練)
1/30	寧波體工大隊拳擊訓練中心	(共同訓練)
1/31	寧波體工大隊拳擊訓練中心	(共同訓練)
2/1	寧波體工大隊拳擊訓練中心	(共同訓練)
2/2	寧波體工大隊拳擊訓練中心	(共同訓練)
2/3	海峽兩岸拳擊友誼賽	(共同訓練)
2/4	浙江省寧波市-臺北	回程

十、選手訓練名單：

序	職稱	姓名	備註	序	職稱	姓名	備註
1	管理	林佳蟬		8	選手	簡誌霆	
2	教練	謝杭呈		9	選手	王祐任	
3	選手	余韋忠		10	選手	連 誠	
4	選手	張庭愷		11	選手	柯佩綺	女
5	選手	陳冠華		12	選手	柯佩萱	女
6	選手	林琮珉		13	選手	陳羿茹	女
7	選手	陳耀軍					

參、訓練過程

本校代表隊於中國浙江省寧波市體工大隊拳擊訓練中心訓練，該訓練中心拳擊訓練場地共分為一館、二館，一館以寧波市代表選手為訓練地點，二館則為推動拳擊運動之苗子及較為基礎的選手所訓練之使用。本校前往訓練期間，寧波市體工大隊拳擊訓練中心為協助本校訓練，皆開放 2 個訓練場所，以方便我校訓練。

本校訓練因以創造 101 年全中運佳績為基礎，訓練重點如下：

1. 加強選手的基礎運動條件能力：一般性體能、速度、敏捷訓練、協調性、心肺耐力訓練。



【加強柔軟度訓練】



【加強肌力、肌耐力訓練】

2. 增進專項技術的提升之訓練：攻守技術與組合練習、模擬對打，適應各種不同打法選手、閃躲、步法、防守、攻擊綜合練習。



3. 精神訓練及心理輔導：建立比賽強烈動機，採選手集中住宿訓練、統一生活管理，調整比賽時產生的心理變化、強化訓練自我技術及自信心。



【採用集中住宿生活管理】



【採用集中住宿生活管理】

肆、訓練、參觀活動相片

本校拳擊代表隊教練、管理隨著寧波市體工大隊拳擊助理教練來到「浙江省體育職業技術學院」比賽、訓練及參觀。賽後、共同參與訓練活動後，隨行人員利用訓練空餘時間由中國女子拳擊國家代表隊教練田東田教練帶領本校選手前往西湖參觀：

1. 浙江省體育職業技術學院：其校園乾淨、體育設施齊全，運動場館新穎，專人維護。



【國家隊教練田東田教練】



【本校與浙江省省隊訓練】



【本校選手與女子國家隊選手對打】



【浙江省體育職業技術學院訓練場合影】



【參觀該校訓練場所】



【參觀該校訓練場所】



【參觀該校訓練場所】



【參觀該校訓練場所】

2. 西湖：參觀名勝古蹟。



【西湖合影】

3. 寧波市拳擊協會包主席宴請本校代表隊：



【包主席致贈紀念品】



【包主席與本校代表隊合影】

伍、心得及建議

此次本校前往「中國浙江省寧波市體工大隊拳擊訓練中心」及「浙江省體育職業技術學院」受當地眾多高階層主管人事接待，寧波市拳擊協會主席、秘書長…等多人。

本校拳擊代表隊教練、管理隨著寧波市體工大隊拳擊助理教練來到比賽、訓練及參觀。賽後、共同參與訓練活動後，深感對運動選手的未來非常重視，運動員的社會經濟地位似乎優於台灣許多，一系統的培育制度，拳擊選手小學即開始訓練，為何能培育出優秀的選手？是值得大家共同檢討，下列為此次移地訓練本校拳擊選手及浙江省寧波市拳擊選手統整、比較，提供參考？

國家	比較	建議
臺灣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教練責任清楚體能教練、訓練教練、比賽教練。 2. 身材較優於大陸選手，但訓練承受度、意志力、鬥志韓國選手優於我國選手。 3. 台灣少子化，父母親捨不得小孩吃苦。 4. 升學導向造成優秀選手無法參與訓練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教練、選手應多元化學習，提升國際觀。 2. 提升運動員地位 3. 各縣市專任教練
大陸	<ol style="list-style-type: none"> 1. 集中住宿、飲食管理、專人烹調以利體重控制管理。 2. 選手目標明確，求勝心態強烈。 3. 教練非教師，純粹訓練工作。 4. 傳承沒有斷層現象並向下扎根。 	<p>應名額增加，全面況充，以利培養苗子。</p>