

西德進修報告書

序

顏世嘉

科技進步一日千里，中華民國拳擊協會為提昇拳擊運動水準，乃有選派教練赴西德研究之學，本次屬首創，筆者有幸奉派，深感責任重大，研習期間戰戰兢兢，全力以赴，幸不辱使命。

研習地點為德國國際運動學院 INSA INTERNATIONAL SPORTS ACADEMY 為期一個月，費用悉數由體協支付，且予公假。研習學員無顧之憂，良法美意，深得學員好評。

研習課程計有高級拳擊教練課程，訓練理論，心理學，經營與管理四大部份，總計分數 1000 分，其中實際教練佔 400 分為最高，實際技術行為 200 分，體力訓練、技巧、策略及理論應用 150 分，經營與管理 100 分。以上綜合測驗在期末第四週舉行兩天考試 550 分及格通過。

所有理論課程皆在上午九時至十二時十五分上課。下午一時四十分開始分科教練課程，由專車分送各專長項目至國家訓練俱樂部實際教練實習，每日拳擊訓練理論二小時，實際教練二小時，拳擊課週末日不休假，須住各地實地參觀比賽，並詳作紀錄研討，週一下午給予休假。

德國人處事嚴謹，按步就班，一絲不苟，優越感很重，似乎不講人情，上課期間語文皆用英文，惟獨沙烏地阿拉伯學員有翻譯員。聽力能夠懂，至於如何通過考試實備感壓力。參加研習拳擊課程五人中，有尚比亞兩位教練未獲通過，我國兩位皆高分通過。

本報告資料由上課講義及教授講述之筆記編譯而成，或許某些資料譯得不很理想，不易瞭解，亦請多包函，盼能有機會在國內教練研習時，再加以舉例說明及與各位前輩們共同研討指教。

此次出國研習得力於多人的協助，然特別需要感謝我的啓蒙教練陳培森先生恩師李基鴻先生與陳江福教授之提拔及拳協邱虛谷總幹事之極力奔籌，體協陳金樹秘書長及魏香明組長鼎力相助始能成行。

在撰寫方面，對內人徐月琴稿件校對，省立體專杜登明教授之指導，簡曜輝校長之鼓勵，深致感謝之忱。

顏世嘉自序

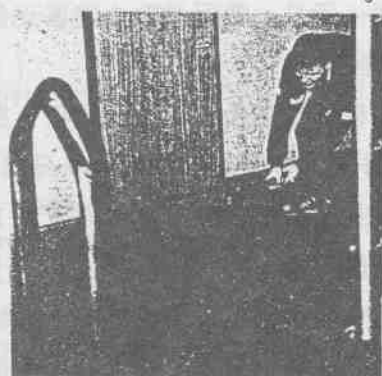


拳擊學員與
保羅曼瑟教練



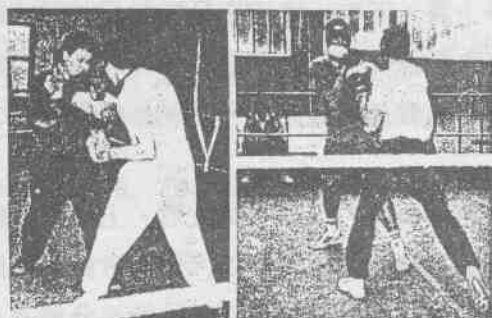
▲全德國三年冠軍
選手做體能訓練

與 INSA
President
DR. HARALD
DUBBERKE
合攝於慕尼黑德皇宮
前。



◀打擊輪胎，訓練
速度爆發力。

實
際教
練。



指導選
手對打。
坐者為
心理學醫
生參觀對
打情況。

▼與保羅曼瑟教練
研討比賽缺失。

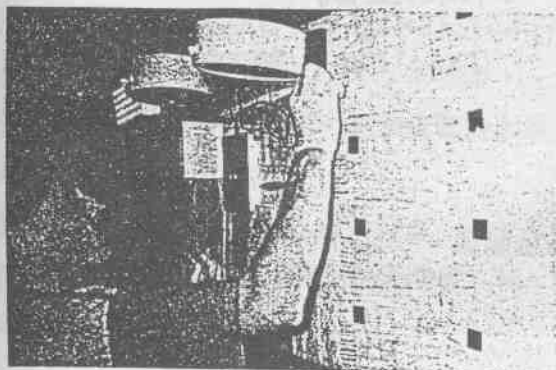


一萬公尺測
試前抽血取樣

教練紀錄每
位選手每圈
400 M 之速度



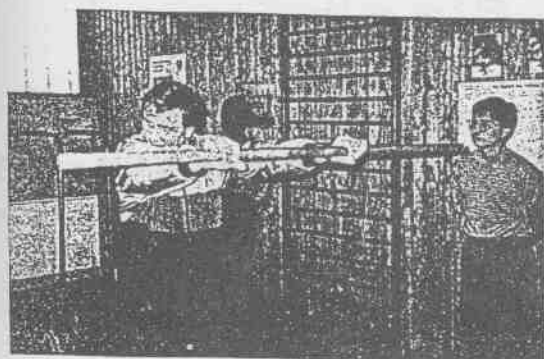
對打前抽血取樣。



個人血液取樣資料建立。



教練解說器材運用方法。



教練示範重量訓練動作要領。



教練示範動作。



全體學員合影

前排右一穿西裝者為院長 DR. HARALD DUBBERKE
後排左二教務長 WILFRIED BIALIK HEAD OF
ADMINISTRATION



結業晚會拳
擊學員與院長
及 INSA 教務
長職員合影。

第一章 訓練理論

INSA PROF. PETER TS CHIENE

顏世嘉編譯

第一節 原理簡介

原理一：訓練之循環曲線，負荷強度與數量關係。

基礎：常態分佈曲線。

原理二：負荷曲線偏向一邊。

新的和劇烈，有精力的訓練佔大多數。

原理三：訓練過程中活動的最大極限。

原理四：負荷質量的計劃增加。

原理五：較短的訓練周期比年度長周期好。

原理六：改變較低程度的負荷；也就是低周期是必要的，可以操縱適應性的保存。

用刺激的方法做加載負荷（OVER LOAD）短而劇烈密集之訓練，像比賽一樣，量不多，但分數多。

BOIKO 1987.

傳統的年度訓練結構〔周期性的訓練方法〕

如圖一：

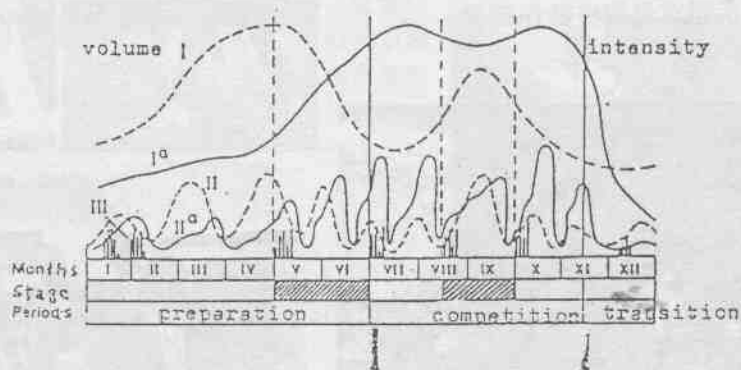


Fig. 1 Traditional structure of annual training in sports

-The Periodization of Training ref.to MATVEJOV 1960-65 -

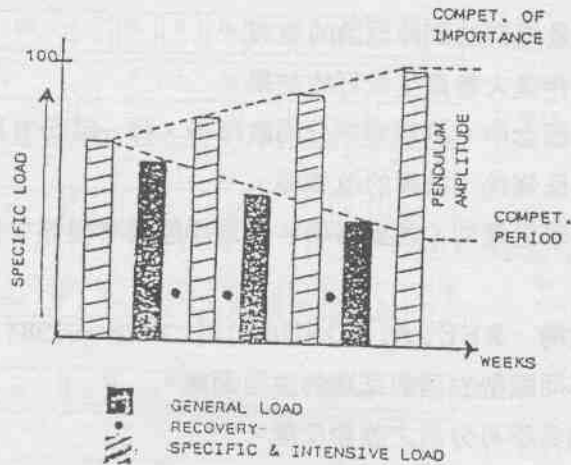
鐘擺式訓練結構 REE. A. AROSIEV 1976.

分開一般與特殊的負荷。(GENERAL & SPECIAL LOAD) 在年度訓練中, 特殊負荷的強度 (INTENSITY) 增加時, 一般負荷的數量 (VOLUME) 減少。特殊負荷增加至接近比賽時期, 達到比賽的水平。

※非個人計劃!

基於兩種明顯差量之對比負荷觀念; 由一般轉換成特殊負荷。

區分有條件之準備與技術及戰術準備, MATVEIOV的改革式理論, 應用在拳擊、摔跤及划船等項目中。如圖二:



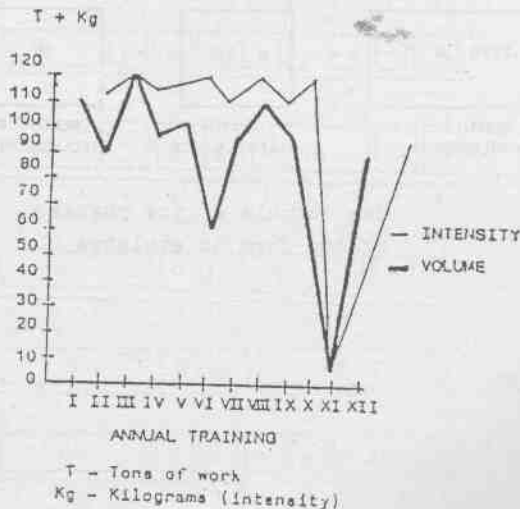
肌肉痙攣性 (JERKY) 的負荷結構

REE. A. WOROBJEV 1971 - 1978

運動員功能系統的生理調適, 由於人體應過程的邏輯特徵 (DIALECTIC CHARACTER), 改變訓練方法是必要的。

特殊負荷主要的角色: 重量訓練 (WEIGHT LIFTING)

如圖三:



第二節 訓練理論的最新趨勢

這裡包含一個問題的多方面意義；此問題就是：如何來提高未來的成果。

第一個觀點：量導向的訓練理論 MATVE JOV 分析觀念 1960 - 1965 (QUANTITY ORIENTATED)

第二個觀點：質導向的訓練理論 (QUALITY ORIENTATED)

第三個觀點：將行為目標表現與訓練工作負荷典型化的必要性。考慮的新方向：程序控制。

第一個觀點：量導向的訓練理論的意義。

- a、相信工作量大會產生較好的結果。
- b、在分析觀念中，訓練程序分為數部份，每一部份有更多的時間和空間；如一般與特殊條件、技術的改善等……
- c、運用科學之輔助（運動醫學、心理學經營管理等）嘗試把訓練與訓練理論規律化。

訓練之個別結構 REE. A. BONDARUK 1978 - 1984

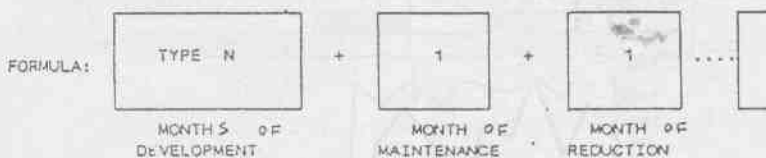
中心角色：不同類型的個別反應的生理適應。

分離點：運動員不可分割之整體反應。

因此，（條件能力準備）PREPARATION CONDITION 與（技術）TECHNIQUE 總是在一起不可分割。在訓練中特殊負荷佔優勢。

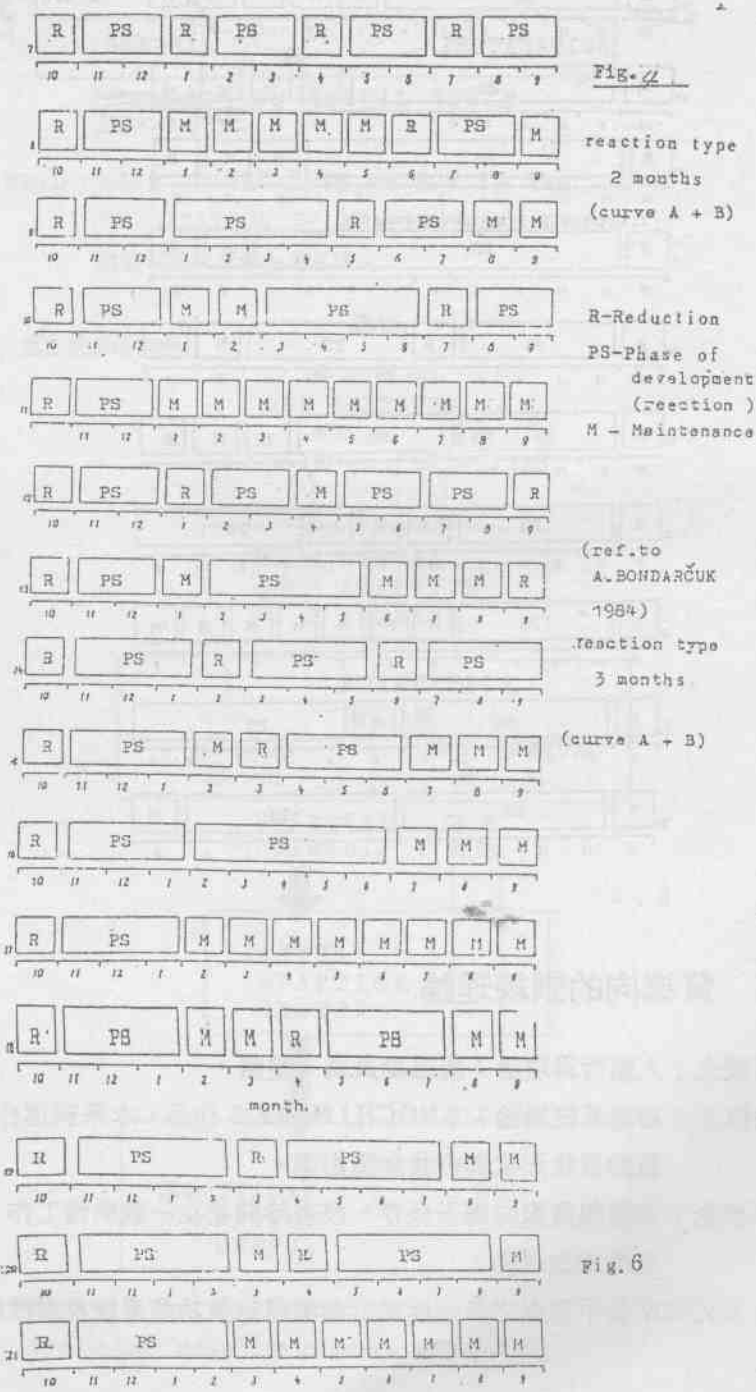
所有的努力，只為了比賽中的運動

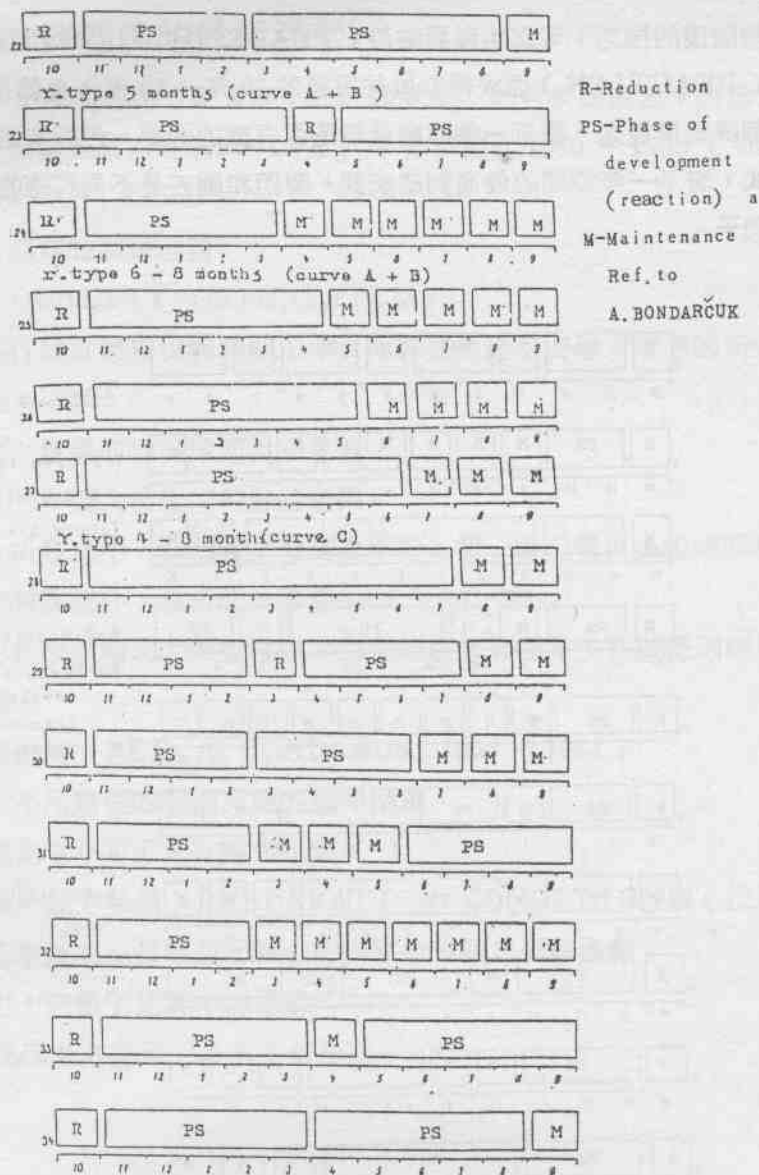
負荷中七種反應之差別：2 至 8 個月期



The formula of the phases of top form in athletes

這些類型階段的技巧，可以由發展階段（PHASE OF DEVELOPMENT）的運動變化反應（REACTION）而求得（以往用過的20%—50%）也就是說我們面對的是完全新的訓練結構觀念。對每一個運動員都是否有效的計劃。但所有這些類型都屬於某一曲線型式，表示一年期間的最高訓練成就。圖四和圖五是不同反應的運動員的不同負荷組織的例子。





第三節 質導向的訓練理論

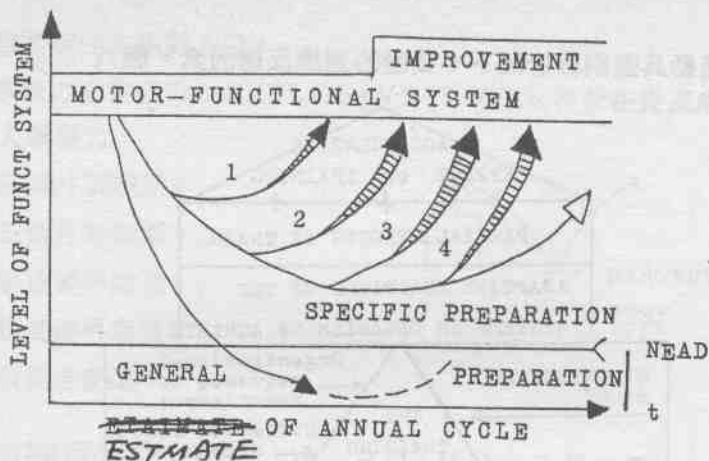
第一種方法概念：人類行為理論；視運動員為一整體。

第二種方法概念：功能系統理論；ANOCHIN 1975 作品，本系統運作之成果，是系統的自我形成與自我刺激因素。

第三種方法概念：適應與實際的應予保存。沒有時間花在一般準備工作；在訓練中訓練有潛力的運動。

在比賽及特殊準備中參與之多元性成為刺激運動員功能系統及增進特殊動作形成。

如圖六、七



NEAD : ZONE OF NEGATIVE EFFECT IN THE UTILIZATION OF ADAPTIVE RESERVE.
調整利用適應潛力之區域。

圖七
第三種方法概念

調整利用適!

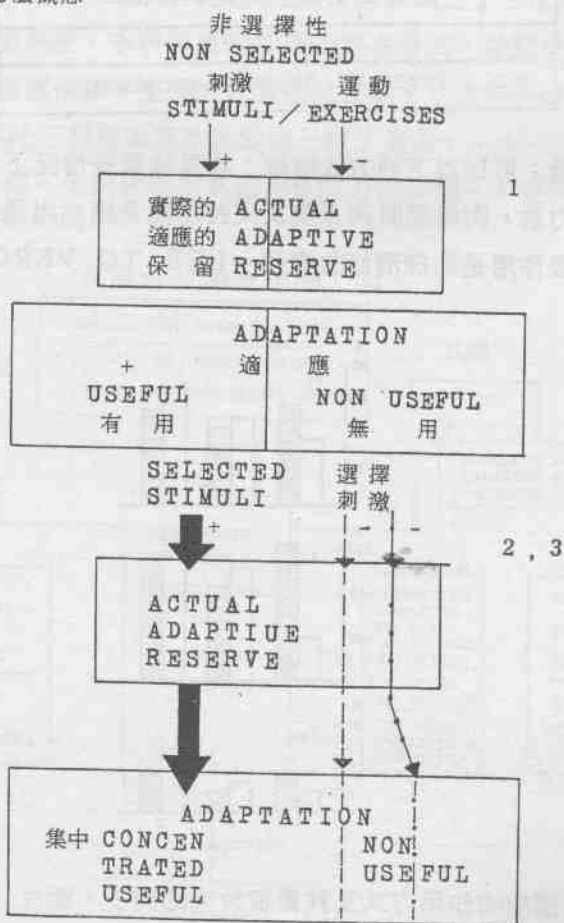
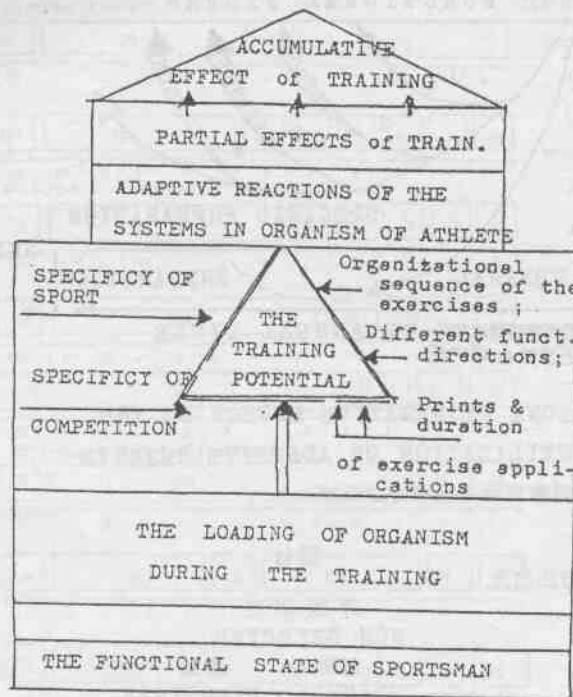


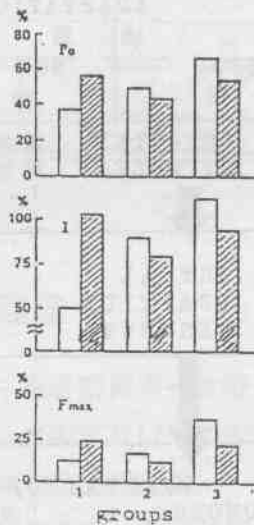
Figure 5 The utilization of the actual adaptive reserve in athlete

訓練潛能的運動具體訓練情況下，良體的適應反應因素。圖八



訓練潛能的運動；可以以下列方式瞭解：在具體訓練情況下，有限的時間，某一神經肌肉活動的刺激力量，對神經肌肉系統及支持功能系統，出現某種適應的改變（部份效果）其最大的極限作用是訓練潛能的標準。REE TO VERCHOSHANSKI J 1985。

圖九



不同訓練運動潛能的作用方式及其累積效果的例子。圖九

不同訓練類別的跳高選手之效果（REE CHODYKIN 作品 1985 年 VERCHOSHANSKI J 在作品中引用。）

PO：脚足跳柔軟性的絕對力量。

I：肌肉爆發力（突發力）EXPLOSIVE POWER 特徵在從高處掉下後。如圖八

Fmax：最大爆發力

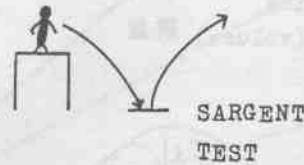
白色欄：前三個月訓練期。

黑色欄：後三個月訓練期。

第一組：先舉重後再跳高。

第二組：先跳高後再舉重。

第三組：兩項混合使用。

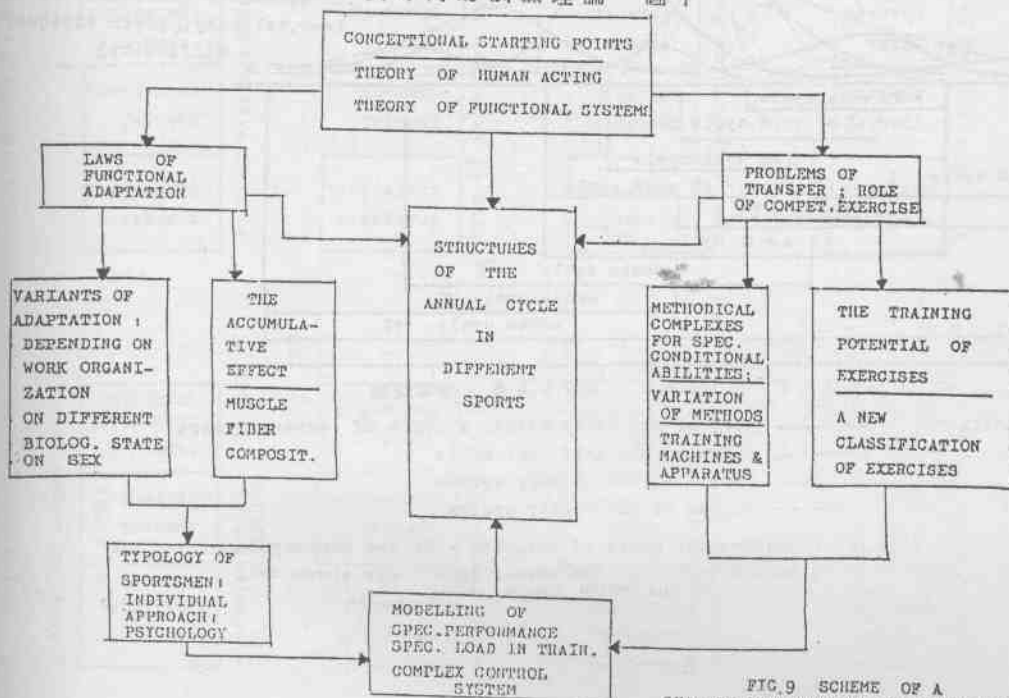


第四節 訓練理論的概念，V. BOIKO. 1987.

1. 人類對環境現實狀況反射原理的哲學上觀點來看；時間、空間、能力的特徵，訓練目的改變或發展，必須視運動員身體對環境適應的過程反映，在時間，空間其能力；已經從運動及其發展中轉換出來。
2. ANOCHIN的功能系統理論，已經被轉換到運動及其發展上了。比賽中的具體活動，必須考慮特殊運動功能系統，有很確實的特徵花費在時間、空間與能力上。
3. 再談人或運動員有限的適應保存，重要的是要把這三點，只當作訓練中的一項特別工作。至於如何考慮運用此三種理論觀念在訓練上呢？見圖十、十一、十二、十三。

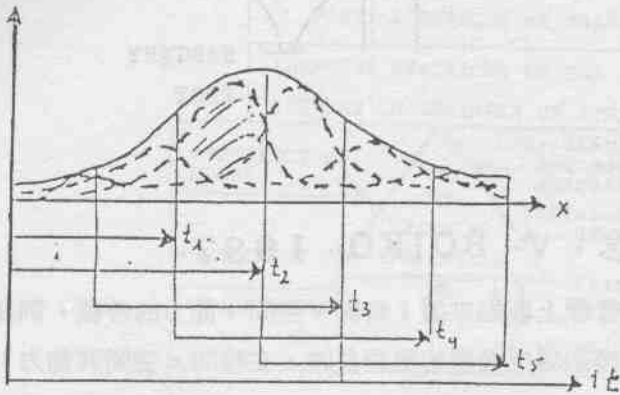
BOIKO已經建立起第一個訓練理論真正完整的方法步驟。（從科學理論的看法）這裡敘述幾種新的訓練原理如下：

質導向的訓練理論 圖十



運動功能系統發展過程之結構 圖十一、十二

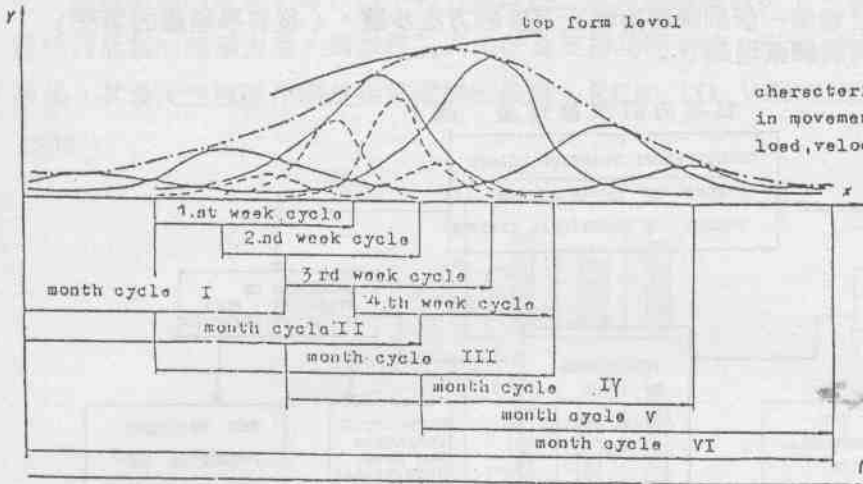
characteristics of quantity (volume) 數量



characteristics of quality (intensity) 強度

half year ($t_1 - t_6 = \text{TRAINING CYCLE}$) REF. to BOIKO 1987

characteristics of quantity in movements (volume of load)



characteristics of quality in movements (intensity of load, velocity, power expense, difficulty)

HALF YEAR CYCLE 半年周期

- Explanations:
- part of the curve within a cycle of several years
 - - - - curve of the half year cycle
 - curves of the monthly cycles
 - - - - curves of the weekly cycles

Fig. 11 A theoretical model of training with one macrocycle of 6 months duration. The weekly cycles are shown only in the month cycle III

在比賽中運動目標與不同的訓練類型有其明確的特徵，如圖十三

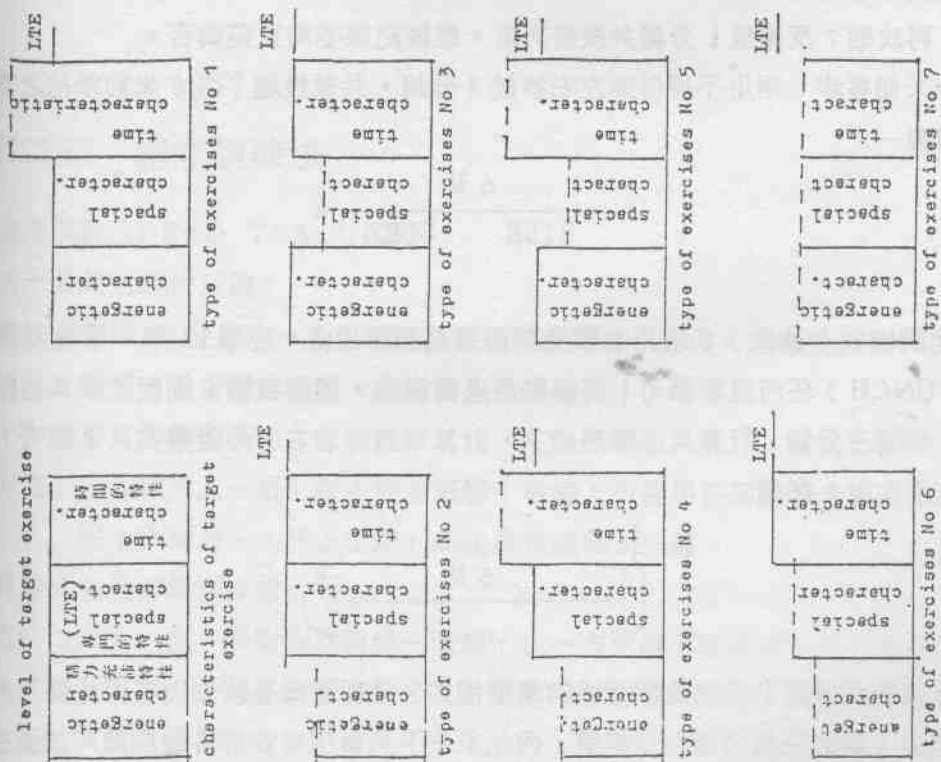
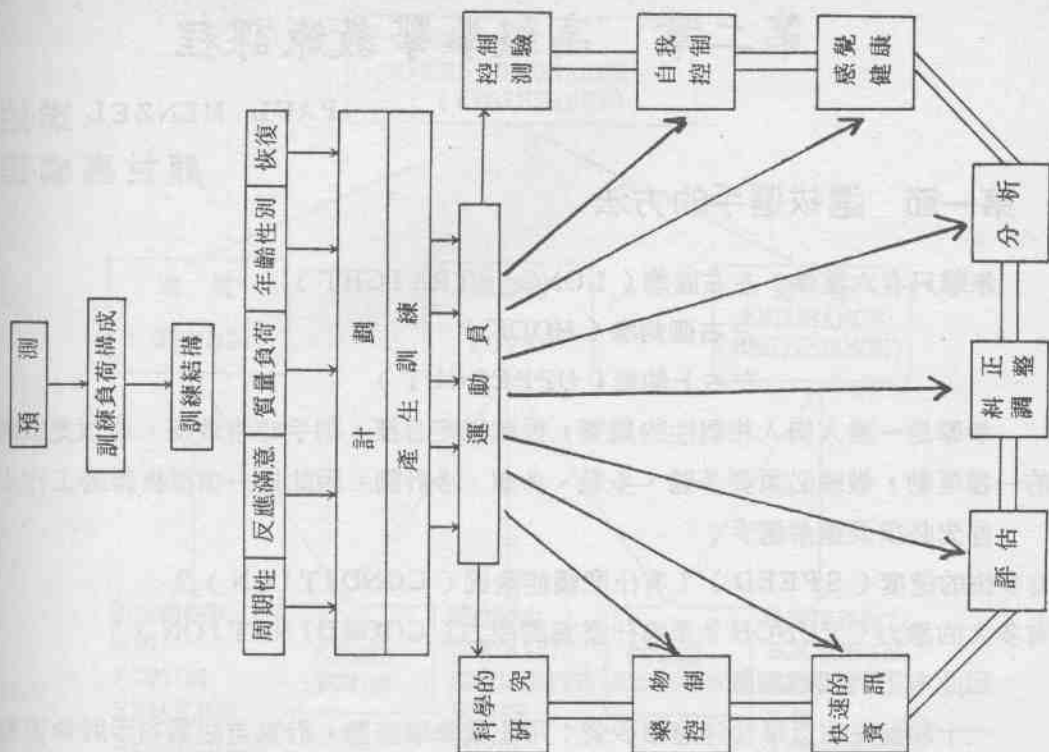


Fig. 12 The target exercise (in competition) and the different types of exercises in training with specific characteristics (re. to BOIKO 1987)



第二章 高級拳擊教練課程

PAUL MENZEL 講述

顏世嘉編譯

第一節 選拔選手的方法

拳擊只有六種拳：左右直拳（LONG STRAIGHT）

左右側鉤拳（HOOK）

左右上鉤拳（UPPERCUT）

拳擊是一種人與人相對性的競賽，很難確定目標，對手時常改變，所以是很難應付的一種運動，教練必須要多聽、多看、多想、多計劃，因此是一項很複雜的工作！

首先必須要瞭解選手：

有多快的速度（SPEED）？有什麼體能狀況（CONDITION）？

有多大的拳力（PUNCH）？有什麼協調能力（COORDINATION）？

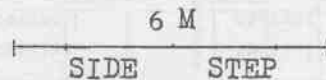
因此有下列四種測驗：

一、十秒鐘左右直拳快速連擊砂袋：用正確拳擊姿勢，計算方法看右手肘伸直幾次×2 就可；教練須紀錄姿勢正確與否。

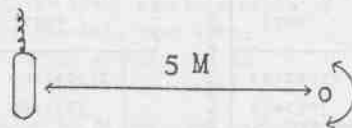
二、協調打擊能力測驗：3 拳組、左右直拳，即左一右一左直拳打擊砂袋後，退半步，再攻擊；反覆做 1 分鐘共做幾次組。教練紀錄姿勢正確與否。

三、6 米側移步：兩足不得併攏左右移動 3 分鐘，共做幾趟？因 6 米約拳抬之寬度。

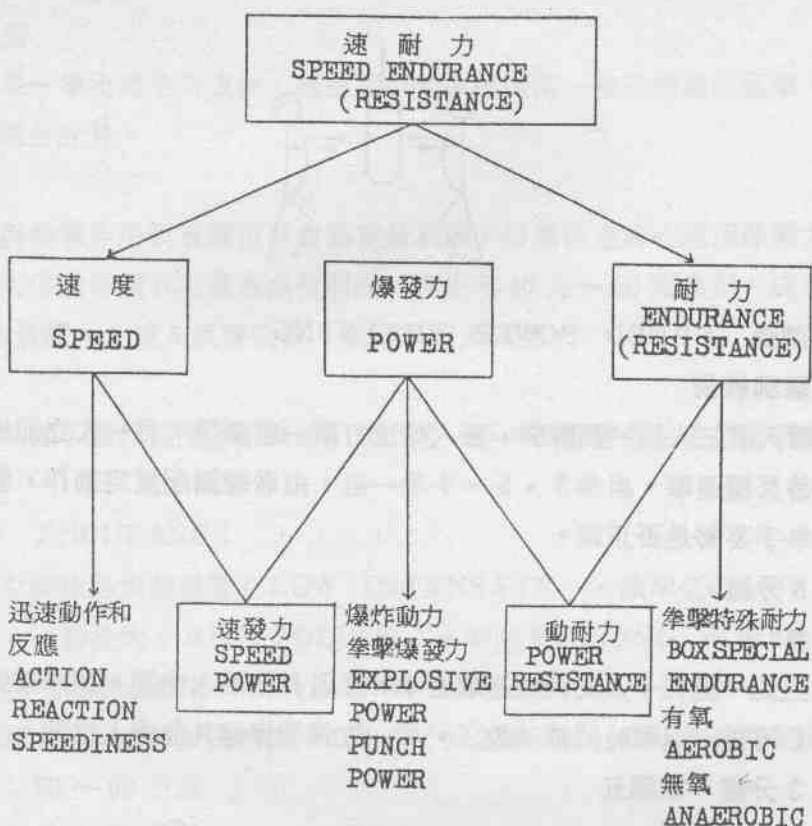
如圖一



四、距訓練袋（砂袋）5 米用拳擊姿勢前進至訓練袋處，連擊 11 拳，用最大拳力（PUNCH）任何組拳都可，完後移步退回原處，環繞目標（圓板凳或其他標示物）時間三分鐘，計算其連擊幾趟次，計算拳數時看右肘伸直幾次×2 即可，左打者看左肘。如圖二



以上四種測驗幫助教練瞭解選手的拳擊能力，然而教練必須知道任何比賽不外乎速度、爆發力、耐力三種因素在作競爭，因此須依下列事項來安排各種訓練。如圖三



第二節 體能訓練法

一、速度訓練 SPEED TRAINING

1. 五十公尺七趟快速跑：

方法：每隔 30 秒起跑一次，不管選手幾秒跑完五十公尺，但每次必須 100 % 全力衝刺，3 分鐘連續做，跑愈快，休息愈多！

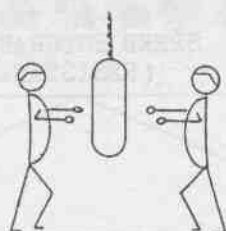
2. 十秒循環打擊訓練袋：

方法：二人或三人一組，每人快速連擊十秒鐘，可運用任何組拳自由打擊，一人擊完十秒則另一人馬上出擊，如此反覆連擊 3 分鐘。

3. 鐘擺式快速打擊訓練袋：

方法：二人一組，面對訓練袋成一直線，由一方先擊三直拳後，另一方則馬上連擊三直拳，不能見到對方最佳，必須隨時注意目標動向，調整攻擊距離，連續實施 3 分鐘。

如圖四



二、速發力訓練 SPEED POWER TRAINING

1. 交替打擊訓練袋

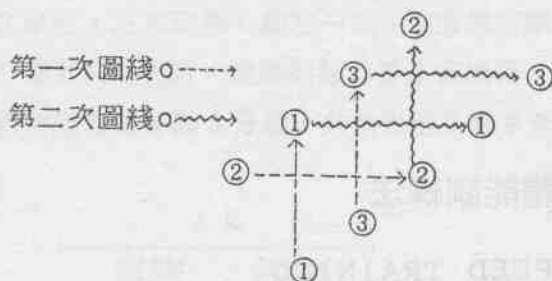
方法：兩人或三人同一訓練袋，每人輪流打擊一組拳後，另一人立即出擊，如此交替反覆連擊。組拳 3、5、7 拳一組，由教練編配規定動作，教練紀錄每位拳手姿勢是否正確。

時間：3 分鐘。

2. 自擊空拳

方法：三人一組，一人先快速連擊組拳，穿過其他兩人中間，以拳擊姿勢步伐進行（可規定連擊時間或次數），另一位接著穿越其他兩人之間。

時間：3 分鐘。如圖五



3. 跳繩

方法：三人或五人一組，做 5 ~ 10 秒或 10 次一跳二迴旋 Double SKIPPING 快跳，一人先做快速跳，但如時間或次數未到。發生繩絆腳則在旁另一人必須隨即快跳。

時間：3 分鐘。

4. 藥球推擲

方法：兩人一組運用拳擊左右直拳動作互相全力快速推擲，以次數或 1 分鐘一單元計算。

單人對牆用 2 至 3 kg 藥球，運用拳擊攻擊姿勢左右單手全力迅速向牆推擲，以次數或時間計算，通常 20 次或 1 分鐘為一單元。

注意：時間和次數太多，則變成動耐力（POWER ENDURANCE）訓練。

5. 重擊訓練袋

方法：以單一拳迅速全力重擊，或運用組拳中強調某一拳必須施以猛擊，以3分鐘1回合計算。

6. 重量訓練

編配各種與拳擊作用肌有關項目實施重量訓練，必須注意專心運用爆發力反覆做，重量依個人各動作項目之最高負荷調配，青少年40%~60%負荷，成年拳手60%~80%負荷，5或6反覆次數。視選手能力調整。

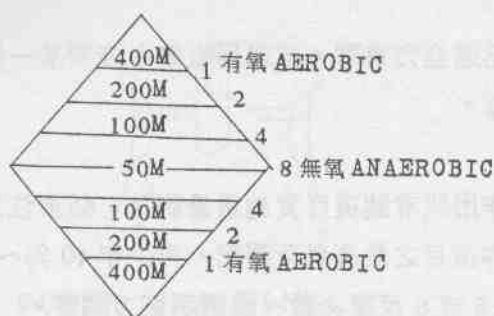
7. 循環訓練

運用槓鈴或徒手動作編配數個項目；如上述一至六項設置各站依循環訓練原理方法實施。

三、耐力訓練 ENDURANCE

一般耐力訓練必須強度低（LOW INTENSITY），頻率低（LOW FREQUENCY），運動量大（BIG VOLUME），時間長（LONG WORKING TIME），所有運動都在有氧水平（AEROBIC LEVEL）訓練中進行，心跳脈博次數（PULSATION）在140~170次/分之間。耐力訓練有下列幾項：

1. 一萬公尺：50~60分鐘
2. 八千公尺：40~60分鐘
3. 六千公尺：30分鐘以內
4. 三千公尺：11分鐘跑完為耐力測驗項目；為何11分鐘必須跑完，因為拳賽3回合每回合3分鐘中間休息1分鐘，共須11分鐘，三千公尺耐力跑與拳賽相似！每圈400米要求90秒內跑完。否則會超出11分鐘。
5. 公路或越野跑：40~60分鐘，十公里。
6. 3分鐘繞田徑場跑，強度150~170次/分心跳脈博數，間歇時間120次/分心跳脈博數，再跑3分鐘共重覆10次。
7. 一千公尺游泳20~30分鐘游完。
8. 足球比賽40~60分鐘。
9. 籃球比賽30~40分鐘。
10. 體操：伸展操30分鐘每一動作必須做4×8拍。
11. 特殊耐力訓練
強度60%~80%，頻率中等160~180次/分心跳脈博數，間歇時間短120次/分心跳脈博數，訓練時間2至2½小時，配合有氧與無氧訓練。
 - (1) 八百公尺×3次，間歇時間120次/分心跳脈博數，即每分鐘120次時再跑第二次或第三次。
 - (2) 有氧（AEROBIC）與（ANAEROBIC）配合訓練，如圖六



四、速耐力訓練 SPEED ENDURANCE TRAINING

方法：實施強度低，頻率低，每分鐘心跳脈博 140 ~ 170 次，練習時間長，有下列特殊訓練項目：

1. 自擊空拳 SHADOW BOXING 3 ~ 5 回合
2. 跳繩 ROPE SKIPPING 3 ~ 4 回合
3. 重量袋（砂袋）HEAVY BAG 4 ~ 5 回合
4. 速度球 SPEED BALL 4 ~ 5 回合
5. 訓練袋（彈性球）TRAINING BAG 4 ~ 5 回合
6. 模擬對練 PARTNER SPARRING 4 ~ 5 回合
7. 條件對打 CONDITIONAL SPARRING 4 ~ 5 回合

以上七種項目不須每樣每天都做，可調配安排隔日訓練。

五、特殊的熱身運動

SPECIAL EXERCISE FOR WARM UP

必須以拳擊技術有關動作，去編配熱身操。

1. 15 秒自擊空拳，配合拳擊步伐前進。
2. 10 秒對空擊拳，配合跑步動作，兩腿抬高。
3. 5 秒衝刺（SPRINT），全力快速跑步。
4. 20 秒休息後反覆再做，連續 3 回合，每回合 3 分鐘可做 4 次。

注意作用時間，從 15 秒 → 10 秒 → 5 秒，時間愈縮短則強度愈強，此為該項運動之原理。

六、如何訓練協調能力配合步伐攻擊

1. 教練示範說明，演變重覆練習 EXPLAINING & DEMONSTRATION。
2. 選手觀摩與教練一起做 EXERCISE WITH COACH。
3. 利用器材訓練，運用教練手靶（COACH MITT）編配組拳演變發展（DEVELOPE COMBINATION）。
4. 模擬對練 PARTNER EXERCISE

兩人一組訓練攻擊、防守等技巧。

5. 條件對打 CONDITIONAL SPARRING

目的在體驗技術運用要領，教練給予情況。

6. 自由對打 FREE SPARRING

由教練指導說明技術 (TECHNIQUE)、戰術 (TACTICAL)、攻擊 (OFFENSE)、防守 (DEFENSE) 各種動作要領，選手必須要充分的領悟。

第三節 技術訓練

一、組合拳 COMBINATION

1. 連擊拳編配演進。(見表一)

2. 運用簡單術語，每位教練運用習慣不同，因此自行編配，但要簡單明瞭，讓選手容易識別。

3. 術語代號：

- (1) jab - 左直拳 LEET STRAIGHT
- (2) R st 右直拳 RIGHT STRAIGHT
- (3) L upr 左上鉤拳 LEET UPPER CUT
- (4) R upr 右上鉤拳 RIGHT UPPER CUT
- (5) LH 左側鉤拳 LEFT HOOK
- (6) RH 右側鉤拳 RIGHT HOOK
- (7)  左向右閃避 ROLLING
- (8)  右向左閃避 ROLLING
- (9) ↓ 直直上下閃躲 DUCKING
- (10)  後退步 BACK STEP
- (11)  45° 左側移步45度 LEET SIDE STEP
- (12)  45° 右側移步45度 RIGHT SIDE STEP

二、組合拳訓練

1. 可分段實施，將組拳分段，第一段熟練後再練第二段，然後第三段連貫為一連續動作。如圖七



圖 七

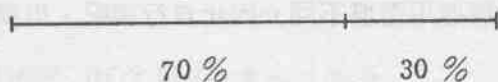
2. 如何演變要注意拳擊選手之個別性，配合戰術編練 (TACTICAL RECOMMEN-
DATION)，不要使選手跟教練完全相同。

三、訓練計劃之編配 TRAINING PROGRAM

以奧林匹克四年為一致劃，必須每年至少要有一次配合參加國際性比賽的考驗，其訓練期間分配：準備訓練期 (PREPARATION PERIOD) 佔 70 %，比賽期 (COM-
PETITION PERIOD) 佔 30 %，如一年兩次比賽，則第一季準備訓練期 40 %，比
賽期 15 %，第二季準備訓練期 30 %，比賽期 15 %。如圖八、九

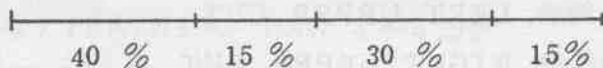
圖八 每年一次比賽訓練

(P . P) 準備訓練期 比賽期 (C . P)



圖九 每年二次比賽訓練

P . P C . P P . P C . P



DEFENSE	PUNCH WITH OPPONENT	PUNCH WITH DEFENSE	COMBINATION
1 Blocking punch by boxing position 原地閃避	Jab → develope	Jab Back step develope	1. 2LH+Rupper jab with back step > defense 1. 2Lupr+RH+jab side step >
2 Block punch with back step 後退閃避	Jab → Jab ↓	Jab+R.st Jab ↓	L. H+R. upr. +Jab Back step > defense L. H+R. upr. +Jab side step >
3 Parry punch with R.Side step 45° 右側步閃避	L.upr L.Hook	L. H rooling R.upr ducking	Rupr+Lupr+Rsr+jab Rst+L.H+R.upr+jab back step > defense side step >
4 Parry punch with L.Side step 45° 左側步閃避	R.straight R.upr	L. H + R.st Back step L. H + Rolling	1. 2L.upr+Rst+jab 1. 2L. H. +Rupr+jab side step > defense
5 L.45°slipping punch with L.side step (half) 45° 躲閃配合左側步	L.upr L.upr	Rst → 45° R. Side step L. H → Rolling	1. 2+LH+side step L. H. +R. upr+jab Back step > defense
6 R.45°slipping punch with R.side step (half) 45° 躲閃配合右側步	R.upr R.st	Jab Back step L.upr rolling	jab+L. H+Rupr+jab L. H+Rupr+jab Back step > defense side step >
7 rolling with step 左向右側閃避	L.upr	R.upr jab Back step R. H + Lupr	1. 2L.upr+R.upr+jab R.st+L.upr+Rupr+jab back step > defense side step >
8 rolling with step 右向左側閃避	R.upr	L.upr Rst Ducking L. H Rupr.Rolling	√R.st. 1. 2. 1 RH. 1. 2. 1 "
9 Ducking 垂直上下閃避	R.st ↓	jab+R. Side step 45° jab+R.st +	L.upr+R. H+LH+R.upr+jab L. Hook+R.upr+1. 2. 1 "
10 Ducking with punch same time 垂直上下閃避同時攻擊	Jab	R.st+jab+45° L. side step jab+L. H+Rolling	L.upr Rupr. LH. Rst. jab R.upr. L. H+R.st+jab "
11 Step back 後退步	Jab R.st	R.st+L side step 45° jab+rolling	L.upr+R.st+jab L. H+R.upr+jab "
12 left side step 左側移步	Jab R.st	Rst+rolling L. H+rolling	L.upr+R. H+Jab L. H. +R.upr+jab "
13 Right side step 右側移步	R.st L.upr	L.upr+ducking R.st +ducking	L. H+R.upr+jab jab +LH+Rst+jab "

表二 訓練計劃編配要領

類別 CLASSIFICATION	PERIOD 期間	準備期 PREPARATION PERIOD	比賽期 COMPETITION PERIOD
	LOAD 負荷		
一般訓練項目 GENERAL EXERCISE		多 MORE	少 LESS
特殊專門項目 SPECIEIC EXERCISE		少 LESS	多 MORE
訓練強度 INTENSITY		低 LOW	高 HIGH
訓練頻率 FREQUENCY		低 LOW	高 HIGH
數量 VOLUME		多 MORE	少 LESS
時間 TIME		長 LONG	短 SHORT

第四節 訓練計劃範例

一、每月訓練時間負荷分配實例，如表三。

負 荷	星 期				合 計 100 %
	1st	2nd	3rd	4th	
總數量	30 %	30 %	25 %	15 %	1230 分鐘
一般準備期	38 %	36 %	20 %	6 %	564 分鐘
特殊準備期	27 %	23 %	29 %	21 %	666 分鐘
主要準備運動	26 %	19 %	30 %	25 %	253 分鐘
器材運動	14 %	17 %	30 %	39 %	189 分鐘
模擬對練	35 %	30 %	26 %	9 %	191 分鐘
自由對打	0 %	49 %	21 %	30 %	33 分鐘

進行至最後一星期時特殊之主運動必須訓練劇烈；再返回從第一星期開始。

二、拳擊訓練計劃強度之評估 EVALUATION，如表四。

表四 拳擊運動訓練強度之估計

運動方式	特別留意事項	脈博數 / 分	強度點數
跑步、游泳 跳繩、輕量運動	低頻率、不加速、不太劇烈，只須緩慢、或中等速度	135 次 145 / 分	1
跑步、游泳 自擊空拳或負重 足球	中等頻率或短暫加速度 快速和高頻率，用不同重量，手握鐵棒或鉛塊或手套 中等速度	146 次 155 / 分	2
籃球 跳繩 自擊空拳 運用器材訓練砂袋等	中等速度 高速度、高頻率、二迴旋跳 中等速度用短暫加速 高於中等以上之速度與頻率	156 次 165 / 分	3
足球 運用器材訓練 (砂袋、手靶)	高速度與比賽情況一樣 中等速度與頻率，必須持續加速	166 次 175 / 分	4
游泳 籃球 打擊重量袋(砂袋)	比賽的速度極限以間歇方式 高速度與比賽情況一樣 高頻率打擊	176 次 180 / 分	5
模擬對練	注重改良技巧、技術、中等速度 頻率參與一些持續加速	181 次 185 / 分	6
跑步 手靶訓練與 教練作，聽教練指示	1000-3000 公尺控制每圈速度 400 M = 90 sec (秒) 高速及高頻率	186 次 190 / 分	7
有條件對打 限制技術對打	高速度與高頻率	191 次 195 / 分	8
自由對打	中等頻率按教練指導進行高速度	196 次 200 / 分	9
對打	中等或高度、頻率與速度可能的 話延長回合時間(4分1回合)	201 次 210 / 分	10
正式比賽		超過 210 次 / 分	

第五節 高水準拳擊選手應具備條件

一、在技術方面 TECHNIQUE

1. 左手拳必須非常靈活、敏捷、迅速。
2. 組合拳演變能力要好。
3. 要有好的步伐協調。
4. 能很經濟有效的防禦動作，如：撥、擋、閃等。

二、在戰術方面 TACTICS

1. 能由防禦動作中變成攻擊；再變成防禦。
2. 組合運用，長、中、短三種攻擊距離。
3. 運用策略、謀略。

三、健康體能狀況 CONDITION HEALTH & PHYSICAL FORCE

須具備有下列良好之體能狀況

1. 協調能力
2. 特殊專門耐力 SPECIAL ENDURANCE，如：耐重擊力等 COORDINATION
3. 速度與技巧 SPEED & DYNAMIC
4. 爆發力 POWER
5. 柔軟性 FLEXIBILITY
6. 動耐力 POWER ENDURANCE
7. 速耐力 SPEED ENDURANCE
8. 肌耐力 STRENGTH ENDURANCE

四、心智的特質：(MENTAL QUALITY)

1. 要有想幹、想戰鬥的動機 FIGHT MOTIVATION
2. 心理上的調整能力，低抗怒哀悲苦之能力。PSYCHOLOGY ADJUSTMENT
3. 心智訓練 MENTAL TRAINING

以上為西德國際運動學院 INSA ADVANCE BOXING COACHING COURSE，高級拳擊教練四週課程。從三月六日至四月二日在法蘭克福 (FRANK FORT) 、希罕 (SEEHIEM) 受訓，由西德國家教練保羅曼瑟 PUAL MENC-ZEL 講述，顏世嘉隨堂筆記撰譯。

第三章 心理學的理論與應用

INSA PROF. DR. D. HACKFORT.
INSA PROF. MRS. PUEZER.

顏世嘉撰譯

第一節 概 況

一、行動ACTIONS

行動是一種特殊的行爲，是因目標導引而引發之有目的的行爲（INTENTIONAL BEHAVIOR）。

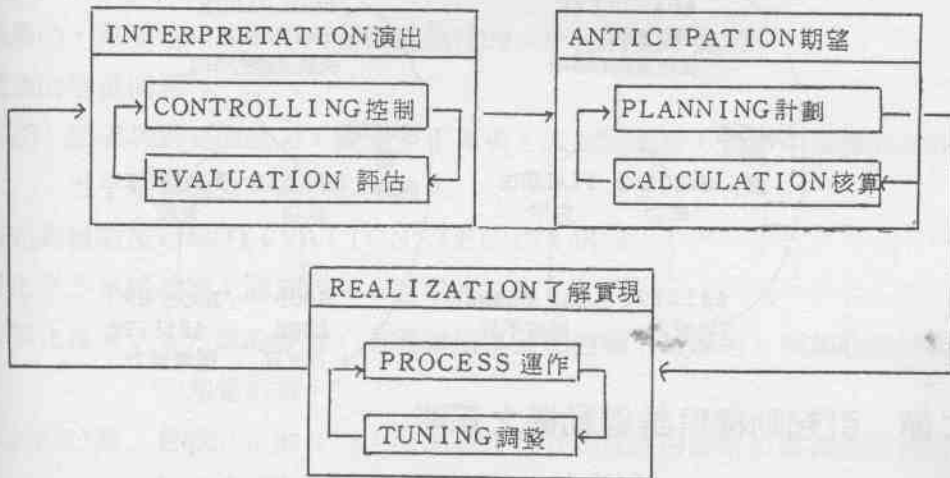
二、行動存在於行爲流程中，實際動作是其過程。（ACTING IS THE PROCESS）

三、行動可以細分爲幾部份。（SUBDIVIDED）

PROF. NITSCH與PROF. DR. HACKFORT兩人將它區分如下三段。

1. 期望（ANTICIPATION PHASE）
2. 了解（REALIZATION PHASE）
3. 演出（INTERPRETATION PHASE）

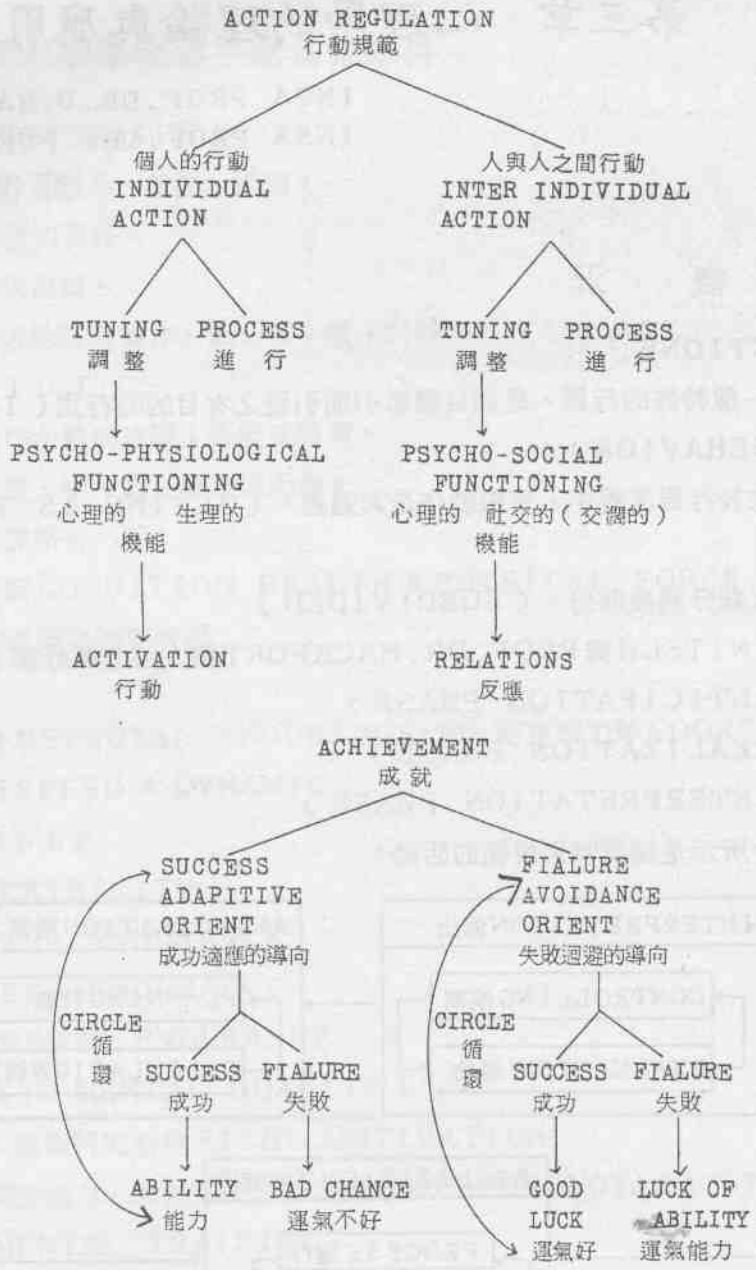
下列表格中所示是這段特別規範的活動。



行動由三種不同，但彼此依賴的系統所規範

行動規範的心理學系統（PSYCHOLOGY SYSTEMS OF ACTION REGULATION）

1. 認知的系統：最高層次行動規範。（COGNITIVE）
2. 情意的系統：居中間層次。（EMOTIONAL）
3. 自主的系統：最低層次。（AUTONOMOUS）



第二節 引起動機與誘導動機之策略

MOTIVATION & MOTIVATIONAL STRATEGIES
PROF. MRS. PUELZER

一、引起動機 MOTIVATION

* 動機的引起並非是靜態的，而是動態的過程 (DYNAMIC PROCESS) 不同人之間有彼此的個別差異 (INTERINDIVIDUAL DIFFERENCE)，即使是同一個體也有內在的個人差異。(INTRA-INDIVIDUAL DIFFERENCE)

*動機的引起是許多不同的動機所造成的，個人的獨立性，動機不同的工作和情況強度。一個動機同時支配並導引行動。

*引起動機的要素包括：恰當的目標（AIM），適當的刺激程度。

（ACTIVATION LEVEL）

*如果這些引起動機的要素不存在；就會發生問題、糾正過高或過低的動機及恰當與不恰當的目標訂定（AIM-SETTING）動機的現象：如厭倦、無精打彩（失敗後失去競爭心），如果運動員的刺激程度過高或目標設定不恰當會導致自我滿足或有野心（明顯的競爭心，非常有吸引力的目標）此為過度的引起動機。

引起動機的方法是基於引起動機要素。

*外在的誘因對V S內在誘因。

二、引起動機的問題MOTIVATION PROBLEMS

1.運動員本身的動機問題；如無精打彩，缺乏受訓意願，對成功的期望太高，目標設定太高或太低，缺乏冒險意願，成功後的自滿，怕失敗，太受矚目，不具備受訓的能力等。

2.教練常見的動機問題

不努力，成功導向，強迫運動員求成功，對運動缺信心，期望太高，獨裁制的領導及以施恩態度對待運動員，不適當的目標設定，對失敗或成功不正確的看法。

3.訓練中的動機問題

無趣的，無聊乏味的，不帶冒險挑戰性的，不佳的團隊氣氛。

4.競賽的動機問題

例如：對成功過高的壓力，視競爭不重要，太重視競爭，競爭中教練的批評，對手出乎意料的強，裁判的判決。

三、引起動機的技巧MOTIVATION TECHNIQUE

科學化V S單純技術；認知的V S運動的技術。

1.科學化技術：有系統的發展，有理論指導及在控制下的運用，例如心理規範，技術和知覺訓練。

2.單純的技術：自我訂定的技巧，運動員自行發展或應用或者由教練所規劃設定，如儀式或吉祥物。

3.運動神經技術：經動作所刺激，例如不斷地起立坐下、擊球拍、拍球。

4.認知的技術：思考、感覺、想象、回憶，對主觀問題評量的自我影響比客觀的情況重要。

四、認知策略的實例EXAMPLES OF COGNITIVE TECHNIQUES

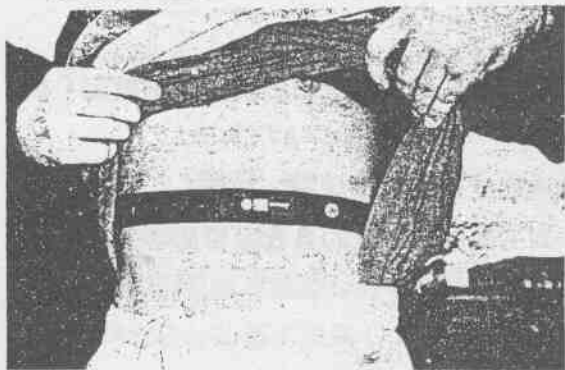
- 1.喚起自己的能力：我的左右直拳是完美的。
- 2.喚起自己設定目標：今天我要贏得勝利。
- 3.改變目標：即使我不能贏，至少要打破自己的紀錄。
- 4.自我增強：我請自己吃晚餐。
- 5.自我或外在增強的期望：新聞將會注意。

五、引起動機的方法 MOTIVATION STRATEGIES

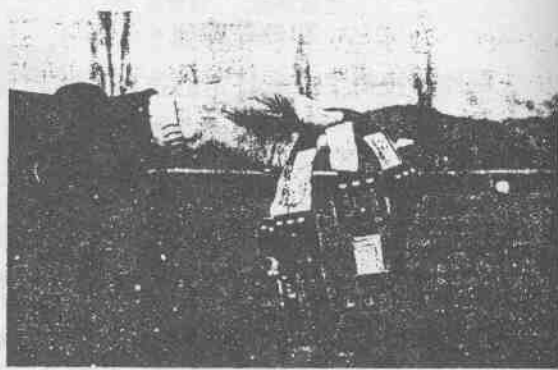
- 1.自我指引：集中注意於下次的發球。 SELF - INSTRUCTION
- 2.自我事辯：我仍會成功因為第三次試跳通常是最好的。
SELF - ARGUMENTATION。
- 3.自我暗示：我會贏他 SELF - SUGGESTION。
- 4.策略的功用：引發行動與持續行動。

六、教練幫助引起動機：MOTIVATION AIDS OF COACHES

- 1.在訓練及比賽時注意引起動機的問題，及早瞭解發生的衝突和問題，及時解決。
- 2.教練本身自我動機也很重要，因為如果你能引起自我動機，也可引起他人創造明確的動機，記住你是個示範。
- 3.試著營造訓練和競賽的積極氣氛。
- 4.以行動證明你和隊員的信心。
- * 5.讓你的運動員獨立自主和自我負責，儘可能讓他們參與規劃並瞭解訓練和比賽計劃。
- * 6.訂定訓練和比賽確實目標，教練和運動員間的目標不可衝突只能一致。考慮運動員的個別差異，驗證目標的達成。
- 7.試著找出成功和失敗的恰當原因。
- 8.瞭解和贊同比責備與反對更能引起動機有助益。
- 9.支持運動員要贏和成功所付出的努力。
- 10.把外在誘因變成內在誘因。



測驗心跳率電腦。



測驗心跳脈博電腦手錶與胸部電腦聯線。

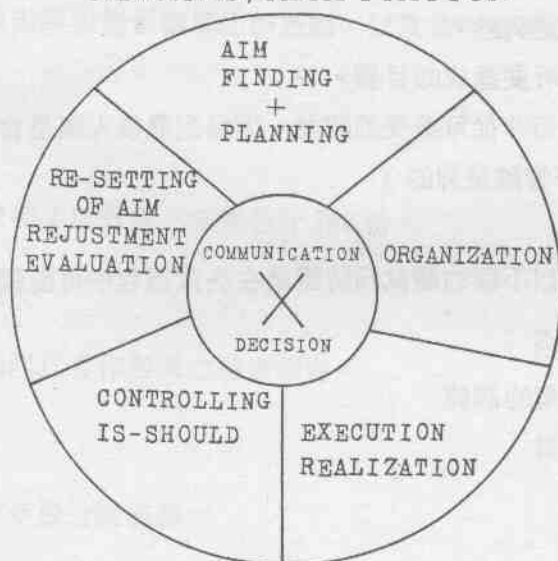
第四章 經營與管理

INSA FROMER PROF.
HARAID DUBBERKE

顏世嘉撰譯

一、職 責

1. 目標的找尋 / 發現。 AIM SEARCHING / FINDINGS
2. 計劃。 PLANNING
3. 組織：執行實現。 ORGANIZATION EXECUTION / REALIZATION
4. 活動的控制。 CONTROL OF ACTIVITIES
5. 評估結果：新目標適應。 EVALUATION RESULTS
NEWAIMS / ADAPTIATION



二、目標的擬定

目標訂得太高，不容易達成。太低又沒有挑戰性，計劃時要冷靜仔細考慮，週詳計劃，要經濟，有效率，要思考注意周圍環境可能會發生的一切事物。甚至一些本身小事都必須留意，並不一定要把計劃弄得很大。有些很簡單的事往往被弄得太複雜；因此必須交換意見（COMMUNICATION），時間是很重要的，要用多少時間去完成最重要。

三、擬計劃考慮之因素

1. 財力資源。 FINANCIAL RESOURCES
2. 人力資源。 PERSONAL RESOURCES
3. 周遭環境。 ENVIRONMENTS
4. 時間。 TIME

四、做決定的過程

做抉擇通常定義如下；從二種或二種以上不同的行動做選擇。管理上的問題可由下決定而解決。其步驟為：

- 1.認清問題
- 2.分析評估
- 3.擇取可用的方法
- 4.選擇最好的
- 5.採用
- 6.重新評估所做的決定

有效率的執行者知道不能滿足周圍情況的決定是無效的及不適宜的。

五、有效決策過程的要素

- 1.是一般的情況或是例外。
- 2.清楚的敘述決策所要達成的目標。
- * 3.從正確的開始，而非從可接受的開始，因為到最後人還是會妥協的（COMPROMISE）。（不管誰是對的）
- 4.化決定為行動
- 5.決策要有回饋，以不斷的測試預防隱藏在決策過程中可能發生之事物。

六、教練之任務

- 1.教練是技術與戰術的訓練
- 2.教練是選手的顧問
- 3.專心的經營管理
- 4.關心選手的福利
- 5.引起動機（參考心理學）REF PSYCHOLOGY MOTIVATION

結論：檢討與建議

我國近幾年來的拳擊運動水準雖有進步，但幅度不大，原因諸多，在此不贅敘，然而依現有之各階層教練，對於訓練工作，亦是無可厚非，唯獨如何提升訓練水準，使選手能更進步突破技術水平才是當務之急。有鑑於此，全國拳協乃有選派教練赴國外研習之舉，本人有幸奉派，並順利完成課程，本於職責所在，自當研習所得，提供有志者參考，藉收拋磚引玉。

綜觀本次研習，所獲心得，自非紙筆所能言盡，為謀提昇我國拳擊運動水準，類此培植教練之舉，應繼續辦理，以提供更多有志於拳運者充實拳運知識與技能的機會。