

從參加「一九九一年中國西安白楊杯 國際拳擊邀請賽」談我國拳擊運動

何四郎

壹、前言

今年初我中華民國拳擊協會接獲「一九九一年中國西安白楊杯國際拳擊邀請賽」來函邀請，經教育部核准參加。繼於民國八十年四月廿五日至廿七日，由台灣省拳擊協會在新竹市舉辦會長拳擊錦標賽，從各級冠軍中，複經評審委員會選出參加此次邀請賽國家代表，組隊參加，定名為中華台北拳擊代表隊，成員有：領隊張憲堂、管理張鈺明、教練何四郎、隊長柯文明；隊員：微甲級鍾偉、輕丙級柯文明、輕乙級傅文賢、中丙級高文郎、重乙級譚鴻彬、重甲級林江文，隊職員選手共十人。

貳、訓練

代表隊選手產生後，旋於民國八十年五月一日開始至五月卅日止，假台中市國立台灣體專拳擊教室，作為期一個月之集中訓練，筆者以代表隊教練身份主持訓練，在時間短暫經費拮据情形下力克困難，擬訂計劃，依據拳擊運動五項基本原則(一)體力(二)拳力(三)智力(四)耐力(五)毅力展開訓練。

體力訓練：在整個月訓練期間，每日清晨五點半，訓練選手長跑伍仟至一萬公尺，以鍛鍊體力。會長杯拳擊賽甫告結束，選手們在體力上已經消耗很大，因此在集訓的第一週五月一日至八日著重於體力恢復，清晨長跑以後，休息早餐，在飲食與睡眠，避免過度疲勞，使能迅速恢復體力，以為接受訓練之基礎。每日下午三點至五點半，責令選手跳繩、打空擊、打沙包、打彈性球、打手靶等等。注意觀察選手出擊姿勢、動作以及頭、頸、腰、腿、腳步、身體各部在配合上的運作，發現優缺點，一方面指導練習，一方面矯正錯誤。同時講解拳擊理論與規則，利用練習作技術訓練，從姿勢、步法、左右鉤拳、左右直拳，左右上擊拳等攻擊要領到護頭、低額、揚肩、縮頸、閃躲、移步、進退等防衛要領。參加集訓選手平均拳齡均在五年以上，因而在矯正其已有的錯誤方面至感困難，訓練當時雖然用盡方法改正，一旦臨場比賽依然使用其錯誤拳法，唯一補救辦法就是訓練其增加體力以彌補缺陷。

技術訓練：自第二週開始至第四週五月九日至五月卅日，著重技術訓練，每日清晨長跑完畢，星期二、四兩天上午十時至十二時加作補助運動，指導選手使用運動器材鍛鍊頸部、腰部、腹部、肌肉力量，藉以補助在出拳時能發揮全身力量與持

久力，增加打擊效果。星期一、三、五下午三至五時訓練選手分級與體專拳擊專長學生對打，臨場指導選手以冷靜、敏捷的頭腦注意對方攻守的拳路運用靈機應變的智力，判斷有利的距離，尋找對方弱點，以迅雷不及掩耳方式，作爆發性的連續攻擊。「攻擊同時注意防禦，最佳的防禦就是攻擊」受到對方攻擊時，要以冷靜、靈巧、迅速的閃躲、移步、旋轉，使對方出擊落空，進而出拳攻擊對方。訓練除體力與技術之外還需要培養選手的耐力、毅力與鬥志，臨場比賽時更須特別注意避免犯規，在心理上保持冷靜，沉著、不畏懼、不輕敵，抱定克敵致勝的決心。

移地訓練，每星期六及星期天，使選手從枯燥呆板的拳擊教室移轉到風光明媚、景物秀麗的新竹縣五峰國中及屏東縣山地門，作山地耐力長跑訓練，然後在野外作短暫的空拳打擊訓練，選手們認為移地訓練，可以放鬆心情，舒解壓力，效果良好，今後凡遇到各種集訓，不妨一試。

叁、比賽

我中華台北拳擊代表隊，於民國八十年五月卅一日在台北市由中華民國體育總會秘書長陳金樹先生授旗，六月一日啟程搭機經香港轉廣州，當日傍晚抵達大陸西安市。一九九一年中國西安白楊杯國際拳擊邀請賽六月三日下午揭幕，隨即展開比賽，參加國家計有；中華台北、韓國、日本、巴基斯坦、泰國、澳大利亞、香港、蒙古及地主中國三隊，總共九國十二隊，第一場六月四日我微甲級選手鍾偉首次遭遇韓國，本應獲勝，不幸因台上裁判誤判犯規，被扣三分，反而以14：15飲恨敗北；第二場六月四日，我中丙級選手高文郎對中國(-)，被判R.S.C.(H)出局；第三場六月五日我輕丙級選手柯文明對巴基斯坦成績16：22；第四場六月五日我輕乙級選手傅文賢對中國(二)，成績3：21；第五場六月六日，我重甲級選手林江文對中國(-)，成績2：14；第六場六月七日，我重乙級選手譚文彬對中國(二)成績9：15。

此次參加國際邀請賽，我隊一共比賽六場，除對韓國與巴基斯坦兩場外，其餘均對中國隊，我選手皆以成績比數相差懸殊而敗北。反觀中國隊自一九九〇年印尼總統杯拳擊邀請賽以還，僅一年光景其選手在質、量、技術各方面均有長足進步。據聞此次中國隊係以其三流選手參賽，而能獲得總冠軍，進步之速實在令人驚訝。

為了確實瞭解勝負的原因，以及各國選手與我國選手在攻防拳路上優劣之點，除臨場仔細觀察之外，特別攜帶錄影機，將我國選手每場比賽實況全部錄影帶回國內作為檢討、研究改進我國拳擊訓練之參考與借鏡。

肆、結語與檢討建議

我隊未能獲勝亦未獲得較佳成績，綜觀與賽各國拳擊水準均較我國為高，此乃人所共知之事實，固然拳擊運動發源於外國，國內並不普遍，但我與大陸同屬中國

人，何以大陸隊能迎頭趕上，而我中華台北隊則長久處於落後地位，考其原因：(一)大陸中國隊能廣泛發掘人才，作長期培植與訓練並不惜以重金自古巴或蘇聯聘請教練，長年訓練選手，傳授進步的技術，在選手方面均能刻苦接受訓練，否則了以淘汰，為其能提高拳擊水準迎頭趕上之主要原因；(二)反觀我國拳擊人才缺乏，亦未能作有計劃之培育與訓練，且選手之心態有欠正常，個人抱著追求利益與享樂的私慾，而不能專心接受刻苦的訓練，況訓練時間短暫，經費又感不足，以致難以產生達到國際水準選手，每次參加國際比賽皆無功而返。令人深感遺憾。(三)我教育體育主管當局鮮少選派教練、裁判赴國外研習、進修從而學得進步的學識與技術，因而無法訓練出來能達到國際水準之優良選手。裁判在比賽時，台上執法不嚴，致使選手一旦參加國際比賽被判犯規累累，縱有實力與技術亦難以發揮，提供發掘。謹希望我教育體育當局，以及我體育拳擊界先進人士，重視我國拳擊運動之衰落，群策群力，切實推展拳擊運動，提高教練裁判素質，廣泛發掘人材，作有計畫的長期訓練，則我拳擊聲威將可宏揚於國際。