

# 赴日本移地訓練心得報告書

薛春秋

國立臺灣體育運動大學競技運動學系暨碩士班

## 摘要

此次因臺北市體育總會拳擊協會，特地給予優秀選手補助，讓本人可以前往日本學習，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，進而達到最終目標爭取 102 年全國運動會金牌。

日本拳擊運動十分具有國際水準，並在第 16 屆廣州亞運會榮獲 2 銅的佳績，更在倫敦奧運會上獲得 1 金 1 銀的佳績值得台灣選手學習，並且藉此移地訓練，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。因日本橫濱 SAKURA 拳擊訓練館，培養出許多優秀拳擊選手，無論是業餘或是職業，技術都十分精湛，視為台北市拳擊代表隊學習、交流重要對象之一。

本人於 7 月 11 日抵達日本橫濱 SAKURA 拳擊訓練館，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。

也安排了數十次的實戰比賽，讓本人能更快的融入體驗比賽狀況，雖然本人的實力與日本職業隊選手實力有很大的落差，但藉由平時練習時的表現及態度，也得日本橫濱 SAKURA 拳擊訓練館教練及會長的肯定。

## 壹、目的

藉由本次移地訓練，加強自身基本體能與素質、強化自身一般體能（速度、敏捷性、協調性及心肺耐力訓練等）及專項性體能（肌力、肌耐力及爆發力等）、更重要的是適應各種拳擊打法、增加不同選手對打經驗、迅速調整臨場比賽心理狀態、提升個人最高動性肌力負荷強度等，期待能靈活運用各種戰術戰略技巧於各種比賽中，並在 102 年全國運動會獲得佳績。

## 貳、過程

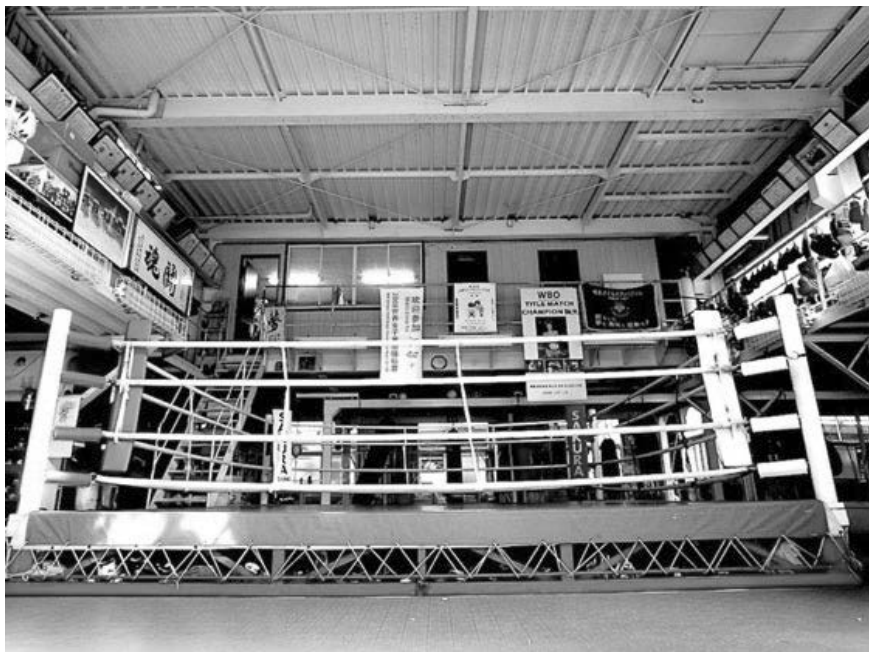
為了增加自身比賽經驗、對抗強度，提昇實力，特移地至日本 SAKURA 拳擊訓練館進行密集訓練。日本橫濱 SAKURA 拳擊訓練館訓練出來的選手，無論業餘或是職業，都拿下很好成績如業餘女子選手其輪綾子就獲得全日本女子選手權優勝(冠軍)及最佳優秀選手賞(獎)，而在職業拳擊方面也拿下無數個冠軍金腰帶。此次前往日本橫濱 SAKURA 拳擊訓練館訓練，因日本職業選手是必須每天不間斷的刻苦訓練，所以此次隊員可與職業頂尖選手一同集訓，效果也較能達到。每日上午 5 點 55 分至 8 點 30 分為體能訓練，內容有跑公路 16 公里，三分鐘衝刺，800 公尺衝刺，肌力訓練等，穿插練習。下午 3 點到 5 點 50 分進行技術訓練，並且每天安排條件對打或比賽，而在訓練期間選手訓練之重點：

- 一、加強比賽戰術應用。
- 二、加強組合拳進攻。
- 三、加強體能訓練。
- 四、加強防守反擊技術
- 五、提昇自信心。
- 六、加強比賽戰術應用。
- 七、加強進攻時間差的機掌握。
- 八、加強迎擊技術。

## 參、心得

日本 SAKURA 拳擊訓練館分為兩處訓練，而不論職業或業餘選手都必須統一集中管理，都住在 SAKURA 拳館所提供的宿舍，早上訓練位在橫須賀的海濱公園占地十分廣闊，下午則需要進館進行技術訓練，選手訓練、住宿、三餐皆由教練負責，選手分為職業男子拳擊隊及業餘女子拳擊隊，含 SAKURA 拳館會長，共有 4 位教練一同訓練，訓練過程都十分嚴格並且強調選手自身的態度與精神，尤其是在對訓練場館器材及對一同訓練的隊友及教練的尊重，每每進入拳館都得大聲打招呼，練習完結束時跟大家說今天訓練辛苦了與謝謝教練的辛勞...等等，在離開拳館時更是要謝謝拳館，用感恩的心對著拳館敬禮才能離去，由這些日常表現就可知道日本人對於訓練不單單只是練習拳擊的技術而已，更是訓練選手對周遭的人事物必須抱持著感恩的心及謙遜的態度，所以此次訓練無論是在拳擊技術訓練上或是做為選手該擁有的自我態度都讓我感覺受益良多。

## 附錄：照片



訓練場館(擂台)



訓練場館(沙包器材等)



訓練場館一角



會長與菲律賓選手在正門合影留念



選手宿舍正門外觀



本人(左)與拳館選手合影留念



上午跑步體能訓練情形



下午技術訓練情形