

# 2014 中國北京體育大學交換學習心得

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

中國拳擊隊近年來在國際賽上表現愈發優異，從 1990 北京亞運會的一金到近期的各大國際賽上都有明顯的進步、奪牌更是不在話下，從 2008 北京奧運的一金至 2010 廣州亞運的三金及多個世界錦標賽的冠軍可以看出來中國的拳擊項目正在朝著一個體育理想的狀態中發展，也讓中國拳擊隊在近幾年成為亞洲的一支勁旅，而鄰近的日本在軟體和硬體都十分優良，台灣與日本還有一大段距離，但以中國來說硬體設備與軟體實力都與台灣相當，這個亞洲勁旅會是一個台灣拳擊取經的重要地方。北京體育大學為中國唯一的一所體育大學，所有中國的箇中好手都齊聚在這，拳擊隊裡就有世界拳擊錦標賽冠軍的袁運子及無數的全中國拳擊錦標賽冠軍，高度競爭且國際賽成績相當良好的中國常常被外人認為是人口基數造成的，但拳擊這一項目在中國體育佔的人口算是少數中的少數，如何在分母不大的過程求的一個好分子這是我這次前來中國北京體育大學的學習目的。

## 目的

以臺灣拳擊現況為基礎及需求吸取中國拳擊現況，平常練習及賽前練習的區別、選手動作新舊派的區別、賽前心理狀態及賽後內化比賽的功能及賽中戰術運用，這次的主要目的為觀察及訪談選手練習的狀態及各種方面的調整，但因為這一學期沒有大型比賽所以就以當時現況的訓練做為平時練習時的基礎為參考。

## 過程

每周一、三、五上午五點三十分的晨操訓練（室內體能訓練）

動態伸展操、基本動作要求（大一）

50m 衝刺\*10

20m 衝刺\*10

400m，800m，1600m

重量訓練(網球館一樓)

每周一、三、五上午十點（學科理論）

從運動員心理（戰術）、動作分析、賽會模式、英文、裁判及教練證照考取

每周一、三、五下午二點的正式訓練

選手進行實戰對打

## 心得

在跟這次年紀較小的大一生，一起生活及練習的半年來，看到他們不再是被制度規劃出來的選手，隊上每一個人對拳擊這項運動都具有強烈的心理動機及練習的參與率也是極高對於未來就業也存在著高競爭性，進來北京體育大學硬體設施一定是中國境內中數一數二的，這對於有高競爭性運動項目的選手是相當好的一件事，但這學期交換則是發現拳擊這一項目在學校的練習方式已經不再是土法煉鋼而是更多的運動科學元素，練習不再是平凡的對打而是會加入遊戲或是以能引起選手興趣的動作做為教學的目的，知識層面的拓展對選手在內化自己的動作或是對比賽的看法有更進一步的開啟，心理方面的輔導及教學也是別有特色，邀請中國運動心理的權威張力為老師來引導選手生涯各種層次可以再利用更多的方法來對自己

要求及內心喊話，利用讓學生製作 ppt 及在各個運動專家面前報告讓報告內容深記學生心理，甚至許多大二、大三學生畢業論文的質化研究都有一定的水準。較沒有成績的選手則是對北京體育大學的軟體使用的淋漓盡致，因為他們知道拳擊運動不一定要上場比賽，在學手時期學習的拳擊實務經驗及在北體大時充實學科理論後，出了學校後拳擊這項運動，更能帶領他們進入運動產業的範圍，而利用在北體大在學期間老師的推薦到各式各樣的拳擊賽會進行幕後的操作及學習，小至校內賽會的籌劃大至國際賽會的幕後運作，讓選手「多元」的發展，然而在台灣國內這塊對於選手的分流，目前較無法像國外這麼完善，但是我覺得效果不管好壞這對一個專業的運動員來說是重要的，假設自己無法代表學校及國家戴上拳套那就讓自己隊友安穩的戴上且安穩的戰鬥，很多人對這一政策的質疑，會不會太浪費訓練選手的資源，我倒是覺得被犧牲的中國第二名已經不再多缺一個，應該即早轉換跑道在讓選手真心放下毫無懸念的時候進行輔導轉型。相較於臺灣，臺灣拳擊人少，拳擊資源少，對拳擊發展的政策及選手未來也不明確，從北京體育大學吸取對他們如何給予拳擊選手資源及支援來發展臺灣拳擊手的未來，現在臺灣女子拳擊雖稱不上亞洲勁旅但在國際賽上總是有驚奇的演出，如何把握住這個現象進而發展，也是台灣未來還需要再努力的部分，這趟中國之旅帶給我許多收穫，不單單只是在技術上也讓我思考並期望自己未來如果能成為一位教練，我期許能帶給我的學生們不僅僅是拳擊的專業技能，也感謝台體大給我這樣的交換機會，讓我能實際到北京跟北體大的老師及同學們進行交流。

**主要聯絡者：薛春秋**

**E-mail：died.012@gmail.com**