

110 年中華民國泰國拳協會

(活動名稱：2021 網上虛擬錦標賽賽前集訓) 成果報告

活動名稱	2021 網上虛擬錦標賽賽前集訓	填表人	高菩祁			
主辦單位	中華民國泰國拳協會	承(協)辦單位	臺北市體育總會泰權協會 新北市泰國拳協會			
活動時間	110 年 9 月 18 日至 9 月 23 日	活動地點	(1.) 極體操、空拳對抗項目：協和拳館 臺北市士林區芝玉路 1 段 197 巷 18 號 (2.) 禮師舞、古泰拳：NGU Muay Thai Fitness 臺北市大安區復興南路 1 段 249 號 2 樓 (3.) 極體操、空拳對抗：榕城散打搏擊示範武館 臺北市大安區安和路 2 段 39 號 B1 樓 (4.) 虛擬裁判、青少年演說、空拳對抗：武術格鬥學院 新北市中和區景平路 240 巷 1 弄 2 號 B1 樓			
參加對象	經 2021 網上虛擬錦標賽遴選選拔國家代表隊教練及選手，詳如教練、選手簡歷冊	參加人數	男	20 人	合計	33 人
			女	13 人		
舉辦場次	-	新增人口數	15 人			
志工人數	-	運動觀賞人數	-			
		社團數 (或隊數)	1 隊			
教學辦理情形	由選訓委員會遴選 7 位教練擔任國家代表隊集訓訓練工作，代表隊選手共 6 項目 23 級次 26 人於協和拳館、NGU Muay Thai Fitness、榕城散打搏擊示範武館、武術格鬥學院等 4 地進行訓練					
活	2021 IFMA 國際虛擬泰拳錦標賽，今年比賽區分 6 個項目，分別為 Wai Kru(拜					

<p>動 內 容</p>	<p>師舞)、Shadow Box(空拳對抗)、Max Fit (極限體能)、Mai Muay (古泰拳)、Shadow Referee (虛擬裁判)、Youth Ambassador (泰拳青年大使)等項目，本會針對今年遴優選拔之代表隊選手，在極限體能(選手 3 位)、空拳對抗(選手 1 位)及虛擬裁判(選手 2 位)等比賽項目加強訓練及模擬比賽情形，且針對 2020 年所得參賽經驗，加以著墨，爭取佳績、為國爭光。</p> <p>訓練績效：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 落實運動科學—結合運動科學與科技支援訓練，提升選手運動表現。 2. 提升運動訓練後勤支援系統，執行國家培訓選手運動科學各項檢測及監控，包含動作分析、競技運動心理輔導、運動營養教育、個別化訓練前後體能檢測等。 3. 結合專業語言師資，規劃相關課程，藉以提升教練、選手之語言能力，強化其表達與溝通能力，同步提升訓練成效與職場競爭力。 4. 分為四個考量 FITT，也就是頻率 / Frequency、強度 / Intensity、時間 / Time 和種類 / Type。 5. 實踐的過程中，動作「標準」也很關鍵，確保每次動作的操作都維持一致的品質及幅度。 6. 同時，我們都知道好的力量訓練必須仰賴一份設計良好、長期且個人化的訓練課表。本訓練將以週期化的訓練原則為骨架，力量訓練課表的設計原理，該如何因應不同的狀態設計課表，以及課表進行中該如何增減各項變量等。能隨時依照需求與狀態調整訓練內容，使運動員更順利地往運動表現的目標邁進。
<p>檢 討 與 建 議 事 項</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 集訓場地空間限制及防疫需求未能整合至單一空間進行集訓 ● 泰拳作為新興運動項目中虛擬錦標賽參賽項目尚未普及融入至訓練課程中，但已成為我國近年在世界錦標賽場合主要奪牌賽事，確有推廣發展必要

相片輯要



