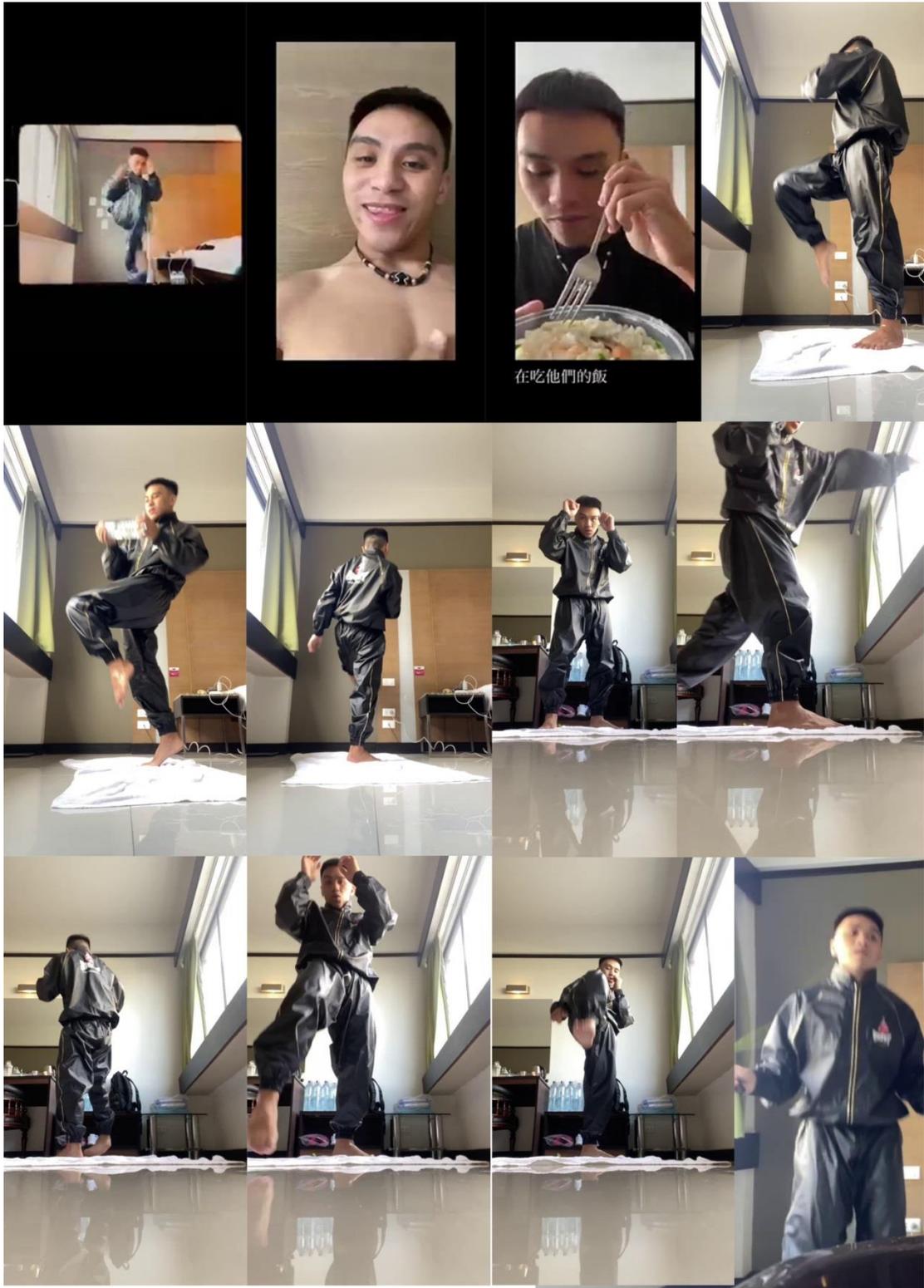


110 年中華民國泰國拳協會

(活動名稱：2021 IFMA 世界錦標賽賽前集訓) 成果報告

活動名稱	2021 IFMA 世界錦標賽賽前集訓	填表人	廖宜辰
主辦單位	中華民國泰國拳協會	承(協)辦單位	臺北市體育總會泰拳協會 高雄市泰國拳協會
活動時間	110 年 11 月 26 日至 12 月 2 日	活動地點	(1.) 協和拳館 臺北市士林區芝玉路 1 段 197 巷 18 號 (2.) NGU Muay Thai Fitness 臺北市大安區復興南路 1 段 249 號 2 樓 (3.) 高雄泰拳格鬥中心-ALMA Muay Plus Center
參加對象	經由選訓委員會遴選 5 名選手	參賽選手	曾俊皓 駱克 柯俊宏 蔡佳叡 林勁成
教學辦理情形	由蔡豐穗師範、鄭彥良教練、廖宜辰、葉品程教練配合 NGU Fitness 泰國籍教練 LAN, BOVY, TONGLI 等教練帶領代表隊選手共 4 人於協和拳館、NGU Muay Thai Fitness 及高雄泰拳格鬥中心進行集訓，其中代表隊選手曾俊皓受錦標賽入境相關證明影響需提前前往進駐隔離旅館，改以遠端施訓，並在活動前先開始相關集訓進程。		
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過打靶及反應練習提升攻防技巧以及體力 ● 沙袋擊打的訓練強化基本技術及體力 ● 為降低選手受傷風險採用低強度的對打練習來維持選手對距離感及時間差的掌控 ● 泰拳纏抱技術(clinch)的強化 		
檢討與建議事項	<ul style="list-style-type: none"> ● 台灣選手普遍在泰拳的纏抱技術的領域接觸較晚、練習的頻率及強度與國外一流選手比較相對也較少，以往代表隊出賽，落敗的主因都是因為纏抱技術的落差。往後平日的訓練須更重視纏抱技術及相關體能的養成。 ● 調整攻防的節奏及習慣來適應泰拳得分的規則，特別是針對膝肘以及假動作的使用還有很多進步的空間。 		

相片輯要



選手曾俊皓於隔離旅館(ASQ)11月26日至12月3日進行遠端施訓





