

# 2013 年塔什干教練訓練課程返國報告

報告人：溫華昇 教練

期間：2013. 4. 22~5. 5

(1/3)

這次塔什干教練講習課程，從課程內容來看，共包含幾個部分：一、熱身與身體活動訓練、二、教練指導選手給予訊號的注意事項、三、教練指導選手動作的方法 四、擊劍歷史與訓練計畫擬定方法，以下針對各項內容進行報告：

## 一、熱身與身體活動訓練

### 1. 熱身

內容：慢跑五圈、伸展操

腳步：前進、後退、躍步、長刺、飛刺

前進長刺：強調前進後腳跟上不要太大步，並且跟上即將踏上地面時，用踱步的方式踩蹬地面，讓其產生所謂的動力然後進行長刺。

兩次長刺：1.長刺後收後腳再長刺：目的式進行長刺攻擊後，騎時以經快達到攻擊目標，若後退可能比對手反攻，可利用後腳收一小步再進行長刺。

2.長刺後前腳前踢再長刺：

3.長刺後飛刺：1.長刺後收後腳飛刺

2.長刺後收後腳蹬地、前腳蹬後飛刺—依教練說法可以產生較大的動力進行快速的飛刺。

### 2. En guard 的姿勢要求：

1.兩角距離的寬度越 1.5 倍的腳掌長度，腳尖方向的研身線為 90 度，可以略小於九十度，但不要大於九十度(我認為主要的問題在於施力上面，弱小於 90 度的角度有利後腿的腳尖大拇指用力，而大於 90 度則在用力上會有點不足)

2.後手抬高手肘跟肩膀同高的的目的：有三個目的

1.後手主要可以產生推力，有利於攻擊

2.後手有利於身體平衡，例如長刺的時候後手下甩產生推力以及平衡力量，(注意：是下甩而非向身體背側甩動，若是如此會造成中心軸線偏移。

3.後手抬起的目的是將低有效部位的能見度。

3.長刺要多大：長刺主要的長度是前腳踢出到落下時，膝關節保持 90 度，後腿伸直，當前腳踢出時，後手同時向後方甩下，當身體呈現長刺姿勢時，前腳膝關節與後腳踝肩的連線上，兩腿在這線上，不要過度下壓造成練線成一曲線。

4.En guard：前手肘與身體距離約手掌的寬度，身體不要前傾，前傾的姿勢對於後退有很不好的影響，並會產生背痛，有時會因對手攻擊而來不及後退。

5.前進時，前腳尖必須用踢的往上往前移動，而非用抬或跨的。

- 6.腳步訓練時間約一天訓練進行 15~30 分鐘。
- 7.利用口令來指示選手進行腳步訓練(聽力、動做反應)
- 8.利用手勢、動坐來指導選手進行腳步訓練(視覺、動做反應)
- 9.互動式的訓練:教練與選手保持距離,利用手勢來引導選手做適當的反應(視覺、動做反應)
- 10.利用遊戲運用在腳步訓練上會比較有趣。



### 運用手套進行訓練的方法

- 1.利用手套進行左右長刺練習(面對面):教練拿兩個手套,利用左右拋出手套要求選手進行快速的長刺,並接到手套,再傳給教練。
- 2.利用手套進行長刺訓練:
  - 1.起始姿勢~~進行飛刺
  - 2.長刺動作~~進行飛刺
  - 3.與選手移動,並丟出手套讓選手再行進間坐飛刺。
  - 4.長刺~EN ~長刺~~飛刺
- 3.利用遊戲來訓練選手反應:抓尾巴(將收套塞一部分在褲腰後面,看誰能拿到最多手套)
- 4.以起跑姿勢進行飛刺:前後腳靠近(擊劍姿勢)蹲下、持劍手再前腳前,後手在兩腳之間,當看到手套時,要用力向前跳起並做飛刺。
- 5.平衡遊戲訓練
- 6.反應遊戲:手套隨機落下,選手趁機抓住。
- 7.敏結性反應訓練:打手遊戲

## 二、教練指導選手時,訊號給予的注意事項

- 1.針對選手的信號要求,要單一且明確的顯現給選手,讓選手進行自然的訊號而做出反射或反應動作,進行單一動作反應時間。
- 2.教練動作要符合擊劍時間,不能產生讓選手誤解的訊號,而產生錯誤的觀念或反應。
- 3.不論是拿哪一種握把,選手都要利用食指與姆指來控制劍尖以及運行武器。

選手會得到幾種反應

1. 感覺反應(對劍的感覺~~被壓迫、被敲擊、沒有接觸...等感覺)
2. 視覺反應(如下兩種或者對於劍尖的威脅感)
3. 距離感
4. 節奏感
5. 對對手動作感覺(相對應動作)

透過不同的動作刺激，讓選手找到正確的動作時間，若再進階的程度，就要利用佯攻動作誘使選手找到正確的攻擊方式

針對訓練初學者的教學：

- 1.讓其做做直接的動作
- 2 透過簡單的動作使其習慣腳步運用
- 3.透過移動，使選手習慣在運行中進行刺擊的動作
- 4.利用簡單的訊號以腳步可以變化許多動作使選手習慣腳步以及節奏感，進而得到更多不同的攻擊方式以及鍛鍊其擊劍時間感覺。

### 三、教練指導選手動作的方法



#### 伸手刺

原地：

1. 伸手直刺：  
教練做訊號：劍尖往選手劍鏢輕放，並向前走一步選手因此得到訊號而直刺)  
教練做訊號：將劍尖放下，向前走一步，讓選手直刺
2. 伸手長刺：  
教練做訊號劍尖往選手劍鏢輕放，並向後退一步，引導選手做長刺  
教練做訊號：將劍尖放下，向後一步，讓選手長刺  
讓選手攻擊的位置，可以包含手腕、手肘、身體、大腿、腳尖，透過位置的訊號的不同，讓選手有機會訓練伸手方式以及位置便換的方法，利用手指掌控劍尖運行的能力。

移動：

1. 伸手前進刺
2. 伸手前進長刺

相對運動

1. 伸手刺
2. 伸手前進刺
3. 後退刺
4. 後退刺長刺
5. 前進刺-後退刺-長刺-飛刺

※ 相對運動利用佯攻引誘選手在進行延伸動作刺

## 換位刺擊、轉劍刺

原地：

1. 選手劍放下，以八分位置與教練將交劍，教練前進選手刺六分位

移動：

1. 選手劍放下，以八分位置與教練將交劍，教練前進選手刺六分位

結合上午動作：attaque、counter attaque

原地：刺手(attaque)、後退刺(counter attaque)、轉劍刺

移動：刺手、刺身體、轉劍刺(結合 攻擊步位變化、腳步移動、前進、後退、長刺、飛刺的結合變化許多動作。

選手主動佯攻：教練撥擋~~讓選手轉劍或利用撥擋為至不同，使選手刺擊不同的位置，如手上、下或腳或腿....，並透過移動速度，讓選手反應以及移動速度變快。

## 主要講解 action 與 movement 的差異

Action 行動 movement 動作型為=運動、移動跟戰術有關

基本動作或行爲：沒有配合劍的動作，也就是沒有利用劍的動作方式，如前進後退、身體假動作。

結合劍的行爲動作：例如撥擋、攻擊、敲劍

## 八個分位的介紹：

1~8 分位。其中最大的差別在於五分位，依照”尤里”教練的說法，五分位有如軍刀防守頭部的位，而之前所之的五分位是在防守四分位後轉手腕將掌心朝下有下壓的方式在內側腰肩左右。

※ 尤理教練說這個是義大利的說法，五分位，法國的說法五分位如之前我們所之的位置。