

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

(3/3)

四、擊劍歷史與訓練計畫擬定方法

擊劍的歷史：

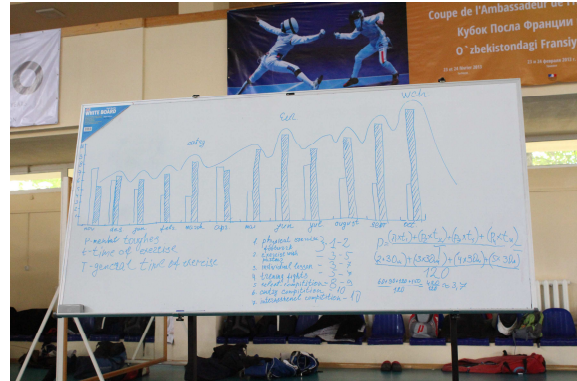
西班牙、義大利使用劍的方法以及握法式爲了砍劈的方式運用，到了法國是以刺爲主要的方法，因爲當時有穿盔甲，若是用砍劈的方式，不能奪取人的性命，只能傷到或者無法傷到對手，用刺能透過盔甲的縫隙，奪取人的性命所以用刺的方式在法國的握法、分位是以這個方向發展。

訓練計畫與個人課程安排

個人練習 Individual lesson：技戰術要平衡訓練+身體素質(體力、敏捷、眼力)

1. 依個人程度給予符合該個人程度的訓練課程，不要過度或過於簡單。
2. 訓練習要給予正確的動作訊號以及正確的動作要求。
3. 當訓練熟悉後要改變給予訊號的速度以及移動節奏甚至不同的位置。
4. 類比賽的訓練方式。
5. 選手成熟需要時間，且每個人的時間都不同，因爲腳步熟悉或熟練度、神經傳導問題、手指感覺、比賽感覺、經驗能力...整個統合能力的差異而影響成熟度。
6. 教練訓練選手的方向：技巧熟悉、動作熟悉、反應熟悉、戰術運用、感覺反應、空間感覺
7. 訓練包含技術與戰術，並有時要針對個案進行討論以及解決方案。
8. 訓練要有計畫
9. 訓練要因人而異---特異性
10. 訓練時要在課程中變換位置、距離、節奏，不要一成不變。

年度訓練計畫與訓練強度計算公式



P : mental thought **t** : time of exercise **T**: general of exercise

- | | | |
|----------------------------------|-----|-------|
| 1. physical exercise or footwork | 1~2 | Point |
| 2. exercise with partner | 3~5 | Point |
| 3. individual lesson | 3~7 | Point |
| 4. training fight | 5~7 | Point |
| 5. select competition | 8~9 | Point |
| 6. Country competition | 10 | Point |
| 7. international competition | 10 | Point |

$$P = ((P_1 \times t_1) + (P_2 \times t_2) + (P_3 \times t_3) + (P_4 \times t_4) + \dots) / T$$

