

賴主恩談拳擊心路歷程

學生大代誌

14日，自由搏擊社邀請到榮獲2016年奧運拳擊世界區資格賽60公斤級銅牌得主賴主恩（上圖右者），以「用拳擊擦亮生命—賴主恩」為題分享接觸拳擊、成為國手的心路歷程。賴主恩的教練羅尚策和拳擊選手麥介恩、潘啓誠亦到場指導，吸引逾70人聆聽。

賴主恩首先介紹基本拳種分為直拳、勾拳、上擊拳3種，從而衍生出多種變化，並說明奧運規則、計分方式及分類等。羅尚策分析拳法和打法的應用，「由於人種特質的差異，亞洲人在體格、肌力方面，實在難贏過歐洲人，因此與哈薩克或烏茲別克籍選手應戰時，需要運用速度和腦力思考，進而設計出較為細膩的打法。」隨後由賴主恩、羅尚策團隊帶領社員們暖身和示範拳擊，讓大家體驗出拳之餘，也對於同學的動作給予專業建議。最後，賴主恩以「忘記背後，努力向前」鼓勵大家勇往直前。

自由搏擊社社長、機電三陳立昇說：「這場演講讓大家學到很多技巧，也明白要成為一位好的拳擊手，除了不斷的練習，還要有堅強信念和謙虛心態；一路支持自己的貴人也是不可或缺的。」（文／李羿璇、攝影／劉芷君）

2018/04/21



自由搏擊社邀請到榮獲 2016 年奧運拳擊世界區資格賽 60 公斤級銅牌得主賴主恩（圖右），以「用拳擊擦亮生命—賴主恩」為題分享接觸拳擊、成為國手的心路歷程。