

吳詩儀陪練員資料

- 一、陪練姓名：林俊祐
- 二、就讀學校：國立台灣體育運動大學
- 三、體重量級：64kg
- 四、選手特質：速度、瞬發力佳、腳步敏捷、攻擊速度快
- 五、陪練目的：
 1. 模仿假想敵：觀察並分析吳詩儀的主要競爭對手或假想敵的動作特性。注意他們的攻擊方式、防禦策略、範圍和速度等方面。協助了解吳詩儀在面對這些特性時可能遇到的挑戰。
 2. 技術訓練目標：基於假想敵的動作特性，確定吳詩儀需要改進或加強的技術領域。模擬練習中的目標包括攻擊速度、力量、靈活性、反應時間等。
 3. 技術練習：設計具體的動作和技術練習，協助吳詩儀在目標技術領域上的發展。賽前以模擬假想敵的動作特性，並依據其攻擊方式和防禦策略來設計。
 4. 實戰模擬：進行實戰模擬，讓吳詩儀應用她在技術訓練中學到的技能來應對假想敵的動作特性。
 5. 持續改進：定期評估吳詩儀的進展並調整訓練方向。觀察她在實戰模擬中的表現，並根據需要調整增加吳詩儀選連強度，依據假想敵動作特性，透過動作設計擬定技術訓練方向。
- 六、林俊祐比賽成績：
 1. 112 世錦賽國選 60 公斤 冠軍 🏆
 2. 111 世青青年國選 63 公斤 冠軍 🏆
 3. 111 全中運 60 公斤 第二名 🥈
 4. 111 世中運國選 57 公斤 第二名 🥈
 5. 110 總統盃 60 公斤 第三名 🥉
 6. 110 全中運 60 公斤 第三名 🥉
 7. 111 總統盃 60 公斤 第三名 🥉