

臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告名稱：臺中市立后綜高中田徑隊出國移地訓練	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關： 聯絡人：林啟仲 電話：0912388001	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 林啟仲/后綜高中/高中進校/校務主任	
出國類別：其他 <input type="checkbox"/> 出席國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 競技 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 移訓	
出國期間：104年7月11日至104年7月22日	出國地區： 中國北京
報告日期：104.8.18	

內容摘要：(500字以上)

[內容應包含目的、過程、心得、建議。(各機關可依需要自行增加項目)]

一、 目的：本校田徑隊於去年榮獲全國中學運動會國女組田徑總錦標第一名，隊中不少極具潛力之優質選手，為提高選手專項體能與技能、進而有更優異之成績，期能為校、為市、更能有機會為國爭光。

二、 過程：此次移訓地點選擇了中國北京市北京體育大學，由我本人帶領三位女子優秀選手計：高中部林玉婕（今年全中運400MH金牌），國中部石孟軒、劉佳恩（今年全中運400MR銀牌），其中林玉婕更是第二屆亞洲青年運動會女子400M銀牌得主，值得一提的是她全中運400MH跑出60.65秒是今年國內最佳成績，另也優於六月舉行的第一屆亞洲青少年田徑錦標賽女子400MH第一名61.25秒，可惜的是因腰部受傷而未能參加相關之選拔賽，伴全中運腰傷復原成績超越參賽標準時，其選拔期限也過了，否則，林玉婕可能再為我國獲得一面亞洲性比賽金牌。

此次在北京體育大學聘請李梅秀教練為我們選手代訓，李教練過去是一位極為優秀的短跨選手，400MH最佳成績為56.6秒，訓練經驗豐富、訓練內容系統連貫，其訓內容簡例述之：

星期一：AM：熱身、柔暖操

各式變換起跑40M×6、60M×5

腹肌15×4

PM：球類活動1Hr

欄架補助操；前導腳、後引腿

星期二：AM：休息

PM：玉婕：5步前導腳過邊欄×5H×3

5步後引腿過邊欄×5H×3

4步過中欄×5H×3

孟軒、佳恩：150M×5（間休5～6分）

星期三：AM：玉婕：重量訓練（半蹲40kg6×4、臥推25kg6×4）。

跨步跳30M×6

200M加速跑×4

孟軒、佳恩：負槓軸原地跨步

推輪

星期四：AM：欄架技術訓練：

後引腿收腿動作、前腳切欄動作

過小欄×6H×10、過中欄×6H×6

PM：利用藥球—腹外斜肌10×4、背肌15×4

利用橡皮筋—強化腿前肌30×4、腿後肌30×4

※以循環方式實施4組。

星期五：AM：玉婕—200M×8（30"～32"間休90"）

星期六：

5

孟軒、佳恩—200M×6 (32" ~34" 間休90")

PM：球類活動一小時。

一步過邊欄×6H×左右前腳各×5

一步過邊欄×6H×左右後引腿各×5

一步過中欄×6H×8

星期六：AM：玉婕—前導腳5步 邊欄×6H×3

後引腿5鍋步邊欄×6H×3

4步過中欄×6H×3

0~1H×1

0~2H×1

0~8H×1

0~6H×1

孟軒、佳恩—300M×3 (間休6~8分)

三、心得：1、決定400MH欄成績因素為：過欄技術、欄間節奏及平跑速度。

2、跨欄跑包括兩個主要部分：欄間跑和過欄（可以分為起跨、過欄和落地階段）

3、欄架起跨階段技術特徵為：高重心身體姿勢攻欄。

蹬地向前的程度大於向上的程度。

支撐腿的髖、膝、踝關節充分伸展。

楷棟腿大腿迅速擺到水平姿勢。

4、欄架過欄階段擺動腿技術特徵為：在欄架正前方起跨。

前面的楷棟腿過欄後盡快積極下壓。

以腳掌積極落地（不要以腳跟先接觸地面）

5、欄架過欄階段起跨腿技術特徵為：沿身體側面前拉起跨腿。

在過欄時起跨腿大腿約與地面平行，大腿與小腿之間的夾角為90度或更小。

起跨腿踝關節顯著背曲，腳趾向上翹起。

起跨腿踝關節在前拉起起跨腿時保持高位置。

6、欄架過欄落地階段技術特徵為：落地腿是“強硬”的以腳掌落地。

落地時身體不應該後傾。

起跨腿保持折疊直道身體落地，然後快速積極前拉。

短展接觸地面，地一步進攻性強（快速、積極）。

四、建議：1、北京體育大學校內共有三座室外標準田徑場及兩座室內田徑館供選手們練習，這不限於天氣好壞均能按正常訓練課表實施訓練，其效果是可以預期的，故建議國內國家訓練中心應增件最少一座室內田徑練習館。

2、大陸訓練體制 健全—除場地充足之外，訓練採專人專項分層負責，每一項目均有一位專門教練負責訓練，比起我國大都是一位教練負責全部項目，其訓練效果肯定無法與專人專項相比擬的，建議政府應增加教練之編制名額。