

出國報告名稱：2016年韓國慶洲跆拳道公開賽	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：台中市立中港高中	
聯絡人：楊家維 電話：0988263600	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 楊家維/中港高中/中港高中/專任教練	
出國類別： <input type="checkbox"/> 國際會議 <input type="checkbox"/> 業務接洽 <input type="checkbox"/> 洽展 <input type="checkbox"/> 表演 <input type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 比賽	
出國期間：105年6月27日至105年7月6日	出國地區：韓國
報告日期：105年9月9日	
內容摘要：(500字以上)	
<p>一、目的：</p> <p>培訓本國內優秀青少年選手於2016年世界青少年跆拳道錦標賽獲取佳績，為國爭光。</p> <p>二、過程：</p> <p>一、本隊於6月27日晚間7點到達飯店check in 進駐飯店。</p> <p>二、6月28日上午慶洲市區觀光、下午至比賽會場訓練。</p> <p>三、6月29日上午10點體能訓練，地點在飯店游泳池旁廣場，為讓選手疲憊的身體恢復，以低強度有氧與伸展的方式操作，下午3點半點技術訓練地點在飯店停車場，以基本動作模式踢擊。</p> <p>四、6月30日上午9點半體能訓練，下午3點技術訓練至提供之室內場地。</p> <p>五、7月1日上午9點技術訓練在飯店提供之場地，下午3點選手專長訓練。</p> <p>六、7月2號上午7點30分出發至比賽會場訓練，7月3號比賽選手過磅。</p> <p>七、7月3號上午7點30分出發至比賽會場比賽。</p> <p>八、7月4號上午7點30分出發至比賽會場比賽。</p> <p>九、7月5號上午7點30分出發至比賽會場比賽。</p> <p>十、7月6號上午9點30分出發至釜山國際機場搭機返國。</p> <p>三、心得：</p> <p>這次韓國公開賽主要是培訓世青國家隊而我是這次培訓總教練，本校跆拳道隊有3人參賽。本屆韓國公開賽對練競技選手男女一共584人，國家達12國以上，給予培訓隊選手國際賽磨練機會。我國選手奪下10面金牌，在本次比賽中除了金牌選手表現優異之外，其他選手也都表現的可圈可點，本校也榮獲1金1銀1銅在心理、技術層面都有精進，讓我感到欣慰。</p> <p>四、檢討：</p> <p>1、在大幅度領先對手後要大膽嘗試新的戰術及動作，以利開發未來第二專長，以及混淆未來對手多的機會。</p> <p>2、在今年修改的新規則下，轉身動作三分將會是另一個勝負關鍵的因素。</p> <p>3、新規則中教練在申訴上必須有英文說明的能力，並加強各種狀況的表達能力。</p> <p>4、要針對黃金得分訓練技巧再次研究討論。</p> <p>5、選手的團隊凝聚力需要持續教育。</p>	

#### 五、建議：

建議要能長期有計畫性培養選手、在國際賽上才能有競爭力，例如韓國、泰國、大陸都很有計畫性培養青少年，近幾年國際賽成績都相當亮眼。