

臺中市政府公務出國或赴大陸地區報告提要

類別：其他

出國報告提要名稱：中華民國軟式網球協會105年度培育優秀或具潛力運動選手計畫-第26回湖盃高校國際軟式網球錦標賽	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立向上國中 聯絡人：劉家綸 電話：04-23726085	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 劉家綸/臺中市立向上國中/專任教練	
出國類別：其他 <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 checked="" type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input type="checkbox"/> _____	
出國期間：105年 8月 19日 至 105年 8月 26日	出國地區： 日本
報告日期：105年 10月 25日	
內容：(500字以上) 目的：1、培訓我國軟式網球項目優秀潛力及績優選手。 2、以國外移地訓練培訓選手，並增進選手國際賽經驗。 過程： 本次應軟式網球協會的推薦，有機會帶到全國優秀潛力及績優選手集訓，及出國移地訓練暨參加日本舉辦的第26回湖盃高校國際軟式網球錦標賽。 在八月一日開始集訓，每天都帶著戰戰兢兢的心態，因為這次是我第一次參與協會所舉辦的培育優秀潛力選手集訓。培訓隊裡面的選手，是來自全國各個國高中裡面的頂尖選手。深怕我沒辦法帶好這群選手。所幸，培訓隊裡面有我自己學校現在在學的學生，也有我之前帶過的學生及台中市許多優秀國高中選手，所以並不會太陌生。集訓的過程，選手都有非常強烈的企圖心，加上強烈的求知慾。所以在練習的過程當中，常會遇到選手一直過來詢問要怎麼練習、要怎麼改進會讓自己更好。我把自己從當選手開始及當教練後所學到的知識及經驗，全部都跟選手分享，希望他們能夠成長及進步得多一些。 到了出國的日子，也就代表著驗收的日子快要來臨了。到了日本先訓練了三天，讓選手習慣場地。(因日本打的是人工草地，在台灣幾乎沒有這樣子的場地可以讓選手練習)。到了比賽當天，天氣非常的炎熱。且一天比需打五場比賽，對於選手的體力是相當大的負擔。所幸在台灣時我們的訓練都有達到一定的強度，所以我們的選手並沒有發生體力不支等現象，第二天的比賽更是必須打七場比賽才能打到冠軍！我們的選手表現得都非常好，也都有把集訓期間所訓練的東西打出來，再加上比賽當中跟我配合得非常好，團隊的凝聚力很高，所以順利的把冠軍拿到，把冠軍杯帶回來台灣。當然也就代表著，明年的這個時候台灣必須還要再派選手參加這個比賽。這是日本的不成文規定！	

心得：

因為台中在2019要舉辦東亞青少年運動會，建議市府能夠多多舉辦類似這樣相關的集訓，讓我們的選手能夠在比較高強度的訓練下來訓練，相對的進步比較快。也希望東亞青少年運動會，我們台中的選手能夠選上越多越好。

建議：建議市府能夠多多舉辦相關的集訓。