

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：106年全國運動會賽前移地訓練	
含附件： ☐ 是 ☒ 否	
出國計畫主辦機關：臺中市立大甲高中 聯絡人：徐瑞德 電話：0933182760	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 蕭建華/臺中市立大甲高中/校長室/校長 徐瑞德/臺中市立大甲高中/學務處/教師兼導師 楊振坤/臺中市立清泉國中/學務處/代理專任教練	
出國類別：其他 ☐ 國際會議 ☐ 業務接洽 ☐ 洽展 ☐ 表演 ☐ 比賽 ☐ 擔任裁判 ☐ 海外檢測 ☒ 移地訓練	
出國期間：106年7月11日至106年8月9日	出國地區： 中國大陸
報告日期：106年9月8日	
目的： 備戰106年全國運動會，為爭取106年全國運動會自由車項目11面金牌之目標，臺中市體育總會自由車委員會擬定出「大陸雲南昆明高原訓練計畫」，希望藉由高原低氧壓環境刺激選手機體耐受強度之提升，進而達成106年全運會參賽成績目標。 過程： 7月11日(星期二)：下午搭乘港龍航空KA760班機抵達大陸雲南昆明，隨即前往租車開往住宿飯店下榻。 7月12日至13日(星期三、四)：上午低強度輕鬆巡航，適應高原環境。 7月14日(星期五)：上午短距離：重量訓練(60%10RM、70%10RM共2循環)中長距離：80公里強度2至3高原適應訓練。路線：環湖東路至環湖南路40公里處折返，下午2:00短距離：50公里強度2高原適應訓練。中長距離：50公里強度2高原適應訓練。路線：環湖東路至環湖南路25公里處折返。 7月15日(星期六)：上午短距離訓練：男生100公里、女生70公里基礎耐力訓練，中長距離：男生120公里、女生100公里基礎耐力訓練，路線：環滇池道路一周(中長距離男生繼續延伸至10公里折返)。 7月16日至7月17日(星期日、一)：車隊安排休息日讓選手調劑身心。這兩天前往昆明鄰近的風景區，非靜態休息的輕活動加速選手身心的高原適應。 7月18日(星期二)：上午短距離：重量訓練(65%10RM、75%10RM、85%10RM共3循環)，中長距離：100公里強度3至4中高強度訓練。路線：環湖東路至環湖南路50公里處折返，下午2:00短距離：40公里強度2放鬆訓練。中長距離：60公里強度2高原適應訓練。路線：環湖東路至環湖南路20公里處折返，中長距離選手在進行10公里折返。	

7月19日(星期三):上午短距離:70公里(熱身完成後,間歇高阻力訓練3分鐘男生4次、女生3次),中長距離:100公里(重齒比阻力訓練20公里男生3趟、女生2趟),路線:環湖東路至環湖南路50公里處折返、短距離35公里折返,下午3:00室內活動:伸展拉筋及核心肌群強化訓練。

7月20日至8月8日:除週日安排放鬆休息日之外;其餘日期週一至週六每天上午8:30進行例行訓練。

心得:

高原訓練對於運動員實力的提升幫助非常大,特別是耐力運動員的效果更是特別明顯,是世界各國行之有年的訓練方式,這次在大陸雲南昆明發現中國大陸各省市自由車隊都利用昆明高原進行訓練,例如;四川省隊、上海隊、香港隊、黑龍江省隊、浙江省隊、內蒙古隊甚至中國國家隊等等,都前來昆明進行全運會前加強訓練。

臺灣的運動代表隊也需要藉助高原環境提升運動員的競賽實力,除希望政府每年編列充足經費協助臺灣自行車隊在國際賽事取得優異成績之外,也希望臺灣或我市府也能像大陸或是與歐美國家一樣建立高原訓練基地,提高臺灣自行車隊訓練效益和經濟效益,距離台中市區相當近的大雪山會是一處很理想的地點。

建議:

建議政府每年編列充足經費協助臺灣自行車隊在國際賽事取得優異成績。