

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年度培育優秀或具潛力運動選手計畫跆拳道移地訓練	
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：04-26578270	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 楊家維 /台中市立中港高中/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 type="checkbox"/> 比賽 <input type="checkbox"/> 擔任裁判 <input type="checkbox"/> 海外檢測 <input checked="" type="checkbox"/> 移地訓練	
出國期間：106年8月7日 至106年8月12日	出國地區：中國廣州
報告日期：106年8月29日	
<p>目的</p> <p>本次到中國廣州市隊移地訓練，高強度的訓練除了可以強化選手一般體能（速度、敏捷性、協調性及心肺耐力訓練等）及專項性體能（肌力肌耐力及爆發力等）外、並可以訓練選手適應各種的反應對抗能力冀望未來能代表國家在國際賽履創佳績。</p> <p>過程</p> <p>為了藉由短暫密集訓練豐富選手實戰經驗，提高整體技術水準，並增加選手實戰經驗，特別安排兩天與廣州市青年隊對抗賽，廣州市青年隊隊中很多都是全國青年冠軍選手，身材更是優於我國選手男生隊都是180起跳女生隊也都170起跳、廣州市青年隊培養出數位青年國家隊選手，教練為極富盛名，隊員人數約30名。</p> <p>第一天8/7：</p> <p>全隊人員27位中午11：00到桃園第一航廈集合報到登機，下午16：00到廣州白雲機場，廣州市省隊已派車接我們至省隊訓練基地，安排飯店住宿晚餐，教練與省隊教練協商訓練事宜。</p> <p>第二天8/8：</p> <p>早上訓練9：00操場訓練體能，帶齊水壺毛巾更換衣服跳繩等等，廣州夏天酷熱宛如烤箱般天氣選手一開始有點不適應，體力流失很快但很快就調整過來，訓練內容400操場10圈衝刺5圈間接跑10圈、拉筋伸展收操，中午11：30午餐廣州市省隊餐廳午餐有分等級區，食用分三級國際級、全國級、以及縣市級，菜色都不同，我們分配在全國級區使用菜色相當不錯，下午訓練技術14：30至跆拳道隊訓練場，廣州市省隊分男女訓練場，女生隊在9樓男生隊在7樓場地都相當大，下午以廣州市省隊教練帶練習為主、讓選手體驗不同教練練習方式，訓練至下午，夜訓時間19：00至21：00以專項鍛鍊為主。</p> <p>第三天8/9：</p> <p>對抗賽日：早上9：00跆拳道訓練場、帶齊水壺毛巾電子襪KPNP系統、早上先由男生11位進行切磋交流、下午換女生部分，晚上分組檢討場上選手優缺失。</p> <p>第四天8/10：</p> <p>早上訓練9：00體育館重量訓練、下午戶外活動球賽以球代訓，夜訓時間19：00至21：00以專項鍛鍊為主。</p>	

第五天 8/11：

第二次對抗賽日：早上 9：00 跆拳道訓練場、帶齊水壺毛巾電子襪 KPNP 系統、早上先打男生 11 位下午女生 10 位、比起第一次對抗賽選手表現比較穩定比較能適應高大選手打法距離跟時間差、晚上分組檢討友誼賽選手優缺失選手並寫賽後心得。

第六天 8/12：

早上 9：00 跆拳道訓練場進行最後訓練並與廣州市省隊合照留念用完午餐整理完畢出發至白雲機場登機晚上 19：30 抵達桃園國際機場第二航廈。

心得

此次移地訓練與中國廣州市省隊交流下，選手們在技術與戰術上有了更新的觀念及變化，在訓練的過程中教練們互相討論，選手們的優缺點以及如何訂定計畫，進而有效改善選手們的缺點，有效強化技術上的優勢。這次的移地訓練中有很好的交流，也希望未來有機會再次赴大陸進行移地訓練，提升選手們水平，進而能增加選手國際觀。

建議

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。

