

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：大里高中跆拳道隊赴泰國移地訓練 含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：台中市立大里高中 聯絡人：張文儀 電話：04-24067870#315	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 張文儀/台中市立大里高中/學務處/專任運動教練	
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08月12日至106年08月20日	出國地區：泰國曼谷
報告日期：106年9月6日	
<p>目的：</p> <p>一、為積極利用暑假期間培訓跆拳道人才，並利用移地訓練增進運動員的專項技術及成績。</p> <p>二、激勵優秀跆拳道選手創造佳績，進而提升我國跆拳道項目之水準。</p> <p>三、強化本校跆拳道隊競技實力及增加團隊凝聚力。</p> <p>四、藉由本次國外移地訓練了解不同國家的文化背景與價值。</p> <p>過程：</p> <p>08月12日星期六</p> <p>再次叮嚀出國注意事項後，搭乘國泰航空TG637班機前往BKK曼谷蘇汪國際機場，抵達機場後由當地教練Cassandra Hallerr接機，安排當地曼谷小餐館享用中餐，中餐結束後巴士前往曼谷市PARC Town in Town Hotel 入住，房間配置後於飯店內集合說明08/13日訓練及集合注意事項，同時叮嚀選手打電話給台灣的家人報平安。</p> <p>08月13日星期日</p> <p>前往HEROES訓練場，由泰國教練帶領訓練；選手感受到泰國新奇的人事物，非常之興奮。訓練內容：體能訓練、速度靶訓練、推踢訓練、核心訓練等，但能感覺到他們比較偏向體能式的技術訓練，也比較少使用側踩動作，選手大致上都能跟得上訓練。但因天氣較為悶熱需要喝足大量的冰水降溫以免選手中暑。下午前往HEROES訓練場，安排1小時與泰國選手共同訓練進行對抗賽交流，雖然技術沒有特別的刁鑽，但是泰國選手都很敢表現自我，並嘗試任何可以得分的動作，力量也特別的大，可以一直連續壓迫及踢擊，台灣選手體能顯現較差，抗壓性不足。在對抗賽的過程中台灣選手因無法承受較大的力量，而受了不少腳傷。</p> <p>08月14日星期一</p> <p>今日前往HEROES訓練場，由泰國教練帶領體能訓練，戶外慢跑20分鐘、400公尺衝刺x6趟、折返跑20公尺x2趟x6組、拉力踢擊、跳躍踢擊、沙袋無氧訓練，柔軟度展延。泰國教練</p>	

訓練的方式在強化選手身體素質及訓練反應力，提升選手臨場變化的技術，使選手在場上專注不易分心。下午搭乘小巴士前往巴吞他尼府與泰國、越南選手進行訓練與對抗賽。這是一個將近200坪的訓練場地，擁有著三級銜接制度的俱樂部，在他們的國小訓練中明顯的看得出扎實的基本動作，身體協調性感覺都比台灣的選手優秀許多。經過1小時的共同訓練後，我們分別與泰國及越南選手進行了個別對抗賽及5人制團體賽，發現他們的技術可能不是最好的，但是他們身材高度及體力、爆發力都很強，可以連續踢擊不給人喘息的機會，在推踢上感覺台灣選手較不容易推得動國外選手，團體賽部分台灣選手較表現優異值得讚賞。

08月15日星期二

早上安排放鬆課程飯店內的游泳池游泳，接著集合出發用中餐後至黎明寺參訪。下午出發至K. C, S老虎俱樂部訓練場進行訓練，訓練課程安排了慢跑、跳躍、爆發力、衝刺訓練後接著技術訓練，光體能部分已讓台灣選手有點吃不消，原本讓我覺得技術應該是與我們差不多等級的訓練場所卻讓我大吃一驚，他們的技術完全附合了電子護具該有的技巧每一腳的側踩、正拳、推踢、轉身動作表現得淋漓盡致，讓台灣選手措手不及，瞬間彷彿忘記該如何應對，經過教練的指導及給予信心後，選手才以最快速度回神。台灣的選手只能靠著打遠距離的動作處理，一但被泰國選手靠近後完完全全頂不住他們的力量，更感受到泰國選手環境與設備不如台灣但是每位選手都很有拼勁與鬥志，這是台灣選手應該要懂得珍惜的地方。

08月16日星期三

早上前往HEROES訓練場，泰國教練安排了核心與肌力訓練讓選手在技術上休息一天，發現泰國教練訓練的核心動作與我所學習的有點不太一樣，讓選手覺得訓練課程特別有新鮮感。

08月17日星期四

前往HEROES訓練場，泰國教練針對這幾天他發現台灣選手較不足的技術加以講解指導，讓台灣選手更懂得如何訓練推踢運用及步伐的移動。下午出發前往泰國農業大學，進行共同訓練，晚上則安排與大學生進行對抗賽。大學生的技術雖然沒有泰國高中生猛強但是在力量、速度及準確度都比高中生來的札實，台灣選手幾乎都無法承受強大的力量，痛到都流眼淚了。

08月18日星期五

統一出發前往「芭堤雅」車程大約2小時。進行了沙灘慢跑45分鐘，20分鐘沙灘伸展，20分鐘速度反應訓練。

08月19日星期六

前往HEROES訓練場，進行最後的泰國移地訓練課程，訓練課程著重於重量訓練及轉身重擊訓練，下午感謝餐會，泰國教練勉勵台灣選手，期許未來能在國際舞台勇奪佳績。

08月20日星期日

凌晨04:30飯店集合出發前往泰國曼谷蘇汪國際機場，搭乘TG634班機(07:10-11:50)抵達桃園機場，返家。

心得：

移地訓練期間，當地的飲食有著與台灣不同的特色與口味；泰國料理強調重酸、重辣，台灣則較偏鹹份量也比較多；在語言方面泰國選手英文較微略差，台灣選手面臨到許多溝通問題，比較聽不懂泰國教練或選手的意思。最重要的專項技術部分，跆拳道項目在泰國已慢慢進步成長中，反觀台灣有較趨退的現況，事實上台灣選手各項條件優於泰國選手，但在高強度的訓練過程中，台灣選手比較不能被教練要求；反觀泰國選手比較能不厭其煩在動作上反覆練習，即使訓練時較為嚴苛也是百般服從。這趟移地訓練帶給台灣選手滿滿的回憶，也讓選手感受到泰國的風情及跆拳道不同的訓練與技巧。盼能在107年再為台中市及大里高中爭取到更多面的全中運金牌。

本次出行，使選手能藉由比賽了解自己的實力，也見識到不一樣的技術能力，好做為自己努力的目標，選手也能減輕自費的費用，且讓我們能更瞭解泰國對跆拳道運動發展之態度。泰國跆拳道實力已經比往年來得更積極進步，為促使國內跆拳道競技能力提升，及掌握泰國發展跆拳道實況，期待日後國內可舉辦兩岸跆拳道邀請賽增加文化與技術交流，將有助益於本市跆拳道技術、經驗的提昇。

建議：

此次移地訓練可見，泰國跆拳道實力的水準慢慢已經超過台灣的水準，也希望本校能有更多機會增加與其他國家交流機會。