

公務出國或赴大陸地區報告（出國類別：實習）

## 美國梅莎游泳俱樂部教練講習暨交流

服務機關：東山高中

姓名職稱：王耀偉教練

派赴國家：美國

出國期間：106年12月8日至106年12  
月20日

報告日期：107年3月12日

## 目次

一、 摘要.....	1
二、 出國人員名單.....	1
三、 目的.....	1
四、 過程.....	2
五、 心得.....	3
六、 建議.....	3
七、 附件.....	3

## 一、摘要：

每個人都是為了追求更好的成績而努力，進步也是其中一個因素，而擔任游泳教練為體育付出也是我們的興趣，奉獻我們的熱忱心力，為下一代的身心健康有正面的幫助，提供更完善的環境可以給這些幼苗成長的空間環境，可以有更多的發展空間培育更多的運動人才，給這些人更多的機會參與運動的念頭。

而這次參加美國亞利桑那州梅薩俱樂部講習及游泳交流，提供了成長的機會，可以讓我們視野知識更與現今的國際資訊接近，觀摩泳隊訓練過程，在分級上確實比我們這邊還好，參觀了硬體設備，每一個場地設備都比我們這邊完善許多。

這次出國學習讓我覺得歐美教練與亞洲教練有非常明顯的不同，就是訓練過程不會留一手，盡量把所學全部交給你，在訓練的氛圍，相互的互動，也是學習的另一門課程，相信抱著積極學習態度，也可受用於這些選手的成績表現。

## 二、出國人員名單：

1.東山高中王耀偉教練

## 三、目的：

為建立雙方學術交流，提升游泳技術水平，並為 2018 年印尼亞洲運動會作賽前賽。

#### 四、過程：

本次活動由畢業生王〇皓選手，因已達到 2018 亞運培訓及獲選 4x200 公尺自由式接力名單，即安排 11 月初赴美國參加移地訓練、比賽，目標選擇了亞利桑那州「梅沙游泳俱樂部」，目前在美國游泳協會註冊為第三等級俱樂部，相當於各縣市代表隊。

梅沙游泳俱樂部邀請教練做游泳學術交流、指導當地游泳選手，建立雙方友好關係，獲邀時間為 12 月 8 日至 12 月 20 日，本人在 12 月 8 日搭乘美國聯合航空，從桃園機場飛抵舊金山轉機（飛行時間 13 小時 45 分），再從舊金山飛抵鳳凰城（飛行時間 1 小時 40 分左右），抵達當地時間為早上 10 點（當地時間與台灣相差 15 小時），住的部分，事先已取得住在親戚家裡，方便交通、住宿、用餐，訓練地點交通時間約 35 分鐘，在美國來說已經算是很方便。

訓練場地亞利桑那州為熱帶型氣候，游泳池全部為室外溫水游泳池，長 50 公尺寬 25 公尺，夏天做為長水道訓練，冬天做為短水道訓練，作為一個多功能訓練場所；訓練課表每週七場水中訓練、兩場重量訓練及一場瑜伽課程，訓練以國高中生為對象，大學生回學校訓練，放假可以回母隊訓練。

在比賽部分，這次王〇皓參加全美西區青少年游泳錦標賽，榮獲 200 碼混合式銀牌，成績 1:46.90，成績換算成公尺為 2:01.84，成績再突破了 2 秒多，2018 印尼亞運可望拿前六名，在訓練的態度比較，星皓優於其他人，適應性也算很好，移地訓練期間，身體狀況都表現正常。

交流方面，美國訓練屬於開放式訓練，教練不藏私，在課程方面也較為活潑、不呆板，訓練過程選手不容易厭倦，不過訓練要在突破上去的話，必須送往大學裡面，才會有一套專屬的科學訓練儀器，包含營養、陸上、水中一套系統的整合，這也是目前台灣優秀選手所缺少的一塊。

#### 五、心得：

這次美國游泳交流之旅，看見美國游泳分級制做的非常徹底，每年獲得積分，為該俱樂部的等級，所以看見強大教練團及選手在泳池訓練的表現，平均優於國內運動表現，看見大家在拼進入大學的門檻，並獲得大學教練的青睞，這是國內完全做不到，這也是國內選手無法站上頂尖舞台其中之一因素。

要經營一個運動團隊，是非常不容易的事情，從家庭、學校到一個完善的訓練場地，都是不可缺少的元素，在選手面臨升學問題，往往在大學就放棄原有的訓練，在目前的環境上，突破壓抑了選手繼續朝向這個前進，成績優異的選手，必須回到母隊訓練，高中訓練時間又有所衝突，如果在大學端這部分，可以做到菁英計畫，量身訂製個人訓練課程（含陸上），有計劃針對優秀選手，擬定完善的配套，在游泳部分，一定可以追上亞洲一些高水準國家，必須面對大學已經成年的選手，給予更完善的照顧。

#### 六、建議：

希望每年可以安排本市教練做分享與交流，讓教練可以看得更遠，給選手提供一個完善的空間與學習地方，如果只是一昧的訓練，通常選手生涯短暫而快速結束。

#### 七、附件：

2017 年美國游泳研習交流照片



說明：美國每週進行小型比賽（梅薩鎮）



說明：訓練結束完，進行呼口號



說明：王〇皓參加全美西區青少年游泳錦標賽，獲得200碼混合式銀牌





說明：頒獎



說明：集合



說明：水中訓練（下水）