

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：后綜高中至中國大陸移地訓練	
含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	
出國計畫主辦機關：后綜高中	
聯絡人：林啟仲 電話：(04)25562012	
出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 林啟仲/后綜高中/主任	
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：107年1月28日至107年2月4日	出國地區：中國大陸
報告日期：107年3月1日	
<p>目的： 強化專項體能、增進專項技術，期能在今年由本市舉辦全中運中為本市奪得標槍金牌。</p> <p>過程： 1/28：搭機到中國天津市田徑管理中心會見中心主任和標槍教練。帶領后綜高中兩位特優標槍選陳○萱（全中運國女組紀錄保持人）與潘○雙（全中錦國女組紀錄保持人）受到教育局補助搭乘長榮班機到達中國天津市機場。</p> <p>1/29：拜會田管中心張○軍主任，感謝同意讓我們師生三人到天津田管中心移地訓練，主任親切的介紹中心的重要設施與標槍教練情形，張主任也是標槍選手出身。上午專項體能-雙人操補助投擲前滿弓動作。下午利用藥球：正面投、側面轉身投、側面墊布轉身投。</p> <p>1/30：楊○濤教練介紹中國聘請澳洲教練教導中國大陸標槍選手「後三步助跑重點動作」分享給兩位選手，兩位選手都集中聽講反覆練習體會竅訣受益良多。上午專項體能：利用羊頭做雙手拿鐵片滿弓支撐投、單手拿鐵片滿弓支撐投。下午技術：持槍一步助跑投、持槍三步步助跑投、持槍五步步助跑投。</p> <p>1/31：上午專項體能：做鞍馬上投小球（平衡協調體會軀幹用力）。該動作由於兩腳懸空所以必須軀幹手臂聯合協調用力方能將投準前面目標，此種訓練對出槍時機掌握斐場有幫助。下午項技術：擲小球、5步助跑投擲、全程助跑投擲，目的是讓選手在速度中增強擲槍能力，陳○軒選手做得很好，深受大陸教練的讚賞。</p> <p>2/1：上午利用橡皮條做投擲基本動作。下午持槍一步助跑投、持槍三步步助跑投、持槍五步步助跑投。並排上小區域足球比賽，讓兩位選手快樂地投入較輕鬆的一堂課，但這也是種兼練體能的好課表。</p> <p>2/2：上午專項體能：利用鐵片做轉體弓身。下午擲小球、5步助跑投擲、全程助跑投擲。目的是要發展選手上半身軀幹的柔軟度，使選手在出槍前成滿弓出槍，選手們做起來輕鬆有趣。該動作</p>	

由於兩腳懸空所以必須軀幹手臂聯合協調用力方能將投準前面目標，此種訓練對出槍時機掌握非常有幫助。

2/3：上午進行速度訓練：30M X 3、50M X 3。持槍：5步助跑投擲及全程助跑投擲。在全程投中大陸董教練對兩位選手的看法：陳O萱：速度爆發力均屬一流，出槍能集中力量發力、但出槍前右肩腰鎖住使槍能向前。潘O双：年紀較輕要加強體能測別是下肢速度和靈活度，出槍時右槍會橫移，致使出槍方向不穩定會偏左及有時偏右。

2/4：向中心張主任及負責指導的兩位標槍教練感謝及辭行，踏著「收穫滿行囊」的心情搭機回國。

心得：

標槍技術結構分為助跑（直線助跑和交叉助跑）、投擲前準備動作、投擲、緩衝。選手們更為熟悉在所用的肌肉上、發力的速度上、用力的角度上、動作的幅度上及肢體的配合。助跑要輕快交叉步要連貫快速、作後一步落地要內扣預防投擲身體外散產生不理想分力投擲，出槍強用力集中透過最後一步腳掌支撐向前配合軀幹弓身向前鞭打么喝一聲將全身力量最後集中力量於標槍上出手。標槍項目最佳技術為速度與力量結合出槍最為有利。學習到標槍項目專項補助器材有：耀球、橡皮條、竹竿、鐵球、鐵片、練習槍等等。大陸有室內訓練館，冬季訓練和夏季訓練各有專屬配合理想場地不受氣候寒冷及炎熱影響。

建議：

田徑管理中心中優秀的選手均依比賽成績給予訓練津貼減輕家長經濟負擔。大陸田徑項目皆為專人專項訓練，是我們可以學習的！