

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：日南國中自由車隊赴泰國移地訓練(新南向) | |
| 含附件： <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 | |
| 出國計畫主辦機關：日南國中 | |
| 聯絡人：林恒暉 電話：04-26813721 | |
| 出國人員姓名/服務機關/單位/職稱 | |
| 林恒暉/日南國中/學務處/專任運動教練 | |
| 江思翰/日南國中/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：107年08月15日 至 107年08月20日 | 出國地區：泰國 |
| 報告日期：107年10月2日 (填寫一級機關首長核定日) | |
| <p>目的：1. 使選手適應不同訓練環境，開闊國際視野，提升運動表現。</p> <p>2. 完成技術與專項能力指標、並能在比賽中運用。</p> <p>3. 準備參加全國各項比賽奪取冠軍、累積經驗樹立信心。</p> <p>4. 培養優秀青少年自由車選手、為國家隊輸送役備戰力。</p> <p>過程：</p> <p>8月15日介紹泰國當地的民俗風情與簡單的歷史，安排飯店週邊街道健行活動認識周遭地理環境以利明日晨操。8月16日利用飯店週邊空地與街道進行體能訓練，並至廣闊的綠山國家動物園進行有氧耐力健行吸收芬多精。8月17日早晨帶學生到沙灘上慢跑與基本徒手體能，前往格蘭島體驗快艇、水上摩托車、拖曳傘及香蕉船，進行核心、肌耐力與平衡訓練，在安全海域進行游泳訓練提升全身體能。下午移師到文化民俗樂園了解地方民情，體驗泰國文化民俗換上當地傳統服飾放水燈，欣賞泰國傳統舞蹈表演。8月18日路跑至海邊熱身，並在沙灘上進行負重體能訓練，邊觀賞海上的快艇穿梭、岸邊釣客垂釣，享受海上徐徐吹來的微風更為訓練增添了些許的樂趣。8月19日用住宿飯店週邊的廣場做體能訓練。8月20日搭機返臺。</p> <p>心得：此次新南向移地訓練計劃，目的是讓選手在訓練過程中有一個目標設定，把許多的短期目標彙整成理想的年度目標，除了必須不斷的提升選手的技術運用與經驗判斷之外，還必須持續增加教練的經驗，累積臨場的執行能力，除了充實自我與吸收新知之外，到國外移地訓練，對於我帶隊教練的經驗上獲得許多技術判斷能力的提昇，體認到教練與選手都還有很大的成長空間，獲得實際經驗也是我們未來努力的方向。</p> | |

建議：經由長期培育計畫，共同辦理提供教練及選手常態性移地訓練及國際性比賽，學習更具國際競賽技術運用與策略判斷執行成效，落實選訓賽統整組訓模式，培養國家級教練及國際型選手人才培訓計畫，期盼未來選手技術培育與教練經驗執行能力上，能提升未來具備亞洲運動會與奧運之奪金人才。