

出國報告(出國類別：其他)

軟網隊韓國安城市移地訓練計畫

服務機關：國立臺灣體育學院

姓名職稱：黃錦洲教練

派赴國家：韓國

出國期間：96 年 9 月 6 日至 96 年 9 月 14 日

報告日期：96 年 9 月 18 日

摘 要

歷年台灣在軟式網球國際比賽成績優異，惟 2007 世界盃軟式網球錦標賽，我選手表現不佳、反觀韓國隊於錦標賽中囊括 7 面金牌的 6 面、顯然我國之軟式網球選手培訓有再檢討之必要。

我國選手對於紅土、沙土場地的國際歷年成績不甚理想，2007 世界盃、2008 亞洲盃都是在韓國舉行，比賽場地都是紅土與沙土場地、2007 世界盃在韓國舉行所以安排韓國移地訓練以至對韓國訓練方法、場地瞭解，對於訓練選手是最好的觀摩比賽與訓練。

本次移地訓練感謝韓國仁何大學張教授慶克先生的指導與協助使得這次移地訓練順利完成任務達成學習目標。藉由此次的機會更能了解選手的實力，作為提升技術的目標及方向。

目 錄

摘要	I
壹、計畫目的及行程	1
一、計畫目的	1
二、訓練地點	1
三、訓練時間	1
四、參與人數	1
五、參與名單	1
六、訓練日程	1
貳、訓練比賽心得	2
參、活動照片	3

軟網隊韓國安城市移地訓練計畫

壹、計畫目的及行程

一、計畫目的

歷年台灣在軟式網球國際比賽成績優異，惟 2007 世界盃軟式網球錦標賽，我選手表現不佳、反觀韓國隊於錦標賽中囊括 7 面金牌的 6 面、顯然我國之軟式網球選手培訓有再檢討之必要。

我國選手對於紅土、沙土場地的國際歷年成績不甚理想，2007 世界盃、2008 亞洲盃都是在韓國舉行，比賽場地都是紅土與沙土場地、2007 世界盃在韓國舉行所以安排韓國移地訓練以至對韓國訓練方法、場地瞭解，對於訓練選手是最好的觀摩比賽與訓練。

本次移地訓練感謝韓國仁何大學張教授慶克先生的指導與協助使得這次移地訓練順利完成任務達成學習目標，實受益匪淺。

二、訓練地點

韓國安城市韓京大學、安城高中。

三、訓練時間

96 年 9 月 6 日至 9 月 14 日止，共 9 天。

四、參與人數

教練 1 人、選手 6，人共 7 人。

五、參與名單

黃錦洲教練、選手林良諺、于右豪、蘇政銘、朱芸萱、卓依亭、陳冠伶。

六、訓練日程

※以韓國時間為準

早 上		下 午		
9/6 星期四	桃園機場出發	到達仁川機場	到達渡假村	休息
9/7 星期五	渡假村出發	世界盃會場開幕	回渡假村	休息
9/8 星期六	渡假村出發	世界盃球場觀摩比賽	回渡假村	檢討比賽過程、休息
9/9 星期日	渡假村出發	與韓國仁何大學訓練比賽	回渡假村	檢討訓練過程、休息
9/10 星期一	渡假村出發	世界盃球場觀摩比賽	回渡假村	檢討比賽過程、休息

早 上		下 午		
9/11 星期二	渡假村出發	與韓國仁何大學 訓練比賽	回渡假村	檢討訓練過 程、休息
9/12 星期三	渡假村出發	世界盃球場觀摩 比賽	回渡假村	檢討比賽過 程、休息
9/13 星期四	渡假村出發	訓練及參觀場館	首爾飯店	休息
9/14 星期五	首爾飯店出發	訓練及參觀場館	搭機	返國

貳、訓練比賽心得

這次移地訓練是跟韓國的仁何大學的球員們一起訓練，剛開始訓練時韓國的場地真的很不一樣，因為他們的場地是黃色的沙土，很滑較不好打也不好移動，需要用較多的力氣去移位，這樣才可以來的及打第一時間的球點。雖然我們大家都已經做好心理建設了，但還是得適應一陣子，才可以打的較順一點。

雖然移地訓練的天數算不多，只有兩天的時間，其他的時間大都在觀摩我們中華隊的打球技術和優缺點的學習和警惕。

這幾天很感謝能和仁荷大學的每個球員一起訓練，我發現仁何大學的訓練跟我們台灣體育學院的訓練有一些些的不同，怎樣的不同的呢！就是仁何大學的訓練方法幾乎都以比賽較可能的較會出現的球來當訓練方針，且他們的基本動作很紮實，打不順的動作就一直訓練一直訓練，讓不順的動作變的更流暢，還有一點就是他們韓國人在比賽中或是拉球被對方擠到的球，他們幾乎都會用拼的心態去試試看蹲的更低更快的回擊回去，而我們學校的幾乎都以基本動作做為主軸，但有一點值得提的一件是就是我們雖然以基本動作為主軸，但是我們的選手心態可能還建設的不夠堅定，才會連基本的動作比韓國人差了一點。

我覺得我們學校的球員跟韓國人的球員比較起來，我們球員的氣勢較低一點，而韓國練習的心態就像是在比賽中的心態一樣的認真，如果我們學校的球員也能以這樣的心態去堅持下去的話，一定能讓球技更上一層樓的。

不過我們學校的球員不是沒有優點的，只是我們要保留好的優點去除壞的缺點，這樣要讓球技變的更好不是不可能的，因為只要有心，一直努力的話，相信一定會有自己的天空。

參、活動照片



照片一：桃園國際機場準備出發至韓國航班。



照片二：軟式網球世界盃會旗。



照片三：第十三屆軟式網球世界盃安城市。



照片四：比賽場地。



照片五：與仁何大學訓練情形。



照片六：與仁何大學訓練情形。



照片七：與仁何大學訓練情形。



照片八：與仁何大學訓練情形。



照片九：與仁何大學訓練情形。



照片十：與仁何大學訓練情形。



照片十一：與仁何大學訓練情形。



照片十二：與仁何大學合照。



照片十三：中華台北代表出賽。



照片十四：與中華代表隊合照。



照片十五：本校選手熱身訓練情形。



照片十六：本校選手熱身訓練情形。



照片十七：練習比賽合影留念。



照片十八：本校選手機場合影留念。