

出國報告（出國類別:移地訓練及參賽）

田徑菁英選手中國上海移地訓練及 香港國際邀請賽報告書

服務機關:國立臺灣體育大學(台中)

姓名職稱:陶武訓田徑隊短跑教練

派赴國家:中國上海及香港

出國期間:97年6月27日至7月2日

報告日期:97年7月23日

摘要

上半年的訓練與賽季結束後，經過短暫的恢復期，透過移地訓練的方式及參與國外邀請比賽來轉換與增加訓練方式，用以開啓下半季的訓練，讓選手有不同的感受與寬廣視野來面對更艱難的挑戰。上海體育學院雖不及北京體大的訓練場地設備來的新潮(校地有兩座室內田徑場、三座室外田徑場，及其他各項目場館和運科中心)，設備簡單大多是平房式的場館，有 2 座室外田徑場，1 座室內田徑場，但本校選手從未在室內場館參與訓練，因此選手們在訓練過程中更加努力與興奮。香港的國際邀請賽不僅使選手接觸國外選手，同時也增長選手本身的視野，更透過這場比賽讓香港民眾認識本校，(何姿含選手在 400MH 創下個人最佳成績獲得第二名，接受當地記者採訪)，也讓此次移地訓練及比賽效果更加顯著，留下完美的句點。

目 次

摘 要	-----	1
目 的	-----	3
人 員 名 冊	-----	4
行 程 表	-----	5
績 效 評 估	-----	6
建 議	-----	6
活 動 照 片	-----	7
心 得	-----	17

一、目的：

以田徑短跑項目精英選手及今年大專運動會成績表現優異之選手，赴大陸上海進行移地訓練，藉由改變訓練場地及環境來降低及調整選手心理與生理上之疲勞感，而上海體育學院為 2004 年奧運田徑男子 110MH 金牌選手劉翔之就讀學校及訓練場地，讓精英選手們在這環境裡訓練，相信對未來在心理層面及技術上會更上層樓。再上海移地訓練後轉至香港參加國際田徑賽，對選手來說是一項檢測也是增加國際賽經驗的累積。並強化國內田徑及國立臺灣體育大學競技水準與菁英選手心理素質，增加菁英選手之國際觀。

二、移地訓練及比賽人員人數：教練 1 人，選手 3 人，共計 4 人。

職 稱	姓 名	性 別	出生年月日	備 註
教 練	陶武訓	男	62 年 5 月 8 日	菁英計畫補助
選 手	潘銘隆	男	72 年 9 月 21 日	菁英計畫補助
選 手	王敏姿	女	73 年 9 月 2 日	菁英計畫補助
選 手	何姿含	女	77 年 6 月 12 日	自費前往訓練

三、行程表（時間、地點、內容）：

時 間	地 點	上 午	下 午
6月27日	臺灣>上海		搭機至上海
6月28日	上海	輕快跑及補強訓練	中強度速耐力訓練
6月29日	上海	跑的基礎訓練	速度練習
6月30日	上海	欄架技術訓練	重量訓練
7月1日	上海	恢復訓練	速度耐力訓練
7月2日	上海	跑的基礎訓練	重量訓練
7月3日	香港	搭機至香港	場地適應
7月4日	香港	訓練	調整
7月5日	香港	參賽	參賽
7月6日	香港	參賽	參賽
7月7日	香港>臺灣	搭機回台	

四、績效評估：

上海體育學院為 2004 年奧運田徑男子 110MH 金牌選手劉翔之就讀學校及訓練場地，讓精英選手們在這環境裡訓練，相信對未來在心理層面及技術上會更上層樓，用以提升本校田徑菁英選手競技水準及心理素質，並期望下半年度能有突破性的成績表現，且以東亞運動會及亞洲田徑錦標賽當選國手資格為目標，爭取更高成績，提昇田徑運動在國內及國際之競爭力。

五、檢討與建議：

此次移地訓練及比賽，加總時間雖然只有 11 天，但是對於選手與教練皆有實質的收穫；其中自費前往的何姿含選手在 400MH 創下個人最佳成績獲得銀牌，400M 也獲得銀牌。

此次上海體育學院移地訓練仍有需要予以檢討的地方，移地訓練時間略短一些，無法觀摩訓練的週期及週期訓練變化情形，若未來能以一個月移訓將能使訓練課表更為連貫。

在建議方面，希望能補助全部獲選本校田徑代表隊選手出國移訓，用以提昇整體競賽成績，增加選手國際視野，使其更積極地投入訓練，以不斷的自我提昇突破為目標，並入選國家代表隊。

整體而言，選手在參加國際邀請賽前，有此難得機會先在賽前於上海體育學院調整體能，使學生能在不同地方學習訓練的方式，並拓展學生之國際視野，增進個人技術與經驗，及早邁向國際舞台，最後也感謝學校給予跆拳道隊的支持及鼓勵，方能完成此計畫。

六、活動照片：



上海體育學院校門口



熱身活動



熱身活動



上海體院田徑場



課表訓練



上海體育學院校門合照



課表訓練



重量訓練



因雨在室內場館進行熱身



聆聽課表



冒雨進行訓練



訓練完雨也停了



香港比賽場地



比賽場地



本校另一選手王文堂比賽照片



比賽看板中鉛球選手照片為本校鄭勇信於去年比賽照片



賽前談話



何姿含接受當地記者採訪



何姿含上台領獎



王文堂上台領獎

七、上海移地訓練心得：

6月27日下午搭乘中華航空公司班機前往香港，原本預計乘坐7點多的東方航空到上海浦東機場，因飛機出現問題一直延至凌晨12點才搭上飛機，抵達浦東機場時已經凌晨2點多了，再搭車到飯店已經3點30分。

由於前一天搭機太過勞累，因此隔天早上只在飯店附近進行長時間慢跑及伸展操練習，下午即前往上海體育學院進行訓練，上海體育學院的場館設備並未像北京體育大學一樣的新潮，設備簡單大多是平房式的場館，有2座室外田徑場，一座室內田徑場，其中一座室外田徑場因適逢上海體育學院新生訓練，因此整座田徑場都被佔據，而室內田徑場因整修期間也無法入內參觀及訓練，因此我們只能利用一座田徑場及周邊環境來進行訓練。

在上海集訓這幾天適逢大陸奧運選拔賽及暑假，優秀田徑選手參加選拔賽，其他選手回家過暑假，只剩下女子撐竿跳高選手在進行基礎訓練，上海天氣與台灣差不多，下了3天的雨，雖然下雨也正常訓練，訓練完畢即搭車返回飯店沐浴，以防感冒。

雖然訓練非常辛苦但我們選手本身也經由這幾天的訓練得到以往未曾體驗過的訓練過程，也深刻的體認到自己本身的不足，經過了幾天的洗禮，對於以後的訓練相信可以更加專心。

八、香港參賽心得：

7月3日早上赴機場搭乘中午12點班機到香港與中華民國田徑代表隊會合，當日下午預計到比賽場地進行場地適應訓練，未料場地並未開放使用，到了隔天才得以進入比賽場地進行訓練，當天氣溫非常炎熱，何姿含適應狀況良好，但潘銘隆與王敏姿因舊傷復發，不敢大意且顧及未來比賽因而放棄此次的公開賽，專心繼續減量訓練。

香港的天候相當不穩定，第一天的比賽正常舉行完畢，第二天到接近中午時，何姿含的400M要登場時突然下了場大雨，舉辦單位擔心雷擊造成選手傷害因此暫停所有比賽，延遲了將進一個小時，而選手即被限制在點名處無法活動，直到陶武訓教練向大會反映之後，大會即將點名處之桌椅挪開供比賽選手活動，以免讓選手在無法保持暖身的狀態下即比賽，以免造成危險。而何姿含400MH創下個人最佳成績獲得第二名，400M也同樣獲得銀牌。

此次移地訓練銜接比賽效果非常好，選手心理素質方面的提升，技術上更加成熟是這次能創造成績的最大效果之處，在尚未做大調整狀況下即創下個人最佳成績，相信學校若能持續將優秀選手到國外訓練及比賽，成績將會不斷進步，也感謝學校給予此次機會，我們將加努力訓練拿出優異的成績來回報學校。