

出國報告（出國類別：移地訓練）

## 跆拳道菁英選手吳明傑移地訓練 計畫成果報告

服務機關：國立臺灣體育大學（臺中）

姓名職稱：教練兼管理周桂名副教授、競技系學生吳明傑

派赴國家：北京體育大學(BEIJING SPORT UNIVERSITY)

出國期間：97年3月11日至18日，共計8日

報告日期：97年6月15日

## 摘要

本校跆拳道隊的運動發展在學校支持下，不論國內成績或國際成績皆為本校運動成就的重要項目之一。學校並核准幾位跆拳道選手列為精英選手並給予實質補助的移地訓練經費，希冀培育本校更多國際優異選手。故今年二月份與北京體育大學的國家隊跆拳道教練聯絡後，希望本校精英選手能前往北京進行移地訓練。中國大陸跆拳道國家代表隊選手的主要來自北京體育大學跆拳道隊伍之主力選手，且北京體育大學的跆拳道訓練場地也是就國家代表隊的訓練基地之一。該校培育出不少國際跆拳道的優秀選手，其中包含 2000 年及 2004 年的奧運金牌陳中選手、2004 年奧運金牌羅歲選手，以及世界盃金牌的選手等。加上 2008 年奧運會在北京舉行，隨即下屆的亞運會也在廣州舉辦，跆拳道運動在中國大陸也已成爲重點奪金的運動種類之一，相對中國大陸的跆拳道實力陣容，也是我們學習的對象之一，故此次的移地訓練地點，才會以北京體育大學作為移地訓練的學習機會。

## 目次

摘要.....	1
目次.....	2
本文.....	3
目的：.....	3
過程：.....	3
心得及建議：.....	4
附錄.....	6

## 本文

### 一、目的：

本校跆拳道隊的運動發展在學校相關主管的支持下，不論國內成績或國際成績皆為本校運動成就的重要項目之一。因此在升格為國立台灣體育大學的計畫中，跆拳道隊也獲得學校的認同及肯定，特定核准幾位跆拳道選手列為精英選手並給予實質補助的移地訓練經費，希冀培育本校更多國際優異選手。故今年二月份與北京體育大學的國家隊跆拳道教練聯絡後，希望本校精英選手能前往北京進行移地訓練，經過雙方聯繫後，最後北京體育大學正式發邀請函至本校跆拳道隊，與北京體育大學的跆拳道選手一起訓練交流，邀請日期從三月 11 至 18 日，前後共計 8 日。

### 二、過程：

三月中旬正是北京天氣非常適合訓練的季節，早晚天氣略為涼爽，中午天氣卻不悶熱，所以溫度非常適合從事訓練工作，並且溼度較為台灣乾燥，所以訓練中即使大量排汗而溼透整套衣服，衣服也能快速風乾，不覺得溼熱，身體感覺非常舒服，但要隨時補充足夠的身體水分。並且雙方選手及教練在語言溝通上沒有問題，致使在訓練過程或交流比賽後，彼此間的問題或疑問，更能在訓練後相互討論，達到技術交流的主要目的。

在體能的訓練方面，主要訓練地點是學校的田徑場為主，注重在跑步的訓練，包含長距離的跑步及短距離的衝刺跑步，除此之外，也很重視抬腿的訓練，其中涵蓋著單腳的抬腿及雙腳抬腿的反覆訓練，且訓練量都非常大，同時要求強度的提昇以及團隊的精神。

在技術的訓練方面，主要訓練地點是學校新完成的一棟建築物，裡面有體適能中心、重量訓練場、角力訓練場及跆拳道訓練場。其技術訓練的主要內容可分為兩個部分，第一部分著重在全面性的所有基本動作，包含中端旋踢、上端旋踢、下壓踢、後踢、後旋踢及正拳等攻擊動作，並且會將主動攻擊與被動反擊做反覆

訓練；第二部分著重在單一得分攻擊的技巧動作，在單一得分攻擊的技巧動作以旋踢動作爲訓練的主要動作，攻擊型態是以反擊得分爲主軸訓練，配合欺騙動作及步法的練習，達到得分技巧的訓練效果，且而反覆的訓練次數非常多，訓練時間較長。

在運科訓練方面，北京體育大學因應 2008 年北京奧運會之故，受到中國大陸政府的補助經費，投入龐大資金於運動科學的輔助訓練儀器，諸多訓練器材都引進來自歐洲先進國家的訓練儀器，能讓選手及教練感受到輔助訓練器材在提升競技水準的重要性，因此我們也特別在負責管理這些儀器負責人的介紹及同意下，實際參與諸多器材的操作及簡易訓練，並從這些活動中，獲得許多寶貴的訓練觀念。

在其它方面，當進入北京體育大學後，廣大的校地是身爲體育人最直接的第一良好印象，那種令人舒坦的感受直接反應在選手及教練的心靈上。除此之外在校園中，更是標示及設置許多鼓舞選手的標語、塑像及紀念碑等，主要目的就是要選手及教練時時刻刻的望前邁進，提昇競技成就。令我印象較爲深刻的是冠軍之路，此路的設立，是將曾經於奧運會及世界盃奪得金牌選手的腳印，設立於一條道路上，作爲紀念及勉勵後輩。

最後則是徒步登上萬里長城當作另類的體能訓練，雖然選手在跆拳道專項體能中均有充沛的體能基礎，但是要從山下以徒步方式直接攻上萬里長城的好漢坡也必須耗費相當大的體力，透過登山的過程，也讓選手能感受古人浩瀚的建築及偉大，也能激發選手不同思路。另外也安排了前往參觀故宮，瞭解中國古代皇宮建築及歷史文化，體驗不同文化背景的衝擊，希望能增進選手在其它方面的文化素質。

### 三、心得及建議：

此次菁英選手吳明傑的北京體育大學移地訓練，期間雖然只有 8 天，但是對於選手與教練皆有實質的收獲；北京體育大學的跆拳道教練也希望台灣體育大學

能邀請他們的隊伍來台灣進行移地交流，使兩校的跆拳道運動水準能相互提昇。除此之外，北京體育大學也非常歡迎本校大學生畢業後能前往北京體育大學繼續進修研究所，也能達到學術的交流。

檢討方面，此次北京體育大學移地訓練仍有幾項需要予以檢討的地方，第一、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，建議未來若能以一個月移訓將能使訓練課表更為連貫。第二、

在建議方面，第一、建議本校在未來的重量訓練中心儀器的添購中，能購買較為有先進器材及訓練效果較佳的儀器。第二、成立運動名人館，將過去為本校獲得優異成績表現的選手，以精緻及具有收藏價值意義的方式呈現。

整體而言，兩岸的選手與教練均建立起誠摯的友誼，同時也樂於分享彼此的訓練及比賽經驗，故此次跆拳道的北京移地訓練獲益良多，值得肯定，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。

## 附錄

國立台灣體育大學跆拳道菁英選手移地訓練日誌行程表

日期	上午	下午	晚上	備註
3月11日	上午九點搭機前往香港	由香港轉機飛往北京	抵達北京	
3月12日	前往北京體育大學拜會相關人員及瞭解環境	跟隨隊伍專長訓練	與北京體育大學副校長聚餐	
3月13日	體能訓練	專長訓練	休息	
3月14日	體能訓練	專長訓練及友誼賽	與北京體育大學跆拳道教練聚餐	
3月15日	專長訓練	體能訓練	休息	
3月16日	參觀萬里長城	參觀故宮	休息	
3月17日	參觀運動科學樓並進行體能檢測		休息	
3月18日	早上休息，下午離開北京機場，由香港轉機返回台灣，晚上十一點抵達台灣			
備註欄：				



北京體育大學校門口



跆拳道塑像





冠軍之路



奧運金牌選手陳中之冠軍之路(腳印)



徒步登上萬里長城



運科中心訓練器材



與運科中心儀器介紹人合影



體能訓練儀器



體能訓練儀器



踢擊力量測試儀器



肌力測試儀器



跆拳道訓練場地位於此網球綜合訓練館中



人型塑像



餐廳門口設立大型螢幕，播放學校最新狀態、各項運動介紹  
賽會轉播及名人事蹟等