

出國報告（出國類別：移地訓練）

跆拳道隊韓國體育大學移地訓練 成果報告

服務機關：國立臺灣體育大學（臺中）

姓名職稱：教練兼管理河龍成、競技系學生 13 人

派赴國家：韓國體育大學

出國期間：98 年 4 月 6 日至 17 日，共計 12 日

報告日期：98 年 7 月 15 日

摘要

跆拳道是韓國體育大學的重點項目，該校也培育出許多優秀的跆拳道選手，其中包含了許多的，世界杯金牌、亞運金牌、奧運金牌選手，跆拳道運動也是韓國重點奪金的運動種類之一，他們的選手也是我們學習的對象之一，所以這次以韓國體育大學作為我們移地訓練的地方。

經過這次的移地訓練，不僅讓我們了解自我的缺點，也清楚的知道為何韓國跆拳道項目成績優異，與我們的差別在哪裡，技術方面並沒有太大的差距，但是在專注力及一些習慣動作臺灣選手需在加強，訓練的環境也有很大的關係，當韓國教練在講解動作技巧時，選手都相當的認真專注，這些都是我們該學習的地方，結束這次的移地訓練後，馬上就要參加今年的全國大專運動會，希望藉由此次的移地訓練來增強參加大專運動會選手的實力。

目次

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

本文

一、目的：

這次的移地訓練，我們選擇前往韓國體育大學，因為跆拳道是韓國體育大學的重點項目，該校也培育出許多優秀的跆拳道選手，其中包含了許多的，世界盃金牌、亞運金牌、奧運金牌選手，跆拳道運動也是韓國重點奪金的運動種類之一，他們的選手也是我們學習的對象之一，所以這次以韓國體育大學作為我們移地訓練的地方。

二、過程：

這次移地訓練以重量訓練及專長技術訓練兩方面為主，由於韓國體育大學打造了一間比照韓國國家訓練中心的重量室，器材可說是相當齊全，在重量訓練方面，我們以 60% 的重量做三組循環、反覆次數較多，做十種重量器材，以加強身體各方面的素質，也作為輔助跆拳道運動的條件之一。

在技術的訓練方面，主要訓練的場地可說是相當的大，場地也可以因訓練的需要做分隔的場地的動作，其技術訓練的主要內容可分為兩大部分，第一部分著重於跆拳道對練方面，因跆拳道得分方式改變，現在上端的得分動作相對的增加了，在與他們的對練中，他們的攻擊方式中間也加入了許多的上端動作；第二部分著重在單一得分攻擊的動作，在單一得分攻擊的技巧以，旋踢動作作為訓練的主要動作，在攻擊動作中配合假動作以及步法的移位，以達到重點的得分訓練。

三、心得及建議：

經過這次的移地訓練，不僅讓我們了解自我的缺點，也清楚的知道為何韓國的跆拳道會強，與我們的差別在哪裡，技術方面並沒有太大的差距，但是專注力及一些習慣動作我們並沒有做得很好，訓練的環境也有很大的關係，當他們的教練在講解動作技巧時，他們的選手都相當的認真專注，這些都是我們該學習的地方，結束這次的移地訓練後，我們需要加強攻擊上端的動作，回國馬上就要參加今年的全國大專運動會，也藉由此次的移地訓練來加強參加大專運動會選手的實力。

附錄

移地訓練參與人員

教練	河龍成	男	台灣體育大學(台中)跆拳道教練
隊長	吳明傑	男	台灣體育大學(台中)競技運動學系學生
隊員	黃泳仁	男	台灣體育大學(台中)競技運動學系學生
隊員	謝佳翰	男	台灣體育大學(台中)競技運動學系學生
隊員	賴慶忠	男	台灣體育大學(台中)競技運動研究所學生
隊員	曾昱堯	男	台灣體育大學(台中)競技運動學系學生
隊員	王義德	男	台灣體育大學(台中)競技運動學系學生
隊員	黃婷玉	女	台灣體育大學(台中)競技運動學系學生
隊員	陳穎秋	女	台灣體育大學(台中)競技運動學系學生
隊員	陳亭宇	女	台灣體育大學(台中)競技運動學系學生
隊員	陳怡君	女	台灣體育大學(台中)競技運動學系學生
隊員	孫愛奇	女	台灣體育大學(台中)競技運動學系學生
隊員	王湘慧	女	台灣體育大學(台中)競技運動學系學生
隊員	王薇喬	女	台灣體育大學(台中)競技運動學系學生

移地訓練計畫表

日期	上午	下午	晚上
4月6日	從學校出發前往桃園國際機場	由桃園國際機場飛往首爾國際機場	抵達韓國體育大學
4月7日	參觀韓國體育大學	跟隨韓體大跆拳道隊專長訓練	個人專長訓練
4月8日	個人專長訓練	跟隨韓體大跆拳道隊專長訓練	個人專長訓練
4月9日	重量訓練	跟隨韓體大跆拳道隊專長訓練及友誼賽	休息
4月10日	重量訓練	跟隨韓體大跆拳道隊專長訓練	休息
4月11日	跟隨韓體大跆拳道隊專長訓練	參觀韓國國技院及東大門	休息
4月12日	樂天世界		休息
4月13日	重量訓練	跟隨韓體大跆拳道隊專長訓練	個人專長訓練
4月14日	重量訓練	跟隨韓體大跆拳道隊專長訓練	休息
4月15日	個人專長訓練	與韓體大進行對抗賽	與漢城跆拳道協會會長聚餐
4月16日	休息	與漢城跆拳道協會總幹事聚餐	休息
4月17日	從韓國體育大學出發至首爾國際機場	由韓國首爾國際機場，飛往桃園國際機場，於下午兩點整抵達台灣	



韓國國技院



跆拳道專長訓練情形



重量訓練情形



與韓國體育大學校長及前校長合影



與漢城跆拳道協會總幹事合影



於 LOTTE WORLD 留影



與漢城跆拳道協會會長聚餐



漢城跆拳道總幹事頒發證書予河龍成教練