

出國報告（出國類別:移地訓練）

田徑菁英選手中國移地訓練報告書

服務機關:國立臺灣體育大學(台中)

姓名職稱:鐘瓊珠田徑隊中長跑教練兼總教練

乃慧芳田徑隊跳部教練

陶武訓田徑隊短跑教練

派赴國家:中國

出國期間:98年7月10日至21日

報告日期:98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來開啓下半季的訓練，讓選手有不同的感受與寬廣視野來面對更艱難的挑戰。北京體育大學是中國唯一的體育大學，也是 2008 年北京奧運中國田徑代表隊的訓練基地，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，尤其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，也使得移地訓練效果更加顯著。

目 次

摘要	-----	1
目的	-----	3
地點	-----	3
時間	-----	3
人員名冊	-----	4
行程表	-----	6
績效評估	-----	7
建議	-----	7
活動照片	-----	9
心得	-----	20

一、目的：

以精英選手及 98 年大專校院運動會成績表現優異選手所組成赴中國進行移地訓練，藉由改變訓練場地及環境來調整選手心理與生理上疲勞感以及增加教練、選手對國際一流場館的體驗，其中北京體育大學為 2008 年北京奧運中國田徑代表隊的訓練場地，讓選手在這環境裡訓練，相信未來在心理層面及技術上將會更上層樓。並且強化國內田徑及國立臺灣體育大學競技水準與選手心理素質，增加選手之國際觀。

二、移地訓練地點：中國北京、山東。

三、移地訓練時間：98 年 7 月 10 日至 7 月 21 日止， 共計 12 天。

四、移地訓練人員人數：教練 3 人，選手 19 人，共計 22 人。

編號	職稱	姓名	性別	項目	經費來源
1	總教練	鐘瓊珠	女	中長跑教練	C2 國際合作及交流
2	教練	乃慧芳	男	跳、擲部教練	C2 國際合作及交流
3	教練	陶武訓	男	短跨教練	C2 國際合作及交流
4	選手	何姿含	女	400M 跨欄	A1 菁英選手培訓計畫
5	選手	顏代婷	女	400M	A1 菁英選手培訓計畫
6	選手	陳宛君	女	100M	A1 菁英選手培訓計畫
7	選手	王文堂	男	100M	A1 菁英選手培訓計畫
8	選手	董承穎	男	混合項目	A1 菁英選手培訓計畫
9	選手	李尙源	男	跳高	A1 菁英選手培訓計畫
10	選手	劉季龍	男	混合項目	A1 菁英選手培訓計畫
11	選手	范真領	男	跳高	A1 菁英選手培訓計畫
12	選手	楊靚妤	女	跳遠	A1 菁英選手培訓計畫
13	選手	王伯倫	男	撐竿跳高	A1 菁英選手培訓計畫
14	選手	許巍瀚	男	3000 公尺障礙	A1 菁英選手培訓計畫

15	選 手	張倍銘	男	400M	A1 菁英選手 培訓計畫
16	選 手	陳幸翌	女	標槍	A1 菁英選手 培訓計畫
17	選 手	張惠玲	女	鐵餅	A1 菁英選手 培訓計畫
18	選 手	宋欣怡	女	鏈球	A1 菁英選手 培訓計畫
19	選 手	楊欣穎	女	400MH	A1 菁英選手 培訓計畫
20	選 手	楊滄琪	女	3000 公尺障礙	A1 菁英選手 培訓計畫
21	選 手	陳致銘	男	800M	A1 菁英選手 培訓計畫
22	選 手	許嫦惠	女	800M	A1 菁英選手 培訓計畫

五、行程表：

時 間	地 點	上 午	下 午
7 月 10 日	臺灣至北京	搭機至北京	
7 月 11 日	北京市	輕快跑及補強訓練	跑的基礎訓練
7 月 12 日	北京市	北京市文化學習與參觀	
7 月 13 日	北京市	輕快跑及補強訓練	重量訓練
7 月 14 日	北京至濟南	移動日	
7 月 15 日	濟南	參觀山東體育學院	跑的基礎訓練
7 月 16 日	濟南	濟南市區參觀	重量訓練
7 月 17 日	濟南	技術訓練	速度練習
7 月 18 日	濟南至青島	移動日	
7 月 19 日	青島	跑的基礎訓練	速度練習
7 月 20 日	青島	技術訓練	青島市區參觀
7 月 21 日	青島返臺灣	搭機回台	

六、績效評估：

提升本校田徑選手競技水準及心理素質，短期在國際田徑賽能創造個人最佳成績，中期在全國運動會摘金並突破個人最佳成績，並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。

七、檢討與建議

特別感謝學校給予田徑隊赴中國移地訓練的機會，也感謝總務處大力的協助與幫忙使得移地訓練才能順利成行。

檢討與建議：

- 1.中國各室內外田徑場地都設有肋木架，顯示肋木架對田徑選手在訓練上之重要性，祈望本校田徑場也能設置足夠之肋木架以供選手訓練使用。
- 2.移地訓練期間或結束後可安排比賽來檢視訓練成果，並可藉機觀察心理及生理和技術層面是否有顯著成長。
- 3.透過此次移地訓練田徑隊的凝聚力更加團結，目標也更加明確，今後可藉由類似移地訓練來強化團隊力量。
- 4.北京體育大學的場地設備是我國任何一間體育校院都無法比擬的，若本校可蓋一座室內田徑場，對於訓練或教學甚至吸收田徑精英到本校就讀，將對學校有相當的加分效果，也將是國內第一座室內田徑場。
- 5.此次移地訓練發現每個專項運動場地都設有專項重量室，器材項目不多，都是針對專項運動所需之

重量器材，以方便結合專項訓練時使用，若學校增加各個專長皆有專項重量室，相信對學校運動成績將會更大幅度的成長。

6.增加國際間校際之交流活動，不侷限在體育院校，可開拓學校師生的視野，也能藉此吸收更多知識與經驗。

八、活動照片：



水立方－2008 奧運跳水比賽場地



鳥巢－2008 奧運田徑主場館



董承穎訓練照片



選手訓練照片



室內田徑場



宋心怡訓練照片



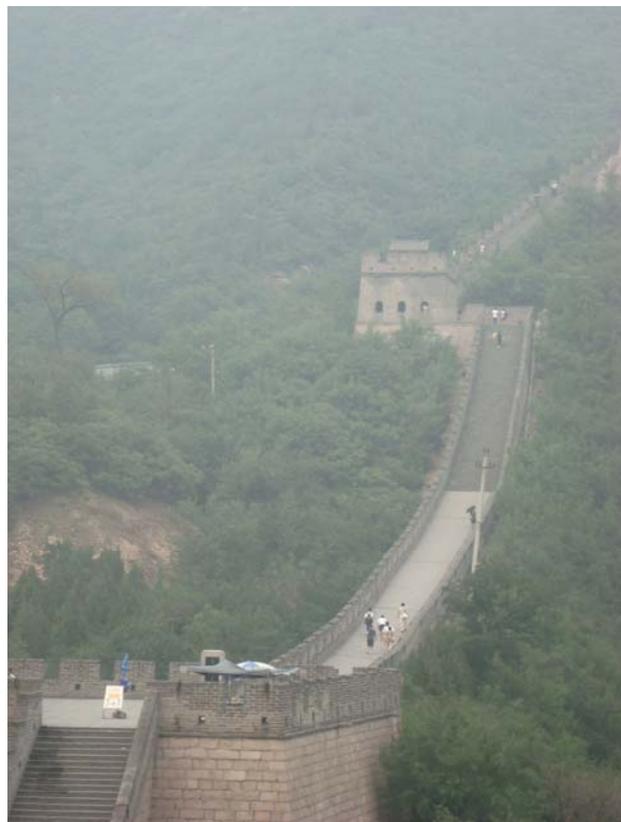
張惠玲訓練照片



何姿含訓練照片



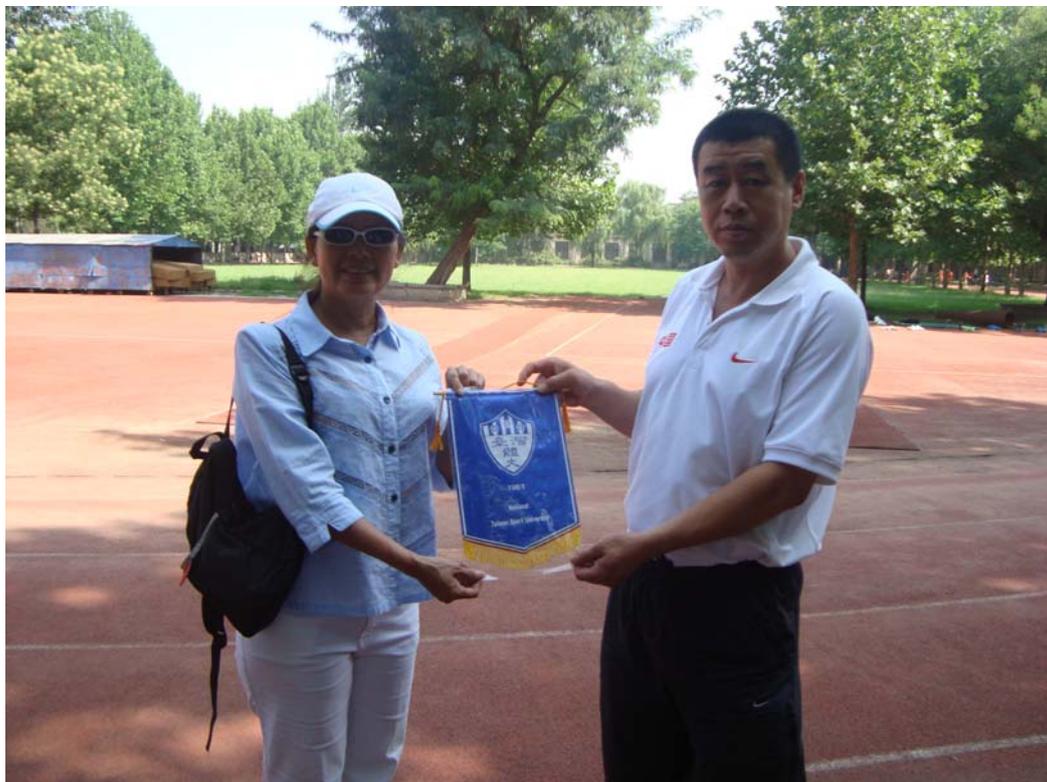
室內田徑館



萬里長城-階梯訓練



鐘總教練與山東體院競技處主任交換名片



鐘總教練致贈山東體院競技處主任禮物



山東體院光榮榜



山東體院室內田徑場



田徑隊熱身照片



田徑隊訓練照片



沙灘訓練



沙灘訓練



訓練結束後合影



青島-2008 奧運風帆比賽場地



2008 奧運風帆比賽場地

九、心得：

王文堂

這次為期十二天的大陸移地訓練我們到了很多城市的體育學院和訓練場地去參觀練習，看到了不同的地方有不同的練習環境，而且有很多地方是值得我們去效法、學習的。

第一站我們來到了北京，我們參觀了北京體育大學的校區，校園中林立了眾多運動種類的場館，而且有的項目分得很細，例如體操，體操分成競技體操和韻律體操，這樣就有了兩個體操場館，場館內又分成很多部門，我們見到的是以年齡劃分，有幼年、青年和成年，分工很精細，所以他們的運動表現我想也會隨著年齡的增長而更加精進的；隨後我們來到的他們的田徑室內館，我們參觀了兩間，一間是佇立在北京體育大學內的國家級場館，是提供給奧運國家隊選手或省隊的選手使用，場館內的跑道一圈是 200 公尺，各項田徑種類設施相當齊全，還有一條全長 160 公尺的直線跑道，訓練環境相當完善，之後我們到了另一間給本校學生使用的田徑館進行訓練，雖然等級差了很多，但是有一棟室內田徑館可供選手們風雨無阻的練習，是很值得我們去效法的。

接著我們來到了山東濟南，算是較鄉下的地方，我們一樣到了山東體育學院參觀和練習，跟北京體育大學比起來，訓練上的場地、設施器材明顯遜色許多，但是還是有讓人驚艷的地方，操場上的跑道兩側，種滿了樹群，這樣不管陽光從哪邊照射，都會有樹蔭遮蔽，形成了涼爽的訓練環境，再這樣得炎熱天氣裡，不至於會被曬昏了頭，增強了練習的效益，隨後我到了重量訓練室

進行練習，機械式器材種類很多，數量也很夠，而且有很多樣的訓練機器是在台灣沒有看過的，它可以幫助我們訓練到很難練到的重要肌群，這些特定的肌群在台灣時，往往只能徒手進行，而且效果也不是很好，所以我們的重量訓練器材是可以再更新改進的。

最後的訓練場地我們來到了青島，是一個靠海的城市，2008年北京奧運會的帆船項目就是在這裡進行的。有天然的訓練場地“沙灘”，利用沙灘鬆軟的特性，我們進行了慢跑和速度的訓練，由於沙灘是鬆軟而不規則的，在這訓練可以增強我們跑步的穩定性，更可以加強腳部的小肌群，而在速度衝刺方面，可以練就出更強的肌力和腳踝的推蹬能力，在國內我們也可以時常換個環境，到海邊練習，練習之餘也可以放鬆一下心情玩玩水，這對選手的生理跟心理層面都會有很大的幫助。

這幾天的移地訓練算是小有收穫，行程結束回到飯店，我們也會利用飯店的資源，有游泳池、健身房…等，進行身體的訓練或放鬆，這樣才不至於造成訓練量的不足而影響下半年的賽程。總之回國後又是另一個階段的開始，好好的努力練習，認真的投入訓練，為比賽加油，取得亮眼的成績，要讓辛苦的付出有所收穫。

中國移地訓練心得

李尙源

忽然接到老師的通知要到北京體育大學移地訓練，心情真是非常高興。之前曾經接到田協通知要過去移地訓練，回來之後一直嚮往著那邊的訓練環境以及氣氛，在今年(98)又接到老師說學校要再遴選幾個過去那邊訓練，心裡想著這樣大家的成績又可以再往上提升了！這次雖然只有短短的 12 天，但是在那邊也是非常辛苦的訓練。那邊的場地設施真的比我們這邊的還要完善，而且訓練的氣氛也比我們這邊還要好，大家到了那邊的田徑館，似乎是被那邊的環境以及氣氛所感染，訓練的氣氛格外的好！而且整體看起來好像是狀況都非常的好！非常的融入那邊的環境。雖然在那邊只有短暫的停留四天，但是這四天下來大家也是帶著滿身的酸痛及疲勞離開了北京體育大學。

萬里長城那般雄偉的景象，還有那陡峭的階梯，真的很想要去征服它！看著那數不清的台階，爬到一半而已雙腳已經開始些微的顫抖！但是這也是我們所要訓練的課表之一，還是憑著堅毅的意志力撐到山頂，過程中還遇到我們的隊友，當然就是給他們加油一下就繼續往山頂衝去了！攻頂之後，看見大家氣喘如牛，包括老師在內每位都是汗流浹背的，吹著那清涼的山風稍做休息就準備下山了，但是上山容易下山難，這句話真是說的太對了！下山真的比上山還要恐怖！

我們在參訪日參觀 2008 奧運的田徑比賽場地跟游泳場地，鳥巢跟水立方這兩個比賽場地都是為了奧運而興建的！雖然說沒有機會到鳥巢比賽，但是我們很幸運的

可以進去鳥巢參觀，而且還是到裡面的跑道觀賞，有如自己置身在奧運當中！水立方的構造就好像把你包覆在一個長方形的水容器裡面，整個外觀看起來就好像是在水中觀賞比賽的樣子，整個呈現水藍色的光芒。有如身在水中似的。

之後我們由北京離開到達山東，最著名的就是山東饅頭！我們在每次用餐的時候都會送上一盤來給我們品嚐。接著到達山東體育學院，看到他們所培育出來的 2004 年奧運女子 10000 公尺的金牌選手，可見他們的訓練是比我們還要艱苦許多！而且他們還有專屬的重量訓練室，還有小型的是內練習場，不管外面天氣如何都可以進行訓練不會中斷。頭一次使用專用的重量訓練室，裡面的設施可說是一應俱全，一眼望去滿滿的重量訓練器材，而且空氣也非常的流通，可以讓我們不會覺得悶悶的。

我們到青島的海邊做沙灘訓練，跑沙灘跟跑 PU 跑道感覺起來就是比較吃力一些，同時也訓練到我們腳踝的力量以及推蹬的力量，慢跑 20 分之後熱身操做完開始進行課表訓練，由於天氣不是很晴朗所以今天的練習不會滿身是汗，不過卻是滿身海水跟沙子，因為在訓練完之後我們大夥就將三位老師輪流抬起來往海邊丟，大家在訓練之餘也是要給老師們涼快一下，以慰勞他們這幾天來的辛苦。隔天我們就到了北京奧運風帆的比賽場地，附近的風景真的是美不勝收，難怪那邊會被北京奧運選為風帆的比賽場地，也因為這邊風勢也不小適合這項運動，我們參觀完之後也是這次移地訓練的尾聲了，12 天說長不長說短不短，在這段時間有三位老師的辛苦帶領之下，大家的訓練氣氛都明顯的提高了，而且在體能與

肌力方面也都有所進步，也非常感謝學校給予我們這樣的經費出國去學習到他們的訓練方式與環境，回來還可以教導學弟妹，希望下次還能夠再參加類似這樣的移地訓練計畫，內容非常的充實對我們相當的有幫助，非常感謝學校以及帶領的老師們。

中國移地訓練心得

范真領

地點：中國北京、山東。這是我們這一次移地訓練的地方，在放暑假前被通知參加這次的移地訓練，感謝學校有這個機會讓我們出國去訓練，也參觀國外的場地和奧運比賽場地。

時間：7/10~7/21 號。回國後緊接著是國際賽的到來，這一次的移地訓練就顯的特別重要。在北京，我們參觀了北京體育大學、還有鳥巢和水立方、長城。

在北京體育大學參觀了他們的室內田徑場地和重量訓練場，讓我驚訝的是他們設備相當的完善，重量室裡面還有空調和壓力控制。我想在那種環境下訓練成效一定可以很顯著。希望有機會可以再來北體大。



北京奧運的主場館：鳥巢和水立方，我們在第三天參觀了，在鳥巢裡面我看著每個座位，每一條跑道，讓我感覺到奧運的時比賽緊張的氛圍，我想只有蒞臨現場才能體會那種感動。

水立方號稱有全世界最乾淨的游泳池和最乾淨的空氣，在裡面空調設備所出來的空氣，讓我感覺裡面沒有悶，只有舒服的感覺。看著跳水台，那！就是菲爾普斯拿下八金的地方，看著看著，想想如果



是我站在頒獎台，那該有多光榮阿。

到了第三天在離開北京之前，這天的訓練課表是階梯訓練，但不是體育場的階梯，而是全世界最偉大的建築其中之一，萬里長城！所謂不登長城非好漢，所以到了大陸一定要去爬爬萬里長城，萬里長城有很多段，而我們選擇居庸



關，居庸關素有天下第一大雄關之稱。再登場城之前看著我們的目的地感覺很遠，但是我們爬的很快，一下就到達我們的目的地(30分鐘)，大家都爬的好喘，這時候我想起來古時候的人修築長城的辛苦和危險，我想今天留點兒汗就不算什麼了。

在告別北京後，我們隨後前往了山東，經過一夜好眠，隔天前往了山東體育學院，這兒也是移地訓練的一站，在打過招呼後，即時進入到了他們的田徑場，進行我們一個早上的訓練，這個場地有許多樹蔭讓我們在練習的時候不會因為陽光而干擾了，跟我們一起訓練的還有他們的國中和高中的學生，看著他們認真的態度和積極的訓練，我們更加不能懈怠，我想移地訓練的目的，就是要在不熟悉的環境下進行不一樣的訓練方式，來激發選手的潛能和增加新鮮感，這些我都感受到了。

在山東吃的東西無非就是饅頭和兩瓶清涼的啤酒，在每一次吃飯時間就是大家交換訓練心得的時後，除了練習之外，這是最開心的時候，透過和隊友和老師之間的意見交換，讓我更對訓練有信心和方向，但東西真的還是太鹹，有時候真的吃的不是很合胃口，但隨著時間

也慢慢的習慣了。多喝水沒事多喝水。

青島也是山東的城市之一，青島海邊沙灘也是我們進行沙灘訓練的地點，還記得這天一大早，在沙灘人煙稀少的時候，我們先進行了 30 分鐘的慢跑熱身，沙灘訓練也可以稱作是阻力訓練，在老師的指導下，每個人都是筋疲力盡，最後的收操，我們全部的人都在海邊戲水，因為隔天我們就要回台灣了，大家最後玩的很盡興。

移地訓練真的很新鮮，不但可以增加對訓練的意願，也會提升隊的凝聚力，這種感覺真的很難忘記，也因為這一次的移地訓練讓我更加的了解到競技的現實，如果現在這個小小的世界裡，沒有出去外面的世界走走，真的不知道自己的渺小。希望下次還有機會可以出國移地訓練。



中國移地訓練心得

王伯倫

這次去北京行程總共排了 11 天，我們的目的是要去移地訓練，順便參訪中國大陸方面的體育學校，一到大陸我發現大陸真的是一個很大的地方，而且發展的速度非常快速，跟我小時候看電視時的印象完全不一樣，而且也沒有想像中那麼落後。

由於這次到北京移地訓練，可以藉由練習後的空閒時間，到處去走走看看，在那邊由於土地很大，連買個東西都要走一大圈，前幾天有去一些名勝古蹟去看看，光是用走的，和爬一堆山和階梯，腳就已經快受不了，一開始還真不習慣那邊的生活。

才剛到了北京體育大學，不知道有沒有搞錯，遊覽車竟然可以開到裡面來，真是讓我大開眼界，有網球場、跆拳道館、田徑場、室內田徑場、體操館、等等和奧運會選手的訓練場地，實在是把體育這兩個字，商業化了，期待台灣政府有能力把台灣體育發展到這樣的一天。

到了我們訓練的場館，是一個室內的田徑場，毫無疑問的看不到太陽，而且也不用左盼右看的怕被其他隊伍給干擾，練習中也看到熟悉和大陸自製的訓練器材，一開始在使用它們的器材，其實我有點擔心是不是真的有效，但是想想 2008 年北京奧運，中國大陸選手在場上優異的表現，讓我也越來越相信中國大陸的能力。

再來還去了山東體育學院訓練，雖然沒有北京體育大學來的大，但也不小了，讓我感到很興奮的是，再台灣時就一直聽說山東是一個體育很強的省份，而且人很高大，果然一看到運動選手時，連我 180 的身高都要抬頭

看他們，令人更驚訝的還有女生比我還高，這天讓我回想到我上課時的選材的重要性。

後來我們還去了青島的沙灘訓練，這個訓練課程我想是大家最喜歡的了，雖然那天天氣有點冷，但我看到大家認真而且期待訓練的一面，讓我嚇了一跳，我心想臺灣體大也應該做一個沙灘才對，至少大家會搶著練習。這一趟大陸之旅看到很多可以學習的地方，和一些負面的，比如大陸人很沒有禮貌，愛插隊，很多運動選手愛抽菸等等，這方面可能台灣會比較好一些，很高興這次能被學校派去移地訓練，讓我有感受到學校對我們的用心，期待回到台灣後的第一場比賽，和下一次的移地訓練。

大陸移地訓練心得

張倍銘

這次主要的地點就是到北京體育大學，我記憶猶存的是在電視上看北京奧運的專訪，看到許多運動項目的介紹，我還記得他們蓋了一棟室內二百米的場地，其中跑道的直道還延伸到一百五十米長，就是專門給劉翔訓練一百一十米欄的，而彎道是用斜坡的方式，因為二百米的彎道較小，所以當在加速的時候身體比較傾斜、拖離跑道，腳踝也比較容易受傷，而彎道改用斜坡當加速度的時候就會改善身體傾斜、拖離跑道的問題，也比較不會受傷，而他們的室內場地還有投擲的場地，當然空間沒有室外的大，不過如果下雪或下雨還是太陽很大的時候，室內場地是非常好訓練的地點。

而我們也參觀了其他項目的場地，看到他們韻律體操的訓練讓我感受到他們的美感，訓練的隊員裡面有很多不同年領層的，最小有到七、八歲的，原來他們從小就開始接受訓練，練習的時候如果犯錯，就會被教練嚴厲的苛責，讓他們謹記於心，再接下來的訓練減少犯錯、失誤，最後在比賽中得到好成績。走過另一館是蹦床的訓練場地。一開起慢慢的原地跳，當跳到最高點的時候就開始做華麗轉身的作動，在看一個人的練習就讓我已經感到很厲害了，接下來是換兩個人的搭配，他們的動作在空中轉身都是一致的，就連落地的時間也都抓得剛剛好，真是又我們大家看的目瞪口呆。

參觀完後我們就要開始訓練，而我們訓練的場地是他們另一個室內場地，一個學校就有兩個室內場地真是讓我大開眼界。接著我們就開始訓練，慢跑做操漸速跑，

再來就開始跑課表了。因為要出國之前我休息了幾天，所以在跑的時候身體都很僵硬，大小腿也都很酸，跑完後我好想躺下休息，可是還沒結束，換好布鞋我們就練前後拋藥球，而這次換手變得很酸，很僵硬。最後單腳都跳五次三趟就收操了。

隔天我們就到了中國最長的古蹟“萬里長城”實施階梯訓練，一開始在爬的時候就有感覺氣快喘不過來了，之後就走得越來越慢，因為那坡的高度越走越陡，往下看又暈頭轉向，讓我不知道要繼續走還是回到起點休息，當我看到老師要超越我的時候，我就想說不可以輸給他們，畢竟我是年輕人，如果輸了，回去肯定會被大家笑，再來我就開始用慢跑的方式，慢慢的追到學長學姐們，之後我們大家就都抵達到一個站，然後我們大家就拍合照留做紀錄。

利用參訪日我們去參觀運動員們的最高殿堂，北京奧運的主會場“鳥巢”跟“水立方”。在遠遠的地方就已經可以看到正正方方的水立方跟很大的鳥巢設計式的體育場，我們是先買水立方的門票到裡面參觀，沒有看到裡面我真的不敢相信裡面只有兩個游泳池，因為游泳比賽的項目很多，我還以為有好幾的游泳池，兩個游泳池還有分一個是游泳比賽專用，另一個是跳水比賽專用，跳水的場地還有分有好幾種的高度，最高十米，最低一米。接下來就是換參觀鳥巢了，裡面的場地感覺就比我們平常訓練的大，觀眾席也有好幾萬個，比較特別的是有兩個超大螢幕，左右各方一個，撥放著田徑比賽的影片，讓我感受到也想來這裡跟世界好手比賽。

北京參觀完後就出發到濟南的山東體育學院，而他們

的學生邢慧娜在奧運萬米比賽中得到金牌成績是三十分二十四秒三六，觀摩完後就開始我們的訓練，他們那邊的田徑場很特別，跑道的地方都樹陰，所以就算在訓練的過程中也可以遮涼，而他們的田徑場也有規定，早上開放給體校的學生訓練，而下午是給省隊的代表隊練習，他們也有洗澡的浴室，而廁所就比較古老，沒有小便斗，大號沒有門可以關，也沒有沖水的設施，所以是比較沒辦法忍受的，不過練習的時候還滿舒服的，因為有樹陰，感覺就比較不會那麼的累。

倒數第二天我們到青島的沙灘做訓練，原來在海灘跑是可以這麼累的。

最後一天我們逛完了奧運帆船的比賽場地後就去吃午餐，吃完後就搭車到青島機場，準備回家了！

感謝學校跟老師給我這次的機會到大陸，在未來我會更努力練習，希望下次還有機會可以到到國外增廣見聞。

中國移地訓練心得

許巍瀚

我們的第一天至第四天是在北京渡過。除了訓練以外，我們也利用了空餘時間參訪關於田徑；還有奧運的比賽場館。



一開始我們先去參訪了北京國家隊的訓練場地；接著去他們分配給我們的訓練場地，是一個 200 公尺的室內場地，這是我第一次在室內練習，或許是因為 200 公尺和 400 公尺場地幅度的不同，感覺室內跟室外的彎道有幅度的差別，相對的室內場地也比較悶。

幾天的集訓後，發現內地選手的身材不僅比我們魁武；鬥志也比我們更堅定有毅力，雖然這樣說並不代表我們的選手差，只是環境的因素造就了不同的我們。內地的選手從小就開始挑選培養，到一定的訓練程度後再分層級做訓練。在內地有一半以上是因為家庭困苦的因素走向體育，在內地國家他們有充足的資金和人力可培育他們，所以大多數人都會選擇留在校內訓練，不僅有好的訓練場所；也有好的住宿環境。為了改善家庭困苦的環境，內地的人數又多競爭大，也許一次的鬆懈會讓他們失去所有，所以在內地的每一個選手鬥志都比任何

人還來的高昂，這種精神很令人敬佩。

萬里長城，這大概是我們人生當中，階梯訓練最長也是最困難的一次，大小參差不齊的階梯訓練，加上天氣的炎熱，可把大家給累壞了。

而接下來七天的日子則分別是在山東和青島做集訓。一樣也是跟著國家隊和省隊，然而山東的場地是我看過最特別的田徑訓練場，操場草皮中種了幾顆大樹，可以遮陽，讓選手們不論在什麼時間都可以做訓練，當地的天氣溫度大約在 40 度 C 左右，相當炎熱。

透過這次的移地訓練，大家也嘗試了各種不同的訓練方式，不論是高地、炎熱、階梯、沙灘，也認識了帶出奧運金牌的教練。印象最深的僅是山東體育大學的邢慧娜，她是 2004 雅典奧運會的女子一萬公尺金牌，由於我自己本身也是長跑的選手，所以對這位選手特別有印象。當然；也嘗試了她的訓練方式在自己的課表上，使自己在專長項目中更佳懂得如何訓練。由於天氣相當炎熱，所以水分的補充相當重要。

當地選手訓練環境相當不錯，在訓練過程中，也發現到田徑場雖然是室外場地，周圍卻是水泥牆和一扇可以出入的鐵門，當所有選手都進入場地準備訓練時，教練會利用小小的鎖把鐵門鎖死，如果需要出入一定要透過當地的教練，或許這就是他們方便管理選手以及方便監控的制度吧。訓練過程中，也看到了教練對選手們的嚴格及威嚴。

當地選手的訓練方式，讓我感覺就像在我們臺灣的兵營中，每天除了專心出操訓練，其餘時間就是休息，也因為在這種環境下，有足夠的休息時間及強度的訓

練，時間一天天下來進步幅度相當明顯。而選手住宿就在場地旁邊，相當方便，教練也比較好掌握選手的生活作息。

當中，我們還到了附近的海灘做訓練，順便看看當地的風景，一開始也是照常慣例慢跑，因為少有機會在沙灘做訓練，所以慢跑時間拉長為 30 分鐘後，接著做肌力訓練及腿部推登的力量。

這幾天除了課表訓練；以及嘗試不同的訓練方式以外，每天早上的晨跑是必備的，畢竟長跑最重要的是體能，所以在內地的這段時間，幾乎都是以慢跑來維持體能。內地的晨跑，除了在山東天氣比較炎(悶)熱、乾燥以外，其他地方訓練起來都感覺蠻舒服的。偶爾利用附近的公園及飯店的體能重量室、跑步機作為訓練。

中國移地訓練心得

董承穎

這次我們田徑隊代表學校到中國北京體育大學參加移地訓練，清晨一早四點選手與教練們搭車到桃園機場等待航班的到來，搭上了飛機咻的一聲飛到了香港等待轉機的時間！再從香港搭機到北京，接待員帶著我們一路到北京的飯店前，一一跟我們介紹北京資訊。無論是風景、現代化的社會、經濟，都一字不露的讓我們對北京的認識，坐了一天的飛機旅途大家都累了，回到飯店也是晚上九點多了！趕緊洗個早睡覺好讓明天一早起床會比較有精神。

就我對北京的認識，比起我前幾年來過到這次生活水平變的很多，路上不穿上衣的人減少了，馬路也變得乾淨比較少有垃圾的出現，倒是車子變多了腳踏車變少了，倒是交通還是還沒有很完善，感覺有車的民眾好像手永遠不離方向盤的喇叭，方圓幾公尺外就聽到叭叭叭，接二連三的許多台車子都是這樣，聽的我都絕得好煩躁，或許他們還對禮讓這個字眼還不夠耳熟吧！不過時代的進步會改變他們對交通治安的觀念。這次來到北京體育大學發現他們學校又多新建了一個體育館，裡面設了一個新的室內跑道，重量室，韻律體操館等其他的競技項目場館，這場館是給精英代表隊訓練的場所，一般的人不能隨意進入裡面！北京體育大學設置了三個室外田徑場與兩三個標準的足球場，多的驚人。來到了室內田徑場裡，空氣很新鮮四週的光線也足夠！看到他們選手的訓練，總是眼神專注著自己的專項訓練，毫不怠惰的完成他們課表！參觀到他們彈跳床的場館，看到一

些選手在空中飛呀飛，又在空中翻來翻去，看著都叫人緊張不過那些都是精英選手訓練的地方，所以技術好到沒話說。又到了重量室裡，好大一間又四面都是鏡子的重量室，幾乎每個肌肉群的重量器材都不缺少，多的嚇死人！接下來再到他們的韻律舞蹈館裡，有一群年紀好像十歲左右的小朋友正在被教練訓話中，好像犯錯被父母親在一旁教導一樣，而旁邊又是一群比較年長的選手正在排練一個課程，不對又是重來一直到讓教練覺得好才休息，她們那優美的動作與默契的結合，真的是優美不過了！參觀完他們的場館後，接著我們來到就的室內田徑場館裡做訓練，空蕩蕩的也比較不會去影響到她們選手的訓練，可是呢因為那裡是舊的場館所以那裡的空氣比較悶比較不通風，不過不要緊，只要有場地訓練有器材可用，那就很完善了。

北京體育大學的參觀與訓練結束之後下一站將來到大家所耳熟的【萬里長城】執行階梯訓練，天氣陰沉沉看到長城的景象就不是很明顯，不過現在的長城有許多都是後來修建的，所以比較現代化，不然就秦始皇到現在的時代的話，可能沒辦法去體會長城的感覺喔。從地面往上觀看長城是又高又斜的，跑了一小段的階梯卻是越來越斜，身體又是喘腿又是酸，換了一口氣在繼續的跑上去，汗流浹背的我於是追到了走到一半老師與幾個學弟妹，我也停了下來在喘口喘口氣，走了一小段在繼續我神經病的心態往上跑後半段的階梯，死撐也要撐到預定點，儘管是酸是喘也好，真的是挺累人的，終於我也到了預定點，接著後面的人也陸續到了，堅持去完成一件事情真的那種心情很不一樣，是多麼有成就感也很高

興，而後大家在預定點休息了一下，拍拍團體照，從上面看風景真的好美好舒服，如果天氣很好真的看到長城的樣子一定很難忘的，不過更痛苦的是還要再往回走，那超級有夠斜的階梯真的好恐怖，如果一個不小心真的會基哩咕嚕的滾到底，能活可能也只剩半條命了吧！無法想像的又斜又高，還是慢慢的小心翼翼的往回走！有件事很難想像，那些在上面擺小攤販賣紀念品的人這樣每天上上下下，難道不累嗎？何況萬一說要補貨還要扛著有重量的販賣品上去，那不就累累累嗎？真的很佩服那些人，只能說我甘拜下風了！這樣用跑的上長城也是我第一次的體驗，這個體驗真的很難忘也很刺激，只有三個字能形容，我瘋了！如果當時沒那種衝勁我想我可能還是用走的吧，能觀光又能訓練，真的是超完美不過了！不過真的是有練到又累到，到了底下我的腿還是在顫抖的不停，一個不小心可能會軟腳，但我還是很開心的吃著中國人所稱的冰棍〈我們所稱冰棒〉，即將要離開長程內心卻還有個念頭，如果再來到大陸移地訓練也來到長城或許我會再用同樣發瘋的方式，不理會那酸痛的感覺跑上那斜又斜的階梯喔。

下一站我們將往下走到山東體育學院去，顯然山東的經濟好像比較落後一點，就環境來講比起北京真的有些差別，來到了山東體育學院裡，他們一樣有著室內田徑場館，接著我們來到他們的室外田徑場，優點是樹木的圍繞有陰涼的地方可以棲息，給人的感覺很舒服，但希望可以改進的是他們的衛生間〈廁所〉，當我要進去裡面換訓練的服裝，發現馬桶沒有隔間有沒有沖水設備，裡面就是充滿的一股濃濃的味道，連換個訓練服都這麼痛

苦，憋個十秒鐘的氣也是沒辦法忍受那種味道，沒有親身的體驗是不會知道我的感受的，有機會到山東可以去體會體會唷！訓練服換好了我加快腳步的逃離那讓我會往生的廁所，到了外頭我感覺到好像來到了天堂吸了一口新鮮的空氣感覺是多麼清新，像是從死亡的掙扎中又復活了，陽光普照著田徑場我慢跑了兩圈開始作操，熱身完之後那而的教練帶著我們到他們的重量訓練室，裡面也是周圍佈滿著鏡子，重量器材也很多空間也大不會去影響旁邊做重量的人，我們繼續自己的重量訓練課程，裡面也是有選手正在訓練，看起來好像是排球選手，個個都好高好瘦，不過他們的訓練方式也是很艱苦的，教練帶領著每個選手都不敢偷懶一步！後來，我發現他們的牆上寫著一句話，好像是「」成功就是要爲了奧運金牌而努力，這句話給選手的動力打擊是百分之一萬，看著那句話彷彿在我腦海裡出現著，我也想站在奧運的頒獎台上的中間那一個人，拿著金牌爲國家爭光，成功不是一天兩天的造就，也不是腦中的幻想就能實現，而是需要時間的汗與血來達成目標的。而在做重量時我的腦代理就是想著我是有目標的我是有目標的，不能輸不能輸給自己，那股衝勁就是不一樣，就是非常有~POWER~的感覺，只許往前不能退縮的心態。這幾站的訓練讓我體會到不同的感受，環境與競爭給他們選手的衝勁，不認輸的心態造就他們的奧運金牌，我們該學習的還有很多，進步的空間也很多，不要對自己吝嗇要大大方方的去聽去看去問，才能多增進自己的思考，時間不等人只有自己去好好的掌控，有目標就會有成功的一天。

最後我們來到了青島，一大清早卻沒有陽光的普照但

還是沒澆息我對海邊的衝勁，先來個慢跑的活動，陰涼的天氣怎麼跑好像很難把身體給熱開，在訓練結束之後，要下水前我先去測量了一下水的溫度，唉唷威呀好冰的水怎麼游呢？在沙灘走著走著，轉眼間我眼睛漂向了大海，大喊著衝啊衝啊的，一股作氣我奔向了大海，真的好冰但是好舒暢，接著其他人也跟著我一起下水去囉，那兒的海域很遠，我們還沒游到一半就已經快超過我的頭頂了，卻發現海裡的水母多到嚇人，好在那些都是沒有毒性的水母，但那軟綿綿的水母碰到了也會覺得怪怪的，只要身旁出現水母我們就趕緊離開那附近，大家都因為水母就互相的去嘻鬧對方，那兒的海浪蠻大的，如果風在大一點可以衝浪的，接著我們選手就計畫上岸把每個老師一一的拖下水一起玩，老師卻發現我們的計謀跑跑躲躲的不讓我們抓到，最後還是落在我們的手裡一群人扛著老師丟下海裡去，那天每個人都玩的開心無比，最後我們著著海灘裝扮拍個團體照，雖然沒有陽光照著海上的反射效果，但我們的熱情能夠彌補陽光的缺失，因為我都是運動員身上都但著陽光，個個都燦爛無比的。

要感謝老師們，幫我們計畫這麼完善的旅程，也很照顧我們的飲食與住宿，以及顧及我們的安全，讓我們能在這趟旅程有更完美的收穫與體會，也更加增進了選手與老師們的感情，溝通上也變得更多的互動，每天大家都帶著笑臉出們，我們這群隊員們也很團結，大家都互相很照顧，不會吝嗇的去分享自己的體驗，也了解彼此的認識，這一次的中國之旅途真的有大大的收穫，回到了台灣，大伙一樣照常的訓練不怠惰，因為主要還是

自己的專項要更有所突破，成功取決於自己的心態，只要相信自己可以，就不怕面臨失敗，成長是必經的過程，只要有心無論做什麼事情一定能成大器的。

中國移地訓練心得

劉季龍

在這短短的十天有著教練的陪同指導及舒適的住處，使訓練更提勁更有精神。雖然天氣炎熱乾燥不過大家的鬥志更是堅定，相信陪著我們曬大太陽的老師也因此對我們有更多的信心，迎接課表超課，認真練習努力為自己的未來拼出理想的成績也為自己的教練、學校爭取榮耀。北京體育大學是我們第一天也是我第一次練習的大學，新鮮感讓整個身體更友動力，練的更突出。

一天一天的過，感覺也一天一天的進步，好在有好的教練、好的地方讓我對自己很有信心很有自信，教練不心軟的出課表，學生們不偷懶的超課表，汗越多越爽快。

練習歸練習，當然是嚴肅的，不過練完習，教練就像爸爸似乎朋友一樣的說笑打鬧，使我們對教練不在有陌生或是太多不敢說話的感覺，不論吃飯練習或休息聽見教練的親切聲音，總是開心的帶的笑容做當下的事。教練的積極指導，讓我更親楚錯誤的更正，因此對友們也會互相討論缺點及如何更正改變，使整個集訓隊的團體更有凝聚力，感情更好，更團結，與教練的互動也變的更自然更親切，教練不只指導我們技術及體能加強，在無時無刻也教導做人的處事，任何小細節也處處提醒該如何面對、預防及禮節。

有著教練的陪伴指導之下，讓我對自己更有自信，也對老師更信心。

內地的飲食很快就能適應，不會跟我們台灣的菜色差太多，只不過鹹了許多，飲食方面大都可以接受，也可

能是因爲整個小隊的歡笑使飯菜變的更好入口下嚥。

這次的集訓大家都很開心不論練習練的再苦，走路走的再多，都很開心很高興我們這整的小團隊一起相處，不管到了哪裡，做了什麼事，教練的叮嚀都是我們無時無刻學習。

很多的感謝很多的開心快樂都是來至於教練及同伴們，剛來時覺得陌生的地方，卻萬萬沒想到既然習慣的如此快。這次的集訓因爲教練而有不少的錯誤觀念都更正了，真的除了謝謝教練以外不知道該說什麼，希望會有更佳表現。

回到台灣了，還是台灣舒服，回來真的開心過了頭，開心到都快睡不熬了了，哈哈。希望下次還有這樣集訓，我想進步空間會很大的。

大陸移地訓練心得

陳致銘

我們這次去 12 天，7 月 10 號去北京到 7 月 21 號回台灣，7 月 10 號這天很早就從台中出發了，要搭 8 點的飛機往香港之後轉機到北京，到北京已 3 點多了，大家也累了，吃完晚餐後就回飯店休息了，

第二天早上天空很早就亮了，早上就自行起來晨操慢跑，吃個早餐後前往勇奪奧運八金的北京體育大學，他們的校地真的非常的大，那邊田徑 400 跑道的場地就有 3 個了，足球場有 9 個，還有一堆的網球場、籃球場，也有室內的場地 200 公尺，裡面除了徑賽項目的可以練習外，也有架設網子可以讓投擲項目來練習，而裡面的重量室也很大，可以做到很多不同部位的力量訓練，再 200 場的旁邊有爲了專門給劉翔訓練百一欄架的跑道，這跑到超過 110 公尺能讓劉翔跑完 110 欄時可以緩衝，在室內的另一測也有其他項目的訓練，其中還看到了小女孩在練習韻律體操，在這每個項目都有一個老師在旁邊教動作．．好辛苦！聽北京體育大學那邊的主任說他們從六歲就開始練韻律體操了一年都只放春假的兩天就開始要在這邊練習了，難怪在這會得到奧運金牌的成績，從小就開始接受這種練習訓練，比一般人還來的辛苦！看完我們也到北京體育大學的一個室內兩百場的跑道上練習。

我們到萬里長城訓練，真是有訓練到了，好長又好陡，我們現在走在這一階一階的石階上就都會喘會累了，天氣又那麼的熱，難以想像以前的人是怎麼把這一顆一顆的石頭搬上去的阿？真是有夠強的，在長城的底下也都

埋葬者以前修築長城死掉的人，真是偉大！

我們去參觀了2008年北京奧運會的比賽場地鳥巢跟水立方體，先是去看了水立方體，看到裡面的游泳池，這就是菲兒普斯在次奪下八金的游泳池比賽場地了，而旁邊則是奧運跳水的游泳池，感覺設施就很不錯，接下來就去看奧運田徑的比賽會場，裡面感覺，真的很壯觀，在跑道上在上面四周圍被觀眾包圍看者的感覺，我感受到了。

一早我們就做好幾個小時的火車到山東的濟南，這邊的人開車都不怕撞到人的樣子，開的有夠快的，而且也沒什麼紅綠燈，過馬路都要滿小心的。

在山東這裡我們有去參觀山東的體育學院，聽說這裡出了很多長跑的選手，都很強，剛進去她們室內的200場跑道的時候就看到了一張大照片跟一些小相片，上面是2008年北京奧運女子10000公尺的冠軍邢慧娜他的成績是30分24秒36，真是利害。

在來就是練習時間了，我們到了他們的室外場地400公尺的跑道，這裡好多人喔，都是山東體育學院的代表隊，而他們在這400場地的跑道，在旁邊還有一個400公尺的跑道，但通常都會在這裡練習，而且我們去的時間是早上，聽那邊的主任說，早上的時間可以開放給山東的體育代表隊練習，但是到了下午，會有省代表隊的人來練習，到時代表隊就不能到這個場地就要到旁邊的場地練習了，而這個場地，是讓我第一次看到，400場地的跑到通常裡面都是綠色的草，但是這裡特別的是，他裡面竟然是種樹跑到外圍也幾乎都是樹，在山東這裡天氣最少都有三十幾度，有了這些樹，感覺沒

那麼的熱了，可以比較涼爽的在這裡練習，練完習這裡的老師也帶我們到有浴室沖洗，還真不錯！

倒數一天，我們也到了沙灘練習，在沙灘上真的不太好跑步，持續跑了30分鐘及一些訓練今天的練習也算結束了。

在這12天的移地訓練，大家也都很辛苦，並且看到了大陸這邊的選手練習的狀況，大陸人口多，所以競爭也非常激烈，沒有很特出並且比一般人還要努力是不可能從中出名，所以他們每個人都非常的努力，所付出的心力也都比任何人還要多。看到他們如此心態，我們也要和他們一樣，要努力，回來也要好好的練習再創好成績！

大陸移地訓練心得

宋欣怡

七月十日星期五凌晨三點五十分，我們搭著遊覽車從台中出發到桃園國際機場，搭上午八點鐘的飛機前往香港轉機，再搭上午十一點五十五分的港龍航空往我們這次移地訓練的目的地－北京。

這是我第一次到大陸，那裡是一個培育出無數頂尖運動員的國家，一想到我們能到大陸訓練，就讓我的心情格外開心。

我們移地訓練的地點在北京體育大學，校園佔地面積一千三百餘畝，就針對田徑項目使用場地，校園內有三個室外田徑場、兩個室外土地投擲場、兩個室內田徑場館，一個是國家隊運動選手專用，進入場館內還得量體溫，就是爲了保護國家隊運動選手，場館內有兩個標準的投擲圈，供給鏈球與鐵餅項目的運動員使用，跑道的彎道是斜的，是爲運動員在室內競速時所設計的，而教練與選手是以專項一對一教學，讓選手不會因爲換教練而造成技術的不適應，訓練環境很棒，只要有個室內田徑場館，就不怕戶外炙熱的艷陽或下雨天。

而我們訓練的地點則是再另一個室內田徑館練習，裡頭的設備雖然稍顯舊了一些，但器材仍是應有盡有，訓練氣氛很棒，一大片的投擲網可供三個人同時進行投擲輔助訓練，一點也不會浪費等待使用場地的時間，讓我們的訓練內容十分充實。

我們從北京搭火車動車到濟南，望著窗外的景象是一片淒荒感，我想我們大概是來到了一個落後的鄉下地方了吧！坐了三個小時的車程，下了車，看到的皆是人

擠車車擠人的景象，而且氣候非常炎熱。

到了濟南後，我們的訓練地點就在山東體育學院，這次我們在室外田徑場訓練，他們的室外田徑場的內外圈都中的大樹，無論是上午練習或下午練習都會有樹蔭，所以不怕會有曬傷或中暑之類的情形發生。

重量訓練室裡的器材有機械式的也有活動式的，種類很多活動空間還很寬敞，我們在重量訓練時，旁邊就是一個可供二十餘人的空地做體能訓練，重量訓練與體能訓練交錯訓練，達到最好效果。

之後我們到青島的黃海進行沙灘訓練，剛開始先在沙灘上慢跑熱身，自從到沙灘後就一直跑沒停，休息一會兒又開始跳，主要是訓練下肢的肌耐力，沙灘訓練讓我們又開心又累，晚上睡覺前感到兩條腿都還痠痠麻麻的，可見這樣的效果是很有效的。

我們也到了萬里長城爬階梯，原本以為是為了辛苦的訓練而安排讓我們放鬆心情的地方，原來是階梯訓練，這趟長城階梯訓練讓所有人都汗流浹背、兩腿痠痛，不過所有人都秉持著運動家的精神，把老師們所設定的路線一階一階走完，有些人用走的，有些體能較好的就用跑的，而我是跑累了坐著休息一下，走了一段路又跑了一下，真的很累，而老師也跟我們一起征服了長城階梯，爬完後心情果然很輕鬆，還有一個地方是一定要到的，就是二零零八年北京奧運會主場－鳥巢、水立方，它的外觀仍叫人嘆為觀止，可惜的是，那麼棒的場地，現在不供訓練，卻變成一個賺錢的噱頭。

移地訓練就在七月二十一日星期二在青島完美的結束了，我們搭下午兩點五十五分的飛機到香港轉機，在

香港停留了一個小時又二十分鐘，接著搭晚上七點五十五分的國泰航空回到台灣。

這次去大陸的收穫是有充分的利用到個人所需要的資源，讓我的訓練內容多了幾分精采，這次移地訓練最主要的目的是能夠提升個人的專項水準，能把這次所練的、所學的發揮在七月二十四號、二十五日的國際田徑邀請賽。

大陸的土地非常大，所以校園大場館多，當然能夠培訓出許多頂尖的運動選手；相對的，台灣的土地小，能發展的場館有限，訓練環境相差之大，所以要培育出稱得上是頂尖的運動員，其實是有限的，如果我們能用多一點心思在運動員身上，也讓訓練環境提升，讓一些有天份有資質的優秀運動員衝到為頂尖的運動員，或許效果會是最好的。

中國移地訓練心得

何姿含

下了飛機；北京當地的氣候簡直像似悶爐一樣，心裡想著這樣的天氣怎麼待的下去更別說是練習了，但是如果用比較正向的想法去想人總是在逆境中成長的，不然怎麼會有劉翔這樣成功的例子呢？

記得到了北京體育大學，參訪了他們的校區、校園、建築、軟硬體設備皆都樣樣齊全，更讓人驚訝的不只一事北京大學的學生人口有一萬多人，室外田徑場有四座、室內田徑場有兩座，光聽這樣的頭銜自己都嚇了一跳，然而北京體育大學專門培訓的就是內地國家代表隊的選手，所以他們是有分等級，特地安排建造精英代表隊的訓練場館和專用的設備及設施，這樣的待遇可以激發一樣是很努力在訓練的選手，有朝一日也可以進入這樣的場館享受頂級優渥的待遇，而他們的教學大樓每一棟都是只研究或是教學該專項的教室，像是這一棟是人體解剖館，而這棟就只專門在研究人體解剖的相關知識，而不會額外的參雜其他科目，所以他們校區相當的大是我這一生見過這麼大的校園，讓我印象深刻的就是韻律體操館，剛進去的時候就撞見韻律體操的老師對著學生的訓勉和苛責而且他們的年齡平均只有六到七歲就必須接受像大人一般的待遇，當然還有更小的小朋友在旁接受基本訓練，這樣的場景透露了羅馬不是一天造成的，他們會有這樣出色的成績一定是從小就開始接受這樣嚴苛的訓練時間的累積、努力的累積、經驗的累積、造就了他們在奧運會拿下了第三名等佳績，激起了我那份遲遲在後的企圖心和堅持不放棄的心。

而後時間的關係我們衝衝忙忙的來到他們室內田徑場準備我們的訓練課程，第一次在完整的室內跑道上練習雖然他們的場地不是四百公尺而是兩百公尺的跑道但是對我們來說便要知足，因為台灣還沒有一座完整的兩百公尺室內跑道，在那獻出了我生平的第一次，何不嘗好好的去利用去享受，讓我印象深刻的是老師出了一百的課表，要從彎道跑向直道因為彎道且彎跑起來的感覺就和室外不太一樣簡直都快要跌倒了，再加上接上彎道的同時離心力非常的大，簡直都快被跑道給甩了出去，確實好玩新鮮也讓我留下深刻的回憶。

經過昨天扎實的訓練隔天讓我的腳踩到檸檬一般好酸阿，然而今天的行程就是去中國最長的古蹟萬里長城實施階梯訓練，那裡的建築更讓我看了目瞪口呆，這真的是人辦到的嗎？由於那年代的交通不像現今這樣的便利，一切都只靠人力去完成每一項艱難的修建和搭建加上每座山都那樣陡峭，石頭一塊塊從山底搬上山頂這樣的表現真讓人大吃一驚，建築會說話因為我看見了先人的勞力及苦力讓我不禁感嘆世界上還有哪些事是人辦不到的呢？而後我們挑戰了萬里長城大家議論紛紛的討論要爬哪個好呢？眼看對面那座山頂心想我就是要攻上對面那座山頂爬著層層階梯好陡峭假使一個人不小心跌了下去一定體無完膚，聽起來很可怕吧！如此可想像古代人如何搬運厚重的石頭爬上上頂去搭建呢？然而我帶著運動家的精神不繼皇天不付苦心人讓我爬上了對面最高的山頂挺有成就感的，開心了一天同時也累了一天今天就這樣落幕了。

參觀了奧運由游泳及跳水的比賽場地水立方，裡面的

設備視覺上好華麗讓人想一頭栽進這美麗的游泳池內，據說游泳池內的水乾淨到可以拿來當開水喝，一點也都不誇張想著台灣游泳池的水真的可以喝嗎？

在來就是參觀了田徑項目的比賽場地鳥巢，這是每位愛好熱愛田徑的選手們夢寐以求的夢想，大家認真努力的訓練為的就是要參加奧運會和他國較量同時為國爭光成為世界第一，雖然自己知道實力沒到那但是當我站在主會場的同時也可藉由電視的轉播和他們一同分享那份榮耀，加上人山人海的觀眾，頓時讓我想著國內賽觀眾台做滿了人們那該有多好，勝利者接受大眾的歡呼共享那份榮耀那是多麼美好的一件事阿！

接下來的行程就是到濟南的山東體育學院執行當天的訓練課表，一到那校園就和北京體育大學的感覺相較之下有些許的差異，山東體育學院設備有些老舊但是也出了一名有名的運動選手邢慧娜，這位選手在2004年奧運中拿下了一萬公尺比賽的金牌，接著引起我注目的就是每一個練習的場館內都有一些勵志的小語，每當自己練到瓶頸時看見這些小語或許可以不斷提醒自己目標是什麼況且不要迷失了這些警語，感覺還不錯我很喜歡。

而後到了田徑場，第一次看見田徑場內有種大樹，紅色的跑道被叢叢大樹給遮蔽了，感覺練習比較涼快即使太陽在大有這些大樹心情就變的比較不會那麼浮躁，訓練心態相較之下也會比大太陽直射來的好，然而這裡的訓練場地也有分時段訓練的，早上是開放為本校校隊訓練而下午則是開放讓省隊訓練，這樣訓練時間場地的規劃人比較不會這麼繁雜，同時也不會因為人多受到場地的限制。

最後在中國大陸短短的十二天讓我參訪了各個學校的校區和設備讓我在大陸又多了一堂訓練專門課，這趟豐富的旅程便是我難忘的回憶，同時也期許本校能有一座田徑室內場地這樣不管刮風下雨也可以正常訓練不會間斷了。

中國移地訓練心得

張惠玲

七月十日是我們台體田徑隊前往北京、濟南和青島體育學院移地訓練的日子，滿心期待著，因為從未去過大陸，而且大陸又培育出許多的菁英選手，想看看他們練習的模式和練習環境是如何？和我們台灣有什麼不同？

北京；空氣很糟，這是我對於北京的第一印象，這麼糟的空氣能孕育出好的選手嗎？去了北京體育大學之後這問題好像是多餘的了。北京體育大學的硬體設施遠比我想像中的好，室外田徑場就有三個，室內田徑場有兩個，足球場竟然還四個，中國大陸真的很大，連學校的土地都很大。內部硬體設施應有盡有，像室內投擲場，雖然只是吊著一片網，但在於下雨天這片網卻是練習的好地方，這是我們學校所沒有的，每遇到下雨天都不能做投擲訓練，必須移至到室內做模擬，但有時連做模擬的地方都沒有，下雨天大家都往室內擠，空間變的好小，光是空間，台體就輸了北京體育大學一大截了。

北京體育大學的教練都是只教專項，單項就只教單項，不會也兼別的項目，所以教練都是單一專項訓練，使選手在訓練的時候更專精。

大家一起到別的地方訓練心情果然大不同，練習到一半時我無意間發現到一件事，大家的臉上都充滿笑容，原本枯燥乏味的訓練環境和課表，到了不同的地方訓練卻格外起勁，雖然練的很累但是大家都練的很開心，到了不同的地方訓練雖然課表相同但心情卻不同，因為大家應該對於新的訓練環境感到異常的興奮。原本我是一個對於新環境沒有辦法適應很快的人，但來到這

邊我卻克服了我自己心中的障礙，因為跟著大家一起練習才會適應的這麼快。

山東濟南，剛到這裡時給我的感覺就像鄉下地方，哪時候的我，心裡想這裡的設備應該會比較缺乏吧！因為畢竟這裡比都市地方還要偏遠。

山東的移地訓練。我們到了山東體育學院，一進到山東體育學院時，裡面的建築物感覺就像有百年歷史一樣，很老舊。心想，設施的資源應該會很有限，但我怎麼想都想不到，裡面的設施竟然和我想像中一點都不一樣，重量室的器材都很齊全，不管是機械式重量或是活動式重量，通通都有。室外田徑場也很特別，跑道的內外圍都有種樹，所以他們在炎熱的太陽下訓練還有許多樹陰可以遮陽，不管是早上或是下午的訓練幾乎都不會曬到過多的陽光，這樣在訓練時體能才不會流失的太快，因為如果長期在太陽下訓練，練沒多久身體就會感到疲累，所以選手的訓練環境也是與成績息息相關的。台體的田徑場很少有遮陽的地方，所以有時後長期在陽光的曝曬下，體力會流失的過快，練沒有多久身體就會感到疲憊，而且有些選手還會因此越練越心浮氣燥。

北京體育大學和山東體育學院的練習環境都很齊全，他們把重點都放在設施與設備上面，而且每一台設備都很安全、實用，讓選手在練習時能放心使用，不怕沒有器材或課程輔助訓練，這樣選手就會全心的投入在於訓練中，對他們而言不用怕找不到設備練習的事情發生。由於齊全的設備，使他們的選手造就今天的成就。

這幾天的國際交流很充實，這次的移地訓練將會是我們田徑隊的美好回憶，希望這次的交流能帶給我們田徑

隊很大的幫助。也很感謝老師爲了我們這次移地訓練的安排，也讓我的回憶增添了許多美好的色彩。

中國移地訓練心得

楊欣穎

第一次參加中國的移地訓練，對我來說意義非常重大。因為不僅能夠充分的增廣見聞中國內地的一些久遠的古蹟及歷史之外，還可以知道中國選手的訓練場地硬軟體設施設備，如何充分利用這些資源來訓練，這些對我來說，在未來裡影響會很大。

為期十二天的移地訓練，我們也走了許多中國內地的省份，在北京、山東濟南、青島等地，我們也參訪了北京體育大學以及山東體育學院等，除了參訪之外也在裡面的場地練習，享受不一樣的感覺。在中國內地有許多自然景觀，我們也利用了這自然景觀訓練，像是萬里長城的階梯及斜坡訓練、山地訓練還有青島的沙灘訓練，也利用了時間參觀 2008 年北京奧運的水立方、鳥巢及風帆比賽的地方，這也讓我在心中嘖嘖稱奇。

在北京五天裡，我們到了北京體育大學參訪，看著學校裡不管是什麼體育項目的練習場地都有足夠的場地可以訓練，而在訓練館裡，看到了他們的重量訓練室，裡面的硬體設備真的很充足，不需要為了練習順序而爭先恐後。而室內田徑場硬體設備也是很完全，除了練習之外也是可以舉辦比賽，那時候再想，如果國內也有這樣的場地設備，或許選手的心態素質或是在訓練上更會提升吧！因為對我們來說，好的自然環境或是硬體設備也是可以影響一位選手的素質的。或許他們就是除了那些運動選手有基本的條件之外再加上有這些豐富的設備，可以創造這麼多奧運金牌選手。在北京體育大學裡我們也在室內田徑場試試室內場地的跑法及感覺，這是

我的第一次在室內場地跑步，感覺好新鮮，跟以往的感覺有所不同的地方是因為我們訓練場地是屬於兩百公尺，離心力很大，相對的跑步的姿勢也更加會注意。這對我來說，有著一個相當美妙的際遇還有難得的一次訓練機會。除了參訪北京體育大學，我們也再許多景點上知道了許多的歷史，不管是皇宮裡的大小歷史，或是一些祭天祈雨的廟宇，聽聽故事，腦海裡不斷的浮現有可能的畫面，這樣建築，建造的那樣的唯妙唯肖，古代的人其實也是很聰明的。而當我們在參觀萬里長城時，望著教練所指的方向，那是我們的目的地，雄偉的長城，陡峭參差不齊的階梯、斜坡，不顧其他觀光客用異樣的眼光看著我們氣喘如牛、汗流浹背的樣子，奮鬥的往目標邁進。完成目標那一剎那，頓時間飄飄然，那涼風吹在身上是多麼的舒服，一眼望去，陡峭又浩大的山有些也有著長城的標記，真的很佩服古人用那堅忍不拔的毅力，這樣忍著肩上的重負一步一步的往上爬，對我來說，也有著很深的感慨，不管在學科上或是術科上，如果有著這樣的精神所在，根本不用怕不會成功，就算沒有成功，至少還是對得起自己的。

我們也參觀了北京當今最重要的指標性建築，就是2008北京奧運游泳與跳水項目的水立方以及田徑項目的鳥巢，去年的我看著電視轉播看著水立方及鳥巢目不轉睛，不僅僅專心的看著賽事還有那壯觀的建築，讓我的念頭有朝一日一定要去那裡瞧瞧。沒想到我很幸運的能夠以運動員的身份來參觀，因為這對我來說意義非常不同。

往後的八天裡，我們在山東省的範圍裡參訪。在我

們參訪過程中，剛好遇到了今年是他們的全運會也是在山東省舉行，所以在山東省裡的一些體育設施也都開始在重新改造當中。而我們也在山東體育學院裡作訓練，看著他們大學生在室內田徑場訓練之後，我們也到了他們的外面的田徑場上訓練。這是我第一次看到一個田徑場四周圍有這麼多的樹木，除了四周圍還有田徑場中央也種了很多高大的樹木，雖然山東的天氣非常炎熱，但是有了這些樹蔭的保護之下，不管是訓練的心情或是休息，都是很好的照應。所以在那田徑場上練習時，別有一番風味，雖然練習辛苦，但是看著當地選手在練習，卻有一股輸人不輸陣的心態出現，雖然不知道這樣的心態好不好，正不正確，但對我來說，練習時卻更加賣力。但相較之下，突然覺得生在台灣的我，卻是很幸福，因為我們面對的廁所環境至少是舒服乾淨的，但是對山東體育學院的學生來說，卻是要忍受那難聞的氣味。那時的我才真正感覺到，其實也是有很多地方訓練的場所也是有所顧慮的。

之後我們前往了青島，也參觀了 2008 年北京奧運風帆比賽的場地，在這地方作為比賽場地真的覺得很適合，因為那水質除了非常乾淨，在比賽期間還可以小小享受一下周圍美麗的風景也是不錯的吧！而我們也在青島的海濱浴場裡做沙灘訓練，除了訓練之餘我們也是好好享受一下國外的海滋味，除了練習完可以最為放鬆之外，也是在這時候惡作劇大家更加為團結，師生感情更加的緊密，這樣的訓練方式也是有很多好處的呀！

經過的這漫長的日子裡，看著其他國家不管是訓練上的硬體設備，或是選手、教練的素質都是不錯的。相較

於之下我們的設備在國內或許不錯，但是看完外地設備之後卻發現真的事小巫見大巫。他們在訓練上就會有很多充分的時間作分配，不需要因為某些人為因素或是自然因素就打斷了訓練過程，就節省了很多的時間，充分的運用在訓練上。這也許對我們來說是個很困難的功課，不過我們可以從選手及教練的素質來更加提升自己，像是在山東體育學院看到了環境設備有些差的情況下也能這樣的認真為了自己的目標努力，我們在國內也有著不錯的環境再加上優秀的教練的指導，我想我們的素質會不斷的提升到最佳狀態。有了這一次寶貴的經驗，不僅讓我在心智上也成熟了一些，也讓我了解到一些國家不同的型態。對於這樣的寶貴經驗，想要忘也忘不了的。

中國移地訓練心得

楊靚好

時間 98 年 7 月 10 日星期五，期待已久的這天終於到來，早上清晨，天還沒亮就得集合，現在時間為三點五十分；避免睡過頭，也很期待這趟旅程，這一整晚都無法入眠，看著每個人的臉部情況，腫的腫、眯眯眼的眯眯眼，不管如何，每個人都很準時，這時開始展開我們田徑隊 12 天的北京－山東移地訓練。

八點的飛機飛往香港，再轉機飛往北京，從早上八點至到達目的地北京時間已是下午三點二十分左右，臀部早已感受到不是很舒服，痠痠麻麻，有腫脹之感，好像開了一朵菊花似的；踏出機場第一步，感受到北京的熱情，艷陽高照，氣溫高達攝氏 38 度，不過還是想大聲地說：「北京，我來了。」。

印象較為深刻的景點，是 2008 北京奧運會址(鳥巢、水立方)；及舉世聞名的 2008 北京奧運會址(鳥巢、水立方)，其中以鳥巢式設計的主館，以及水立方室內游泳館，外表壯觀，拿起相機不時的往這兩個場館用力的拍攝；鳥巢為奧運田徑比賽主要場館，面積約 258000 平方公尺，觀眾座席約 91000 個；走到跑道上，抬著頭往四面八方望起，綁緊了鞋帶，奮力的在跑道上奔馳跳躍，那種感覺好像自己踏進奧運殿堂一樣，很可惜的事，不行進入草地內，因為他們正在做保護的工作。水立方為奧運游泳項目以及跳水的場館，設計出了一個底座正方形的正立方體，配上象徵水泡的表層凸面，與旁的鳥巢組成了「一圓一方」的獨特對比，夜間觀看這兩座場館，會讓人嘆為觀止。

這次來到了北京體育大學，很想知道北京體育大學有多大，說出來真的會嚇死人，競技場地方面，設置有三個標準室外田徑場、兩個標準的足球場、一個室內 200 公尺跑道田徑館，其中最著名的國家訓練基地綜合館，館內包含了 200 公尺跑道、投擲圈、跳高、跳遠、撐竿跳高、重量室、韻律體操、蹦床等等，這不是一般人可以進去使用，而是給優秀選手們使用的，看了讓人羨慕，可看得出來這間體育大學對競技運動是多麼的重視。

參觀完之後，隨後換上練習的服裝，當然，不是在綜合館練習，而是到另一個舊的室內田徑館；因為是舊的，館內的空氣很悶熱且不通風，光只是慢跑個幾圈就汗流浹背，不過沒關係，總比在是室外曬太陽來的好吧！來到陌生場地練習，肌肉狀況特別好，看著每位選手認真的神情，心無旁騖、聚精會神，專注於自己的專長上，一一的把教練所開的課表給執行完畢，這種感覺真棒，只差到不能使用他們的綜合館，如果可以，這麼一來也就更完美了。除了在北京體育大學做移訓，我們還到了山東體育學院，山東這邊稍有些落後，相對了，校內有些設施沒有北京大學這麼新，不管場地在怎麼爛，看著山東體育大學每位選手為目標的拼勁，旁人看了也會想與他們一起努力奮鬥。

訓練中產生了些疲勞，教練們安排沙灘訓練，一大早天氣陰涼，我們來到了海濱浴場，先慢跑在做訓練，訓練結束後這時遠方傳來『衝啊！衝啊！衝啊！』，望頭去看，哎呀！是學長，而我也抵不住海水的誘惑，管它海水冰不冰，就往大海裡奔去，哇！！好舒服啊！每個人都飄浮在海上好好的去享受一番，玩久了還是會冷，泡在水裡還

會起雞皮疙瘩，不過我還是喜歡這天的課表。

時間過的快速，轉眼間就到該回台灣的時候，12天的移地訓練，每天都過得很充實；要謝謝辛苦的老師，很感謝老師一路上陪伴著我們，不管是在訓練上、食、住以及我們的安全，也很感謝老師讓我們有這個機會見見世面，去觀摩其他體育大學的校設及學習，也讓選手與老師上建立起更多良好的互動，也增進了彼此間的情感，隊友們之間也互相鼓勵、打氣加油；這趟行程成了很多美好的回憶，也很成功順利的在7月21日這天畫下了句點。

中國移地訓練心得

陳幸翌

7/10 是出發前往北京的日子，今天起了大早，看看時間，AM3:20 該是前往田徑場旗杆集合了。AM8:00 的飛機，所以我們必須提前 2 個小時到機場準備。登上飛機，坐上位子，我好緊張，將近快一年沒坐飛機，我的心也就撲通撲通的跳著。花了一大半天的日子，經由香港的轉機，我們終於來到期待以久的北京，今天到北京已經 3 點多了。

來到了北京，當然也不忘到 2008 北京奧運比賽場館，鳥巢和水立方，鳥巢顧名思義就是長的像是鳥的巢穴一樣，看上去非常壯觀、雄偉浩大。站在場館內，想像著如果自己在這比賽，獲得佳績贏得大家的掌聲，那該是一件多麼美好的回憶。雖然這是想像，但我想，如果大家努力不懈，肯定能站奧運的舞台上的。水立方，是游泳和跳水的場館，裡面的水堪稱是全世界最乾淨的水，是可以直接喝的！！

我們這次移地訓練的主要目的之一，北京體育大學！！來到這裡，真的讓人嚇一跳，他們的國家訓練基地綜合館，是他們的國家隊選手訓練的地方，在裡面有很多的項目，也包括了田徑的室內場，僅提供他們的國家隊選手使用，雖然我們不能在他們的綜合館內練習，但我們還是轉到他們舊田徑館內練習，館內雖舊，但至少可以遮風避雨免於炎炎夏日太陽的肆虐。在場內無法拿標槍投擲，但可以做一些不一樣的訓練，在他們的場館內，他們會在牆壁掛上兩大張的網子，可以讓我們在做鐵餅投擲、標槍動作投擲、模擬投擲上，吸附器材的力道，好

讓我們可以全力投擲，不必大草皮我們也可以做出我們要的動作！！

我們也到了長城去，到長城不僅是看看風景，也是做了階梯訓練，我們從最底下，天下第一雄關開始我們的爬長城訓練，長城看似不長，但卻非常陡，讓我們爬起來，個個都是氣喘如牛，爬到最高點時，大家的汗就像是雨水一樣，劈哩啪拉的流了下來！！

爬完了長城，也該回飯店休息了，因為後面還要從北京搭他們的火車動車到山東濟南去。從北京到山東濟南做他們的火車動車速度就像我們的高鐵一樣，坐了 3 小時，500 多公里。到了濟南，明顯可以看出比北京落後。到山東濟南我們要做的事，也是要去山東體育學院做訓練，山東體育學院的場地看起來是比北京體育大學的差一些，但是他們還是有室內的田徑館，雖然山東體育學院看似平凡無奇，但是在他們的重量訓練室裡，配備還是應有盡有，他們的重量訓練室裡都會裝設空調，讓我們在訓練上可以比較舒適，不會因為空氣的不流通，而遺有別人的汗臭味，練習起來也不會因為室內悶熱而造成練習燥熱不想練習。

青島，是我們移地訓練的最後一站，這一站也是我們最期待的沙灘訓練，青島的沙灘很大，怎麼跑也跑不完，大家看到海，也忍不住往海裡衝了，大家拼命的往海裡游，看到浪來大家一直跳，看到水母大家一直散，但還是不減大家的消暑樂。7/21 是要返台的日子，在去機場之前，我們還有要去一個地方，那就是 2008 帆船比賽的場地。

在北京、山東 12 天的日子過的很快，這樣的移地訓

練我相信大家都很喜歡，可以到國外的體育大學參訪，換換不同的練習環境，也就會換換不同的練習心情、氣氛。看看別人怎麼練習，為什麼成績這麼突兀都不是沒有原因的，完善的設備，是會讓一個人的成績突飛猛進之一，雖然這像是藉口，但我相信這也是會影響到選手練習的態度。在這裡，很謝謝學校能有這樣的菁英計畫補助，讓我們有這樣的機會能夠出國參訪國外的體育學校，讓我們能增廣見聞。

中國移地訓練心得

許嫦惠

首先我真的很感謝學校可以讓我們有這次的機會到中國大陸進行移地的訓練，不但增加了我對國外運動界的認識，到了機場心中對這次的參訪跟練習都十分的期待，在飛機上經過漫長的等待我們終於到了北京，這次第一個參訪的目的地是位於北京的北京體育大學，學校的腹地規模非常的大，光是室外的田徑場就有三個球場大大小小就超過了五十個球場，真的是相當的驚人。

其中最令人感嘆的是重量訓練室，裡面所有的器材都是跟德國合作的，有跟肌力訓練有關的器材，還有許多跟運動測量和評價的儀器等等，在體育館內的周邊都設有動態的攝影機，只要感應到鏡頭前有動靜，便開始攝影將選手們在運動的行徑間做紀錄，如此一來方便延敬動作及改善，以上的設備及場地可以說是相當的先進，從師資道器材還有先進又完善的場地，加上對選手的訓練方式及培育，在在都顯示出中國政府對於運動的重視。

而在北京體育大學的練習也讓我感到很充實，最讓我印象深刻的是在室內跑道理所做的訓練，彎道是按照離心的原理所設計的兩邊彎道各增加高度，為得是要模擬室外跑道，這真的是不同以往的練習，是一次難得可貴的經驗。

早晨我們就在投宿的飯店附近的公園或者是天橋做練習，我們也會在飯店附近耐力跑的訓練還有在天橋上做上坡的訓練，記得有次下午在公園做法克雷特的地域訓練時，還有熱情的大陸民眾幫我們加油，感覺很親切，練完後我們會回到飯店在做基本的補強運動，這也讓我

知道好的環境創造好的選手，好的選手創造訓練的環境。

說到了訓練的環境讓大家最忘不了的應該就是在萬里長城的階梯訓練，萬里長城是中國人偉大的建築，現在卻是我們最佳的訓練，就這樣我們大家就一口氣衝刺攻頂，還有不少遊客位我們加油打氣，當中也包含了台灣的民眾，親切的台灣國語聽起了格外的溫馨，當人們問起我們是什麼旅遊團、從哪來、怎麼這麼厲害！我們總是很驕傲也很光榮的說我們來自台灣的體育大學。

經過了萬里長城的訓練後我們大家拖著疲累的雙腳回到車上準備回飯店也結束了我們在北京的五日行，訓練雖然辛苦但是大家都很開心，我想這真的很令人難忘的訓練之旅。

隔天我們便搭著火車出發到山東，來到山東主要是要參訪山東體育學院，他們學校的室外田徑場是我看過最漂亮的田徑場，場外的兩邊都種滿了樹，場內也有種樹，場內處處充滿了樹陰，讓我們在訓練的過程中可以有個遮陽的地方，山東的長跑在中國境內可以算是數一數二的，就在上一屆的雅典奧運勇奪女子組一萬公尺的金牌，沒錯！就是邢慧娜，她也是我的最想要學習的對象，因為現在山東的體育學院在放暑假，所以學校現在只開放給山東省的代表對使用，山東真的是人才倍出，每一位選手的身材與資質都相當的出色，光是在場上看到的女孩子十個裡就有八個身高超過一百八十公分，我想這跟他們的飲食也是息息相關，山東的飲食主要是以麵食及五穀為主，吃的是饅頭玉米等等的，所以身材特別的魁武吧。

這天練習我們還見到邢慧娜的教練，一位培育出奧運

金牌的教練，真是不簡單。

這幾天在山東也開始習慣了他們的飲食，也習慣了他們的氣候，而在飲食方面，餐餐都是以饅頭或是麵食類為主，早上的訓練六點的時間溫度卻已達到三十二度左右，相當與台灣中午的溫度非常的悶熱。

接著我們就出發到了青島進行另一個階段的訓練，青島主要是一個靠海的城市三面環山，有一天老師們還帶我們到海邊作沙灘的訓練，不同於台灣的沙灘在於它是黃沙的沙灘，跑起來推蹬的力量要大一點，在沙灘跑步還會不時的去踩踏到攔淺的水母，海邊的風景怡人，讓我們在訓練完後都有放鬆的感覺，這也是我們要回台灣的前一天，時間過的好快，一轉眼我們就要解束這趟旅程，真的覺得自己很幸運可以參與這次的參訪，不但讓我增廣見聞了不少，也讓我有新的領悟跟想法，看見中國政府對與運動的重視跟培育選手上的熱心，真的讓我非常的羨慕，若是我們的國家也可以開始重視體育的重要，並且多一點關心運動員，我想台灣是可以走在國際的軌道上的，透過這樣的體育交流，未來在國際上一定也可以有更多的機會可以讓我們台灣也站在世界的舞台上，我們有陳詩欣、朱木炎、蘇麗文、張銘煌、蔣介文，這些人都未我們的學校也為我們的國家站在這世界的舞臺上。

以上我對於這次暑期移地訓練的心得感謝學校感謝老師讓我有這樣難忘又珍貴的參訪。

中國移地訓練心得

陳宛君

國立台灣體育大學(台中) 田徑隊赴北京、濟南、青島體育大學移地訓練。七月十日星期五，我們凌晨四點，在田徑場外面旗竿集合，搭乘遊覽車前往桃園國際機場，準備登機到香港，到了香港必須再轉機到我們目的地『北京』。

早上我們前往北京體育大學訓練，當我們進入北京體育大學時，大家都稱讚好棒的環境，校園也好大，他們擁有三個 400M 及二座室內田徑場，即時外面下雨了，選手們也能有良好室內的田徑場使用，不用怕下雨沒有練習的地方，天氣炎熱也可以在室內田徑場訓練，真的好棒，也很希望我們學校能擁有一個室內田徑場，不怕下雨熱天氣能裡面運動，我們也參觀他們的室內田徑場，他們的室內田徑場越外道會越高，我沒有跑過這樣的跑道，在訓練時跑他們跑道真的很不習慣，所以跑起來腳會有些不舒服，感覺很吃力，不過這也是一種經驗與體驗，接下來我們更是參觀他們重量訓練室，走進去時，真的很訝異，好整期好壯觀的重量訓量室每部重量都好多台也排得整整齊齊，大陸的選手們真的擁有很棒很讚的訓練環境，今天我們訓練速耐力，去體驗他們的彎道，如果按照我們一般這樣跑彎道的方式，一定會彎不過去，所以跑他們的彎道也是需要利用一些技巧性的，跑完後我們也做了一些手部的補強了，丟藥球(球後拋)也訓練了肌力(單腳跳)，訓練完畢後下午的目的地就是萬里長城，利用小階梯訓練敏捷性和肌力，真的好酸，因為感覺好像永遠爬不完，好長好長阿，也很陡峭，這階

梯用來訓練敏捷性和單腳跳真的不錯，真得快把我們累壞了，真的很累也很酸，所以今天晚上當然就好好放鬆自己了，特別安排按摩師來到我們的飯店幫我按摩，吃完飯回到飯店趕緊洗澡了，洗完出來後按摩師已經再等我們了，從臉部到腳趾，每個部位都按得好仔細好細心，很舒服，這是最放鬆的一個晚上，按摩完後按摩師也幫我們泡腳，真的很讚，最愛今天的晚上了，所以按摩完畢後躺在床上自然而然就睡著囉！

2008年北京奧運會的會館”鳥巢與水立方”，我們先參觀水立方，真的好大設備也好讚，接下來到鳥巢去參觀了，走進鳥巢時空間好大阿，觀眾席的座位真的多到數不完，相信鳥巢中的觀眾席坐滿時，一定很壯觀也很多觀眾的加油聲，選手們在場上比賽一定更有活力更興奮，這樣一來選手就會容易突破自我，真的好大的鳥巢，外觀更是漂亮阿，連外面的小電燈都用小鳥巢包起來，外面有小鳥巢裡面是大鳥巢，很棒很可愛，參觀後我們就前往用晚餐了，用餐完畢後，我們就回到飯店，回到飯店就是加強自己的肌力，補強自己腹背肌力，做完這些補強就趕快洗澡準備休息了，明天的行程會比前幾天來得辛苦，因為有訓練課程萬里長城，所以當然要趕快休息囉，睡覺前還想著鳥巢的景象，因為真的覺得如果我們台灣有這們棒的運動場該有多好，如果觀眾席能坐滿整個鳥巢該有多好，相信比賽的選手一定會更努力展現自己，就這樣又過了一天了。

今天我們很早就起床了，因為我們要搭乘八點多的火車到濟南去，一下火車天哪好熱感覺都快烤焦了，我們到山東體育學院訓練，訓練的課表是敏捷性與速度性，

很久沒有跑速度的感覺，所以跑起來的感覺不是很好，山東體育學院樹好多好多可以遮陽的地方，很涼爽很舒服，真的事一個很不錯的訓練環境。

最後我們到沙灘上訓練囉，雖然訓練很累，不過好累，在沙灘上慢跑，真的又試一種不一樣的感覺，我們也做了很多補強，真的很有趣的訓練，時間真的過好快，明天就準備要回台灣了。

回台的早上事最後一個行程也是最後一天了，我們去參觀 2008 年北京奧運帆船比賽場地，參觀後用完午餐我們就到機場囉，準備回台灣了，時間過得很快，十二天的旅程就這樣很完美很平安的劃下圓滿句點。

中國移地訓練心得

顏代婷

我們田徑隊今年暑假到大陸移地訓練，雖然這次移地訓練很辛苦，不過看大家也都很期待每天練習，練習起來的感覺也當然就不一樣囉！印象最深刻的練習就是在北京體育大學，不知道北京體育大學真的大還是台灣體育大學學校太小，光只是田徑場就有4個，而我們只有一個，還有許多隊和老人在那邊運動，真的很危險，北京體育大學我們選擇了室內200場，那跑道兩邊彎道就像斜坡一樣斜，當然200場的彎道也很彎，但跑起來的感覺卻是那麼的有速度感&成就感，雖然我高中的跑道也是200場，但跑起來的感覺卻沒比北京體育大學的200場好，不愧是出了好幾個奧運金牌的學校呀！而北京體育大學的重量室，那一走進去的感覺，即時課表不是重量，看到這樣的設備和重量器材就會忍不住想要去做看看，北京體育大學的重量室比我們台灣體育大學的重量室大概3倍吧！而器材和地面也是如此的乾淨和整齊，看起來就很像貴族的體育學校，如果以後能再有機會真的很想再去那移地訓練。

一大早我們去了山東體育學院，山東體育學院的田徑場地雖然沒北京體育大學來的多，但還是有室內的田徑場，不過我們這次選擇了室外田徑場，因為山東體育學院田徑場的跑道兩邊都種滿的大樹，大樹的影子覆蓋滿了整個跑道，還有微微的風吹著，跑起來是多麼的舒服呀！就算在熱的天氣也不怕中暑了，今天我們跑了速度，但今天的速度跑起來就是不一樣，感覺特別的好，雖然重量室有點老舊，不過設備齊全重量器材也都很

新，這樣的練習環境也讓許多運動員有一種被重視的感覺，難怪中國的運動員都是那麼的優秀，真的很令人羨慕他們有這樣的環境與成績。

這一天，我們練習來到青島海邊，我們去就開始慢跑，大家都熱身一下就開始跑沙灘，在慢跑的過程中還看見好幾隻被沖上岸得水母，想要救牠又怕被他電到，熱身完當然就是開始今天的訓練，我們在青島海中抬腿跑來來回回衝了好幾趟，而今天的天氣剛好也不熱，但是海水卻很冰冷，冷到手腳都變紫色的，辛苦的訓練完當然是好好的在海邊放鬆一下，大家都玩起水來囉！雖然剛剛的練習是累的，但後面大家都忘記剛才訓練的累，大家這樣互相潑水還被學長姐丟入海裡感覺真的超棒的，而也跟學姊的感情更加深，相信這樣的訓練效果可以很好，因為只有快樂的練習才能達到最好的效果。

雖然今天早上訓練很辛苦，不過晚上飯店還有健身房和游泳池，還是下去做了一些重量的東西，做完重量本來想去游泳的，但是忘記帶泳帽和泳鏡，想說跟學姐去打桌球，沒想到是要付費的，還一小時要收30元，真的是很想玩但又很貴，最後還是忍不住和學姐打了幾場，很貴～但玩的超開心的，而學姐也都很強，希望有機會能再跟他pk囉！

這幾天的中國移地訓練也差不多快結束了！這幾天雖然練習很累，不過難得出國那麼多天，就算累也熬過就好囉！最後的一天我們利用上午2個小時的時間來做最後的一個階段訓練，今天是最後一天，大家看起來都特別有活力很開心，可能是大家第一次出來那麼久，難免會想念台灣的所有點點滴滴嘛！例如說台灣的小吃和

中國的就是有差，大家都說還是台灣的小吃最讚了！訓練結束後～大家開心的去吃中國的最後一頓中餐，吃的很開心也很興奮，因為等等馬上要搭飛機回台灣囉！連這的中餐也變得特別好吃。

飛機降落台灣的這一刻，真的好開心唷！不過我們去的時間和回來的時間都選在凌晨，真是差點累爆了！不過大家這樣開開心心的出門平平安安的回來就已經很慶幸囉！這次的集訓真的很累，也很多天，到後面這幾天真的是累到想每天都躲在飯店裡，但完成這次集訓後真的很有成就感。

中國移地訓練心得

楊滇琪

這一次的大陸移地訓練非常的新鮮有趣，因為是第一次去中國大陸所以內心充滿期待，每天都想著到了之後不知道會練習什麼樣的課表、大陸那邊的地理環境不知道是怎樣、那邊選手們的練習狀況……等等。

啓程的第一天，我們一大早起床先到田徑場集合等著巴士，接著再坐飛機到香港轉機前往北京，雖然已經起床起的很早了但是到了北京，天也快暗了。

第二天早上繞著飯店周圍跑了 30 分鐘，早上跑步做操練習，基本、跳繩、輔強、收操；今天去了漂亮的『鳥巢』和『水立方』耶！一想到有許許多多的優秀選手曾經在這裡比賽過，心中馬上覺得跟這些超水準的運動員似乎一下子拉近不少，我們先參觀水立方，一看見泳池，就好像看見『大水怪菲爾普斯』跟『日本蛙王窪塚洋介』在游泳哩！接著去鳥巢，站在鳥巢的跑道上時，真的要飛上天了，好開心，我踩在鳥巢的跑道上耶！這可是世界顛峰級的選手們比賽的場地呀！心都飛起來了。

到了北京體育大學做交流，北京體育大學真的大的驚人，他擁有許多標準運動場，設施也相當完善，當我們看完他的場地，接著就是練習囉！今天的課表是 200 公尺 10 趟加跳木箱 8 趟，因為場地不熟悉的關係所以跑起來不大順，但狀況大致上還可以。

我們登上了萬里長城，好長啊！寫『不到長城非好漢』的人一定是很累的時候寫的，因為字好醜，晚上去吃北京道地的炸醬麵，真的很讚，晚上還有人來幫我們按摩，好舒服，跟台灣的完全不一樣。

隔天我們早起坐著大陸的火車從北京去山東，他們的火車長得跟高鐵一樣，速度也好快，才幾個小時就到達山東了。

我們去了山東體育學院交流，他們的場地雖然沒有北京體育大學那麼好，但是選手的身材都不得了的好，這天我的課表是 8000m+2000m，跑完對於自己得成績並不是很滿意。

從飯店跑到附近的體育場練習，再跑回飯店作基本訓練，流了滿身大汗，而且還做高了高山訓練。

今天起了大早因此在飯店旁邊慢跑，大陸的狗都長得一模一樣，到哪裡都不怕會遇到不一樣狗，期待了很久『沙灘訓練』，終於等到這一天了，大家到了海邊都非常興奮，一碰到海灘大家就興奮的開始奔跑了，還看到許多的被沖上岸水母呢！

最後一天，這天我們去了奧運的帆船比賽地點，場地非常的大，因為是海邊，大概看了一下我們就去吃中餐囉！一想到這是這次移地訓練的最後一餐，心情就十分開心，因為吃完就要搭飛機回可愛的台灣了，雖然又做了很久很久的飛機，但是踏在台灣的土地上，心裡只有『還是台灣好』。