

出國報告（出國類別：其他）

2012 年國立臺灣體育運動大學柔道隊赴中國 南京市重競技運動學校交流訓練報告書

服務機關：國立臺灣體育運動大學

姓名職稱：葉永宗 總教練

張聰榮 教練

蔡宗昌 教練

派赴地區：中國（南京市）

出國期間：101 年 7 月 19 日至 101 年 8 月 15 日

報告日期：101 年 9 月 28 日

摘 要

為配合本校目前發展現況與未來發展需求，加強國際競技運動合作，至南京市重競技體育學校辦理訓練交流，增加選手國際觀，強化選手柔道技術與體能，並建立與國際間發展有成之體育專業校院交流與合作的機會，以利本校中長程發展目標之推展。

本校教練與選手至南京市重競技體育學校移地訓練，除了把臺灣競技運動與教育經驗擴展於海外，增進國際交流，提升本校學生國際觀及技術交流之經驗，促進兩校未來交流結合。

（一）南京市重競技體育學校等校建立關係並進一步瞭解當地體育教育體系及相關資訊。

（二）透過移地訓練增進選手柔道技術交流，強化體能及國際視野。

目 錄

摘 要	
壹、 移地訓練緣起.....	1
貳、 移地訓練目的.....	1
參、 移地訓練過程.....	1
肆、 移地訓練心得暨建議.....	6
伍、 移地訓練活動照片.....	8

2012 年國立臺灣體育大學柔道隊赴中國南京市 重競技運動學校交流訓練報告書

壹、 移地訓練緣起

為配合本校柔道隊目前發展現況與未來發展需求，建立與國際間發展有成之體育專業校院交流與合作的管道與機會，及加強教練、選手國際觀與技術交流，以利本校柔道隊中長程發展目標之推展。

貳、 移地訓練目的

本校為加強國際競技運動合作，配合國內陸生來台就學策略，開發中國大陸市場，至南京市重競技體育學校訪查與訓練，並進行移地訓練交流技術；除了把臺灣經驗擴展於海外，拓展國際交流之經驗。

- (一) 拜會南京市重競技體育學校建立關係並進一步瞭解當地體育教育體系及相關資訊。
- (二) 增進選手柔道技術交流，強化體能及國際視野。

參、 移地訓練過程

一、參加人員：

編號	姓名	職稱
1	葉永宗	總教練
2	張聰榮	教練
3	蔡宗昌	教練
4	鄭伊華	學員
5	吳玉婷	學員
6	吳雅菁	學員
7	呂昀庭	學員
8	洪于婷	學員
9	張穎竺	學員
10	陳立志	學員
11	李杰琳	學員
12	陳琬渝	學員
13	林春樺	學員

二、移地訓練行程：

出發時間（學校）	101年7月19日（四）12時0分
集 合 時 間	101年7月19日（四）12時0分
集 合 地 點	桃園機場第二航站：東方航空公司團體櫃台前集合
月/日 - 月/日	行 程 內 容
07/19 - 08/15	移地訓練

三、移地訓練學校：

南京市重競技運動學校（7月19日-8月15日）。

四、移地訓練地點簡介：

（一）南京市重競技運動學校簡介：

1、學校概況：

南京市重競技運動學校，建於1988年位於紫金山麓，是江蘇省摔跤、柔道、拳擊項目專業訓練基地及南京市射擊項目業餘訓練基地。

該校為省市辦重點單位，學校現有男子柔道、女子柔道、(希羅式)角力、女子角力、男子拳擊、女子拳擊共六支專業隊，多年來培養了眾多世界冠軍、亞洲冠軍、全國冠軍、高級教練員等體育專業人才，屢次為該省贏得榮譽。

2、成績與榮譽：

該校奉行“為榮譽和奉獻而來”的校訓，與時俱進，尋求發展的新內涵。2010年，該校兩名運動員秦曉慶、賈梅代表中國隊參賽女子角力世界盃，幫助中國隊實現了四連冠的夢想！2009年，秦曉慶獲得世界角力錦標賽，女子角力世界盃雙料冠軍！2007年女子柔道運動員王娟在世界杯團體錦標賽，獲得冠軍！另有多人代表其國家參加國際比賽，獲得過一個亞洲冠軍，兩個亞洲亞軍，一個亞洲第三，世界錦標賽三個前三名的佳績。

該校於十一屆全國運會上，共取得2枚金牌、6枚銀牌、4枚銅牌，總分205分的好成績，為江蘇省體育代表團做出了很大貢獻。

鑑於優異成績和規範的管理，2009年，該校被國家體育總局，人力資源與社會保障部授予體育系統最高榮譽「全國體育系統先進集體」、「全國高水平體育後備人才基地」的光榮稱號。該校還分別被江蘇省政府、南京市政府、江蘇省體育局授予「江蘇省高水平單項後備人才基地（射擊）」、「愛國衛生先進單位」等榮譽稱號。

3、場館設施

該校綜合性訓練館總建築面積近6000平方米，共2棟訓練大樓，用於江蘇省男女柔道、男女角力、男女拳擊專業隊伍的日常訓練。另有田徑場、籃球場、綜合力

量訓練館、網球館等設施，能滿足多個項目的訓練要求。

此外，該校實施「訓科醫管」一體化管理，為運動員提供餐飲、洗浴、康復治療、運動科研、標準住宿等全方位的後勤保障服務，是全國重競技類項目中訓練場館、輔助設施最全、最大的訓練基地。

4、對外交流

該校與國內外的訓練單位、體育協會組織及院校廣泛交流，角力隊分別和韓國角力協會、台灣省角力協會建立長期訓練、互訪機制，與加拿大、哈薩克斯坦隊展開交流比賽。拳擊隊邀請蒙古國著名教練員執教，並舉辦中蒙拳擊對抗賽，與武警部隊聯合，重視人才培養。柔道隊與日本東海大學柔道部、韓國柔道協會長期合作，加強運動員核心競爭力，2010年該校柔道隊與南京中醫藥大學發揮各自優勢，聯合培養綜合型人才，在近幾個全運會週期被江寧區領辦，將優質的體育資源和經濟資源整合。

2010年3月，中日友好南京柔道館在該校正式開館，作為南京市對外交流的窗口，全年向公眾開放。

五、移地訓練內容

本校柔道隊前往南京市重競技運動學校進行移地訓練，配合當地學校柔道隊訓練方式，以及環境、氣候等要素，訂定下列訓練日誌，期許本校柔道隊能藉此訓練方式提升自我體能與實戰經驗。

國立臺灣體育運動大學柔道隊移地訓練日誌一覽表

時 間	訓練內容
7月20日(五)09:00-11:30	體能訓練(慢跑、伸展操、扶地挺身、扛人、衝刺、收操)
7月20日(五)15:30-17:30	體能訓練(慢跑、伸展操、敏捷訓練) 柔道訓練(固定連攻法、搶手練習、動作研究)
7月21日(六)-7月22日(日)	調整練習
7月23日(一)09:00-11:30	體能訓練(慢跑、伸展操、敏捷訓練、衝刺) 內胎訓練(單手攻勢、動作破勢、雙手破勢、強力拉力、收操)
7月23日(一)15:30-17:30	重量訓練(慢跑、伸展操、衝刺仰臥挺舉、臥拉、深蹲、收操)
7月24日(二)09:00-11:30	柔道訓練(慢跑、伸展操、移動破勢、大外割、得意動作、掃腳、搶手、動作研究、收操)
7月24日(二)15:30-17:30	柔道訓練(慢跑、伸展操、接力衝刺、摔假人、拉橡皮、移動拉力、收操)

時 間	訓練內容
7月25日(三)09:00-11:30	調整訓練
7月25日(三)15:30-17:30	體能訓練(慢跑、伸展操、敏捷訓練、踢球、收操)
7月26日(四)09:00-11:30	柔道訓練(連攻法、搶手、動作研究)
7月26日(四)15:30-17:30	體能訓練(慢跑、伸展操、扶地挺身、仰臥起坐、背肌、扛人、跳馬、手推車、收操)
7月27日(五)09:00-11:30	柔道訓練(慢跑、伸展操、連攻法、搶手、自由對練、收操)
7月27日(五)15:30-17:30	重量訓練(臥推、臥拉、半蹲、左右轉體、收操)
7月28日(六)09:00-11:30	柔道訓練(慢跑、伸展操、連攻法、動作連絡、動作摔倒、收操)
7月28日(六)15:30-17:30	調整練習
7月29日(日)	調整練習
7月30日(一)09:00-11:30	柔道訓練(慢跑、伸展操、地板動作、壓制練習、收操)
7月30日(一)15:30-17:30	重量訓練(臥推、臥拉、深蹲、左右轉體)
7月31日(二)09:00-11:30	柔道訓練(慢跑、伸展操、固定連攻法、移動連攻法、搶手、動作摔倒、收操)
7月31日(二)15:30-17:30	體能訓練(伸展操、手推車、背人、槓片訓練、收操)
8月1日(三)09:00-11:30	調整訓練
8月1日(三)15:30-17:30	體能訓練(慢跑、伸展操、敏捷訓練、踢球、收操)
8月2日(四)09:00-11:30	柔道訓練(慢跑、連攻法、連絡摔倒、動作研究)
8月2日(四)15:30-17:30	爬繩訓練、爬布繩訓練
8月3日(五)09:00-11:30	重量訓練(臥推、臥拉、深蹲、背人)
8月3日(五)15:30-17:30	休息
8月4日(六)09:00-11:30	中山陵越野跑
8月4日(六)15:30-17:30	體能訓練(慢跑、舉人、背人、抱人、手推車、蛙跳)
8月5日(日)	調整練習
8月6日(一)09:00-11:30	柔道訓練(慢跑、搶手、壓制練習、自由對練、動作摔倒)
8月6日(一)15:30-17:30	重量訓練(臥推、臥拉、深蹲、核心肌群訓練)
8月7日(二)09:00-11:30	柔道訓練(慢跑、伸展、分組比賽、按摩、收操)
8月7日(二)15:30-17:30	體能訓練(摔假人、核心肌群訓練、按摩)
8月8日(三)09:00-11:30	休息
8月8日(三)15:30-17:30	柔道訓練(慢跑、伸展操、三人強力、槓片訓練、按摩)
8月9日(四)09:00-11:30	柔道訓練(伸展操、衝刺、分組比賽、動作研究)
8月9日(四)15:30-17:30	體能訓練(慢跑、伸展操、假人摔倒、核心肌群訓練)
8月10日(五)09:00-11:30	重量訓練(敏捷訓練、臥推、深蹲、衝刺)
8月10日(五)15:30-17:30	體能訓練(踢球、衝刺、收操)
8月11日(六)09:00-11:30	柔道訓練(慢跑、伸展操、分組比賽)
8月11日(六)15:30-17:30	體能訓練(伸展操、踢球)

時 間	訓練內容
8月12日(日)	調整練習
8月13日(一)09:00-11:30	柔道練習(慢跑、伸展操、固定連攻法、搶手、壓制練習、按摩)
8月13日(一)15:30-17:30	體能訓練(衝刺)
8月14日(二)09:00-11:30	柔道訓練(慢跑、伸展操、移動連攻法、固定連攻法、分組比賽)
8月14日(二)15:30-17:30	休息
8月14日(三)	回國

六、訓練情形及成果

在移地訓練期間對教練與選手感受頗深。大陸在重競技運動學院由其柔道培訓上的付出與投入，都是值得我們進一步學習的地方。本校柔道隊在這一次訓練中，從訓練的初期，由於體能與技術方面略有落差，起步上有一點吃力，但經過二星期後，也逐漸趕上，並能配合該校訓練課程，在重練訓練上與訓練強度，讓我們受益良多。每一位選手的體能、力量、全身性對抗能力皆有明顯進步，這是本次移地訓練最大收穫。同時，本次移地訓練最主要是讓選手能熟悉大陸專業柔道隊的訓練方式，並在移地訓練過程中了解大陸優秀選手在亞洲、世界等重大賽會如何能獲得獎牌，經過與其交手訓練中，如何培養出自信和尋求日後突破瓶頸之能力。本次移地訓練參訓選手，在體能與技術上獲得提升，並對它地訓練方式有進一步瞭解，開拓教練、選手國際視野，對選手教練有重大意義，

本次移地訓練成果在國內成績團體賽部分共獲 2 金、1 銀、1 銅，個人部分共獲 2 金、1 銀、1 銅。國外成績 2012 年第 13 屆亞洲青年柔道錦標賽 2 銀及第 7 屆臺北國際柔道公開賽選手 1 銀 1 銅，有達到訓練成效，效益良好，成果如下：

(一)國際性比賽：

1. 2012 年第 13 屆亞洲青年柔道錦標賽

日期：101 年 9 月 28-30 日

地點：新北市新莊體育館

系級	姓名	量級	成績
技擊一 A	陳琬渝	第一級	第 13 屆亞洲青年柔道錦標賽第二名
技擊一 A	張穎竺	第五級	第 13 屆亞洲青年柔道錦標賽第二名

2. 2012 年第 7 屆臺北國際柔道公開賽

日期：101 年 10 月 1-3 日

地點：新北市新莊體育館

系級	姓名	量級	成績
技擊一 A	陳琬渝	第一級	第 7 屆臺北國際柔道公開賽第三名
技擊一 A	張穎竺	第五級	第 7 屆臺北國際柔道公開賽第二名

(二) 國內比賽成績：

1. 101 年全國柔道錦標賽

日期：101 年 10 月 16-19 日

地點：臺中市豐原區體育館

組別	賽別	成績
大專女子甲組	團體賽	101 年全國柔道錦標賽大專女子甲組團體第一名
社會女子甲組	團體賽	101 年全國柔道錦標賽社會女子甲組團體第一名
社會男子甲組	團體賽	101 年全國柔道錦標賽社會男子甲組團體第二名

系級	姓名	量級	成績
技擊一 A	陳琬渝	第一級	101 年全國柔道錦標賽社會女子甲組第一名
技擊二 A	洪于婷	第一級	101 年全國柔道錦標賽社會女子甲組第二名
技擊三 A	吳玉婷	第三級	101 年全國柔道錦標賽社會女子甲組第三名
技擊一 A	張穎竺	第五級	101 年全國柔道錦標賽社會女子甲組第一名

肆、移地訓練心得暨建議

- (一) 此次南京移地訓練，在經費方面全部由葉永宗老師全部捐獻始得如期完成此次訓練的工作。
- (二) 在移地訓練期間對大陸在重競技運動學院尤其柔道培訓上的付出與投入，都是值得我們進一步學習的地方，在專業隊伍的建置與養成訓練的人力、財力、後備支援上，都是我們最不足的地方。
- (三) 柔道隊在這一次的移地訓練中，學習到何謂服從、何謂團體榮譽、何謂專業隊之訓練，這也是我們要再努力的地方。
- (四) 每一位選手的體能、力量、全身性對抗能力皆有明顯進步，同時讓選手能熟悉大陸專業柔道隊的訓練方式，並在移地訓練過程中了解大陸優秀選手在亞洲、世界等重

大賽會如何能獲得獎牌，經過與其交手訓練中，如何培養出自信和尋求日後突破瓶頸之能力，早日為我國爭光，為校、為個人創造佳績。

(五) 一位優秀選手的成功必須經過無數次的失敗，才能獲得。一個團隊能團結一致，努力提升競技能力更需要學校、國家栽培輔助。本校柔道隊在葉永宗老師無私的大愛奉獻下，此次移地訓練工作上，經費由其一人全額資注，無非是期望我國柔道能有更好的成績，但願日後能將菁英選手送往國外學習、訓練，以提升實力。亦期盼學校能多方配合，或是國家能在經費上給予支持，並創佳績。

伍、 移地訓練活動照片



中山陵體能訓練



南京市重競技柔道館體能訓練



拜訪南京重競技學校



與南京重競技學校交流



南京重競技運動學校



南京中日友好柔道館