

出國報告（出國類別：其他）

國立臺灣體育運動大學舉重隊
2013 年韓國移地訓練返國報告書

服務單位：國立臺灣體育運動大學

姓名職務：王信淵講師

派遣國家：韓國首爾體育大學

出國期間：102 年 10 月 28 至 102 年 11 月 01 日

撰寫者：王信淵

報告日期：103 年 03 月 17 日

摘 要

韓國舉重近年不論於奧運會、國際賽會等重大賽事，成績表現亮眼。2013年本校舉重隊為提升競技水準及技術、培養國際觀念及振興學校、國家舉壇，利用102年全國運動會結束之際，自10月28日起至11月01日止，赴韓國首爾體育大學進行為期五天的移地訓練。

此趟移地訓練，學生們受益良多，不論對於訓練、運動技術、學習、管理及未來發展方面，有深一層的領悟之外，也開闊學生的國際視野，加深自身的運動技術磨練空間，冀望待日後，學生實力雄厚時，再進行更為深入的技術轉移、合作或學術分享。

目次

摘要.....	1
壹、前言	1
貳、目的	2
參、過程	2
肆、心得與建議.....	6
伍、參考文獻.....	6
陸、活動照片：	7

國立臺灣體育運動大學舉重隊 2013 年韓國移地 訓練返國報告書

壹、前言

韓國舉重近年在奧運會上成績亮眼，曾於 2008 年北京奧運會獲得兩金，分別由男子組 77 公斤級史戴赫及女子組 +75 公斤級張美蘭奪得，另奧運銀牌則由女子組 53 公斤級尹真熙奪得。張美蘭在 2009 女子世界舉重錦標賽曾締造 +75 公斤級挺舉世界紀錄。(維基百科)



圖一 韓國女 75+公斤級-張美蘭

2007 年王信淵老師曾帶領學生參訪過韓國體育大學—運動場地、設施、教學模式、國家政策均值得我國效法。(王信淵, 2007)事隔六年後，為振興學校、國家舉壇再次帶領學生開啟國際訓練交流之門。此次因經費僅補助 6 人，開放學生自願參加，合計男、女共 18 人參加 2013 年韓國移地訓練計畫。由於



圖二 韓國男 77 公斤級-史戴赫

移地訓練須自費，身為教練、看到學生為前途不惜砸下重金，學習、拓展眼界，感慨萬分。除學生自願及家長支持外，感謝韓國安教授、廉東成教授、元珍姬教練及韓國體大所有選手的協助，為體恤臺灣選手經費不足，還特意安排午、晚兩餐，替學生們補充營養並表示歡迎蒞臨參訪之意。

訓練方面，廉教授全程以英語方式進行理論教學，從淺入深，理論與實務並重，針對本校學生不足之處進行修正與補強，強調身體比例原則並強化腹部肌群等重點，同時分享他們目前技術發展困難，如韓國選手普遍支撐有前偏等現象。

參訪重點，讓學生有機會到國外見識不同舉重之發展、訓練方式、技術指導，拓展學生國際視野、營造雙贏的局面。

貳、目的

本校舉重隊為提升競技水準及技術、培養國際觀念及振興學校、國家舉壇，利用 102 全國運動會結束之際，自 10 月 28 日起至 11 月 01 日止，赴韓國首爾體育大學進行為期五天的移地訓練。

一、訓練地點：韓國首爾－韓國體育大學。

二、訓練時間：102 年 10 月 28 日至 11 月 01 日止，共 5 天。

三、經費來源：教育部體育署 102 年舉重項目發展特色計畫。

參、過程

一、參與人數：教練 1 人、隊長 2 人、管理 2 人，選手 13 人，共 18 人。如下：

編號	職位	班級	姓名	方式
1	教練		王信淵	補助
2	男隊長	競技三 A	黃義淵	補助
3	男隊管理	校友	張志強	自費
4	選手	競技一 A	張艾瑋	自費
5	選手	競技二 A	林嘉輝	補助
6	選手	競技二 A	林清輝	補助
7	選手	競技二 A	全恩凱	自費
8	選手	競技二 A	石哲融	自費
9	選手	競技三 A	蕭夢繁	自費
10	選手	競技延 A	蔣博勝	自費
11	選手	競技延 A	田駿暉	自費
12	女隊長	競技延 A	顏瑋倩	補助
13	女隊管理	業界	陳宛誼	自費
14	選手	競技一 A	高惠文	自費
15	選手	競技二 A	呂蕙婷	自費
16	選手	競技三 A	連芳汝	自費
17	選手	競技三 A	劉沛吟	自費
18	選手	競技四 A	伊斯坦大·愛坦兒	補助

二、訓練日程：

時間	內容概述
10/28	12:20 搭車前往桃園機場 20:30 抵達韓國 22:30 入住漢陽大學的漢陽會館
10/29	06:00 晨操 10:00 抵達韓國體育大學 廉教授與元珍姬教練進行交流
	12:00 吃中餐 13:30 參觀體大各訓練場地
	13:30 兩校學生介紹 15:30 兩校共同訓練
	19:00 洽談兩校交流- 跆拳道、舉重共同努力中...
	23:00 入住水原大飯店
10/30	09:30 指導「舉重理論課程」 11:00 訓練與實務教學指導
	13:30 合照，順利完成此趟交流 14:00 自由觀光樂天樂園 21:00 返回水原大飯店
10/31	08:30 體驗製作泡菜 韓服體驗 參觀南山風景區 17:00 觀賞幻多奇秀 FANTA TICK 20:00 返回水原大飯店
11/01	08:00 參觀水源地-清溪川 東大門 14:00 弘大藝術街 21:30 返回臺灣 00:00 抵達桃園機場 03:00 平安到校順利完成任務

三、訓練內容：

日期	時間	訓練項目
10/29	06:00	漢陽大學晨操：做操、慢跑
	10:30	1. 高抓+支蹲 2. 寬聳肩拉 3. 後負重跳 4. 硬推
	13:30	參訪運動設施與場地—自行車、跆拳道、拳擊、角力、手球、羽球、體操等運動項目
	15:30	與韓國體育大學選手見面交流、相互介紹 1. 統一做操 2. 高上膊 3. 抓舉
10/30	9:30	廉教授指導「舉重理論課程」
	11:00	1. 後蹲 2. 腹肌訓練

四、訓練情形及成果

此次移地訓練學生們收益良多，隊員自我評分皆在 80 至 95 分之間。隊員自我評估歸納，如下幾點：

- (一) 訓練方面：學習如何鍛練腹部肌群及後蹲技巧，明白運用身體角度讓肌肉更能發揮效率及為舉重專業技巧，了解訓練時應注意肌肉比例原則，讓力量運用更加協調，同時加強我們的觀念，如強化身體各部位小肌群增加穩定與協調並促使成績增長更為快速。另外，韓體大訓練氣氛十分團結、訓練目標一致、動作節奏快，不會因人數關係而拖延訓練時間，這點為我們學生訓練時應注意的事項。此次能與韓國體育大學學生一同較勁，顯示學生素質已有提升，能與之並駕齊驅，故臺體舉重實力不容小覷。
- (二) 技術方面：韓國學生動作技巧趨近一致，速度快、動作伸展完全、穩定性高。學生技術仍需提升，應達動作自動化、流暢性，建立隊員動作一致性。力量運用和節奏性明顯不足，應求身體穩定、動作流暢，再求力量上的表現、運用，最後全方位加強小肌群的發展，以改善全身之穩定性，並注意上下半身、左右側及背、腹部肌肉對比原則，達到體型最佳黃金比例。
- (三) 學習方面：不論在內外的表現，學生們學習態度、專注力以及精神表現均得補強，以展現運動員精神、態度，尤其是在綜合反應方面。
- (四) 管理方面：對於教練信任與尊重、隊上秩序管控、課表和成績詳細紀錄等，值得我們學習努力的方向。
- (五) 未來發展：以培養學生國際觀為目標並為校、為國爭取最高榮耀。未來賽事預計明年 3 月青年盃、5 月大專盃、8 月總統盃，突破運動員個人最佳成績並入選國家代表隊為階段目標。9 月世錦賽及 10 月亞運會為本階段最終檢測站，期望本校學生能 1~2 名取得參賽資格。

肆、心得與建議

一、心得

此次移地訓練感謝林校長華韋幕後協助推展及各行政主管、職員的默默付出與協助，才得以順利進行。雖短暫五天，受益匪淺。韓國體大安教授、廉東成教授跟元珍姬教練及舉重部學生的熱情對待，令學生備受呵護，如心中注入一股暖流，對學生未來的舉重發展起極大幫助。同時，感謝幕後翻譯-小武，全程協助。待日後，學生實力雄厚時，再進行更為深入的技術轉移、合作或學術分享等。最後也要感謝我們一群可愛的舉重隊學生，無條件單純的付出，不計代價，獲得學校師長的認同及肯定，不管你們相信不相信，你/妳的努力正在改變你/妳未來的發展，引用前國家隊劉榮昌總教練的一句話，以「實力做後盾」，開始累積實力吧。

二、建議

- (一) 經由此趟移地訓練學生受益良多，並進而開拓國際視野，期望兩校日後能夠締結姊妹校，進行校與校之交流，讓兩校學生有機會互相學習、交流。
- (二) 加強隊上管理紀錄，除採中文課表記錄外，應翻譯為英文，以加深學生專項技能學科、外語能力。

伍、參考文獻

1. 維基百科(無日期)：2008年夏季奧林匹克運動會韓國代表團。取自 <http://zh.wikipedia.org/wiki/2008年夏季奧林匹克運動會韓國代表團>。
2. 王信淵(2007)：2007年舉重隊韓國移地訓練返國報告。《競技運動》，9(1)，28-34。

陸、活動照片：



本次參於移地訓練之學員-1



本次參於移地訓練之學員-2



韓國體育大學
廉東成教授(左)與元珍姬教練(右)



韓國體育大學
安教授



兩校學生相互交流、介紹



廉教授指導「舉重理論課程」
學員認真聽講



亞洲舉最重的人
Kim Tae-Hyun(M+105kg)



廉東成教授講解課程
翻譯員-小武，翻譯中…



韓國體育大學招待午餐
人參雞



韓國體育大學招待晚餐
洽談兩校交流



最後一天
兩校教練道別與致謝



此趟移地訓練之導遊與領隊

