

出國報告（出國類別：國際運動錦標賽事）

第六屆泰國國際跆拳道錦標賽

6th TIRAK TAEKWONDO INTERNATIONAL CHAMPIONSHIP 2016

服務機關：國立高雄應用科技大學 模具工程系

姓名職稱：邱正豪 博士生

派赴國家：泰國-曼谷

出國期間：民國 105 年 10 月 20 日至 27 日

報告日期：105 年 11 月 8 日

摘要

該計畫經費係補助本人於 105 年 10 月 20-27 日間，前往泰國-曼谷所舉辦之**第六屆泰國國際跆拳道錦標賽 (6th TIRAK TAEKWONDO INTERNATIONAL CHAMPIONSHIP 2016)**，該競賽經過基隆跆拳道協會發函通知，本人榮幸擔任中華台北隊指導教練及授權 18 歲以上選手登記參加(男子組總重不得超過 200 公斤)，賽事期間與各國教練及選手交流交換意見及訓練方式，使本人受益良多，且榮幸本人所指導之本校學生邱紹舜勇奪男子 54-58 公斤級金牌，及本人指導之台東大學王培隆獲得 74-80 公斤級銅牌。

目次

本文-----	4
目的-----	4
過程-----	4
心得及建議-----	15

本文

目的

Tirak泰國國際跆拳道錦標賽起源於泰國國家級國內賽舉辦於曼谷，因地利之便及賽事水準高，六年前申請升格改制為第一屆國際公開賽，於今年(2016)升級為國際錦標賽，參賽國家提高至16國，比賽日期自10/22-25共計四天，是極具挑戰的國際賽事。

過程

競賽於10月21日下午開始報到與過磅，參賽選手將近780位，來自16國，年齡層各分為12-14、15-17、18以上具韓國國技院認證之國際段證選手才可參加，並各年齡層皆有限定總體重限制，以避免賽事冗長減少比賽精采性，確保各量級選手皆為該國家之重點選手，因18歲以上選手總重不得超過200公斤，因此以考量上，本人決定以58公斤級及80公斤級各指派一位，以避開可能產生多場賽事並可能有選手受傷疑慮之其他量級，競賽期間本人與多位他國國家指導教練相談甚歡，並在熱身過程中交換選手進行交流分享技術交換，多位選手之中，本人最為印象深刻係指導了巴基斯坦選手Shan Adil，將近190公分身高優勢，以87公斤以上最重級的量級，卻打出67公斤級的速度，該選手對本人進行技術交換之內容感到新奇並認同覺得非常有效，也因此彼此留下深刻好印象互留聯絡方式，期待下次國際賽事再見。

第一天自桃園出發，因泰國當地與台灣有時差關係，因此從台灣出發時間較早，抵達曼谷機場時仍然不多人。



圖1 第一天出發自桃園中正機場

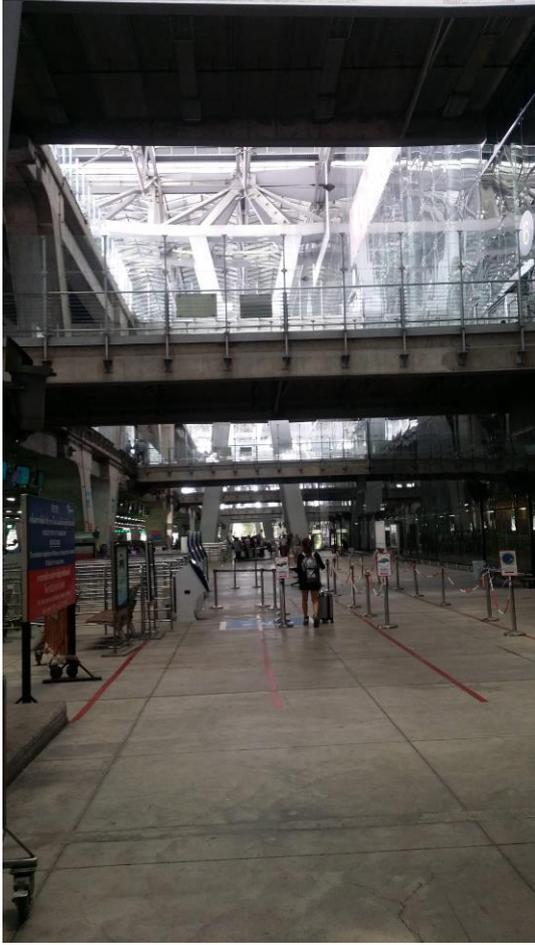


圖2 Bangkok International Airport



圖3 此次比賽安排之中華台北隊車



圖4 隊車一隅

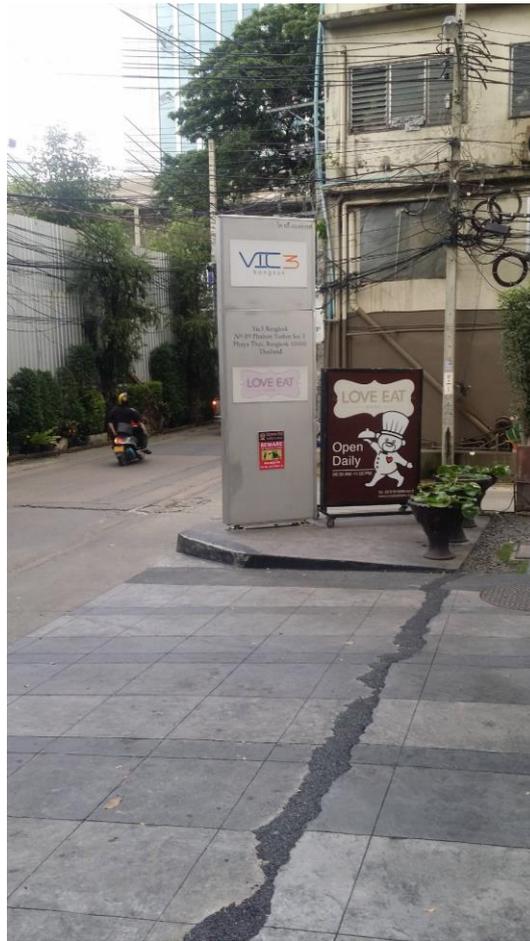


圖5 抵達住宿飯店 VIC-3



圖6 飯店 VIC-3 健身訓練室

為了適應曼谷當地天氣與些許時差問題，本人於曼谷時間晚上6點帶選手於飯店健身訓練室進行熱身與簡單踢靶踢擊。



圖7 我校選手邱紹舜使用軟體與手環配對進行確認以利身體達到最佳狀態

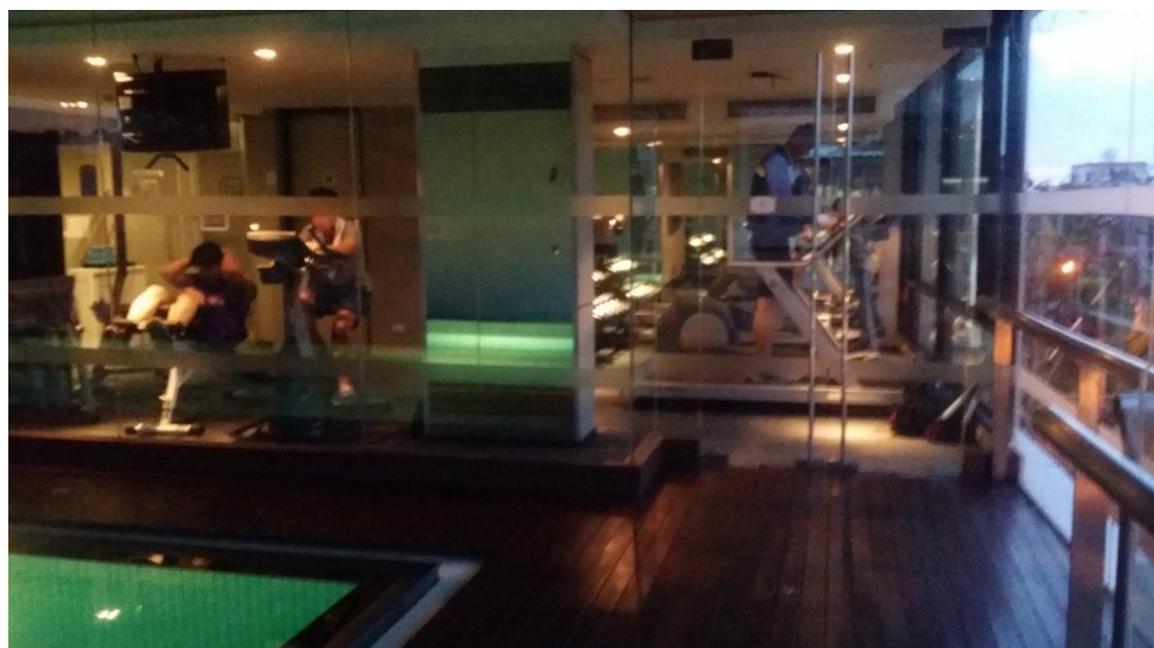


圖8 我選手熱身訓練一圖

於21日下午抵達泰國三倉大學John Paul-II sport center會場，進行報到後即開始簡單領隊及教練會議，並合照留念。

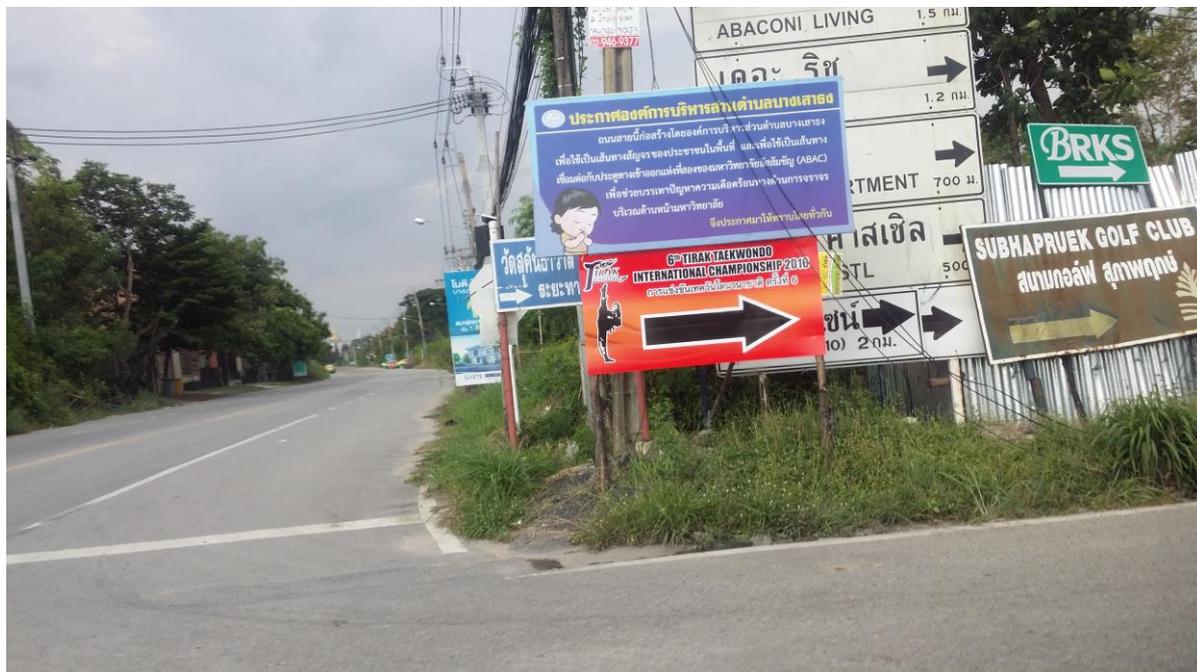


圖9 準備抵達泰國三倉大學



圖10 抵達泰國三倉大學門口



圖 11 John Paul-II MUSEUM



圖 12 報到前與我校選手、領隊合照



圖 13 報到後 16 國領隊及教練合照



圖 14 本人之教練證

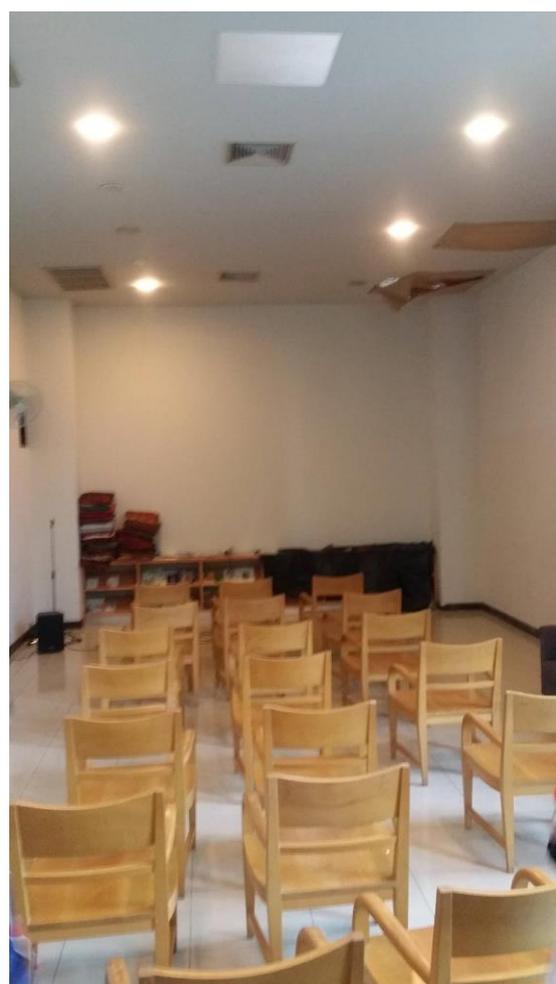


圖 15 準備召開會議

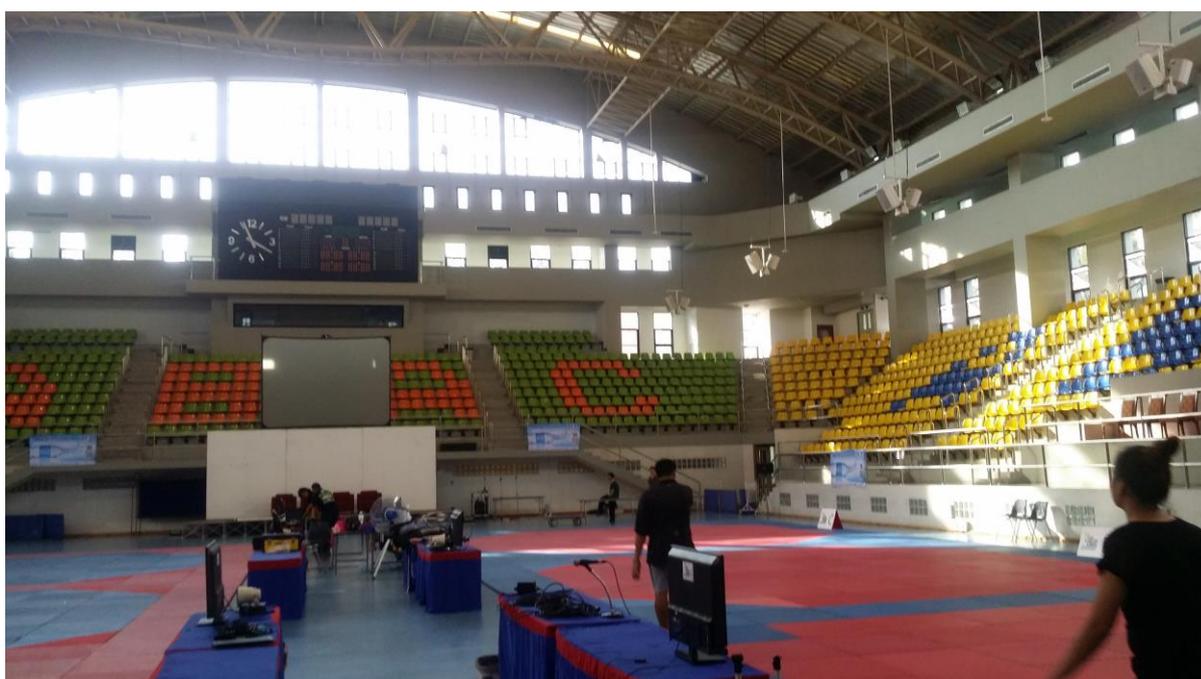


圖 16 場地一隅



圖 17 正式比賽日與主辦單位合照



圖 18 休息區-安排與馬來西亞隊同區

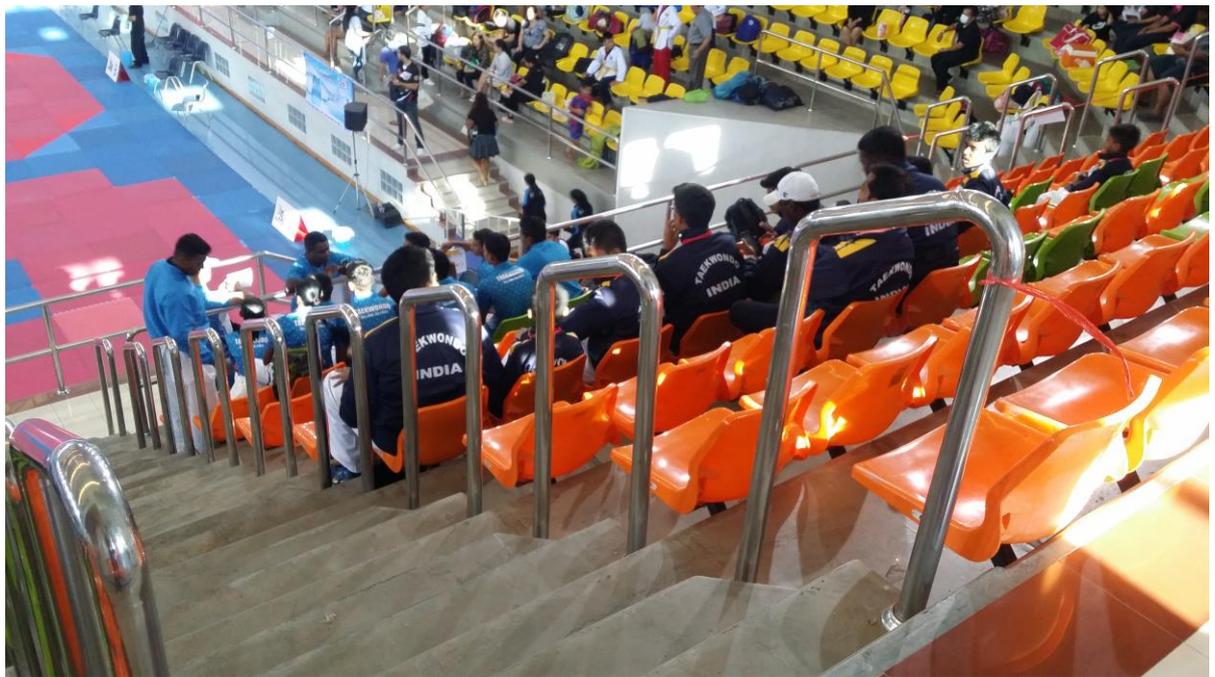


圖 19 休息區-安排與印度及斯里蘭卡同區



圖 20 與我校選手邱紹舜競賽前合照



圖 21 本人帶領我隊選手王培隆與巴基斯坦選手 Shan Adil 進行技術交換交流與分享



圖 22 我隊選手王培隆勇奪銅牌



圖 23 我隊選手邱紹舜勇奪金牌

心得及建議

這是一個強度很高的國際錦標賽，在此次比賽中本人獲得許多寶貴的經驗，可使用在日後的訓練方法之中，讓選手可以更快的提升自我技術與經驗，亦讓我校及國家在跆拳道領域的整體實力更上一層。