

# 公務出國或赴大陸出國報告（類別：其他活動）

## 赴中國

### 參加田徑協會 102 年度培育具潛力運動選手暑期訓練

服務機關：臺北市大同高級中學

姓名職稱：邱為榮 專任運動教練

派赴國家：中國

出國期間：102 年 7 月 19 日~8 月 10 日

報告日期：102年8月25日

## 摘 要

今年全國中學運動會比賽結束，本會遴選參加102全國中學運動會的三十六位潛力優秀高中生田徑選手，十二位田徑專項教練。前往中國長沙比賽與吉林長春移地訓練。本會多年落實運動員梯隊培訓機制，積極輔導各中等學校發掘、培訓具發展潛力之基層優秀青少年選手，以增加優秀運動員人才、提昇競技運動技術水準，落實完整訓練系統之建立，藉由專業化田徑專項訓練指導模式，提昇田徑運動訓練技術和人才培訓之成效。

此次年度培養優秀年青選手外，更期能增加田徑選手參與我國主辦2017年世界大學運動會暨各項國際比賽的機會。

本次擔任培訓教練，藉由本次移地訓練來了解田徑訓練實務情況，增進培養選手的能力及瞭解自我在訓練與大陸教練的差異，為日後訓練之鑑，以利培訓工作之準備。

## 目 次

摘要.....

目次.....

壹、 出國人員及過程.....

貳、 目的內容紀要.....

參、 心得及建議.....

肆、 各項活動相片.....

參加田徑協會 102 年度培育具潛力運動選手暑期訓練

## 壹、出國人員及行程

日期：2013 年 7 月 19 日台北出發前往於 8 月 10 日回抵達台北。

- 一、 依據：行政院體育委員會運動發展基金辦理培育優秀或具潛力運動選手作業要點。
- 二、 主辦單位：中華台北田徑協會
- 三、 選手名單及其所具備之培育資格及遴選依據本會選訓會議選訓委員會會議通過。
- 四、 訓練計畫：

(一) 總目標：以 2017 年世界大學運動會為總目標。

(二) 階段目標：1.2014 年仁川亞運會。

2.2014 青年奧運會。

3.參加 2013 年國內外重大比賽取得優良成績。

4.突破個人最佳成績。

5.突破全國青年田徑最高紀錄。

(三) 培訓方式：1.選手在學期間由各學校教練自行培訓；暑假期間採集中訓練並安排國外移地訓練。

2.國內集中訓練時間及地點：暑假訓練營 102 年 7 月 1-19 日，0630~0830、1500~1800；台北市立大同高中。

3.國外訓練計劃依不同地方進行比賽及移地訓練，時間及地點如下：

(1) 102 年 7 月 8 日(星期二)至 7 月 19 日(星期五)於中國瀋陽(女子擲部比賽)

(2) 102 年 7 月 19 日(星期五)至 7 月 22 日(星期一)於中國長沙(比賽)

(3)102 年 7 月 23 日(星期二)至 8 月 10 日(星期六)於中國長春(移地訓練)

## 五、教練及隊員:

培訓項目及對象：針對目前具潛力田徑選手儲備 2017 臺北市世界大學運動會培訓教練及選手名單。

編號	職稱	姓名	性別	所屬單位	項目
1	秘書長	王 0 成	男	中華田徑協會秘書長	
2	總教練	陳 0 龍	男	中華田徑協會副秘書長	
3	副總教練	邱為榮	男	台北市立大同高中專任運動教練	跳部
4	教練	林 0 仲	男	台中市立后綜高中教師	跳部
5	教練	許 0 漢	男	高雄市立中正高中教師	跳部
6	教練	乃 0 芳	男	國立台灣體育運動大學講師	跳部

7	教練	張0桂	男	台北市立大同高中教師	擲部
8	教練	洪0全	男	國立桃園農工教師	擲部
9	教練	彭0勝	男	苗栗縣立苑裡高中教師	擲部
10	教練	林0光	男	花蓮縣立體育實驗高中外聘田徑 教練	短跑、跨欄
11	教練	潘0根	男	臺北市立成淵高中教師	中長跑
12	教練	孫0祖	男	國立大甲高中教師	短跑
13	教練	陳0鵬	男	高雄市立南隆國中教師	跨欄
以下選手是長沙比賽報名參賽高中組					
14	選手	蔡0為	男	國立宜蘭高中學生	標槍(64.40M)
15	選手	黃0煒	男	國立羅東高中學生	200M(21.51)
16	選手	李0暄	男	臺北市立成淵高中學生	5000M(14:58.77)、 10000M(31:31.80)
17	選手	許0志	男	臺北市立成淵高中學生	5000M(15:15.90)、 10000M(32:11.64)
18	選手	林0顥	男	台北市立大同高中學生	三級跳遠(15.44M) 跳遠(7.47M)
19	選手	廖0賢	男	台北市立大同高中學生	三級跳遠(14.22M)
20	選手	崔0璋	男	台北市立大同高中學生	跳遠(7.53M)
21	選手	黃0諺	男	台北市立大同高中學生	跳高(2.04M)
22	選手	王0程	男	台北市立大同高中學生	100M 跨欄(14.51) 100M(10.98)
23	選手	余0軒	男	苗栗縣立苑裡高中學生	400M 跨欄(51.30)
24	選手	劉0哲	男	苗栗縣立苑裡高中學生	400M(48.53)
25	選手	黃0勝	男	國立大甲高中學生	跳遠(7.22M)
26	選手	鄭0宇	男	台南市長榮高中學生	100M(10.86) 200M(22.07)
27	選手	黃0育	男	國立岡山高中學生	110M 跨欄(13.52)
28	選手	古0和	男	高雄市立仁武高中學生	標槍(66.81M)
29	選手	王0旭	男	屏東縣立大同高中學生	400m(47.66)
30	選手	楊0廷	男	花蓮縣立體育實驗高中學生	110M 跨欄(13.71)
31	選手	楊0瀚	男	花蓮縣立體育實驗高中學生	100M(10.58)
32	選手	鄭0鴻	男	新北市穀保家商學生	110M 跨欄(14.41)
33	選手	李0銘	男	高雄市立高雄中學學生	標槍(58.38M)
34	選手	張0秦	女	新北市立海山高中學生	三級跳遠(11.94M)
35	選手	李0樺	女	台北市立大同高中學生	標槍(50.71M)
36	選手	溫0茹	女	新竹縣立湖口高中學生	跳遠(5.81M)
37	選手	林0彤	女	國立崇實高工學生	200M(24.96)
38	選手	胡0綦	女	高雄市立林園高中學生	100M(12.02)
39	選手	陳0瑄	女	台東大學附屬體育實驗高中學 生	100M 跨欄(14.39)

以下選手是長沙比賽報名參賽初中組					
40	選手	宋0賢	男	桃園縣仁和國中學生	跳遠(6.88M)
41	選手	林0婕	女	台中市立后綜國中學生	400M(56.93) 400MH(63.09)
42	選手	陳0彝	女	基隆市立南榮國中學生	鉛球(12.65M)
43	選手	潘0榆	女	新北市立新泰國中學生	400M(56.29) 800M(2:16.94)
44	選手	張0	女	新北市立光榮國中學生	鉛球(12.75M)
45	選手	周0平	女	新北市立光榮國中學生	800M(2:18.76)
46	選手	林0芬	女	新北市立八里國中學生	100MH(14.57)
47	選手	黃0涵	女	桃園縣立桃園國中學生	跳遠(5.77M)
48	選手	張0琪	女	彰化縣立田尾國中學生	標槍(47.55M)
49	選手	李0蓁	女	台南市立金城國中學生	100M(12.24) 200M(25.26)

## 貳、目的內容紀要

### 一、內容紀要

國外訓練及過程：

7月19日（星期五）：台北－長沙（長郡實驗雙語中學）

7月20日（星期六）：參加中國體育傳統項目學校聯賽（測驗賽）。

7月21日（星期日）：參加中國體育傳統項目學校聯賽（測驗賽）。

7月22日（星期一）：彈性休息

7月23日（星期二）：長沙－長春

7月24日（星期三）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練

7月25日（星期四）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練

7月26日（星期五）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練

7月27日（星期六）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-彈性調整休息。

7月28日（星期日）：全休

7月29日（星期一）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練

7月30日（星期二）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練

7月31日（星期三）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練

8月1日（星期四）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練。

8月2日（星期五）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練。

8月3日（星期六）：參加中國少年（14~15歲）田徑錦標賽（測驗賽）。

8月4日（星期日）：參加中國少年（14~15歲）田徑錦標賽（測驗賽）。

8月5日（星期一）：上午-彈性調整休息。下午-14:00-17:00專項訓練。

8月6日（星期二）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練。

8月7日（星期三）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練。  
8月8日（星期四）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-14:00-17:00專項訓練。  
8月9日（星期五）：上午-09:00~11:00專項訓練。下午-彈性調整休息。  
8月10日（星期六）：整隊集合專車前往機場返國。

### 叁、田徑隊檢討與建議

#### 一、心得報告

- 1、若一個人在同一場地，同一環境訓練太久，其訓練意願及訓練效果必定降低，有時候還會因此遭受中輟或退出此一訓練項目，解決此一現象最好的方法就是移地訓練。在不同的人、事、物等之新鮮感，訓練之成就必然顯現。相信在接續的一連串比賽一定會有很好的表現。課程安排計有：選手技術與專項體能訓練等。選手認真學習較為缺乏不足之技術觀念及技巧方法與訓練手段，而教練亦吸收到相關指導技巧和方法，都虔誠用心的觀摩學習、交換心得及請益、並拍攝、拍照、要資料……等，選手與教練可為各得所需而不虛此行。
- 2、本地的各項教練都很熱心協助支援，使得練習的狀況及選手的配合度上相當好，親眼目睹感受在地教練、選手一齊努力練習的氛圍。
- 3、在速度訓練方面，速度訓練之距離以 60m 以內之距離為主；進行速度訓練時，應全力以赴，並以反覆次數少及恢復時間長為主，以建立良好的節奏感、步幅與步頻。
- 4、在速度耐力的訓練方面，主要以 100-150m 距離為主；一次速度耐力訓練課的總距離約為 600-1200m。
- 5、跳躍選手助跑上板的技術風格是「敢跑」;訓練時將助跑的速度與節奏應放在第一位，其次才強調準確性與穩定度。
- 6、在助跑上板時，選手仍應繼續加速，此時應注意加快步頻，但必須維持一定的步幅。
- 7、跳遠技術練習時，應注意踩板準確性之要求，養成不超線之習慣（實戰要求）。
- 8、在肌力的訓練上，注意專項肌力的要求，強調動作之速度以及發展肌肉伸展—收縮之能；完成各組肌力訓練後，可實施不負重之各種跳躍、抬腿跑或快跑速度進行；加強髖部與踝部肌群之肌力訓練。
- 9、在爆發力的訓練上，應強調專項爆發力、動作之速度與頻率、以及水平方向之跳躍能力的訓練。
- 10、在基本動作練習中，應注意動作的漸加速性與節奏感。
- 11、在進行技術訓練時，應考慮「速度」的因素，例如在跳躍練習時，應要求選手跳躍之速度與節奏感。
- 12、在訓練計畫的安排上，訓練分期較不明顯，全年度皆可進行速度或技術方面之訓練，只是在冬季期，其強度可略微降低。

## 二、建議事項：

- 1、很多選手都有舊傷還沒痊癒，影響到訓練的品質，又沒有隨隊的防護人員及治療師協助選手療傷及運動貼紮，希望以後要注重這個部份。
- 2、這次參加兩場中國少年組(14→15 歲) 的 比賽，男子組跨欄項目是 110 公尺欄(欄高 91.4 公分)及 400 公尺欄(欄高 83.8 公分) ，期望國內國男組的跨欄比賽項目也能按此規格，感謝。
- 3、這邊都有室內場地所以不管下雨還是風大都還是可以正常來訓練，我想台灣應該可以去蓋一些室內場地 給一些重點選手使用。
- 4、期望行政單位繼續支持田徑各項培訓活動，協助振興台灣田徑水準。

肆、活動相片剪影

1、欄架訓練。



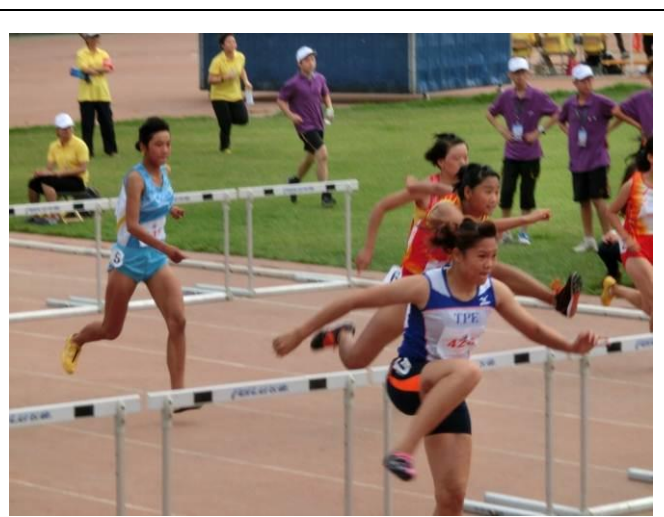
專項跨欄核心肌群



參加中國體育傳統項目學校聯賽



參加中國體育傳統項目學校聯賽



參加中國體育傳統項目學校聯賽



速度加強



教練與選手合影

跳遠、三級跳遠訓練情形



跳遠練習



參加中國少年 14~15 歲田徑錦標賽



助跑練習



立定跳遠



加強挺寬訓練



核心肌群訓練



賽後與選手溝通比賽過程



選手相互按摩

## 鉛球訓練情形



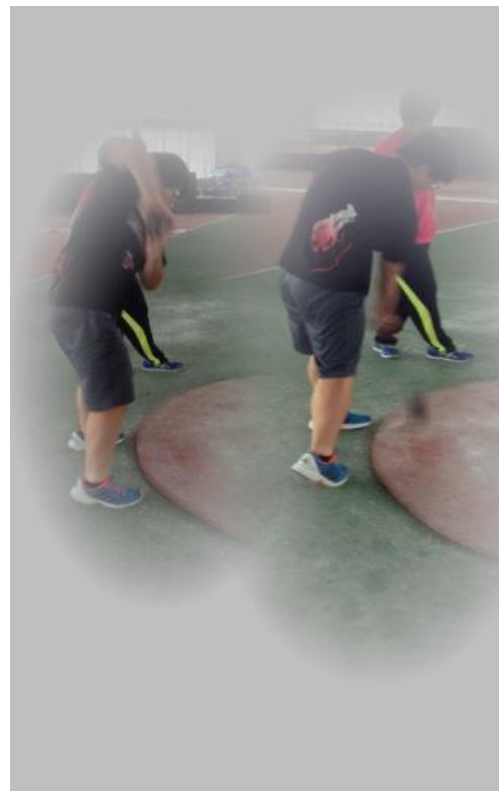
投擲訓練



長沙測驗賽陳○彞：12.35m



長沙測驗賽：張○竹：12.22m



鉛球出手訓練

# 訓練時及比賽照片



做核心訓練



利用小質量球做投擲訓練



利用藥球做補強



做核心訓練



湖南長沙比賽情形〈李〇銘〉



湖南長沙比賽情形〈古〇和〉



湖南長沙比賽情形〈蔡〇為〉



吉林長春投擲訓練情形〈張〇琪〉

