

出國報告：(出國類別：其他)

2007 年舉重隊韓國移地訓練計畫

服務機關：國立臺灣體育學院

姓名職稱：王信淵講師

派赴國家：韓國

出國期間：96 年 9 月 3 日至 96 年 9 月 7 日

報告日期：96 年 9 月 13 日

摘 要

近幾年韓國在舉重成績方面不斷突飛猛進，國際比賽成績亮眼。就亞洲舉重運動方面來說僅次於大陸，由於韓國在 1960 至 1970 年代與大陸曾派教練員遠到俄羅斯學習舉重技術、科研與管理，現今再加上韓國民族性及教育文化使舉重運動項目曾一度與大陸並駕齊驅，由於約 1998 至 2000 年韓國舉重協會內部改組問題使成績一度落後台灣但好景不常，韓國經過四年後的改選再使成績與大陸抗衡，舉例來說韓國男、女重量級已超過大陸水準，這些優秀選手皆為韓國體育大學所培養，就目前全國當選國手比例來說有九成來自於韓國體育大學。韓國國家訓練營在四年前為舉重項目蓋一棟舉重專用館，再從大學部篩選優秀運動選手長期接受國家及專業化的訓練，這些選手享有國家資源及國家地位，就營養增補來說國家一年約花一億的經費相當於台幣 350 萬就這方面值得台灣學習方向與努力的標準。本次移地訓練很感謝韓國體育大學安教授的指導與幫忙使得這次移地訓練順利完成任務達成學習目標，實受益匪淺。

目 錄

摘要.....	I
壹、計畫目的與行程	1
一、計畫目的.....	1
二、訓練地點.....	1
三、訓練時間.....	1
四、參與人數.....	1
五、參與名單.....	1
六、訓練日程.....	1
七、訓練內容.....	2
貳、訓練心得.....	2
參、活動照片.....	4

2007 年舉重隊韓國移地訓練計畫

壹、計畫目的與行程

一、計畫目的

近幾年韓國在舉重成績方面不斷突飛猛進，國際比賽成績亮眼。就亞洲舉重運動方面來說僅次於大陸，由於韓國在 1960 至 1970 年代與大陸曾派教練員遠到俄羅斯學習舉重技術、科研與管理，現今再加上韓國民族性及教育文化使舉重運動項目曾一度與大陸並駕齊驅，由於約 1998 至 2000 年韓國舉重協會內部改組問題使成績一度落後台灣但好景不常，韓國經過四年後的改選再使成績與大陸抗衡，舉例來說韓國男、女重量級已超過大陸水準，這些優秀選手皆為韓國體育大學所培養，就目前全國當選國手比例來說有九成來自於韓國體育大學。韓國國家訓練營在四年前為舉重項目蓋一棟舉重專用館，再從大學部篩選優秀運動選手長期接受國家及專業化的訓練，這些選手享有國家資源及國家地位，就營養增補來說國家一年約花一億的經費相當於台幣 350 萬就這方面值得台灣學習方向與努力的標準。此次主要目的讓選手能多方觀摩不同環境的事物，體驗生活方式，進而提升自己本身的國際觀，作為提升技術的目標及方向。

二、訓練地點

韓國首都首爾韓國體育大學。

三、訓練時間

96 年 9 月 3 日至 9 月 7 日止，共 5 天。

四、參與人數

教練 1 人、選手 5，人共 6 人。

五、參與名單

王信淵教練、選手劉柏誌、劉柏言、陳文昕、江平涵、周映采。

六、訓練日程

9 月 3 日→下午 5 點抵達韓國約晚上 9 點進駐飯店。

9 月 4 日→早上 7 點晨操，8 點吃早餐，9 點 30 分到校暖身準備舉重訓練，12 點吃午餐，1 點返回飯店休息，下午 3 點到校暖身準備第二場舉重訓練，晚上 7 點吃晚餐，8 點返回飯店休息準備明天的訓練。

9 月 5 日→早上 7 點晨操，與 9 月 4 日行程相同。

9 月 6 日→早上 7 點晨操，與 9 月 5 日行程相同，稍有不同中午吃飯與韓國體大學生烤肉，午休時間在訓練場休息。

9 月 7 日→下午抵達台灣，下午 5 點將學生安全送回學校。

七、訓練內容

9月4日→7點晨操：慢跑、伸展、散步。

- 9點30分早上訓練：1 直抓+支蹲
- 2 慢速抓舉
- 3 膝位連續聳肩拉
- 4 補助1項

- 3點下午訓練：1 箱上抓舉
- 2 箱上上膊+上挺
- 3 後蹲
- 4 寬硬舉

9月5日→7點晨操：慢跑、伸展、散步。

- 9點30分早上訓練：1 慢速上膊
- 2 高上膊+上挺

- 3點下午訓練：1 抓舉
- 2 挺舉
- 3 後蹲
- 4 寬發力拉〈+分腿〉
- 5 抓舉技術訓練

9月6日→7點晨操：慢跑、伸展、散步。

- 9點30分早上訓練：體大安教授技術講解與指導結束後並帶教練參訪韓國最高單位運動訓練營。

12點午餐，與體大學生烤肉。

1點30分午休，於訓練場休息。

- 3點下午訓練：1 前蹲
- 2 硬推
- 3 參訪學校場館〈重量訓練室角力室跆拳道室等〉

貳、訓練心得

- 1、技術方面：基礎尚須學習，選手技術控制未達自動化，力量未能應用自如，導致運動效率不佳。
- 2、力量方面：與同儕之間略為遜色，尚有發展空間。
- 3、速度方面：未來訓練重點應大幅提升技術與速度。
- 4、體型方面：肌肉型態應加強全面化發展，不應只侷限於腰腿應擴展支撐架方面及小肌肉群的穩定性控制等，應列為未來訓練次要重點。
- 5、管理方面：訓練時不遲到、不早退、尊重長輩、按表操課、提問問題與

講解，加強選手與教練之間的信任感，訓練後的休息是進步的關鍵，應提高選手們的休息時間，因為休息也需要專心。舉例來說：韓國體育大學學生一天的行程，早上 7 點晨操 9 點至 12 點 30 分上課，午休時間，在進行下午專項訓練，晚上依實際情況夜間訓練甚至包含學科教育等以上都是我們要學習模仿的，綜合以上應加強選手禮貌及素養，以提升該項目之文化素養進而提升該項目運動地位。

- 6、營養部分：應尋求贊助就目前的窘境要培養出優秀的選手實屬困難理由是選生在吃的方面無法解決，未來應積極尋求認養與贊助。
- 7、訓練環境：由於本校競技館已完成將可解決目前訓練場地的問題。
- 8、選手未來發展：積極培養他們成爲一個多元化的選手多方面學習如專項證照、升學考研究所及教程、就業學程等，最終目標培養出一位國際級舉重運動明星。
- 9、學校舉重隊未來方向：以當選國手爲目標，爲校、爲國爭取最高榮耀。未來重要賽事有 97 年青年盃、大專盃、總統盃、世界大學舉重賽、亞錦賽、亞青賽、世青賽希望 2008 年學校能培養出一位奧運準國手。98 年青年盃、大專盃、總統盃、世界大學舉重賽、亞錦賽、東亞運、世錦賽、亞青賽、世青賽皆爲短中期目標。2010 年希望本校學生能朝向亞運前三名邁進。

參、活動照片



桃園國際機場準備出發至韓國。



韓國仁川機場等待巴士。



圖上是韓國有名的韓國烤肉。



圖上為 1988 年韓國漢城奧運標誌，選手晨操並在此留影。



圖一、二為體大舉重訓練室。



學校老師餐廳。



烤肉完後與體大舉重隊合影留念。



圖上早上晨操慢跑步道。



返國於仁川機場合影。



圖上為體大跆拳道室。



圖上為角力訓練室



圖一、圖二為體大學校重量訓練室。



上圖為安教授技術講解與指導，右為阿德翻譯員。



上圖為韓國舉重國家隊訓練場，左一跆拳道文教授、左三為體大舉重隊安教授。



技術指導與講解後與安教授合影留念。



與體大舉重隊相處融洽並合影留念。