

出國報告（出國類別：其他）

國立臺灣體育運動大學跆拳道隊 赴韓國體育大學移地訓練 報告書

服務機關：國立臺灣體育運動大學

姓名職稱：	河龍成	職稱/領隊暨總教練
	周桂名	職稱/教練(10/28~10/31)
	蔡明昌	職稱/執行秘書(10/28~10/31)
	謝維原	職稱/男隊長
	廖唯鈞	職稱/女隊長
	蔡明駿	職稱/選手
	陳彥廷	職稱/選手
	邱靖華	職稱/選手
	吳曜丞	職稱/選手
	蔡伯毅	職稱/選手
	黃米豪	職稱/選手
	劉威廷	職稱/選手
	黃顯詠	職稱/選手
	黃韻文	職稱/選手
	吳紹瑜	職稱/選手

派赴國家：韓國體育大學

出國期間：102年10月28日至102年11月08日

報告日期：103年1月25日

摘要

為強化國立臺灣體育運動大學跆拳道競技水準及提升選手心理素質，並增加選手之學校能見度，計畫透過前往韓國體育大學進行移地訓練，並實際共同參予韓國體育大學跆拳道隊的訓練課程並進行對抗比賽，提升本校跆拳道選手競技水準及心理素質，短期在大專運動會能奪下金牌，中期在全國運動會及國家隊選拔賽爭取個人最佳成績，並以世界大學運動會、世界錦標賽及亞奧運等國際賽會，爭取佳績。

關鍵詞:跆拳道、移地訓練、韓國體育大學

目 錄

摘 要.....	I
壹、參訪計畫.....	1
貳、參訪行程表.....	1
參、參訪內容.....	2
肆、參訪心得與建議.....	6
附錄：參訪照片.....	7

壹、參訪計畫

一、參訪目的

以本校跆拳道精英選手及優秀選手，赴韓國體育體育大學進行移地訓練，藉此提昇本校跆拳道競技實力，俾利提昇整體跆拳道運動在國內及國際之競爭力。

二、參訪地點

韓國體育大學

三、參訪時間

102年10月28日至102年11月08日

貳、參訪行程表

本校此次移地訓練行程的主要內容如表一。

表一：參訪韓國體育大學主要行程

日期	行程內容	地點	備註
10/28	啟程飛往首爾、入住飯店、校園參觀	首爾	
10/29	前往韓國體育大學進行訓練、拜會學校主管、晚上個人專長訓練	韓國體育大學	
10/30	技術訓練及體能訓練、拜會學校主管	韓國體育大學	
10/31	技術訓練及對抗賽	韓國體育大學	

日期	行程內容	地點	備註
11/01	重量訓練及技術訓練	韓國體育大學	
11/02	技術訓練、市區觀光	韓國體育大學	
11/03	休息、國際院參觀	韓國體育大學	
11/04	體能訓練、技術訓練、晚上個人專長訓練	韓國體育大學	
11/05	體能訓練、晚上個人專長訓練	韓國體育大學	
11/06	對抗賽	韓國體育大學	
11/07	技術訓練、買紀念品	韓國體育大學	
11/08	返回台灣	台灣-台中	

參、參訪內容

十月二十八日(第 1 天)

本校由河龍成教練、周桂名教練及蔡明昌執行秘書帶隊 12 名選手搭乘上午九點飛機前往韓國，於中午時刻抵達韓國，下午入住飯店在短暫休息後，立即至韓國體育大學進行校園的參觀，以及了解及溝通整個訓練的內容及方是，碰巧遇到委瑞內拉國家隊選手也前往至韓國體大進行訓練，彼此做交流；後來韓國總教練汶教授簡短介紹韓國體大隊史上曾拿過個國際賽選手，而得獎選手的照片一一掛在訓練道館牆上，望眼看上去無數的世界盃、亞運及奧運的金牌選手，相信除了有紀念的意義外，更是激勵人心的作用(如圖 1)。結束後返回飯店盥洗且休息一下，晚間教練帶著大家一起去用餐以及熟悉住宿環境。

十月二十九日(第 2 天)

上午用完早飯後，休息片刻，步行前往於韓國奧林匹克運動公園進行體能訓練(見圖 2)，由於是第一天的訓練，故在體能訓練的內容中，以身體適應低溫環境並達到身體機能的整體循環為主要功能；而下午訓練則與韓國體大的選手一同進行技術訓練，內容重著在身體輕盈的移動性，搭配的快速的踢擊技巧，並組成不同情況比賽情境；結束後回到飯店休息，晚上用完晚飯後，於晚上七點回到訓練場進行個人專長訓練。

十月三十日(第 3 天)

上午用完早飯後，散步至韓國奧林匹克運動公園進行體能訓練，今日的體能訓練以速度性的訓練為主要訴求，故首先讓身體熱身後進行些漸進式的速度訓練，喚起肌肉快速收縮的功能；下午的專長訓練則與韓國體育大學的選手一同訓練，一開始先進行簡易體能訓練，之後則進行攻防訓練模式，其中包含主動+主動攻擊模式、主動+反擊攻擊模式、反擊+主動攻擊模式及反擊+反擊攻擊模等訓練。同時在選手休息時，師長們並前往拜會韓國體大的校長及研發長，進行討論兩校日後合作交流事宜(如圖 3)。晚上八點再度回到韓國體育大學的跆拳道訓練場進行夜訓練習完之後就回到飯店休息。

十月三十一日(第 4 天)

由於今日下午即將進行對抗比賽，所以上午訓練主要以身體伸展為主，因此進行體能訓練以慢跑活動、步法訓練及意象訓練為主軸；下午則是以亞運會規範指定的電子護具 kp&p 的競賽系統作為對抗賽的方式，試圖也讓我們早日對

於此套電子護具系統有更進一步認識與了解，且對抗選手包括韓國體大及委內瑞拉的選手，更是讓我們也有接觸南美洲選手的寶貴機會(如圖 4)；晚上則針對下午對抗賽做分析及講解。

十一月一日(第 5 天)

早上訓練課程則前往韓國體大的重量訓練室進行重量訓練，韓國體大重訓室設備齊全完整，更能同時容納多人共同使用，今日重量的主要以下肢的大肌肉為鍛鍊的主要目的；下午進行技術專長訓練，主要針對踢擊的組合模式；晚上則個人專長訓練。(如圖 5)

十一月二日(第 6 天)

早上用完早飯後，在韓國體大跆拳道訓練場進行技術訓練(見圖 6)，直到中午結束選手各自回到飯店休息下午由河龍成教練帶全隊前往明洞參觀，選手們自由活動結束之後晚上就在飯店休息

十一月三日(第 7 天)

早上讓選手們在飯店休息，自由活動下午一點由河龍成教練帶隊前往國際院參觀到三點回到飯店休息晚上六點時前往東大門自由活動…直到晚上八點，全隊一起坐車回到飯店晚上九點時回到飯店。

十一月四日(第 8 天)

早上用完早餐後，早上九點前往奧林匹克公園進行體能訓練，包含路跑 30 分鐘、階梯訓練、快速跑等基本體能，直到十點半結束；中午在飯店休息下午三點時與韓國體育大學進行技術訓練，到下午五點結束結束後，選手各自回到

飯店休息晚上八點時進到韓國體大的訓練場進行夜訓到晚上九點半過後選手各自回到飯店休息。

十一月五日(第 9 天)

上午前往奧林匹克公園進行體能訓練直到十點半結束中午選手們在飯店休息，下午三點韓國體大的教練請全隊吃飯，歡送餐會到下午五點時結束回去飯店休息，晚上八點時進到韓國體大的訓練場進行個人技術訓練到晚上九點半(圖 7)，結束選手各自回到飯店後休息。

十一月六號(第 10 天)

因為移地訓練期間又多增加了菲律賓國家隊的加入，所以下午即將再次進行 KP&P 的電子護具的友誼賽；所以下午的隊伍中共計有四個國家的對抗賽，包含台灣體大、韓國體大、委內瑞拉國家隊及菲律賓國家隊等(圖 8)；到下午五點之後結束。結束後選手各自回到飯店休息晚上選手們在飯店自由活動。

十一月七日(第 11 天)

早上九點全隊搭車前往奧林匹克公園進行體能訓練到早上十點後結束結束後選手各自在飯店休息下午三點時由河龍成教練帶領全隊前往大超市購買禮品，直到下午五點結束結束後回到飯店休息，整理行李

十一月八日(第 12 天)

早上九點選手們各自在飯店自由活動，早上十點半全隊搭車前往機場下午一點半時全隊搭飛機回台灣(圖 9)。

肆、參訪心得與建議

一、參訪心得

本次的韓國體大的參訪交流行程，受到韓國體大，菲律賓，委瑞內拉國家隊的熱烈歡迎與接待，全體人員在此次的韓國之旅中獲得很多經驗，韓國體大在這次的行程中，讓我們全隊受益良多，韓國體大在跆拳道上的技術也讓我們全隊學習到很多不一樣的技術，在加上剛好有菲律賓，委瑞內拉的國家隊在韓國體大訓練，讓我們見識到各國不一樣的風格有很多的地方也非常值得本校跆拳道隊學習

二、建議事項

本次韓國參訪交流行程，有一項具體的建議，能與韓國體育大學進一步商談雙方學校能長久進行後續交流，將建議學校從事更多的師生互訪與交流。

附錄：參訪照片



圖 1：韓國體大隊史金牌選手照片介紹



圖 2-1：體能訓練及奧林匹克運動公園



圖 2-2：體能訓練及奧林匹克運動公園

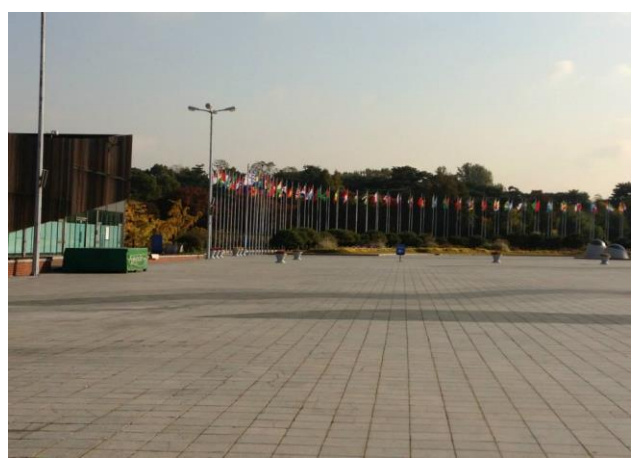


圖 2-3：體能訓練及奧林匹克運動公園



圖 3：拜會韓國體大校長合影留念



圖 4-1：電子護具 kp&p 及與韓國體大對抗賽



圖 4-2：電子護具 kp&p 及與韓國體大對抗賽



圖 5-1：重量訓練室及專長訓練



圖 5-2：重量訓練室及專長訓練



圖 6：技術訓練及活動



圖 6：技術訓練及活動



圖 7：個人練習後休息討論



圖 8-1：第 2 次 KP&P 的電子護具的友誼賽



圖 8-2：第 2 次 KP&P 的電子護具的友誼賽



圖 9：搭機返國