

韓國青少年田徑隊移地臺灣 訓練記實 [國際田徑運動交流]

潘瑞根 臺北市立成淵高級中學

緣起

中華民國田徑協會國際組，於2017年11月上旬訪問成淵高中是否有意願接待韓國國家青少年田徑隊，移地臺灣進行短期訓練。

我將此訊息口頭向學務主任與體育組長報告，成淵高中朱逸華校長二話不說，馬上指示潘老師全權規劃接待事宜，朱校長還說：經費不用擔心？她來跟家長會提請補助，做好迎接韓國隊來訪最重要。

成淵高中馬上成立接待團隊，分成行政支援及訓練支援兩大團隊，並與中華田協王景成祕書長、國際組鄭世忠組長、訓練組邱為榮組長保持聯繫，中華田協王祕書長也應允補助60%接待韓國隊開銷費用。

韓國青少年田徑隊係公費移地訓練，食衣住行由韓國田徑協會統包，成淵高中以「有朋自遠方來，不亦樂乎。」情誼接待，從11月29日至12月14日，兩國國際青少年田徑運動交流正式啟航。

行腳拾遺—全程記錄

成員：20171129（三）接待韓國國家青少年田徑隊一行移地臺灣訓練兩週，韓國隊隊職員加男女選手總共24位。

主辦單位：中華民國田徑協會國際組、訓練組。

承辦單位：臺北市立成淵高中學務處。

陪訓項目：短跑、跨欄、中長及競走。

目的：移地訓練及田徑技術交流。



成淵高中迎賓

20171130（四）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第1天。

好客的臺灣人，不失禮的接待，成淵高中展現寶島最真誠迎賓態度。全團於傍晚抵達成淵高中，由成淵行政團隊安排韓國青少年田徑隊與成淵高中田徑隊，在校門口相見歡。隨即前往校長室，由朱逸華校長親自迎接韓國隊教練團，並代表學校熱誠歡迎韓國隊來訪，進行為期半個月的訓練交流。

Day02 無礙溝通

20171201（五）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第2天。

晨間訓練時間：06：00分 08：00分，下午訓練時間：15：30分 17：30分，兩國青少年小選手們，剛認識一天，已經開始用最簡單的華語、韓語、及英語交談了。對於兩國青少年來說，是很棒的開頭，由於文化背景差異不大，孩子們比手畫腳也能猜測對方在傳達怎樣的訊息，很快就融入聯誼情境，期待孩子們更進一步無礙的溝通。

Day03 參加2017桃園半馬賽之10公里路跑

20171202（六）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第3天。

清晨，潘老師帶領成淵高中中長跑與競走選手搭中型巴士前往石門水庫，參加2017桃園半馬賽之10公里路跑。何幸航獲得總2，朱耘僑總5，蕭勝朋總6，林尊峰總8。上午，韓國隊短跑、跨欄及中長跑小選手，在成淵田徑場進行訓練，楊登凱教練負責接待與督促訓練事宜。而前往石門水庫比賽回到學校的成淵中長跑選手，馬上與韓國隊分享10公里路跑比賽心得，提升臺灣與韓國青少年田徑選手對於中長跑訓練比賽之認知。

Day04 訓練、觀光、享美食

20171203（日）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第4天。

星期假日，韓國隊照常安排上午訓練活動，成淵高中朱校長特別指示教練團隊，全力提供訓練場地設施設備及礦泉水，服務遠道而來的韓國客人。韓國青少年田徑隊都是國家精英選手，以短跑、跨欄及中長跑為主，外加1位投擲選手。其中有一位15歲男選手，1500公尺成績3分58秒，是韓國青少年紀錄保持人，這成績與臺灣高中男生成績接近，可見韓國在青少年時期的耐力表現都很出色，年僅15歲女生，800公尺有2分13秒實力。而兩位韓國女教練都很年輕，她們過去也是中長跑項目選手，退役後擔任韓國國家青少年隊教練，帶隊專業且嚴謹，訓練用心又投入。下午，由成淵田徑隊隊長饒浩及攝影組長朱耘僑地陪，帶領韓國隊前往中正紀念堂參觀，再搭捷運到臺北101大樓，享用臺灣知名美食「鼎泰豐」小籠包。

Day05 分組訓練

20171204（一）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第5天。

住宿旅館公告停水一天，韓國教練找成淵教練商量訓練後借用淋浴間，朱校長立即指示行政團隊全力支援，迅速解決韓國青少年盥洗問題。晨操訓練時間，楊登凱教練帶領短跑跨欄組進行跳繩活動；中長跑則鍛鍊下背部與下肢小肌群；第一

次體驗「彎身撥球走路」的韓國小將們，走完全程後鐵腿、鐵背、也鐵臀部了。下午訓練前，中長跑與競走選手在校門口拍張合照做紀念，中距離體驗用8分力跑完1.8公里，長距離在河濱公園進行5公里耐力跑，回到終點稍做休息後，兩國選手再接斜坡100公尺衝刺10趟。

Day06 重量、體能訓練

20171205（二）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第6天。

韓國隊6點開始晨操，短跨項目核心力量訓練，中長跑進行外道持續耐力跑40分鐘。下午，台北市明湖國中葉慶年老師安排林芝羽教練帶7位男女競走選手，與韓國隊交流。短跨項目選手下午操作重量訓練，中長跑做核心力量訓練及體能訓練。韓國隊小朋友幾乎都是第一次來台灣，比較不習慣台灣的飲食，從臉上看的出來，孩子們應該蠻想家的。

Day07 訓練課表調整

20171206（三）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第7天。

這次韓國青少年田徑隊來臺灣移地訓練，小選手們的年齡14歲、15歲及16歲，韓國教練每天主動與成淵潘老師討論中長跑訓練課表，若長度與強度超過青少年負荷，會主動建議韓國

教練酌減或改練自己安排的課表，短跨項目也一樣，楊登凱教練與韓國教練都會先進行討論，再排定晨間及下午訓練菜單。成淵田徑場係200公尺跑道，彎道彎影響身體動作，因此，速度及強度訓練較不考慮在學校實施，通常會接洽校外400場來完成課表。韓國小選手確實很不適應200場地做訓練，他們反應彎道造成踝關節很不適，中長跑選手則反應跑街道及跑馬路時，吸進汽機車排放的廢氣，造成喉嚨痛，有兩位小選手已經掛支氣管發炎病號了。

Day08**與大同高中進行交流**

20171207（四）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第8天。

台北下了一整天的雨，並沒有讓韓國隊小朋友找到不用訓練的藉口，清晨06:00已經出現在成淵操場及體育館進行體能訓練活動，風雨無阻，展現東北亞強悍民族韌性。下午，依照原訂計劃拉到大同高中400場訓練，張浩桂老師，邱為榮教練，朱明芳教練帶領擲部、跳部及短跨組，在穿堂大陣仗迎賓，場面相當熱情，幾分鐘之後，台韓孩子們就這樣聊翻了、混熟了，教練們才開始進行分組分項訓練。再次感謝大同高中田徑隊全力支援台韓青少年交流活動，今天下午對於韓國隊及大同高中、成淵高中的青少年選手，肯定留下最珍貴的年少回憶。

Day09 相互觀摩學習

20171208（五）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第9天。

晨間及下午均依照韓國教練安排的課表，在成淵操場完成訓練。台韓教練訓練方式都很值得觀摩與學習，像韓國短跨項目非常強調跑之基本動作與技術的紮實。

韓國隊總教練金庾美今天生日，成淵高中朱逸華校長特別訂做三個大蛋糕及花束祝賀，在台韓教練選手及行政團隊齊唱英文生日快樂歌中，金教練歡度她在臺灣永難忘懷的生日趴。晚上，韓國教練團以簡餐感謝成淵行政團隊及教練團隊的接待與關照，而韓國隊20位小選手，由饒浩隊長及攝影組長朱耘僑帶往三德飯店向陽廳享用歐式自助餐，度過在臺灣最輕鬆愉快的一天。

Day10 基本動作、動能訓練

20171209（六）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第10天。

上午，韓國隊前往大同高中進行專項訓練，由於大同高中操場是400公尺場地，比較符合韓國隊訓練需求，然而天公不作美，細雨飄飄，只能改在走廊或空地進行基本動作及體能訓練。下午，韓國隊由住在臺北的韓國友人邀約出遊及晚餐，基本上他們三餐吃的都是以韓國食物為主，並沒有特別喜歡吃臺

灣的料理，但是有一種乳味濃厚的麥牙餅干倒是成了小朋友們的最愛。

Day11 認識臺灣、體驗臺北

20171210（日）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第11天。

臺灣基層田徑學校或團隊，幾乎每週都會安排全休一天，當然也有少數學校跟韓國青少年一樣天天保持身體的訓練與活動。上午訓練結束後，韓國教練安排全團到北投泡溫泉，適逢假日的北投，想泡溫泉得排隊等個三小時以上才有機會進池，後來改變主意步行去泡腳，結果還是人山人海，乾脆走進地熱谷逛逛，再搭捷運去淡水老街解決午餐。成淵田徑隊饒浩隊長與攝影組長朱耘僑地陪，真的蠻感謝這兩個孩子，犧牲假期接待韓國青少年，帶他們認識臺灣、體驗臺北的生活型態。

我們仔細觀察韓國隊有一項很特殊的規範，就是孩子們一天當中，只能使用手機一個鐘頭，限定晚上20 21時，其它時間是不准使用的。他們訓練前專注聽教練講話，訓練時隔外認真不分心，學習時專注力很到位。因此，可以看見嚴謹規律的態度；教練團也會利用晚上時段，讓他們觀看韓國勵志電影，看完後進行討論及分組心得分享。

Day12 長官關懷 例行訓練

20171211（一）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第12天。

王祕書長感冒數天，還是頂著不適的身體接待韓國教練團簡餐，並代表蔡理事長歡迎韓國隊來臺灣移地訓練，中華田協特別贈送臺灣高山茶葉做見面禮。其實，王祕書長早已交待潘老師，盡力做好國際接待禮儀，搭配成淵高中行政團隊後勤支援，讓韓國隊感受到臺灣人的熱情與誠懇。晨間活動，臺韓短跨項目選手專注基本跑步動作及技術臨摹，中長跑選手操作彎身撥藥球，鍛鍊小肌群。晨間活動結束前，臺韓選手分組抱藥球競走接力PK賽，成淵隊小輸韓國隊2公尺，每人伏地挺身做10下，用以祝賀韓國隊贏了比賽。下午，韓國隊搭配成淵排定的課表實施訓練，中長跑項目拉到河濱公園慢跑5公里，接著平路50M 斜坡50M衝刺，按照項目跑完趟數，中距組10趟、障礙組12趟、長距組15趟，每趟以90 速度完成，臺韓選手跑完全部趟數後，開始享食台味蛋糕與水果，此時河濱公園圓山段，盡是幸福滿滿的畫面。

Day13 臺灣的好滋味

20171212（二）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第13天。

清晨05：40分，我們已經在學校陸續完成韓國隊來晨操的準備工作。守時守紀的韓國青少年田徑隊，在教練團帶領下，

05：50分就進入成淵田徑場了，也展開一天的晨訓。臺北一整天都下著雨，並沒有停歇跡象，臺韓教練只好安排室內活動，多元且變化大，操作完畢一樣汗流夾背，一點都不輸給晴天課表。今天也特別打電話給大同高中朱明芳教練與桃園高中曾孝生老師，一方面感謝兩校熱情相挺，一方面告知天候不佳，韓國隊教練團希望留在成淵活動的想法與決定，就不拉到桃園高中了。大直晴光豆花，開店超過30年，下午成淵長跑組小圈耐力跑12公里，韓國隊則留在學校訓練，為犒賞韓國小朋友認真訓練的態度，也想讓小朋友嚐嚐臺灣豆花好味道，外帶25杯，慰勵來臺12天的韓國教練與選手。本週四就要回韓國的小朋友，私下跟成淵高三學長們傾吐心聲，說他們好想繼續留在臺灣，因為在這裏受到超棒的接待，受到最好的照顧，體會到長輩最溫暖的鼓勵，也受到臺灣青少年選手的激賞與讚美。

Day14 移地訓練專案完美句點

20171213（三）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第14天。

韓國隊青少年選手今晨活動一個半小時，臺韓青少年選手訓練一樣的課表，短跨選手實施欄架操，強化髖部核心力量；中長距離以多變式小欄架跑基為主軸，障礙項目選手以跨欄基本動作進行練習。今天也是韓國隊來臺移地訓練最後一天，明天清晨，韓國隊還是會來成淵操場活動筋骨，訓練完再回飯店打包行李，下午班機直飛韓國仁川。然而，臺韓教練、選手都

知道下午的歡送會，才是依依不捨的話別畫面。成淵高中朱逸華校長，特別請學務處黃素微主任帶領行政團隊及田徑隊孩子，用最短時間籌備歡送會，讓韓國青少年朋友感受好客且道地的臺灣人情味。下午，歡送韓國青少年田徑隊現場，兩國安排的節目都很精彩，成淵第一個出場表演 吳永祥電子琴彈奏，吳永祥的彈奏博得滿堂彩。朱校長則特別感謝中華田協信賴，把韓國青少年田徑隊移地訓練專案，委託成淵高中承接辦理，朱校長還親自贈送韓國隊每人一份「成淵小書包」及「微熱山丘鳳梨酥」帶回韓國的伴手禮，歡送會活動正式劃下順利圓滿。將近半個月的相處，從第1天到第14天，從陌生到熟悉，臺韓教練選手已經建立深厚友誼與信賴，大家都很期待將來在國際賽會場上，一起切磋技藝，共創佳績。

Day15 送君千里

20171214（四）韓國青少年田徑隊移地臺灣訓練第15天。

走完整整半個月訓練接待行程，青少年田徑隊一行24人，下午搭機回韓國。清晨05：50分，韓國隊照常晨操。成淵田徑隊也在韓國隊到達學校之前，完成田徑場開門開燈及準備礦泉水等前置作業與服務。晨操活動結束後，韓國隊以成淵培英樓做背景，在司令台前用韓語歡呼合照，慶祝移訓圓滿成功，收獲豐碩，在臺灣、在臺北、在成淵高中留下滿滿滿的回憶。上午10：20分，遊覽車準時到達桃園機場第二航廈，教練團與孩

子們雖然想家，但是來臺灣半個月期間，他們遇到、見到、聽到許許多多有關臺灣的好，尤其是人。當然，好吃食物及好甜水果都是韓國小朋友們喜愛的。航班下午安抵仁川機場，韓國隊教練團傍晚用臉書私訊報平安，教練團非常感謝來臺灣半個月行程中，帶給他們一件接一件美好的事物，這份寶貴的記憶，將永遠被儲存在教練團及孩子們的腦海裏。韓國隊特別感謝中華田協重視這次的移訓，也謝謝成淵高中朱逸華校長帶領行政團隊與教練團隊，全力協助完成韓國培育青少年田徑發展計劃專案。他們說，韓國田徑協會已經接到相關訊息，知道這次來臺灣移地訓練的韓國青少年田徑隊，受到最禮遇的接待、安排與照顧，對於中華田協與成淵高中所做的支援與協助，韓國田協表示非常的欣慰與感謝，。

Day16 剪輯15天的精彩

20171215（五）韓國青少年田徑隊歸國。

韓國青少年田徑隊歸一行，都已平安回到原屬學校或訓練中心，總教練金庾美剪輯15天感動畫面PO到網路分享，韓國青少年田徑隊再三感謝來臺灣移地訓練半個月期間，受到最熱誠的支援與照顧，全團心存感恩。

悉心探討—解決問題

韓國將國家青少年田徑精英選手送往國外，進行有計劃性移地訓練，其主要目的除了因韓國正處於寒冬雪季，不適合進行室外訓練之外，來臺灣安全，氣候適宜，當然也是因為臺灣人友善，親切接待，不管是人力或物力支援，比較能夠獲得解決，臺灣絕對是韓國田徑協會移地訓練首選。

成淵高中是一座200公尺操場，全新鋪好的藍色跑道正好派上用場，讓韓國小選手們評價跑道材質的優劣。經過近半個月的試跑，韓國小朋友們反應還不錯。由於顧慮彎道角度過大，在速度訓練方面，擔心造成腳踝不適或意外受傷，韓國教練團在訓練課表上面，是採取酌減速度訓練方式進行，中長跑項目則利用最外道進行繞圈跑或反方向跑，緩衝彎道造成腳踝不適的困惑。另外，在場地器材設備設施及淋浴等提供服務，成淵高中做到全面性品質管控，行政團隊竭盡心力做到賓至如歸的感動。

在訓練課程交流部分，兩國教練針對訓練課表、訓練方式及質量控管都有不同的操作模式，有些動作都是第一次看到，會互相詢問動作主要訓練到哪裏？會以青少年為例，提出質與量如何衡量？如何控管？如何才能達到訓練效益。

結語

為期15天接待韓國國家青少年田徑隊任務圓滿達成，我們學到了韓國隊教練團盡心盡力與盡責的風範。從第一天的訓練開始到最後一天的結訓，教練團緊盯孩子們的動作，維護整體訓練安全，以及技術動作的迅速矯正。在生活方面，教練團善盡管理維護及督促安全的職責，從不讓任何一個孩子獨自行動。另外發現，韓國隊很遵守時間，團隊行動，禮儀週到，訓練不偷懶，教練貼身指導，這些畫面都呈現著和諧，很有動力、很有向心力、很有團隊凝聚的厚實潛力與實力，當然還有韓國強悍民族的風範與特質。

如果要問這次的國際體育運動交流，學校學到了什麼？行政學到了什麼？教練學到了什麼？學生學到了什麼？我會這樣回答：我們有很多優點是韓國隊所沒有的，但是我們卻不能因此自滿或自以為良好；而韓國隊各方面表現都很出色，可能因為過於嚴謹，在歡送會才藝表演部分沒有臺灣孩子那麼放得開，而成淵的孩子雖然臨時接獲表演任務，卻能在最短時間內端出優質節目，不慌不忙展現在韓國人面前，這與成淵田徑隊多元學習與教導有著不可分割的聯結。

2017歡迎韓國青少年田徑隊15天任務在送機後結束，我們完成中華田協託辦任務，讓韓國國家青少年田徑隊移地訓練滿載而歸，也必然帶走臺灣濃郁的人情味，以及滿滿的祝福回到韓國，讓這群韓國青少年記憶裏永遠留存臺灣的美好。