

臺北市立大學技擊運動學系角力隊 赴廣東省重競技中心移地練習

服務機關：臺北市立大學 技擊運動學系

姓名職稱：林錫波主任

派赴國家：廣東省廣州市

出國期間：105年9月21日至10月9日

報告日期：105年10月27日

摘要

此次廣東移地練習，沒有語言障礙，訓練模式能充分溝通協調。且廣東省角力隊擁有多名知名教練及多名全大陸地區前幾名的選手，在對練及技術有很高的提升。為提升本校角力優秀選手技術水準，因體育局經費補助特規劃前往移訓，期能為後續重要賽會累積奪金實力。

一、移訓目的：提升本校角力優秀選手技術水準達國際化、於國際賽會和全運會奪金。

二、訓練期程：105年9月21日至10月9日

三、訓練地點：廣東省廣州市體育局重競技中心

四、移訓名單：

領隊兼教練：林錫波、OLEG

選手：高○宏、焦○澤、簡○煥、林○滕、蔡○義、李○欣、王○蘋、呂○修、王○鈞、林○豪、
詹○德、黃○逸、陳○豪、黃○凡、彭○伶、張○萱、邱○慈、莊○欽

五、合訓對象：廣東省摔跤隊選手、廣州市體育職業技術學院選手

六、訓練情形：

（一）聯合訓練：著重角力專項動作技術訓練、配合專項步法移位、結合主動式和被動式攻擊動作訓練，同時配合技戰術模擬之技術運用，並加強體能訓練。

（二）對抗賽：依正式比賽規則辦理對抗賽，依體重分級實施對抗。

七、訓練成效：

大陸地區摔跤在傳統訓練模式，皆以扎實著稱，故在訓練動作的執行和養成過程中，其細膩度明顯優於我們，在訓練的態度和積極精神都值得我們選手效法，透過這次移訓交流，了解大陸地區角力訓練和對戰模式，藉由此高強度的訓練和比賽，來強化選手心理素質，並檢視我們不足和尚可提升之處，作為日後訓練之借鏡。

八、經費來源：臺北市政府體育局—105年基層運動選手訓練站—國外移地練習補助款。

關鍵字：廣東省摔角隊、移地練習

目次

壹、計畫緣起.....	2
貳、出國目標.....	2
一、提升選手專項技能.....	2
二、預計 106 年全運會 2-3 金.....	3
參、移訓日程.....	3
肆、心得及建議.....	10
伍、附錄.....	15
一、移訓照片.....	15
二、移訓團員名冊.....	17

壹、計畫緣起

在台灣我們的選手都是一時之選，但為什麼每次到了國外參加國際比賽，我們選手都是敗陣下來，興起我們是不是該到國外看看人家為什麼能在國際賽會上得到獎牌。經多次評估韓國、北京、南京和廣東等地訓練環境，而有去年移訓的經驗，認為到廣東省角力隊移訓的優點如下：

- (一)沒有語言障礙，訓練模式能充分溝通協調。
- (二)有訓練場地、重訓室、暖身區，能有效提升體能與肌力等，訓練環境良好。
- (三)廣東省角力隊擁有多名知名教練及多名全中國前幾名的選手，在對練及技術有很高的提升。
- (四)廣州9月份氣候溫和，適合訓練活動。

也因為上述優點，再加上廣東之前的幾次交流，有朋友可以媒合移地練習機會，因此廣東移訓我們來了，我們跨出了這一步，我們國際得牌的夢近了。

貳、出國目標

(一)提升選手專項技能

只要相信自己可以，你就可以。激發選手的鬥志是我們來廣州移訓的首要目標，因為我們選手在練習時會有保留體力的習性，所以平常練習不會用最大力量來練習，在比賽輸時就聽天由命，在廣州教練會要求選手，明明知道贏不了，才要去拼，才要去摔，教練要的是選手的拼勁，尤其是意志方面訓練沒有不累的，堅持到最後才是自己的，他們的選手所擁有的拼搏的心，是我們的選手所不能比的，一個進攻的切入時，那份一定要搶到的決心，令人感動，那一連串的連接動作就是為了搶到分，相較之下我們台灣選手的拼勁真的是不夠，我覺得我們現今所需要增強的就是選手們的拼勁，具體的做法就是給予他們一

些心理方面的動力，讓選手們在到達極限時，能夠去突破自己的界線，這樣才能有卓越的成長，廣州的教練會一直要求選手去拼、去攻、不放棄，我們就是需要這種逼迫選手突破自我的力量，我想這就是我們現今台灣最缺乏的地方，今天我們選手有機會親自體驗練習的拼勁和態度，希望回台後選手能將在此感受和體驗的拼勁帶回台灣。

(二)預計 106 年全運會 2-3 金

全運會是我們國內最重要的比賽，各縣市選手無不為此一賽會努力，今日我們來此移訓，希望我們選手能在全運會奪得 2~3 面的金牌，我們繼續努力等明年 10 月全運會的到來。

參、移訓日程

一、105 年臺北市立大學技擊系角力隊廣東移訓男生訓練內容

移動日：到廣州	105 年 9 月 21 日
訓練日期	105 年 9 月 22 日
早上	下午
1.慢跑熱身 2.滾翻.動態熱身 3.伸展 4.動作練習 15 分鐘 2 組 5.模擬比賽	休息
訓練日期	105 年 9 月 23 日
早上	下午
1.足球比賽 30 分鐘 2 回合	1.慢跑熱身.動態熱身 2.滾翻.拉筋伸展 3.動作教學 4.抓手控制對手動作 5.被抓腳反摔 6.被抓腳反繞

	7.動作練習
早上	下午
訓練日期	105年9月24日
1.賽前自主熱身 30分鐘 2.模擬正式比賽 3場	休息
訓練日期	105年9月25日
早上	下午
1.慢跑.動態熱身 2.傳球比賽 3.立姿動作練習 4.立姿接跪撐練習	休息
訓練日期	105年9月26日
早上	下午
1.動態熱身 2.足球比賽 3.伏地挺身 50下 5組 4.雙人互拉 30下 5組	1.慢跑.動態熱身 2.兩人一組動作練習 3.六人一組對摔 1分鐘30秒休息換人5組 2分鐘30秒休息換人5組 3分鐘30秒休息換人5組 4.按摩放鬆
訓練日期	105年9月27日
早上	下午
1.慢跑.動態熱身 2.動作練習 10分鐘 3.對摔 3分鐘2回合中間休息30秒4組	1.慢跑.動態熱身 2.衝刺 800公尺 4趟
訓練日期	105年9月28日
早上	下午
1.慢跑.動態熱身 2.技術訓練 30分鐘 2組 3.爬繩 5趟 1組	1.慢跑.動態熱身 2.傳球比賽 3.立姿技術訓練 4.跪撐技術訓練
訓練日期	105年9月29日
早上	下午
1.慢跑.動態熱身 2.帶動衝腳 10下 5組 3.三人一組 一人站台 2分鐘換人站一人站 4組 4.爬繩 1趟 5組	休息

5.按摩收操	
訓練日期	105年9月30日
早上	下午
1.動態熱身 2.雙人撐扛5趟 3.扛人腹肌5趟 4.雙人背肌5趟 5.鎖頭前頂5趟 6.衝刺800公尺1趟 7.衝刺400公尺1趟	1.動態熱身 2.滾翻.伸展 3.20.15.10秒 搶手.頭滾.搶分 4.對摔3分鐘2組 5.動作練習20分鐘
訓練日期	105年10月1日
早上	下午
1 慢跑.動態熱身 2.15分鐘對抗2組	休息
訓練日期	105年10月3日
早上	下午
1 慢跑.動態熱身 2.雙人撐扛10趟 3.高舉抱10趟 4.側抓10趟 5.踢足球30分鐘	1. 慢跑.動態熱身 2. 技術訓練 3. 20.15.10秒 抱單腳(頭內) 抱單腳(頭外) 鎖頭 坐姿抱腳 4. 對摔3分鐘2組 5. 技術檢討.加強
訓練日期	105年10月4日
早上	下午
1 慢跑.動態熱身 2.抓單腳5下4組 3.對摔3分鐘回合4組 4.慢跑6分鐘 5.按摩放鬆	1.慢跑400公尺10圈 2.伏地挺身30下5組
訓練日期	105年10月5日
早上	下午
1 慢跑.動態熱身 2.傳球比賽4場 3.動作練習10分鐘 4 對摔5分鐘4組 5.模擬比賽1場	1.慢跑.動態熱身 2.跪撐防禦技術 (鎖單手逃脫.腳部干擾) 3.立姿技術練習 (抓單腳三個方向攻擊,被抓單腳反摔)

訓練日期	105 年 10 月 6 日
早上	下午
1.慢跑.動態熱身 2.動作練習 3.三人一組 對摔 2 分鐘 2 輪 2 組 4.慢跑 6 分鐘	休息
訓練日期	105 年 10 月 7 日
早上	下午
1.慢跑 400 公尺 4 圈 2.動態熱身 3.高舉抱 10 趟 4.雙人腹肌 10 趟 5.他庫魯扛人 10 趟 6.衝刺 400 公尺 2 趟 7.衝刺 800 公尺 1 趟	1. 傳球比賽 2. 技術教學.對抗 3. 4 人一組站台對抗 跪撐.鎖頭.抓單腳 1 分鐘 4. 慢跑 6 分鐘
訓練日期	105 年 10 月 8 日
早上	下午
1.慢跑.動態熱身 2.抓腳 10 下 3 組 3.對摔 6 分鐘 4 組	休息
移動日；返回台北	105 年 10 月 9 日

(二)105 年臺北市立大學技擊系角力隊廣東移訓女生訓練內容

移動日：到廣州	105 年 9 月 21 日
訓練日期	105 年 9 月 22 日
早上	下午
1.放鬆、操場 2.計時跑八圈 3.踢足球 2 小時	休息
訓練日期	105 年 9 月 23 日
早上	下午
1.慢跑熱身 2.五排快速動作加短衝 3.散開滾翻拉筋頂翻仰橋 4.兩人一組小遊戲 熱身踩腳、打背、摸屁股、打小腿 5.叉手對抗	1.小遊戲熱身 2.兩排跑步熱身 3.散開拉筋橋姿 4.帶頭對抗 5.立姿對摔 6min 5 組 6.地板對抗 10 組

6.手部對抗 對抗 3min 30s 3min 共 4 組	7.翻假人 1 個人 1min 3 組、雙人 2min 2 組
7.一攻一防 1min 8 組	8.肌力訓練:三角肌、兩項動作
8.跪姿對抗 30sec 上下交換 6 組	
9.摔假人 30sec 5 組	
10.爬繩 5 組	
訓練日期	105 年 9 月 24 日
早上	下午
1.熱身跑 5 圈	1.熱身慢跑
2.馬克操	2.滾翻做操
3.400m 衝刺 x9 〈3x3〉	3.俄羅斯教練技術指導
4.雙人力量 20m 〈扛背抱〉	換三個人，練習對抗，快速摔倒
5.動作練習 10~15 分鐘	4.搭扣搶內手
〈掀手繞、肩車、抓單腳〉	左手壓先繞背後，右手拉，頭貼緊，左
6.1200m 衝刺 x3	腳踩
7.Tackle 單腳防禦：	5.對手手往內
8.身體擺動接穿心。	轉拉手，肚子貼進去擠防：夾手過肩摔
9.類似開車扳過去	6.掀手
對手回來時，左腳跟上，抱腰斜後翻〈肚子頂，不能做地〉	左手掌朝上，頭貼緊，左手肘壓，身體沉，勾腳摔倒〈左右都可〉
訓練日期	105 年 9 月 26 日
早上	下午
1.熱身帶隊跑 5 圈 400m 衝刺 x5 〈3 趟〉	
2.拉繩 20 趟 x8 組	
3.平行推 10 下 x8 組	
4.計時快速重量：20 秒 12 個動作 x3 組	
臥推、深蹲、石中劍、斜臥拉、砸球、	1.熱身 30 分鐘
上提壺鈴〈二手一個〉、硬舉、平行拉、	2.動作練習 10 分鐘 x6 組
單槓、背肌、前蹲後跳	3.模擬比賽觀摩
第三組加防禦後跳、前後交叉腳、前蹲	
後跳	
5.動態收操	
6.俄羅斯教練動作複習	
訓練日期	105 年 9 月 27 日
早上	下午
1.熱身、慢跑	1.熱身、慢跑
2.四排體能訓練	2.三排體能訓練
3.動作摔倒 30sec 8 組	3.二排帶動技術訓練
4.切手帶動 1min 6 組	4.扣頭 30sec 10 組

5.對摔 3 分鐘 6 組 6.地板對抗 1min 8 組 7.攻防 1min 8 組 8.搬假人：單人 1min 2 組、雙人 2min 3 組	5.地板對抗 30sec 8 組 6.3~5 人一組站台對抗 3 大組 7.3~4 人一組動作摔倒 5 組
訓練日期	105 年 9 月 29 日
早上	下午
1.自己熱身 30min 2.正式模擬比賽(2 場)，動作檢討、觀摩	1.自己熱身 30min 2.正式模擬比賽(2 場)，動作檢討、觀摩
訓練日期	105 年 9 月 30 日
早上	下午
1.熱身跑 10 圈(中途下雨改 4 圈) 2.兩排馬克操 3.兩人一組移動技術練習 (帶頭、扣頭、帶手、掀手，對手搭過來鎖手抓單腳、抱頭摔防禦、單臂防禦、騙腳抓另一單腳、對手騙腳防禦 Tackle 衝起來、穿腿轉另一手抱腰...) 4.雙人力量 5.衝刺:800Mx3，400mX1	放鬆調整，遊戲訓練
訓練日期	105 年 10 月 1 日
早上	下午
1.熱身慢跑、做操 2.圍兩圈素質 3.動作摔倒 30 秒交換兩組 抱腿、抱胸、鎖頭摔、穿腿繞背後接滾橋 4.對摔:1 分鐘 10 組 6 分鐘 4 組 5.兩大組對摔站台 6.技術檢討	休息
訓練日期	105 年 10 月 3 日
早上	下午
1.熱身跑，三排排衝刺、滾翻 2.兩人一組 10s 快速動作不摔倒 (1) 防預後跳 Tackle，3 組 (2) 抓單腳防禦抽腳，一人一次 3.6minX4 模擬比賽練習 5% 4.30sec 攻防 5 組 5.20sec 搶分 5 組 6.30sec 邊界 5 組	1.熱身，慢跑，四排滾翻 2.地板 6min 3 組做技術 3.地板攻防 30sec 5 組，20sec 5 組，10sec 5 組 4.素質，30sec 5 個動作，各 3 組 (1)來回跳馬(2)跳馬鑽(3)跪姿抱腰前後跳 (4)三頭(另一人下壓，我上推)(5)脖子(仰橋，另一個人壓上去)(6)腹肌(三邊推腳)

7.檢討缺點	5.收操
訓練日期	105年10月4日
早上	下午
1.做操，跑步 2.30s 搶手 10 組 3.3min30sec3min 6 組對摔 4.素質，扛背抱 min，手推車 5 圈	1.做操，跑步 2.小遊戲:傳接球 3.四橫排短衝 4.切守對抗 30sec 10 組 5.半對抗 8~10min 4 組 6.動作檢討
訓練日期	105年10月5日
早上	下午
1.慢跑四圈 2.踢足球	休息
訓練日期	105年10月6日
早上	下午
1.慢跑、熱身 2.四排滾翻 3.扣頭對抗 1min 10 組 4.攻防對抗 1min 10 組 5.對摔 3min 6 組 6.動作檢討	1.熱身、慢跑五圈 2.衝刺 2 圈 3 趟 3.二排動作伸展 4.自由重量 5.循環重量
訓練日期	105年10月7日
早上	下午
1.慢跑、熱身 2.三排體能訓練 3.2 人一組動作摔倒 4.對摔 6min 5 組 5.邊界 40sec 6 組 6.動作檢討	1.熱身、慢跑 2.三排滾翻 3.扣頭對抗 1min 8 組 4.攻防對抗 1min 8 組 5.對摔加地板 3min 6 組 6.摔假人 100 下
訓練日期	105年10月8日
早上	下午
1.慢跑 5 圈 2.衝刺 3 趟 3.重量循環 4.帶動技術訓練	休息
移動日：返回台北	105年10月9日

肆、心得及建議

一、心態

在練習上心態很重要，應該要先從心態開始調整，在國外大多是以自動自發的訓練模式以及訂下一個目標去達成，相反的臺灣的選手在練習卻是死氣沉沉的一直偷懶，明明訓練課表都是大同小異，但出來成效還有結果差距卻很大，國外的選手很珍惜每次的訓練，很積極的去學習不同的新東西，我們應該學習的是每次的訓練給自己訂下一個目標，問問自己今天有收穫了嗎？對一個選手來說有個好心態是最重要的，學習國外對待練習時的心態。心態的建立是要靠自己來完成的，不管多累多苦都要告訴自己，撐過了學到的東西是自己的，每一次的進步都取決於自己，心態決定於一切。

二、團隊氣氛

一個團隊中如果每個人各練各的，只在乎自己有沒有進步或練到，那這個隊自然不會強，在這裡她們會互相鼓勵集氣，做完課表會去輔助監督隊友，而不是做完在一旁休息，這樣的氣氛不但比較容易進步也可以帶起整個團隊的士氣。在練習時有人帶頭喊聲，其他人看到了帶頭的積極態度，也會認為自己也要跟上不應該拖累其他隊員們。練習時的氣氛是很重要的，不管是做團隊遊戲或是團隊訓練，可以把責備換成鼓勵，來增加團隊的感覺。每個人都會有低潮的時候，如果有隊友的鼓勵和幫助，可以讓別人重獲自信心，對隊友的幫助一定是最大的。

三、身體素質

運動員的身體素質需要靠重量、體能來補足。來這裡訓練發現這邊的選手身體素質都比我們高很多，不管是衝刺的肌耐力還是重量訓練的爆發力，我們都很明顯得不足。在專項訓練上我們會因為力量的差距或是體能上的不足導致後期的訓練會跟不上，嚴重的話有可能會受傷。所以我們要從最基本的開始練起，把身體能力拉高，再在專項技術上面花時間，如果連基本的都沒有，對抗的可能性會降低很多。力量跟體能是一體的，如果只有單方面比較突出的話，在比賽成績會有很大的侷限，達到一定的水平就會停留在原地無法突破，所以這兩者都要兼具才能達到更好的效果。

四、體重控制

體重對於某些競技種類來說是第一關，如果體重沒有達標連比賽都不能比，但是在台灣很多選手反而因為體重的問題影響到練習和身體的狀況，沒有在平時好好控制自己的飲食習慣，不知道身體這樣會有很大的負荷，也會影響訓練的進度，在比賽時無法發揮自己的實力。在中國不會有這個問題，選手們不需要教練的叮嚀就可以在比賽前把體重控制的很好，跟上教練所安排的課表和進度，達到在比賽前的最後衝刺，在訓練上的強度也會拉高，必須做比賽前的拼勁，而我們卻是在比賽前因為體重的問題把自己搞到沒有力氣無法跟上練習，脫累到自己比賽的狀況，我們應該要從平常就好好控制，才不會到要比賽前再把自己搞到沒有力氣。

五、環境因素

這裡的訓練是分男生自由式有分大級別、小級別，女生跟希羅式是獨自一個訓練場地，每個場地都有 4 塊完整的角力墊，場地非常大，器材完整，在旁邊還有一些重訓器材來給選手們輔助補強，在旁邊還有一個專屬的隨隊隊醫，給予最專業和最適合的治療方式。在臺灣設備不是很完整，但是比起其他國家，我們應該要知足了。雖然環境不是影響成績的主要原因，不過如果有更完善的設備，選手才會有更好的資源，那麼訓練就會有更好的效率，成果也會進步的比較明顯。

六、專注力

在練習場上專注力一定要夠集中，訓練的強度越強專注力就要越高。在這裡為了身體要整個活動開來，從熱身的強度就很高，如果專注力不夠，一個不小心很可能就會受傷，教練在指導技術時不但非常專注也會注意細節，動作一有疑問就馬上詢問，在對抗的過程中他們是繃緊神經非常認真的在拼搏，如果有任何一點的鬆懈教練會直接訓話，沒有人敢有一點的偷懶和分心，臺灣的選手則是練習時時常分心，有問題不會提出來，沒有足夠的專注力在練習上，受傷的機率就會提高，強度也無法提高，一直停留在原地。

七、文化差異

中國地大是一個什麼都競爭的地方，他們就像出場機器般一直操，受傷了（壞掉了）就換，因為人多替換率高，一個冠軍想要連霸是件很困難的事情，有很多實力差不多的人來跟你競爭，日本女生為什麼能強？因位從基層就培養

出非常多優秀實力相當的選手，再從多位磨出一位最強的。每個國家都有屬於自己適用的方法，在中國不是想換跑道就換，但在臺灣想做什麼就做什麼，這就是人多人少的差別。並沒有所謂的好或壞，要找出屬於自己的訓練方法，才能有效的提升大家的實力。

八、制度

這次的訓練看到了很多值得我們學習的地方，從訓練到制度的不同，在這裡只要平實訓練認真獲得成績就能得到保障，而且有成績的選手還有薪水，不需要擔心平實的生活沒有著落，所以選手們可以專心的訓練認真比賽，不用為課業而煩惱，因為對於他們來說這就是他們的職業。反觀台灣對於運動選手的制度還不是很完善，大多數的選手都是上課加練習，還得打工才能生活下去，這樣使選手消耗更多的體力與精神，訓練的時間也縮短，如果我們稍微改變制度與教育方針，慢慢的大家也會開始注重體育，讓大家對體育的教育越來越重視。

九、生活作息

要有好的訓練精神，首先睡眠要先足夠，睡眠不足是很多人的大問題，如果沒有人盯，我們會因為科技資訊的影響來導致晚睡，但是這裡他們卻規定十點準時上床睡覺，隔天早上固定的時間晨操練習，教練也規定一定要吃早餐，如果沒有做到還會被罰，有固定的練習時間，雖然生活作息看似規律簡單，但沒有其他休閒娛樂能夠放鬆或是釋放心情，這對於一個選手來說是種壓力，他們因為不知道外面的世界事物都不太了解，但他們卻生活在廣州的市中心對比

起來有種衝突感，比起他們我們比較自由，能夠看看外面的世界，也能嘗試其他不同的東西。

十、技術

角力自由式講求的是速度要快、腳步要靈活，抓到對方絕對不能放開，一但抓到對手就要一直黏在對手身上，直到得分為止，但我們常常一進去就停頓，導致攻擊者被反得分，這裡的選手不會錯過任何一次得分的機會，就算目前失分，也會想辦法把分數追回來，一找到破綻就會想盡辦法得分。很多動作都有相同的觀念，例如不管攻擊還是防禦或是地板頭都要抬起來胸要挺，這樣比較不容易被壓，這些觀念如果弄懂了，之後較困難的動作做起來也比較容易。平常在練習時就要把動作做標準完整要做得連貫，練習時就要敢做敢嘗試，在比賽時才能做出 100%的動作。

伍、附錄

一、廣州移訓照片



體能訓練



體能訓練



體能訓練



體能訓練



體能訓練



體能訓練



教練動作指導



教練動作指導



教練動作指導



教練動作指導



教練動作指導



教練動作指導

	
學生訓練情況	學生訓練情況
	
學生訓練情況	學生訓練情況

二、移訓團員名冊

序號	職稱	姓名	式別	比賽成績
1	教練	林錫波		
2	教練	OLEG		
3	學生	高○宏	自由式	104 全運會第一名
4	學生	焦○澤	自由式	104 全運會第三名
5	學生	李○欣	自由式	104 學年度大專盃第一名 104 全運會第三名
6	學生	蔡○義	自由式	104 學年度大專盃第一名

序號	職稱	姓名	式別	比賽成績
7	學生	林○滕	自由式	104 學年度大專盃第一名
8	學生	呂○修	自由式	104 全中會第一名
9	學生	王○蘋	自由式	104 全中會第三名
10	學生	邱○慈	自由式	105 全中會第一名
11	學生	詹○德	自由式	105 全中會第三名
12	學生	彭○伶	自由式	105 全中會第一名
13	學生	張○萱	自由式	105 全中會第一名
14	學生	黃○逸	自由式	105 全中會第三名
15	學生	王○鈞	自由式	105 全中會第一名
16	學生	林○豪	自由式	104 全中會第一名
17	學生	陳○豪	自由式	105 全中會第一名
18	學生	黃○凡	自由式	105 全中會第一名
19	學生	莊○欽	自由式	104 全中會第一名
20	學生	簡○煖	自由式	104 年總統盃第三名