

出國報告（出國類別：其他）

## 2008 年柔道隊日本移地訓練計畫

服務機關：國立臺灣體育學院

姓名職稱：羅友維教練

派赴國家：日本

出國期間：97 年 7 月 9 日至 97 年 7 月 15 日

撰 寫 者：羅友維

報告日期：97 年 7 月 25 日

## 摘 要

本校柔道隊前往柔道強國日本，參觀日本國際中京大學之各項場館設施，並實施適應不同環境、場地及氣候之訓練，期使學生能在實地觀看與訓練的過程中，學習、精進柔道運動的技能與涵養，拓展國際視野與胸襟，進而作為運動生涯之參考及努力的目標。

最難得的是，隊員們確切實在的體驗及教練時時刻刻耳提面命之柔道場上的精神與比賽的態度。所謂百聞不如一見，此趟日本移地訓練之行，見、聞增廣，兩相呼應，可說是豐富之旅。

# 目錄

摘 要.....	I
壹、訓練目的及行程 .....	1
一、訓練目的 .....	1
二、訓練地點 .....	1
三、訓練期間 .....	1
四、參與人員 .....	1
五、訓練行程 .....	1
六、訓練內容 .....	2
貳、訓練心得 .....	3
參、活動記錄 .....	6

# 2008 年柔道隊日本移地訓練計畫

## 壹、訓練目的及行程

### 一、訓練目的

2004 年雅典奧運會素有柔道王國之稱的日本隊，在柔道比賽 14 面金牌中獲得 8 面，獨占半數以上的獎牌，自柔道運動發展以來，日本在國內的培訓制度和精湛的技術展現及國際的比賽成績，一直是許多國家學習的對象和追求的目標，此行柔道隊以優秀男女隊員為主，赴日本中京大學實施移地訓練，該校訓練環境與場地設施完善，對選手有著莫大的助益和衝擊。

### 二、訓練地點

日本中京大學。

### 三、訓練期間

97 年 7 月 9 日至 7 月 15 日止，共計 7 天。

### 四、參與人員

教練 1 人、秘書（隨隊翻譯）1 人、選手 13 人，共計 15 人。

教練：羅友維 秘書（隨隊翻譯）：唐誌陽

選手：袁鵬皓、李金德、李杰恆、何豫豪、游宗遠、楊憲慈、陳姿君、  
程秋蓉、蕭惠珊、菅慈慧、侯樺萱、陳佳欣、林唯妮。

### 五、訓練行程

柔道隊赴日本中京大學移地訓練行程表

日 期	活 動 內 容		
	上午	下午	晚間
7 月 9 日	啓程	抵達	
7 月 10 日	訓練	訓練	智能訓練
7 月 11 日	訓練	訓練	
7 月 12 日	對抗比賽	訓練	智能訓練
7 月 13 日	對抗比賽	訓練	
7 月 14 日	訓練	訓練	智能訓練
7 月 15 日	返國	抵達	

## 六、訓練內容

### 7月9日

啓程→桃園國際機場→日本名古屋機場→中京大學

### 7月10日

0600-0700 體能訓練：伸展活動→慢跑 20 分→動態伸展→120m 間歇跑×8→  
全身肌耐力訓練 6 項→伸展操

1030-1200 肌力訓練：準備活動→最大肌力 6 項（6×2、3×2）→肌耐力 6 項→  
伸展操

1600-1800 柔道訓練：準備活動→加強運動→固定連攻法 10 分→立技自由對  
練（5 分×7×2）→強化訓練→伸展操

### 7月11日

0600-0700 體能訓練：伸展活動→越野跑 20 分→手推車 50m×3→抱人 50m×3→  
背人 200m→全身肌耐力訓練 10 項（10×3）→伸展操

1630-1900 柔道訓練：準備活動→加強運動→固定連攻法 10 分→寢技自由對  
練（5 分×7）→立技自由對練（5 分×7×2）→強化訓練→  
伸展操

### 7月12日

0600-0700 體能訓練：伸展活動→慢跑 10 分→上坡跑 50m×8→抱人 50m×2→  
背人 50m×2→下坡跑 50m×5→全身肌耐力訓練 3 項  
（30×5）→伸展操

1600-1900 柔道訓練：準備活動→加強運動→固定連攻法 10 分→立技自由對  
練（5 分×6×4）→強化訓練→伸展操

### 7月13日

0900-1200 柔道訓練：準備活動→模擬比賽對練→比賽研討→伸展操

1600-1800 自主訓練

## 7月14日

0600-0700 體能訓練：伸展活動→追逐跑 2000m→間歇循環訓練六項×6→伸展操

1630-1900 柔道訓練：準備活動→加強運動→移動連攻法 10 分→寢技自由對練（5 分×6）→立技自由對練（5 分×6×2）→強化訓練→伸展操

## 7月15日

06：30 出發至名古屋機場

10：00 飛往台灣桃園機場

12：00 抵達台灣桃園機場

16：00 抵達台中

## 貳、訓練心得

（一）營養方面：日本的選手的飲食都很清淡，練習的時候他們會自己準備運動補品來補充，在日本的校園裡，三餐學校裡都有替選手們準備，這樣可以管理他們的飲食，不會讓選手吃垃圾食物，但在我們學校就沒這麼管理，都會讓我們到外食，所以建議學校對我們的飲食的營養補充，能夠讓我們的營養足夠，也不會到外面亂吃食物，而讓我們的營養不足，希望學校在這方面能夠向日本的大學一樣，有清淡的中餐點，這樣對我們的體重控制和營養能有幫助。

（二）環境方面：我們訓練的地方在比較市區的地方，而中京大學則在郊區，他們和我們不一樣的地方有很多，像控制體重方面，他們就可以控制的很好，因為他們附近只有一間便利商店，而我們一出去就是有很多吃吃喝喝的，較無法有效控制體重。

（三）心理方面：因為中京大學四周都是山，沒什麼熱鬧的地方，所以心理可以很專注訓練柔道。而我們住在較熱鬧的地區，較容易

受到影響。

(四) 速度方面：與同級選手之間的速度不是差很多，但是對方的搶攻都是非常積極的，會讓對手常反應不過來，應該要加強第一攻擊的時間，而且國內的選手搶攻都是要抓到雙領才開始帶動攻擊或是等對方攻擊再反摔，但日本選手或是國外的選手非常注重第一時間出腳攻擊，往往就是勝負的關鍵。國內選手如果沒有到國外移地訓練，根本沒有辦法適應那種速度和節奏的感覺，畢竟國內選手訓練環境對象和水準都大大不同，最重要的是沒有嘗試過被完全破勢，無法抵擋的超快速度，這就是我們現在國內選手最欠缺的。

(五) 技術方面：柔道訓練我們都以立技的動作居多，自由對練時就是一個人上去站台，5分鐘連續6場，從搶手開始就有一點不夠強勢，而且中京大學的學生，他們抓到就會開始帶動作連絡動作，而且他們會很積極的搶攻。在寢技的動作方面，日本選手他們的壓制就是只能用一個字來形容，就是「黏」，他們不管做什麼動作，就是會跟對手黏緊，跟著對手隨時做變換動作。不管立技或寢技基本動作，我想我們都還不夠熟練，導致做連絡動作時速度會受影響，都還需要加強學習，讓自由對摔或壓制的時候可以應用自如。

(六) 力量方面：日本選手的力量不是單一，一直出力氣是支配體力的合作，而台灣的選手不會支配自己的體力而去適當的使用，日本選手會練習小肌肉，還有細微的肌肉，還有一些訓練選手的重量器材，但台灣的訓練選手器材並沒有這些器材，所以台灣選手的小肌肉，還有一些細微的小肌肉都不發達。日本的選手對摔的時候，不會像台灣選手讓對手知道要做動作的力量，這是台灣選手尚未發展的地方。

(七) 管理方面：訓練不遲到早退，低年級生會在訓練時間前一小時到訓練場做整理打掃，並在訓練後留下做清潔工作。訓練中，無法正常訓練(受傷)之選手，在訓練場旁做復健，幫忙裝水

裝冰塊注意訓練時的安全，並加油打氣，不因自身無法參與訓練，而不去協助，反倒積極去給予幫助，綜合以上應加強選手禮貌及素養(團結)，以提升該項目之文化素養進而提升該項目之運動地位。

(八) 體型方面：日本其實在最近幾年也有不斷地更新他們的觀念，重量訓練讓他們力量上也不會輸給西方人，但是我們在日本很少看到他們在做重量，事實上在現今的國際賽會上沒有一定的力量的話是很難摔倒對方的，破勢要力量帶動，摔倒也要力量所以說力量很重要，而日本人的身材不會很突出體型跟台灣人差不多，但是他們卻很靈活，他們的體型感覺就是壯碩很少身上會有那種肥肉，這也跟日本的飲食多少有關係了。

(九) 選手未來發展：透過國外的移地訓練，增進選手的視野及學習不同的柔道文化，增其國際觀。並積極培養選手國際成績的突破，以培育優秀的運動選手及教練。

(十) 柔道隊未來方向：近程以爭取 2009 年亞洲盃奪牌，中程目標以 2009 年世界大學運動會及 2010 年亞運會奪牌為目標，再向長程目標 2012 年奧運會邁進。

## 參、活動記錄

### 中京大學田徑場體能訓練



### 中京大學田徑場訓練後合影



中京大學越野跑



歡迎餐會



柔道訓練



柔道訓練



柔道訓練



柔道訓練



柔道訓練



柔道訓練



與中京大學全體柔道隊合影



中京大學柔道館合影

