

教育新聞-跌倒再爬起，吃苦當吃補_安康高中角力冠軍教練_李建復

字級設定：

跌倒再爬起，吃苦當吃補_安康高中角力冠軍教練_李建復

發佈日期：2021-03-08

截止日期：2021-04-08

發佈單位：秘書室

類別：機關新聞

內容：



【新北市訊】安康高中是新北市角力運動發展重點學校，近年來在全國比賽屢獲金牌，成績斐然。角力運動屬於高強度的無氧運動，為了提高身體瞬間爆發力、敏捷性及攻防速度，運動選手無論寒暑幾乎每天訓練心肺、肌耐力及專業運動技巧等。場上的角力選手互以肢體接觸、碰撞，運用攻防技術壓制對方，必須保持高度專注力，輸贏常在一瞬間。能在角力墊上勝出獲得冠軍獎牌，肯定付出更多時間與心力，實屬不易。安康高中李建復教練參加「全國運動會」榮獲冠軍三連霸，絕非僥倖。安康高中校長謝金城表示：「頂尖的運動員定有過人之處，李建復教練努力實現自我、堅毅不屈的特質，為學生樹立良好榜樣。」

李建復教練國中時期活潑好動，熱愛運動，加入文山國中的體育班後，遇見啟蒙教練-郭揚明角力專任教練，展開精彩的角力人生。國中畢業考上安康高中體育班加入角

力隊，高二多場角力比賽在關鍵時刻發生失誤，與冠軍失之交臂，頓時覺得每天練習疲累辛苦而氣餒，因此萌生退出體育班的念頭。在恩師的鼓勵下，重新拾回信心與熱情，除了平常放學練習之外，假日也到校自主訓練，期望在高三全中運大展身手，抱回金牌。無奈事與願違，當年因誤報比賽量級喪失選手資格無法上場參賽，委曲難過的在運動場上放聲大哭。角力是全身與對手進行對抗的運動，利用速度和技巧擊倒對手，比賽場上的危險性高。若訓練或比賽施技不當，取勝過程的風險之一就是運動傷害。建復教練角力之路走來並不平順，大三在訓練過程中不慎膝蓋受傷，導致半年無法練習。這次嚴重運動傷害帶來的影響，動搖建復教練對角力運動的熱情，也對未來產生徬徨。受傷後的低潮，建復教練開始嘗試發展其它興趣，然而始終無法忘懷角力墊上的熱血，因而下定決心重新規劃角力人生。重新回到角力訓練場後，循序漸進提高復健強度，調整訓練課程，督促自己在最短時間內回復以往水平。任何成功的運動員身後滿是艱辛與血淚，除了嚴謹的訓練計劃，更需要堅強的意志力以挑戰身體極限。這中間身體及心理所承受的痛楚與壓力非一般人想像，建復教練笑說：「吃苦當吃補。」

重新調整後建復教練連續於94、96年獲得「全國運動會」冠軍雙連霸(全國運每2年舉辦)，當時正值體能高峰而志得意滿，摩拳擦掌朝向98年全國運動會金牌進攻。未料甫上角力墊隨即敗北，一分未取輸給蟬聯冠軍多年的學長，自責難過在賽場落淚。這場賽事再次打擊建復教練的自信心，深刻體會勝不驕、敗不餒，從那裏跌倒從那裏爬起來。當天下午隨即拭淚啟動訓練課表，經過2年嚴格的訓練，終於在100年全國運動會再次奪金。102年參加全國運動會前夕因發生意外導致右邊膝蓋半月板破裂，建復教練當時忍受痛楚帶傷參賽仍獲銀牌，雖敗猶榮。但建復教練不服輸的性格，愈挫愈勇，在開刀治療後積極復建，自我要求加強訓練，展現頂尖運動員過人的毅力與耐力。隨後連續三年摘下104、106、108金牌，成為首屈一指的冠軍教練。建復教練個人規劃2021新北全國運動會再次摘下金牌，光榮退役。

角力專業運動教練為了指導學生正確動作，必須親自與學生在角力墊上練習攻防，透過身體碰撞傳授技術，因此維持體力、水準與實力是角力教練的必備條件。310羅玉琳同學表示：「教練自我要求嚴格，經常利用課餘時間自主練習，是我們學習的好榜樣。」身為教練除了提升選手在專項運動的表現，能在比賽場上獲得掌聲與榮耀外，他認為日常的陪伴與生活教育指導，也是讓學生穩定成長的重點。除了平日專業訓練、假日加練，還有比賽期間的朝夕相處，教練與學生相處時間長，有時關係甚至比家長還親密。為了成為學生的好榜樣，教練必須以身作則，才能要求學生遵守常規與紀律。在學生眼中的建復教練指導學生極有耐心及愛心，尤其對於新生的照顧更是無微不至；為了讓新生跟上課程進度，經常犧牲自己的休息時間陪伴練習，利用課後或假日為學生加強指導。310葉立威同學高一開始接觸角力，相較於班上已有角力基礎的同儕則備感壓力，常因技能不足而受挫難過。「建復教練常對我說：『不要覺得自己很爛，不足之處教練陪你練!』」因為有教練的關懷與鼓勵，從零開始學習葉立威急起直追，高三摘下「109年度總統盃全國角力錦標賽自由式金牌」回報師恩。羅玉琳同學說：「教練每件事都會認真做好，帶我們專訓練習嚴謹不馬虎。如果比賽失利，教練不會指責反而先安慰我們，只要更努力下次一定會有好成績。」建復教練認為每個孩子的特質不同，彼此互信建立良好關係，才會願意接受與服從教練的指導。

對於來自弱勢清寒家庭、或是父母疏於照顧的學生，建復教練也身兼導師、家長及朋友，陪伴孩子在艱苦的體能訓練中，獲得依賴與慰藉，讓他們在青少年階段下養成

加入「角力」在縣下的發展訓練！...及得很快人心...戰他們在角力下很快上市...長。大偉(化名)高一時期嚴重行為偏差，經常出言不遜、態度不佳，課堂中與老師對立，是學校的頭痛人物。大偉對於體育選手的紀律與規範更是不屑一顧，因此他的訓練表現及參賽成績始終差強人意。如此桀驁不馴的學生，在建復教練有計畫的耐心輔導、諄諄善誘之下，逐漸卸下心防，誠心接受教練的指導。高三時憑著努力與實力榮獲全中運冠軍，畢業後在健身中心擔任的運動教練，職場上敬業樂群獲得好口碑。目前就讀臺北市立大學四年級的小佳(化名)，高一時在隊上表現不佳因此產生嚴重自卑感，日漸對角力產生抗拒，訓練課程經常無故缺席，最後呈現荒廢狀態。建復教練特別為他設計訓練課程，利用休息時間陪伴練習。高二起連續兩年取得全中運的金牌，入選國家代表隊，小佳規劃大學畢業後朝幼兒體適能發展。學生們感謝教練的無私付出，讓他們透過角力看見自己、肯定自己。

建復教練喜歡與學生相處、一起在角力墊上練習；贏了賽事一起慶祝，輸了幫忙擦眼淚，這已成為生活日常。角力人生一路走來與恩師相伴，回到安康高中母校任職後，期許自己能給學生更多啟發，不僅是提升專業運動項目的成就，還要建立正確的人生觀。在國際賽事中接觸第三國家的運動員，他們的訓練裝備奇差、三餐也吃不飽，但場上表現實力堅強，每位選手為展露頭角拚命爭取榮譽。教練感慨台灣學生物質條件很好，但不知惜福，常見名牌衣物隨手堆放，但無人認領。建復教練認為學生可以承受適當壓力、給予激勵就會成長；「輸」不一定是壞事，跌倒後爬起，反而更有成就感；凡事盡本份，做好自己喜歡做的事，就會開創自己的一片天。期許學生們在今年全中運獲得好成績，準畢業生也都能考取心目中第一志願。冠軍教練李建復將他對角力的熱情轉換到教育現場，回到母校為國家培育優秀的角力人才，陪伴學生打造未來夢想。

資料詳洽：

安康高中校長 謝金城 電話：22111743轉101

安康高中祕書 邱萍芳 電話：22111743轉102



安康高中角力冠軍教練_李..