

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 柔道 來源 民生報 日期 801113 版面 二版

《亞洲柔道賽檢討(上)》

柔道賽 揉合心理戰

中華隊除了強化技術和體能
選手作戰心態的調整更重要

記者 鄭清煌 / 特稿

●亞洲柔道賽，中華隊16位戰將共出賽47場，勝率5成3，獲2銀7銅成績不惡，但是獲勝內容多為有效、效果或判定勝，顯示雖然過關但是驚險，因此拉大勝利差距將是今後訓練當務之急。

柔道競技致勝條件包括氣、力、技，後2者是操練所得的收穫，前項是個人信心及意念形諸於外的表現，3者重要性不分軒輊，但是臨場搏鬥時，氣勢凌人者往往勝算較高。

亞洲隊伍以日本、南韓選手最明顯，幾乎每位選手一上陣都渾身充滿殺氣，從第1秒開始即主動搶攻先求得分及領先優勢，再視對方情況技巧性的拖延節奏、消磨對方體能，而獲致最後勝利，即使無法得分或得分相同，

判定時亦佔盡優勢。

反觀中華隊選手出賽時總顯得畏懼，放不開身手，常常先採取以守為攻的策略，任由對方先攻擊，再伺機反擊，如果對手實力不強時自然戰術得逞，若敵人實力相若或超過時，就輸得很難看或因攻勢較少而被判定負飲恨，基本上是一種消極且具危險性的心態。

尤其柔道賽比賽時間有限，雖然規則上已嚴格取締消極攻擊，但是如南韓、大陸等隊下過苦心研究「摸魚」之道，一旦本身攻勢不夠主動，時不我予之憾依然難免。

所以中華隊未來訓練時，除了技術、體能的強化外，選手作戰心態的調整尤其重要，教練的臨場指導能力也是不可或缺的關鍵，這方面目前柔道界本身不足，體總、左訓、北訓等單位應該出面協助。