

柔道專項戰術智能訓練之探究

羅友維 / 國立臺灣體育學院競技運動學系

周光智 / 僑光技術學院體育室

壹、前言

柔道是技擊類開放性的運動項目，學習柔道運動者，必須具備良好的適應能力和洞悉對手的分析能力及理解動作技術內涵的領悟力和堅忍不拔的精神，優秀的柔道選手必須擁有高度敏銳、洞悉、分析、適應對手的智慧，才能在攻防中奏效（羅友維，1999）。柔道競技比賽時，勝負的結果必須體現在技術的得分和戰術的運用，所以除了擁有良好的身體素質及心理素質外，對技術、戰術的理解、分析、應用與執行能力更是勝負之關鍵。研究者從亞運、奧運的競技選手到擔任國家代表隊教練，發現選手在技能的學習理解和應用及執行能力之優劣，除教練的指導方式及選手努力程度等差異外，似乎與選手的專項運動智能有關。

智能訓練本是涵蓋在整個運動訓練內容中，過家興（1991）指出運動訓練的內容，是為達到運動訓練的目的，實現運動訓練的任務，在整個訓練的過程中應包含身體素質、技術、戰術、心理、智能及恢復訓練。而國內柔道運動訓練內容的比重排序：多以身體素質和技術訓練為主；戰術和心理訓練為輔。常常忽略了選手的智能及恢復訓練：其中恢復訓練實施的缺乏，造成選手運動傷害的發生及疲勞恢復的保證受到相當程度的影響；更為重要的是由於智能訓練的不足，導致選手在各項素質訓練及學習過程中形成障礙。這是許多柔道教練未去特別重視的問題，尤其柔道運動更是必須具備高度柔道專項智能的項目，殊為可惜。趙家琪、田時佳（1995）指出選手在訓練的過程中，要不斷地進行科學化的評估，評估的主要內容包括運動成績、競技能力、訓練效應等，其中競技能力又包含體能、心理、技術及智能。

田麥久、劉建和、延峰、胡亦海、徐本力、董國珍（2000）指出運動智能是智能中的一種，是指運動員以一般智能為基礎，運用包括體育運動理論在內的多學科知識，參加運動訓練和運動比賽的能力。現代運動訓練與比賽對運動員智能水平的要求越來越高，尤其在某些情況下運動智能的水平是決定比賽成敗的關鍵。所以運動訓練中的智能訓練，就是為了適應現代運動訓練的需要。運動員智能與其技術學習能力，戰術理解和運用能力有密切的關係。競技戰術的敏捷性、靈活性、預見性和創造性，均同運動員智能息息相關。運動智能訓練的主要途徑是傳授知識、掌控技能及發展智能，促使知識和技能達到智能化。運動智能的實施，必須先提高選手的運動科學理論基礎，啟發選手對運動智能訓練的自覺性，根據選手運動智能的差異分級實施，將運動智能訓練列入訓練計畫中，並佔有一定的比例，並建立運動智能的測試及評定。

運動是一種智慧，對於一位運動智能較高的選手，往往可以在訓練上獲得較佳的效果，因為訓練計畫是教練安排的，其訓練內容中的強度及內涵是要靠選手自己去完成，如果選手能洞悉教練訓練課程的重點，將更懂得如何去完成訓練內容，並提高訓練績效，訓練的成果不只在於完成訓練內容，而訓練的過程更是訓練效果的關鍵。柔道比賽中，選手常因危機的處理不當而敗下陣來，使得該贏的未贏，讓煮熟的鴨子飛了般拱手讓人。所以選手智能發展的優劣，直接影響選手在訓練中，對教練指導的接受能力和自我控制能力，以及選手對比賽的認知與態度，是值得教練與選手關切的問題。通過各項運動訓練的渠道，發展選手的智能，是現代運動訓練一項不可忽視的內容，更是教練保證提升選手各項素質的重要前提，唯有如此才能成功進行訓練和比賽，達成各項素質的提升。

貳、柔道戰術智能訓練之方法

柔道專項戰術智能是指選手在比賽的前中後期，如何擁有高度敏銳、洞悉、分析、適應對手的智慧，完成戰術的優選與運用，以達最佳的競技成績表現。田麥久等（2000）指出柔道的戰術主要採用因人而變、先發制人、真假結合、引誘和借力、消耗戰和游擊戰，以及反邊線戰術等技巧，其心理特徵主要表現在對陣時的敢鬪性、堅毅性，而在智能方面則要求良好的理解力與記憶力和分析判別的能力及較高的知識文化水準。戰術在比賽中為戰勝對手或為表現出期望的比賽結果，而採取的計謀和行動，其包括戰術概念、指導思想、意識、知識、形式和戰術行動等構成。戰術能力是指運動員掌握和運用戰術的能力，是運動員整體競技能力水平的重要結構部分。戰術學習和技術學習的原則一樣，都是奠基在智能的基礎上，並且經過多次的反覆練習。因為戰術訓練是技術訓練與體能訓練的函數，有充分的體能和進步的技術，才有新穎的戰術。

過家興等（1991）提出智能訓練的任務，是培養運動員獨立完成訓練和參加比賽的能力和參與制訂和修改計畫的能力，並進行自我監督的能力和熟練掌握操作運動器械的能力。而專項知識是指對訓練和運動成績直接起作用的知識，包括專項技術分析、戰術意識、器械使用，比賽規則、裁判方法以及訓練計畫、訓練方法、補助措施、自我監督等方面的知識。

柔道訓練時如何能讓選手懂得去思考訓練中的每個環節和訓練內容的內涵，自然對訓練和比賽產生正面之影響，因為教練平時所訓練的內容與比賽息息相關，尤其在訓練中就要讓選手養成一套思維模式，隨時檢視身體、技術、戰術及心理歷程的每一個經驗，無論成功或失敗的經驗都要記取，再將失敗經驗檢討改進，將成功經驗儲存記憶，這樣經過時間的積累，才能達到進步。提供以下戰術智能訓練的方法：一、學校和民間道館的交流：鼓勵學校的選手走入民間的道館練習，因學校往往都只有一至二位教練指導，加上練習的對象較不變，所獲得的衝擊有限，而民間道館的練習採開放式的，並且可接受較多不同教練的指導和練習對象的衝擊，可增加許多不同的學習和刺激。二、利用假日或寒暑假舉行各校間的對抗賽，增其比賽經驗和文

一般論述

大專體育第 89 期 / 96 年 4 月

化交流。三、舉辦大型的合宿訓練。四、聘請國內外優秀教練或選手，做技術和戰術的傳授和經驗的傳承。五、鼓勵選手全面性技術的學習：讓選手瞭解柔道技術的分類和內涵，以全面性技術的學習，不要過早專項化，才能依其本身的體型和身體素質的特性發揮所長，因為沒有技術就沒有戰術。六、運用體覺訓練突破技術瓶頸：練習中可藉由蒙眼來進行體覺訓練。七、技術分析中加入戰術智能。八、觀看比賽影帶提升戰術智能。九、運用攝影機或數位相機：分析比賽技術或戰術內容。十、撰寫訓練日誌及心得：每日訓練日誌及心得撰寫，是選手每日訓練後回饋、反省、檢討的最佳機會，也是腦力激盪的良好時機。

在柔道專項智能中，戰術智能似乎是表現最多，也是許多教練較常去實施的智能訓練，因為整個比賽最遺憾的莫過於選手戰術智能之劣，造成比賽該贏未贏的結果，戰術的優選似乎可以彌補選手體力、技術的劣勢，但如何有效完成戰術的應用，除了紮實的體力作後盾，多變的技術作基礎外，選手戰術智能的提昇才是最大之關鍵。

參、柔道戰術智能訓練之應用

田麥久等（2000）指出戰術智能訓練在一些對抗性的運動項目，顯得更為重要，尤其在實力相當的比賽中，勝負有很大程度上取決於戰術的優選與運用。柔道選手透過戰術智能的提升，才能對比賽戰術內容隨機應變，並增加其戰術執行之能力。柔道是直接與對手比賽的項目，以雙方對抗的結果決定比賽的名次，其戰術執行之優劣，往往成為勝敗關鍵之因素。戰術訓練是指運動員透過學習，掌握準備和組織進攻與防守行動的方法，從而達成目標。許多運動項目的優秀運動員，技術和體能水準幾乎相同。當其他條件都相同時，通常是由比較熟練戰術和合理運用戰術的一方獲勝。儘管戰術訓練有很大程度取決於體能水準和技術水準，但與心理訓練也有重要關聯。

柔道比賽的方式是以立姿為開始，所以必須在賽前洞悉、分析對手的體勢及搶手型態和得意技術等，才能做出有效戰術策略，提供以下立技戰術智能應用上所必須注意的原則：一、比賽的開始應與對手以對角的體勢對勢，以防順勢中給予對手直接攻擊的機會。二、移位的方式不可以直線方式進行，應以圓形的移位，形成以退為進的方式。三、搶手的開始應以足技開始，並手腳並用，以壓迫對手阻礙其攻擊之機會。四、柔道比賽的型態在搶手攻擊上，分為主動快速節奏、強力控制、被動反制等三種攻擊型態（羅友維，2000），應以本身優勢之型態，攻擊對手劣勢之型態，例如對手為主動快速節奏型態，應以被動反制型態反擊，所謂的以靜制動；以動制靜。五、搶手已成為攻擊得分的利器（羅友維，2000），運用搶手造成對手犯規或其拖延比賽時間。六、比賽得分領先時應以穩定（安全性）的攻擊技術為主，以防被反摔逆轉，落後時應以積極（冒險性）的攻擊、反擊技術，以達逆轉的機會。七、比賽中保持搶手之優勢，並保持得分之領先，以保較多戰術之運用。八、無法達成得分內容較大時，可迫使增加對手犯規之次數，再行積極攻擊的方式進行。九、應把握每次立技聯絡寢技的機會，迅速完成比賽，以節

省體力之耗費及受傷發生的機會。十、團體賽時以抓點為先，再考慮積分。而在寢技戰術智能應用上，羅友維（2003）研究指出：一、寢技可作為比賽中調節體力之用，以掌握立技之比賽節奏。二、當得分領先時，做積極之攻擊，藉以運用比賽時間之優勢。三、當對手在場邊時，應先將對手拖至場內，以維攻擊之效益。四、寢技較對手差時，多利用場邊做立技攻擊，以便於寢技之脫逃。五、當得分落後時，不得任其讓對手以寢技拖延比賽時間，應積極爭取反攻之機會。六、應學習能在第一時間完成動作之技術，以達攻擊之功效，並防止因攻擊失敗，而形成比賽時間和體力之耗費。七、寢技施術時先發動勒頸法攻擊，將有較多機會聯絡壓制與關節法。八、強化選手壓制、勒頸、關節技等地板動作及運用場地周圍的攻擊技術，以因應快節奏攻擊及為拖延戰術奠下基礎，並可在領先的情況下施行拖延戰術（許吉越，2001）。九、比賽時寢技的攻防時間，受裁判員對寢技的技術、經驗及理解能力，有很大之影響（岡野功，1984）。所以必須掌握執行裁判員之判決尺度，以利寢技施術之時機及戰術之應用。

精熟柔道比賽規則，掌握裁判判決尺度和世界柔道技術發展趨勢，依其本身體能、技術、戰術、心理之特性，控制比賽節奏、掌握時間、運用比賽場地空間之應用，並依據其對手特性，擬定比賽計畫，透過戰術模擬訓練累積實戰經驗。在戰術智能的應用及對比賽勝負的影響上，發生在實際柔道比賽中的例子，更凸顯其重要性。例如在 1996 年亞特蘭大奧運會，日本 1992 年奧運金牌名將古賀稔彥，在決賽中碰上法國選手，開賽 1 分 20 秒即讓對手因犯規指導三次而得分半勝，當時古賀選手未乘勝追擊，只想只要再讓對手犯規一次就贏得比賽，反而以消極性的想法，只想停止攻擊讓雙方都被判犯規（指導），但對手卻有不同的想法，知道已無退路，只有全力攻擊，結果在時間終了前，古賀也因消極防禦被判犯規指導三次，結果平手判定以 3 比 0 拱手讓出金牌，賽後古賀選手表示，比賽當時不該發生這樣的盲點。

另外在 2004 年全國中等學校運動會，高女 78 公斤級決賽，一開賽白方以左內腿攻擊得分（半勝），紅方之後在白方選手攻擊內腿之際運用橫車反摔得分（有效），之後雙方在這樣的攻防中互有得分不分上下，直到白方改變攻擊技術策略，以大內割獲得一勝結束比賽。其該場比賽致勝因素，在於白方適時改變攻擊技術策略以應紅方之不變，將容易被橫車反摔的內腿，改成能加大得分的大內割奏效。

2004 年亞洲盃決選，女子 78 公斤以上級決賽，紅方選手一開賽即積極攻擊，致使對手被判犯規（指導），並攻擊技術得分（有效）領先，之後卻開始採取消極方式被判犯規（指導 2 次），但仍領先 1 個效果，卻在最後只剩 12 秒時，又選擇消極逃避再被判 1 次犯規（指導 3）失分半勝而敗北，這完全因紅方選手對規則的不瞭解和戰術運用錯誤所致。

實施模擬比賽方式的訓練，製造選手經常在不利的或異常的環境中比賽，有助於選手在適應異常的環境中，正確而有效地表現技術與戰術的能力。以國立台灣體育學院女子柔道代表隊為例，93 年台灣區柔道錦標賽社女甲組團體組決賽，以 4 比 0 擊敗台東大學，其中台東大學陣中 5 位選手均是以教育部甄審保送台東大學，5 位選手中 2 位亞青盃金牌，1 位銀牌，2 位銅牌

一般論述

大專體育第 89 期 / 96 年 4 月

選手陣容堅強。過去比賽中臺灣體院的選手似乎都輸在心理及戰術智能上，使得該贏的未贏。該項比賽賽前一個月，即改變已往訓練計畫策略，將柔道專項智能訓練，加重訓練課程比率，不斷反覆強調說明柔道專項智能，讓選手重視智能的學習，無論在身體、技術、戰術、心理訓練上，重視專項智能的內涵，使得在該項比賽內容表現上，果然有了改變。選手重視了思維能力，傳授的智能懂得用大腦思考，終能將平日所學所練表現出來，這是最可貴的，也顯示智能是可以透過學習訓練而改變提昇的。

肆、結語

從事柔道指導的教練，對於柔道專項智能應不斷的充實與提升，選手專項智能提升最快的途徑來自教練，教練的修為及身教重於言教，都對選手造成直接的影響。教練在平時的訓練和比賽的臨場指導，直接顯現出專項智能的優劣。所以身為一位柔道指導者，應對柔道專項智能不斷攫取新知並加以研究，不再只是用過去的經驗來教導選手，柔道趨勢的快速改變是必須特別注意的。教練的責任不只是訓練而已，還包括對選手運動科學理論和專項運動智能的教育。為了國內柔道運動整體實力的提升，必須打破國內地域之分的觀念，讓技術層面提升，並重視開發柔道選手專項智能的提升，我國的柔道運動才能提高競爭力，在國際柔道舞台爭得一席之地，柔道運動的發展也才更具未來性。如何指引選手走一條正確的路，是教練最大的責任，教練和選手智能的提升更是刻不容緩的，只有各項智能的提升，才能達到訓練之效益。

參考文獻

- 田麥久、劉建和、延 峰、胡亦海、徐本力、董國珍（2000）。**運動訓練學**。北京市：人民體育。
- 岡野功（1984）。**看圖學柔道（摔技篇）**。高雄市：大眾書局編輯部譯。
- 許吉越（2001）。柔道比賽戰術節奏文獻分析探討。**中華體育**，15卷3期，90-98頁。
- 過家興（1991）。**運動訓練學**。北京市：北京體育學院出版社。
- 趙家琪、田時佳（1995）。**實用運動生理問答**。台北市：浩園文化。
- 羅友維（1999）。**柔道-過肩摔**。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院教練研究所。
- 羅友維（2000）。現今柔道搶手攻擊型態分析與訓練方法之應用。論文發表於中華民國大專院校八十九年度體育學術研討會，雲林縣，國立雲林科技大學。
- 羅友維（2003）。柔道寢技實戰技術應用。**國立臺灣體育學院學報**，12期，227-236頁。