

柔道搶手技術訓練與應用

國立臺灣體育學院

羅友維

僑光技術學院

周光智

摘要

柔道搶手技術已成為攻擊得分之利器，從 1995 至 2004 年期間之世界盃柔道錦標賽及奧運會等重大國際賽會比賽得分記錄中，有近一半的得分，是因選手消極、逃避、假意等情形被判犯規而獲得。1997 年世界盃柔道錦標賽，選手因犯規而得分高達 45.1%，其中有 35.15% 是因無積極戰意（non-combativity）被判犯規，1999 年世界盃柔道錦標賽，因犯規而得分更高達 47.5%。2004 年雅典奧運會，在延長賽（黃金得分）中，因對手犯規而獲勝者達到 29%。在國內的三級賽會（全國運動會、全國大專運動會、全國中等學校運動會）比賽得分統計中，因對手犯規而得分平均為 23%，由此可看出因搶手劣勢而形成犯規失分之情況，已成為影響勝敗關鍵之因素。所以現今柔道競技選手、教練們，必須在搶手技術、戰術應用及訓練上加以探究，並研擬一套適合國人體型、體力特性的搶手技術及有效訓練之方法，以期讓我國柔道運動在世界舞台發光。

關鍵詞：柔道、搶手

Training and Applications of the Gripping Technique in Judo

Abstract

The gripping technique has been one of the most advantageous scoring weapons in modern judo. This study investigated statistic records of judo competitions held from 1995 to 2004 in a variety levels, i.e. the World Championship, the Olympic Games, Taiwan national judo competitions, and university and high school championships. It was found that, in these competitions, penalties were related to a major portion (from 23% to 47.5%) of competitions results. The gripping technique was the most salient contributor to most valid scoring. This finding suggested that the development of better gripping techniques should be a major task of practitioners in Judo. Taiwanese judo players may need to work on more skillful and individually suitable gripping techniques for winning international competitions.

Keywords : judo、gripping

壹、前言

柔道係屬技擊類開放性的運動項目，優秀的柔道選手必須有良好適應各種不同搶手（gripping）攻擊型態及洞悉、分析對手之能力，和理解技術動作內涵的領悟力及堅忍不拔之精神。由於比賽採體重分級制度，不只是公認適合國人發展的運動項目之一，在世界各國也蔚為風行。2001 年世界盃柔道錦標賽，參賽國家高達 88 國，顯示出柔道運動已獲得世界各國積極的推展與重視，而柔道技術動作的發揮，必須充分運用力學原理及本身身體之特性，達到以柔克剛、善用精力之理想原則。柔道技術的發揮，必須先搶得適合本身最優勢之抓襟位置，才能有效控制對手，技術才得以展現。使得搶手技術之優劣，成為技術發揮首要之條件。侯碧燕（1999）研究指出在瞬息萬變的比賽中，想要完整的施術，其先決條件是搶手的位置是否合適，因為無論是由自己主導或對手主導場上氣勢，全在於雙方的搶手及移動，由此可知搶手訓練之重要。羅友維（2000）研究發現無論國內外的比賽，搶手攻擊已成為得分的一部份。如何在搶手技術取得優勢是技術展現的基礎，將搶手技術運用在比賽的戰術上，更是獲勝的有利保證。研究者就多年征戰國際比賽的實戰經驗及擔任國家代表隊教練的實務經驗，對搶手技術的研究及訓練方式，與國內的柔道先進一同探究，以提昇我國柔道運動在國際柔道舞台的競爭力。

貳、搶手技術探究

柔道比賽的開始，是以立姿搶手的方式進行，搶手技術的優劣，在主動攻擊上，成為攻擊的門戶，在主動防禦上，成為阻斷對手攻擊的首要方法。搶手技術在抓襟的方式上有其不同，George(1998)研究 1996 年亞特蘭大奧運會 261 場次的比賽中，發現有 90% 的選手慣用右手（組）。竹內善德等(1988)研究指出選手的抓襟型態，分為抓握前襟與後襟兩種。其中亞洲選手以抓握前襟抓法較多，而大部份的歐洲選手以抓握後襟抓法居多。而在抓襟方法上，是以小指→無名指→中指為主，食指→大姆指為輔循序抓襟。尤其前者（小指→無名指→中指）在施術破勢的導引和控制及防禦的搶手技術應用上最為重要，而後者（食指→大姆指）在控制上扮演重要之角色。在整個抓襟力量的運用上

不可五指緊握，易造成肌肉僵硬而影響攻擊的速度和角度及體力之流失，應以放鬆的方式抓襟，待攻擊或防禦的瞬間再行使力，而使力時仍以前者為主後者為輔。

侯碧燕（1999）研究指出搶手可以說是柔道比賽的全部，因為搶手、移動、攻擊是連貫比賽的三大要素。所有搶手的控制、身體的移位、動作的施術全需要靠正確的搶手觀念來完成。有了正確的搶手觀念才能有效牽制對手，一個優秀的柔道選手，競賽時必須能夠從對手的搶手控制及身體移動中洞悉其欲攻擊之技術，才能從而準備該如何做防禦或反摔，並以冷靜、清晰的頭腦完成比賽。羅友維（2000）將搶手攻擊型態歸納分為：一、主動快速節奏攻擊型態；二、強力控制攻擊型態；三、被動反制攻擊型態等三種。搶手的攻擊型態因選手體型、體力的特性而不盡相同，通常都是選擇依個人特性及有利於技術施展的方式為主，抓握前襟或單手抓襟是以快速節奏搶手攻擊型態居多，由於要取得第一時間的攻擊時機，必須以動態快速變換抓襟位置進行攻擊，此型態是最有效及省力的攻擊型態，也是最好的以攻為守之方法，並可造成對手因無攻擊機會消極防禦而被判犯規，但也會因未控制好抓襟位置或過度勉強攻擊失敗，形成假意攻擊而被判犯規。抓握後襟與強力攻擊型態相似，是柔道比賽中最容易迫使或製造對手，因消極防禦或形成假意攻擊的搶手攻擊型態，一般都是以將對手強力控制使對手形成消極之體勢或將對手逼向場邊紅區 5 秒鐘，使對手被判犯規失分，想要有效運用強力攻擊型態，除了優異搶手技術外，並要擁有良好的專項體能素質作為後盾。被動反制攻擊型態較少選手使用，卻是阻止對手有效攻擊的最佳方式，是為控制不同組手的對手時使用居多，是非常值得學習的一項搶手技術，唯一缺點是控制對手側身後，如未在 3 至 5 秒內做出攻擊，即因單邊抓襟時間過長而被判犯規，須特別注意。

從 1996 年亞特蘭大奧運會開始，選手因消極、逃避、假意等情形被判之犯規，在所有有效得分中高居第 3 位，1997 年世界盃柔道錦標賽，有效得分統計因選手犯規而得分高達 45.1%，其中有 35.15% 是因無積極戰意（non-combativity）而被判犯規，1999 年世界盃柔道錦標賽，因犯規而得分更高達 47.5%。Stanislaw and Emerson（2000）研究發現 1995 至 1999 年世界盃柔道錦標賽及 1996 年亞特蘭大奧運會比賽記錄中，有近一半的有效得分是因犯規而獲得。中村勇（2004）研究指出 2004 年雅典奧運會，因對手

犯規而獲勝者佔 10%，而在延長賽（黃金得分）時，因對手犯規而獲勝者達到 29%。郭癸賓、林秋霞與紀俊安(2001)就國內的三級賽會得分之分析研究中指出，在全國運動會柔道競賽總得分次數為 535 次，因犯規而被判失分計有 151 次佔 29.9%，而在全國大專運動會總得分次數為 467 次，因犯規而被判失分計有 93 次佔 22.2%，在全國中等學校運動會總得分次數為 606 次，因犯規而被判失分計有 90 次佔 14.7%，在所有因犯規而失分的原因，多為消極逃避攻擊或假意進攻。由於國內裁判在得分及犯規的判決尺度恰與國際賽會相反，得分判決較嚴謹，而犯規罰則判決較寬鬆，使得我國國家代表隊出國比賽，較難以去適應國際比賽裁判判決之尺度，比賽表現往往無法達到預期。而在國內的三級賽會有效得分統計中，因對手犯規而得分平均仍高達 23%，由此可看出因搶手劣勢而犯規失分的情況，已成為影響勝敗關鍵之因素。

參、搶手技術訓練

吳國誠(1999)研究指出日本柔道國家代表隊訓練，將搶手攻擊技巧列為專項訓練項目，並提出一般亞洲選手慣用前襟抓法(front grip)，而歐洲選手慣用頸後抓法(top grip)，選手的身高似乎決定了抓法，選手在比賽過程中，如何將對手控制在最理想的位置範圍，以利攻擊技術的施展是致勝關鍵之因素。搶手技術訓練的方法，應依其訓練目標的不同而有所變化，為達訓練之目的，其方法要領及注意事項如下：

一、訓練方法

- (一)約束練習：兩人一組，以固定約束練習的方式，由分解動作漸進至連續動作，做搶手技術之演練，以增進熟練度。
- (二)自由練習：兩人一組，以開放動態的方式自由練習。
- (三)攻防訓練：一人先攻，攻守再交換或搶抓固定位置，一方先抓好衣襟，另一方再積極脫手。
- (四)高量訓練：將多人分為兩人一組的方式，做分組的輪流練習，時間以 1 至 2 分鐘，

8 至 12 回爲宜。

(五)高強度訓練：以一對五至六人的方式，進行高強度的訓練，時間以每人 20 至 30 秒爲宜，訓練其肌力、爆發力，或以每人 45 至 60 秒，以訓練肌耐力。

(六)實戰模擬訓練：配合場地實際模擬，製造對手搶手技術犯規的實戰技術練習。

二、注意事項

(一)搶手練習必須同時與移動搭配，如此才能將技術連貫，並習慣比賽節奏，以避免選手訓練與比賽型態差距太大，影響訓練之效果（侯碧燕，1999）。

(二)安排不同抓襟位置之連攻法約束練習，增加訓練不同抓襟位置做攻擊，以彌補無法抓到理想位置才能攻擊之缺點，可避免造成無積極戰意之犯規處罰，更可應付快速節奏攻擊型態的選手（許吉越，2001）。

(三)強調選手比賽時，掌握開賽的前 40 至 50 秒做快速節奏攻擊，因該時間有效得分最高（許吉越，2001）。

(四)運用場地周邊紅區，做控制、壓迫練習，以應付快速節奏攻擊型態的選手，或安排場地運用拖延戰術攻擊情境訓練，以克服選手比賽初期不安之情緒（許吉越，2001）。

肆、搶手技術實戰應用

吳國誠（1999）研究指出搶手的優勢，在比賽過程中佔有相當重要之地位，因爲無法取得搶手優勢，幾乎輸了大半的比賽。在無法取得搶手的控制權下，一切的攻擊行動皆受制於對手，所有的攻擊行動等於都是由對手所主導，處此的劣勢技術將難以展現，所以爲了保持搶手的優勢，必須維持 2：1 或 2：0 的搶手優勢。所謂 2：1 或 2：0 的搶手優勢，是施術者能雙手搶得有利之攻擊位置，而對手僅有一隻手搶得有利之攻擊位置；或者是施術者能雙手同時控制對手，使對手完全失去控制。如此一來，則在立技

攻擊的控制權上取得較佳之優勢，使其增加了獲勝的機會。黃呈堯（2004）研究指出1990年代歐美洲及韓國最為明顯，他們紛紛利用搶手的戰術來代替技術與體力為主的柔道潮流，所以借用其它運動的特性作為訓練模式，像中國的摔角及太極拳來代替搶手技術的訓練而利用拳擊運動的走位及反應來改善搶手的反應及速度。吳國誠(1999)認為在比賽的過程中，如能將對手控制在最理想的位置或範圍使戰術利於施行，將是比賽致勝的關鍵所在。現代國際柔道比賽的場地為8x8公尺，比過去各減少2公尺，其目的即是在提高比賽之節奏，並增加選手在場邊戰術運用的機會。侯碧燕與廖典英（1999）指出1990年初，國際柔道聯盟（IJF）新增一條「假意攻擊」條例：凡一方為了阻斷另一方的攻擊而做出無效的、消極的、無意義的攻擊時，裁判得馬上以「犯規」處分。「假意攻擊」罰則的成立，無異也宣佈了「強力柔道」時代的開始。侯碧燕（1999）研究指出歐洲選手較常以全力搶手在對方頸後的位置，以利於控制對手出現低頭或彎腰等，幾近於逃避攻擊的姿勢，而較常出現這種姿勢的一方，就愈容易做出逃避或假意攻擊之動作。如此強力控制攻擊型態將柔道推展至另一種以強大肌力、充沛體能、超高技術境界為基礎的競技柔道。卓世鏞、朱素鑾、周靈山與溫麗香（2004）指出善用戰術之益處除了在積極面可以摔倒對手之外，其另一面也可以透過搶手壓迫對手使其因為無法攻擊而犯規。以下就羅友維（2000）研究提出的主動快速節奏攻擊型態、強力控制攻擊型態、被動反制攻擊型態等三種搶手攻擊型態，將其搶手技術的實戰應用方式如下：

一、主動快速節奏攻擊型態

- (一)就「以攻為守」的方式，抓住搶手的第一時間做有效攻擊，使其令對手由於消極防守，而被判犯規。
- (二)以連續攻擊的方式，使對手失去攻擊的機會，以造成消極無積極戰意而被判犯規。
- (三)以快速搶手及移動，令其對手無法有效的抓襟控制，以掌握比賽節奏。

二、強力控制攻擊型態

- (一)將對手控制拉近己方，以出現低頭或彎腰之體勢，迫使對手做出消極防禦、假意

攻擊或趴下等情形，以製造對手犯規。

(二)將對手雙腳控制或逼迫至場邊的紅區 5 秒或製造對手無故踩出場外，使其被判犯規。

三、被動反制攻擊型態

(一)側身的控制，使對手完全失去攻擊的能力，只要積極的做連續攻擊，對手極容易因消極防禦被判犯規。

(二)控制側身後，刻意做出內腿或丟體等動作，使其對手趴下，以聯絡寢技關節法。

伍、結 語

柔道比賽的勝敗，端看搶手技術之優劣，搶手不但是技術施展的首要條件，更是成為有效得分之利器，搶手技術的訓練是柔道技術與戰術訓練的重要課題，如何瞭解世界各國各種不同的搶手攻擊型態及如何發展適合國人體型、體力特性之搶手攻擊型態是刻不容緩的。如何將搶手實戰技術、戰術之應用及擬定有效的搶手訓練方法，是柔道教練從事訓練的重要工作之一。我國的柔道運動，若能在搶手技術訓練及比賽危機處理上下功夫，早日突破瓶頸站上世界柔道的舞台，則指日可待。

參考文獻

- 中村勇 (2004)。2004 年雅典奧運會柔道競賽資料分析。近代柔道，10 月號，53-61。
- 竹內善德等人 (1988)。柔道的競技分析。柔道的競技力向上關係研究。日本：全日本柔道聯盟強化委員會科學研究部出版。
- 吳國誠 (1999)。柔道選手搶手攻擊模式之即時分析系統設計。八十八年度中華民國大專院校體育學術研討會，台北縣：輔仁大學。
- 卓世鏞、朱素鑾、周靈山、溫麗香 (2004)。以觀賞二 00 四年雅典奧運柔道賽為動機探討柔道訓練之內涵。吳鳳學報，12，175-182。

- 侯碧燕、廖典英 (1999)。淺談柔道戰術運用。《大專體育》，43，147-152。
- 侯碧燕 (1999)。柔道。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 黃呈堯 (2004)。因應 2003 年國際柔道總會「黃金得分」規則增定對於柔道訓練模式之我見。《大專體育》，72，19-23。
- 許吉越 (2001)。柔道比賽戰術節奏文獻分析探討。《中華體育》，15 (3)，90-98。
- 郭癸賓、林秋霞、紀俊安 (2001)。我國三級賽會柔道賽得分動作之分析研究。《國立體育學院論叢》，12 (1)，273-284。
- 羅友維 (2000)。現今柔道搶手攻擊型態分析與訓練方法之應用。八十九年度中華民國大專院校體育學術研討會，雲林縣：雲林科技大學。
- George, W. (1998). Gripping strategies. Neil Ohlenkamp Encino Judo Club. Retrieved October 26, 2005, from <http://member.aol.com/judosensei/weers95.htm>
- Sterkowicz, S., & Franchini, E. (2001). Variation of techniques applied by Olympic and world championships medalists. Retrieved October 26, 2005, from http://www.ijf.org/research/post_presentationView.php?MenuCode=Pos001&Idx=43