

柔道釣袖進腰實戰技術應用與訓練

羅友維

摘 要

本文以柔道釣袖進腰之實戰技術分析為要點，將學習修練釣袖進腰技法之實戰技術及訓練心得，以個人征戰實際經驗為主，蒐集資料為輔，將釣袖進腰作介紹，以期對國內競技選手、教練及柔道愛好者，能有所幫助與貢獻。

關鍵字：柔道、釣袖進腰

The Application and Training of Judo Sode-tsurikorni Skill in the Judo Match

LO YU-WEI

Abstract

The main point of this paper is to analyze the skill of Judo Sode-tsurikorni applied in the judo match. With the collected data, the training experiences and mainly the competition experiences from the judo matches, the author will introduce this skill of Sode-tsurikorni to the readers. It is hoped that this paper can be of help and contribution to not only athletes but coaches and judo fans in our country.

Keywords: Judo Sode-tsurkomi.

壹、前言

現代柔道運動已從過去所提倡的精神柔道，成為今日風行世界各國之競技柔道。在動作型態、規則及服裝上，都有了重大之改變。在世界性的各項比賽中，柔道發源地的日本，也已不再佔有絕對之優勢。柔道運動在 1930 年代，多以單一動作為攻擊之方式。到了 1950 年代，開始有了聯絡技術的發展；1970 年代，重視運用更多的聯絡技術及重視體能素質；進入了 1990 年代，強調不須太多動作，但著重在各種不同型態的攻擊、搶手、移動、力量及戰術之綜合運用(莫安竹，民 87)。過去的精神柔道多以重視正規的比賽型態、傳統的技術動作攻擊，而今日的競技柔道是以積極多變的攻擊型態，高超的技術動作及優越的戰術運用為訴求，強調比賽節奏加快、力量素質的講究、實施高強度、高次數的訓練方式、重視健康管理及運動科學的融入。柔道的技巧動作繁多，每個單項技巧動作，都可以連結其它技巧動作成為一個整體競技技術。但每個單項技巧動作，都有它適用的時機及特定之條件與使用者本身的素質等三方面的考量因素，否則技術動作的使用，往往成為無效的攻擊，甚至成為對方反擊的機會。在學習專項技術時，最忌一味的模仿，必須考量本身身體型態和身體素質之差異及特性，否則常造成徒勞無功或無法展現自己的柔道特色。我國柔道運動指導者，多以經驗傳承為主，並常有地域觀念之分，實戰經驗傳承仍以私相授受，口耳相傳之方式，造成許多柔道先輩，珍貴實戰技術的失傳，極為可惜。因為不管如何辛苦學會的技法，都會隨著身體機能的衰退而退化，因此把現在得意技法集錄下來，是我們擔任柔道指導者責無旁貸之事。柔道的技術，無法像數學公式那樣需要絕對的正確，要以客觀的立場看比賽中選手的技術表現，並予以研究和發展(岡野功，1984)。現今國內的柔道指導專用書，均以一般初學者所用居多，競技實戰指導書籍較少，缺乏系統的專用書，本文就筆者學習修練釣袖進腰技法，將實戰經驗及訓練實例，以個人征戰實際經驗為主，蒐集資料為輔，盼望能對現今已走入世界競技柔道之林的國內競技選手、教練及柔道運動愛好者，能有所幫助與貢獻。

貳、釣袖進腰國際賽會實錄

在國際各項柔道比賽有效得分統計中，釣袖進腰並非名列前茅，但卻常成為以第一時間結束比賽或反敗為勝的技法。日本奧運金牌選手古賀稔彥，以第一時間攻擊奏效最為著名。而筆者也曾在 1996 年日本嘉納盃比賽中，開賽 4 秒鐘以一記釣袖進腰獲得一勝。雖然釣袖進腰攻擊機會較為不易，但只要攻擊成功，得分內容都極高，幾乎都在半勝與一勝之間，所以也常成為反敗為勝的技法，1996 年亞特蘭大男子第一量級金牌選手野村忠宏，在三回戰中先輸掉有效，一路追趕，在終場前才以一記釣袖進腰獲得一勝化險為夷，在 2000 年雪梨奧運會，也靠著釣袖進腰贏得勝場，在第一量級連霸成功。第四量級日本瀧本誠於決賽中，也是以釣袖進腰獲得半勝，贏得金牌，男女第五量級荷蘭 Mark Huizinga 及古巴選手也都以擅長的釣袖進腰勝場贏得金牌。女子第二量級決賽古巴選手 Legna Verdecia，開賽不久即以大外割半勝落後日本選手，卻在終場前的場邊戰術應用成功，以釣袖進腰獲得一勝，讓日本選手飲恨。其釣袖進腰法變化多端，總是讓對手措手不及。在我國選手方面，林友銘選手也靠著釣袖進腰在 1993 年亞洲賽奪銀，1996 年日本正力盃國際學生柔道賽奪銅，而現役選手以王彥書在 1999 年泛太平洋柔道賽，連續以釣袖進腰連勝兩場挺進決賽，戴文馨選手在 2001 年亞青盃決賽時，以釣袖進腰獲得一勝勇奪金牌。

參、釣袖進腰技術分析

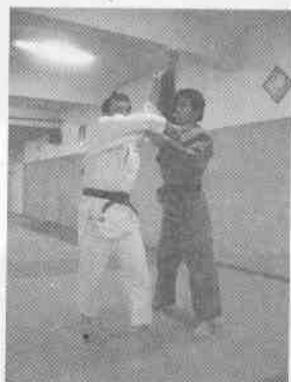
釣袖進腰為腰部摔法，擅長此技選手並不多，或許是因為學習此技法的精髓較為不易，但由於學習者少，在比賽中若能以此技發動有效攻擊，定能發揮出讓對手措手不及之功效，是立志專攻柔道人所渴望一窺堂奧之技巧(鄭吉祥，民 81)。

一、釣袖進腰基本動作技術分析

- (一)破勢：左手抓於對手右袖，右手抓於左襟，左腳踏於對手左腳前 20 至 30 公分處，左手向斜上前方，右手向前方拉引，使對手重心向前。

(二)取位：左手肘控制對手右肘，右腳尖收於左腳跟旁，身體轉進雙膝與肩同寬，腰部低於對手腰帶。

(三)施術：雙手繼續向左前方拉引，上身與對手緊貼，臀部向對手大腿前側撞擊，腳尖同身體向右後方轉動，目視右後方，一氣呵成，將對手摔倒。



二、釣袖進腰腳法分析

(一)轉進法：呈正自然姿勢，左腳尖踏於右腳前方 20 至 30 公分處，右腳尖跟上同時轉動，回復正自然姿勢。



(二)追進法：以右自然姿勢，左腳收回右腳跟旁，右腳向後頂住，呈前弓後箭步。



(三)帶出法：右腳向正後方退 60 至 80 公分，腳尖朝前，左腳向右前方跟上，踏於右腳前。



(四)單腳旋轉法：右腳踏於左腳前方，以右腳尖為軸，左腳抬膝向上向右前方轉，置於右腳前。



三、釣袖進腰技術型態分析

(一)單邊釣袖進腰：左手抓於對手右袖，右手抓於對手衣襟施術。(如圖 A)

(二)單袖釣袖進腰：左手抓於對手右袖，第一時間施術，右手抱於大腿外側，協助摔倒。(如圖 B)

(三)單肘釣袖進腰：右手抓於對手右肘下方衣袖，向前釣起施術。(如圖 C)

(四)雙袖釣袖進腰：同時控制對手雙袖施術。(如圖 D)



(圖 A)



(圖 B)



(圖 C)



(圖 D)

四、釣袖進腰常見之錯誤動作

- (一) 攻擊者直接貼近對手之身體，未產生破勢，形成撞離對手之情形。
- (二) 釣袖的主控手，向下拉引，使其讓對手重心回復，失去破勢之功效，除施術無法成功外，更有被對手施術後摔，形成被反摔之機會。
- (三) 轉進時，未能深入對手完全控制其身體，使其易讓對手逃脫。
- (四) 施術時，頭頸部必須向斜後方目視，不可直接插入蓆面，形成正前滾翻姿勢，除易造成頭頸部嚴重受傷外，在比賽時，將處於最嚴重之犯規，即犯規輸(hansoku-make)，必須特別注意。

肆、釣袖進腰實戰技術應用

柔道之父嘉納治五郎先生曾說：「柔道摔法在平時中就必須訓練出三種以上的技術做聯絡變化，以期一而再，再而三的攻擊」。因此若想培育出屬於自己的整套技術，就要靠平日的揣摩，經年累月的練習，使動作由反應而進入反射，方能克敵制勝(吳青華，民 69)。柔道的技術，只要能熟練便可隨意變化及創造許多變體的技術，許多的技術上臻的柔道選手，並不是只憑一步技術來爭取勝利的，他需要具有隨機的應變及虛實無窮的變化功夫，甚至能將攻擊失敗的技術轉換(黃滄浪，民 62)。釣袖進腰在比賽實戰中變化多端，且實用性極高任何體型選手均可運用，其攻擊的破壞性及控制面大，得分內容也較高，面臨各種型態的選手都可制敵，為一項有效得分之利器。在其聯絡技術上更勝於其他技術，因在抓襟位置上不必轉換，已形成左右開攻之勢。以下就不同組手、型態選手，攻擊前、後之動作技術聯絡變化應用及特殊實戰技巧介紹：

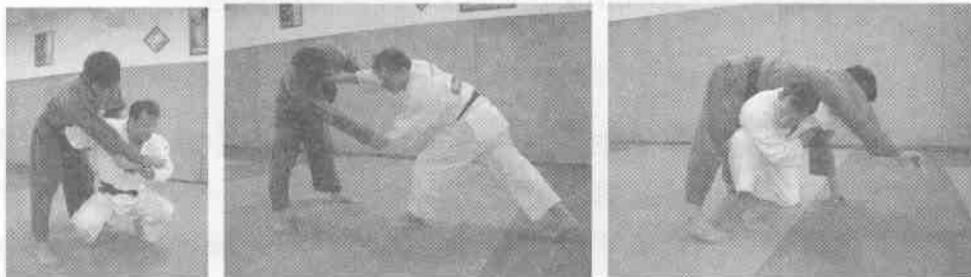
一、右小內割聯絡左釣袖進腰

當雙方同為右組時，先行攻擊右小內割，使其對手右腳後退，形成左自然姿勢，重心向左前方，順勢以單腳轉進腳法施術釣袖進腰。此技為 1996 年亞特蘭大奧運會男子第三量級金牌選手日本中村兼三得意技法之一。



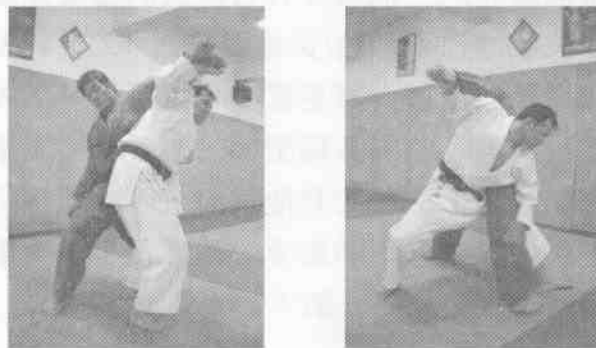
二、右雙臂過肩摔聯絡左釣袖進腰

當攻擊右雙臂過肩摔時，對手向右前方脫逃時，先退出右腳，以帶出腳法施術釣袖進腰。



三、右釣袖進腰聯絡左小內割

施術右釣袖進腰時，對手原地下蹲或切腰防禦順勢聯絡左小內割。



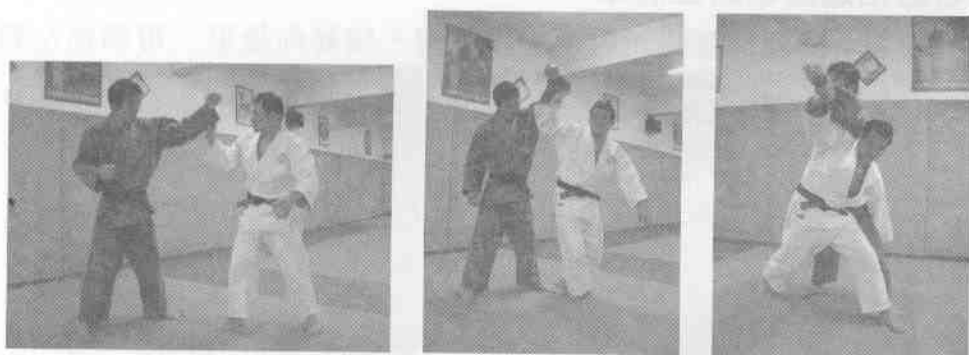
四、釣袖進腰聯絡雙手割

以欺敵的戰術，故意快速施術釣袖進腰自轉一圈，以貼近對手聯絡雙手割。



五、第一時間搶手攻擊釣袖進腰

當對手高舉左手，欲抓己方衣襟或後領襟前，快速抓住對手衣袖施術。



六、運用場地施術釣袖進腰

先行控制對手左袖向下壓迫至場邊紅區，待對手欲向上推舉或掙脫時施術。此技法為 1989、1991、1995 年世界盃、1992 年奧運金牌選手日本古賀稔彥之得意技法。



七、搶手掙脫後施術釣袖進腰

當對手強力控制己方後襟時，將手移至對手手肘下方，另一手同時協助釣起施術。此技法為 2000 年雪梨奧運金牌選手日本瀧本誠於決賽中，擊敗 1997、2001 年世界盃金牌韓國選手趙麟徹之得意技法。



八、右釣袖進腰聯絡左肩車

當施術右釣袖進腰時，對手身體下壓、雙腳向後退，可聯絡左肩車。



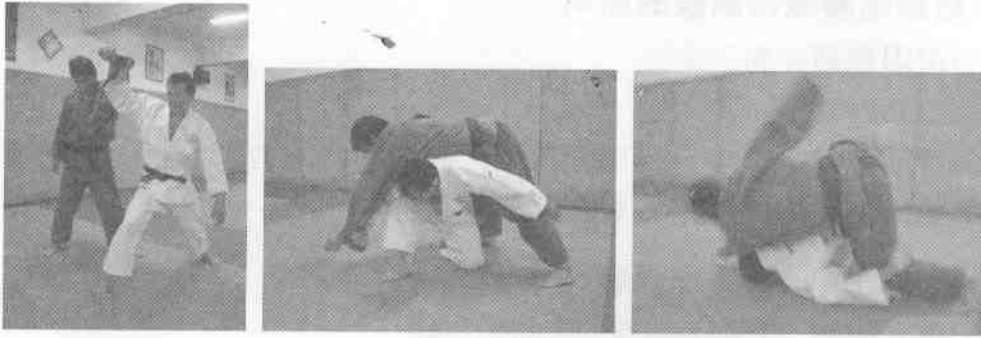
九、實戰應用技術—抱腿釣袖進腰（一）

施術右單袖釣袖進腰，如對手向右脫逃可聯絡小內割，如向左脫逃時，先行用左手抱住其對手左大腿，向右前方摔倒。



十、實戰應用技術—抱腿釣袖進腰（二）

以第一時間踏進對手雙腳之前方三角形頂點處，其形成之空間已將對手破勢，加上左手的協助，向右前方摔倒，使其對手防不勝防。2000年奧運古巴選手 Legna Verdecia 就是終場前以此技法反敗為勝，獲得金牌。



伍、釣袖進腰技術、戰術訓練

所謂運動技術就是將自己的體力，做最合理及最有效的發揮。體力也可稱為身體資源，良好的技術就是能將自己現有的身體資源得到有效的利用。運動技術應包括：力量的要素(大小的問題)、速度的要素(快慢的問題)、方向及角度的問題(正確及有效性)、時機的問題(時效及適當)及局面的大小、律動感、協調性等，接近於內在工作的問題(陳全壽，民 83)。在正確的基本動作及認知下，反覆練習是運動技術進步的最佳方法。幾乎許多技術高超的運動員，都重視基本動作的養成，日後才能有更大的發展空間。基本動作在技術養成的過程中為首要條件不容忽視。在學會了正確的姿勢後，必須以正確的姿勢反覆練習，使身體獲得協調，尤其初學者，更應以正確的姿勢反覆練習。教練也應切記，在指導初學者練習運動技術時，如果指導不得法，一旦形成不良的神經迴路時，將來必須花費數倍的努力及時間，才能改正已形成的不良姿勢和習慣，所以必須特別注意基本動作正確的重要性。

一、釣袖進腰技術訓練原則

(一)強調基本動作技術的正確。

- (二)強化技術的熟練度。
- (三)培養聯絡技術的發展。
- (四)發展優勢的應用技術。
- (五)實戰技術的演練。

二、釣袖進腰戰術訓練的原則

- (一)由固定到移動。
- (二)由簡而繁(漸進性)。
- (三)智能訓練：原理、原則、自創、體能配合、力學分析、體勢優劣評估、對手移位預測、本體感覺、心理作戰能力。

三、釣袖進腰技術訓練內容

- (一)單人訓練：1.徒手訓練 2.內胎訓練
- (二)雙人訓練：1.固定連攻法 2.移動連攻法(前、後、左、右)
- (三)三人訓練：三人強力訓練(固定、移動)
- (四)多人訓練：連續摔倒

四、釣袖進腰戰術訓練內容

- (一)搶手攻擊(第一時間)：利用主動控制或被動反制對手抓襟時，同時攻擊，以掌握比賽節奏。
- (二)反制攻擊：對手先攻擊，己身防禦後馬上反擊。
- (三)場地運用攻擊：運用場地限制、實施攻擊。
- (四)模擬比賽情況：模擬處於優勢、劣勢或裁判、觀眾影響等情境，實施實戰訓練。

五、釣袖進腰技術訓練方法

- (一)單人訓練：以單人徒手快速做基本動作練習 10 至 30 秒，採間歇方式反覆進行，可固定(原地)或行進間(移動)。單人動作強化在做單人練習時，必須在整個動作過程中與實際相同，如手拉引方向、身體姿勢、腳法及用力程度等。
- (二)雙人訓練：雙人一組、採固定或移動方式進行連攻法，以次數 5 至 30 回或時間 10 至 30 秒。

十、實戰應用技術—抱腿釣袖進腰（二）

以第一時間踏進對手雙腳之前方三角形頂點處，其形成之空間已將對手破勢，加上左手的協助，向右前方摔倒，使其對手防不勝防。2000年奧運古巴選手 Legna Verdecia 就是終場前以此技法反敗為勝，獲得金牌。



伍、釣袖進腰技術、戰術訓練

所謂運動技術就是將自己的體力，做最合理及最有效的發揮。體力也可稱為身體資源，良好的技術就是能將自己現有的身體資源得到有效的利用。運動技術應包括：力量的要素(大小的問題)、速度的要素(快慢的問題)、方向及角度的問題(正確及有效性)、時機的問題(時效及適當)及局面的大小、律動感、協調性等，接近於內在工作的問題(陳全壽，民 83)。在正確的基本動作及認知下，反覆練習是運動技術進步的最佳方法。幾乎許多技術高超的運動員，都重視基本動作的養成，日後才能有更大的發展空間。基本動作在技術養成的過程中為首要條件不容忽視。在學會了正確的姿勢後，必須以正確的姿勢反覆練習，使身體獲得協調，尤其初學者，更應以正確的姿勢反覆練習。教練也應切記，在指導初學者練習運動技術時，如果指導不得法，一旦形成不良的神經迴路時，將來必須花費數倍的努力及時間，才能改正已形成的不良姿勢和習慣，所以必須特別注意基本動作正確的重要性。

一、釣袖進腰技術訓練原則

(一)強調基本動作技術的正確。

- (三)強力訓練：三人一組，二人實施一人保護，保護者站立於受者右側方，右手抓衣襟左手抓腰帶，當授者施術時，保護者右腳向前踏一步，左腕關節頂住受者右腕關節，以防摔倒。施技者以全力方式連續進行，次數以 5 至 20 回，時間 10 秒至 1 分鐘。此訓練方法，使授者動作一氣呵成，連續完成其動作。
- (四)多人訓練：採連續實施的方法，做直接或變化摔倒訓練。
- (五)內胎訓練：為專項體能的最佳訓練方式，因其動作模式及使用肌群，最為接近專項技術，更由於內胎的彈性，可強化速度、爆發力及肌耐力，且較不易產生運動傷害，是選手技術養成之良好方法之一。各項拉力訓練，以培養手臂各肌群小肌肉及專項技術使用之肌群，尤其對遠端肌肉效果更甚。

陸、結語

優秀的柔道選手，必須要有正確的技術做基礎，雄厚的專項體能作後盾，加上良好的心理素質及戰術運用，才能有優異的比賽表現。就筆者修練柔道多年，從亞奧運的競技選手到國家隊教練，體會柔道的技術，只要能熟練便可隨意變化及創造許多的變體技術，所以正確的基本動作在技術養成的過程中為首要條件不容忽視。在此盼望柔道先進指導者，能以正確全面性的基本技術做基礎，別太早將選手定型，以免阻礙日後技術之發展。相信隨著柔道技術全面的提昇及實戰技術之應用，我國柔道運動成績能早日突破，站上世界的舞台。

參考文獻

- 吳青華（民 69）：柔道理論與實際。霧峰出版社。
- 黃滄浪（民 62）：柔道學。立文出版社，高雄市。
- 陳全壽（民 85）：運動訓練學研究。國立體育學院教練研究所。
- 鄭吉祥（民 81）：柔道運動訓練理論與實踐。中華民國柔道協會。
- 羅友維（民 88）：柔道一過肩摔。國立體育學院教練研究所技術報告書。
- 岡野功（民 73）：看圖學柔道(摔技篇)。大眾書局編輯部譯，高雄市。
- 莫安竹（民 87）：柔道訓練講義。未出版。

近代柔道雜誌 (1998): 2月號。P.6-7, 日本。

近代柔道雜誌 (1999): 5月號。P.34-35, 日本。

近代柔道雜誌 (1994): 2月號。P.18, 日本。