

# 視障者與智障者的柔道 – 國際特殊奧運與帕拉林匹克的柔道競賽比較

彭玉舒、高桂足/國立體育學院適應體育學系

## 壹、前言

柔道運動對於教育的價值，不僅在於八大體能，包括肌力、肌耐力、爆發力、速度、無氧耐力、柔軟度、敏捷度、身體協調性的鍛鍊與提升（紀俊安、陳雍元，2006），在雙方近身接觸、短兵相接之際，如何瞬間展現運動技能與戰術，迅速制服對方贏得勝利，更是鬥智、鬥力、鬥巧的高度媒合表現，因此，柔道可說是一項充滿技、藝、力、美的運動項目。近年來，全球化推廣的結果，柔道已非當初源於日本的柔道，不僅世界各地的大小賽事頻繁，國際柔道競賽規則也幾經修改，從柔道競賽規則的改變，尤其是比賽的積分認定、禁止動作以及相關罰責，可以看出國際柔道聯盟（International Judo Federation）推崇回歸柔道競技本位的精神（黃國恩、許淑慧，2005）。

對身心障礙者而言，起初柔道是被當作發展動作技巧、自我控制、自信和獨立的練習活動，隨著柔道風氣的興盛，身心障礙者運動組織開始引進柔道運動，逐漸發展成競技項目。目前，全國身心障礙運動會的競賽項目中，盲人柔道即是一例（見圖一）。有感於國際柔道的發展與規則的改變，本文主要目的是藉著比較國際兩大身心障礙運動組織－帕拉林匹克委員會（International Paralympics Committee）與特殊奧林匹克委員會（Special Olympics Committee）的適應柔道規則，來討論他們的特點與異同性。

## 貳、身心障礙運動組織與柔道

## 一、緣起

柔道是唯一源於亞洲，被納入身心障礙國際競技的運動項目，有關帕拉林匹克（以下簡稱帕奧）與特殊奧林匹克（以下簡稱特奧）的國際柔道賽會起源簡述如下：

---

### 帕奧

---

1987 年，帕奧專為視力障礙運動員推出柔道競賽，舉行首次歐洲國際男子視障柔道錦標賽。1988 年在韓國首爾舉行的帕奧，男子視障柔道專案成為正式比賽項目；2004 年在雅典舉行的帕奧，女子視障柔道首次比賽項目。

---

### 特奧

---

2000 年在荷蘭葛洛寧恩的特奧中，柔道首度被設立為示範項目；2003 在愛爾蘭都柏林，柔道再度為示範項目；直到 2005 年在比利時 Tongerlo 區域性的特奧，柔道首度成為比賽項目，今年（2007）在中國上海的特奧，繼續成為正式比賽項目。

---

## 二、帕奧柔道及特奧柔道規則比較

### 1. 以體重分級/比賽分組

帕奧的體重分級與一般成人組相同；但特奧所有的比賽中，16 歲以下的運動員納入初級組；16 歲（含以上）的運動員則納入高級組，再按年齡分以下組別如：8-11 歲、12-15 歲、16-21 歲、22-29 歲以及 30 歲（含以上）等組。

運動員的體重若未列在體重分級表中，應遵循體重差異不超過 10% 為原則。若運動員因故未能分入適當的組別，則分組的優先順序為：同組運動員的安全性最優先考量，其次才是年齡、體重和能力等因素。



圖一 95 年 3 月全國身心障礙  
運動會視障者柔道比賽

帕奧與特奧體重分級比較如下：

帕奧	帕奧與特奧	特奧
男子組	女子組*	男子組
60 公斤以下級	48 公斤以下級	55 公斤以下級
66 公斤以下級	48-52 公斤	60-66 公斤
66-73 公斤	52-57 公斤	66-73 公斤
73-81 公斤	57-63 公斤	73-81 公斤
81-90 公斤	63-70 公斤	81-90 公斤
90-100 公斤	70-78 公斤	90-100 公斤
100 公斤以上級	78 公斤以上級	100 公斤以上級

\*帕奧與特奧的女子組體重分級相同

## 2. 比賽分級/分組方式

有別於帕奧的視障柔道競賽的是，特奧運柔道競賽的運動員主要為智能障礙者，因此在身體功能的分級方面，前者以殘餘視力程度，後者以個人技巧為主，並就三個層面解釋技巧級別：(1) 與該運動員同組進行練習、訓練和比賽的能力水準；(2) 個人技巧中規定技巧的動作完成度；(3) 該運動員對比賽的意義和目的認知程度。教練必須根據以上三點標準記錄運動員的能力級別，大會以教練的報告用於第一次分組，而所用技巧要求部分也被用於最後的分組。

帕奧—功能(殘餘視力程度)	特奧—能力(技巧級別)
參賽的視障運動員，至少應符合最佳 已矯正視力低於 0.1 或視野小於 20 度；	I = 合格的俱樂部級別運動員；智能理解度 80-100%。

---

根據視力損傷程度分爲 3 個級別：

B1 = 從任一眼有光覺，但無法在任何距離或在任何方向辨識手的形狀。

B2 = 從辨識手的形狀到視力 2/60，並且 /或者視野<5 度的能力。

B3 = 從視力在 2/60 以上到視力 6/60，並 /或在視野>5 和<20 度的範圍內。

II = 合格運動員；智能理解度爲 60 - 80%。

III = 合格的運動員訓練；同級別運動員特殊比賽；智能理解度 50-60%。

IV = 特殊訓練與比賽；比賽時需要指導，主要爲寢技。智能理解度 40 - 50%。

V = 調整的特殊訓練與比賽，比賽時需特殊看護在場，智能理解度在 30%以下。

---

### 三、比賽的特殊性規定

#### 1. 安全規定

帕奧	特奧
如果喊“matte”裁判員需要在盲或盲聾雙障選手的後背或肩膀上拍兩次，表示暫停比賽。喊 oseakomi（固技開始）時由裁判立即在比賽的盲聾選手的一隻腳上按壓一下。喊 Toketa（固技取消）時，按壓兩下來表示。當裁判喊“sono--mama”時，主裁判的手要拍盲聾選手的頭，但在裁判喊 yoshi（開始）之前，必須先放回到原來的位置，而在裁判喊 yoshi 時立即把手從該選手的頭上拿開。	在“寢技”比賽中，運動員不得將對手向後推；不論是“立技”還是“寢技”，裁判須確保選手頸部不能在有受傷危險的情況下被鎖住。 不允許的動作如下： 近似捨身技(sutemi-waza)的技巧、單膝或雙膝跪地向前摔出、用雙手將對手的兩腿拉起(雙手刈和雙足取)、在進行一個得分技巧後，倒在另一名參賽者的身上、關節技(ude-kansetsu-waza)、絞技(shime-waza)、三角勒(Sankaku-waza)等。

---

#### 2. 得分與判罰

帕奧	特奧
裁判的判決（尤其是結束時）除了作出相關的手勢以外，必須要出口判決，	發生違禁行爲時，裁判給予警告並向運動員解釋違禁行爲的性質。重複多次

---

宣佈藍色或白色運動員獲勝。

比賽中如果運動員是盲聾雙障，裁判可以在運動員手掌上劃寫代表犯規、暫停及獲勝的單字：K,Y,W 或 I（效果、有效、近一勝、一勝）。懲罰時使用一指(shido-指導)；二指(chui-注意)；三指(keikoku-警告)。

違例時，裁判必須作出判罰。

如果因違禁行為導致對手受傷且無法繼續比賽時，受傷的運動員為勝方。所有傷勢應由急救人員在榻榻米上就地處理，或由運動員的教練協助處理；未經裁判允許，任何人不得擅自進入鋪墊區域。

---

### 3. 比賽時間

---

#### 帕奧

每場比賽男子為 5 分鐘，女子為 4 分鐘。在離比賽結束還有 1 分鐘及 30 秒時，計時員必須發聲宣佈時間。

---

#### 特奧

12 歲以下年齡組的比賽時間為兩分鐘。12 歲及以上年齡組的比賽時間為最少 2 分鐘、最多 3 分鐘，由組織團體決定。

---

### 4. 場地與比賽

帕奧場地要求與國際柔道聯盟規則的要求是一致的；在比賽區域的中心分別固定好二條大約 10 公分寬和 50 公分長的藍白兩色膠帶，藍色膠帶在裁判的右邊，白色在他的左邊，其距離為 100 公分，表示選手必須開始和結束比賽的位置。

---

#### 帕奧

#### ①場地要求

比賽區 8x8 米，週邊是 1 公尺寬的危險區和 3 公尺寬的安全區，除以不同顏色標識外，危險區的柔道墊應可用觸覺識別。

#### ②進入賽區

由副裁判將運動員由安全區外領進，主裁判於場地中央拍掌發聲引導選手至貼有標線的位置。

---

#### 特奧

比賽區必須至少為 10x10 米；週邊危險區應為紅色（至少 1 米寬）；安全區應環繞在比賽區和危險區之外（至少 1 米寬）。

如果運動員需要幫助才能進入比賽的地墊區域，教練可提供協助，必要時由一名副裁判給予幫助。

### ③開始姿勢

比賽雙方雙臂下垂至自己的體側，保持靜止站立姿勢；盲聾運動員於鞠躬以後，雙方靠近距離一臂長度，讓他們雙掌相貼(右掌向下，左掌向上)；他們也許以盤腿坐下在姿勢開始，裁判會施壓於其肩膀上表示比賽開始。

教練在申請參賽時，須在登記表上說明運動員將參加“立技”(站立起勢)還是“寢技”(跪姿或坐姿起勢)的比賽。寢技起勢有兩種姿勢。a.從跪姿起勢 b.兩人鄰坐，雙手均成基本“抓握法”(kumi-kata)且雙腿向前伸直。

---

(<http://www.ibsa.es/eng/>; <http://www.specialolympics.org>)

### 參、結論

柔道運動對於身心障礙者而言，不僅是發展動作技巧、體能、自我控制的絕佳活動；視障者可藉著柔道訓練，增強身體平衡與定向行動的能力；雖然視障者在對手近身時，無法依賴視覺，然而視障選手取勝，不憑視覺，而是憑純熟的技術(葉昭伶，2004)；再者，平時的訓練也能增進對雙方體位的敏感度，適度的彌補視覺不良的問題，因此，視障者的柔道競技，也能展現相當高的技術水準。

柔道對於智能障礙者的生活行為教育也是極具功效的；許多父母表示在開始特奧柔道訓練之後，他們的孩子不僅體態與體能明顯進步，在日常生活、內心與行為更產生了積極正向的改變，這正是適應體育精神與目的所在。

### 參考文獻

紀俊安、陳雍元(2006)。柔道運動體能特性的探討。**國民體育季刊**，35期，37-42頁。

黃國恩、許淑慧(2005)。國際柔道競賽規則(1997-2004年)之變遷與因應策略。

大專體育，79 期，158-164 頁。

陳榮煌、蘇俊賢、陳雍元、陳文進(2005)。柔道運動訓練過程專項體能之探討。

中華體育季刊，19 (2)，75-83 頁。

葉昭伶(2004)。改變看法，豐富生命——一個志工眼中的視障休閒運動。國民體

育季刊，33 期，50-56 頁。

廖俊強、廖俊欽、陳俊傑、陳文進(2005)。論述柔道運動的演變。文化體育學

刊，3 期，38-40 頁。

[http://www.ibsa.es/eng/--IBSA Judo Rulebook 2005-2009.](http://www.ibsa.es/eng/--IBSA%20Judo%20Rulebook%202005-2009)

<http://www.paralympic.org/>

<http://www.specialolympics.org/>