

# 柔道寢技實戰技術應用

羅友維

## 摘要

柔道寢技包括壓制法、勒頸法、關節法，其三種方法與立技相互間均有密切連帶之關係，在整體技術表現與戰術應用上，對柔道競技成績具有相當之影響及其重要性。尤其在立技技法展現的自信心及比賽戰術應用方面影響更甚。本文旨在寢技技術、戰術實戰應用探究，以實戰技術為主，搜集資料為輔，盼對國內柔道教練、選手有所助益。

**關鍵字：**柔道、寢技

# **The Technical Application of Newaza in the Judo Match**

**Lo Yu-wei**

## **Abstract**

Newaza, a judo technique, includes Osackomi-waza, Shime-waza and Kansetsu-waza which are closely related to another technique named Tahiwaza. The wholly technical performance and the tactical application of Newaza are very important and make a great impact on the performance in the judo competition. Especially, judo Newaza affects the athlete's self-confidence showed in the technique of Tahiwaza and the tactical application in the competition. This paper mainly focuses on discussing the technique and the tactical application in the judo match and provides data collected as well. It is hoped that this paper will benefit judo coaches and competitors in our country.

**Keywords:** Judo Newaza

## 壹、前言

柔道泰斗山下泰裕，創下 203 場連勝及日本天皇盃九連霸之記錄，其必勝之最大主因，除了高超的立技技術外，擁有深厚寢技的功夫是最大之關鍵，尤其在 1984 年洛杉磯奧運會二回戰時，不慎右腳嚴重受傷，卻仍能靠著雄厚的寢技技巧，連續擒服對手，奪得奧運金牌。1961 年世界盃柔道賽荷蘭 Geesink 靠著寢技擊敗日本名將神永昭夫獲得金牌，粉碎日本男子獨霸世界柔壇的神話。1982 至 1991 年間英國 Briggs 靠著優異的寢技技巧，獲得四次世界盃冠軍，並連續擊敗擁有世界女子柔道選手立技技術層次最高的日本國寶田村亮子(Hicks & Soames, 2000)。1988 年漢城奧運會女子柔道示範賽中第一量級的大陸選手李忠雲，靠著苦練多年的寢技，擊敗日、韓、歐洲各國，奪下金牌。日本奧運教練春日俊曾指出一位柔道選手想練就一立技得意技法需要兩年的時間，而寢技只要半年。日本名校筑波大學女子柔道部，教練特別重視寢技之訓練，使得該校獲得多年的全日本大學冠軍。90 年四月來台講授柔道的世界冠軍日本遠藤純男，指出由於在寢技的功夫上不夠紮實與深厚，使他無法更上一層樓。1981 年世界冠軍日本國際武道大學名師柏崎克彥，擁有寢技鬼神之名號，將柔道的寢技創造達到藝術之境界，曾經在全日本強化選手 10 年間，參加 2 回世界盃、13 回國際比賽出場戰績內容為 56 勝 5 敗，其中 56 勝場中有 47 場，佔 84%，是以寢技獲得一勝(柏崎克彥，1998)。從以上可發現寢技對柔道競技成績之影響及其重要性。一位優秀的柔道選手，要能夠在立技有著足夠的自信心，必須端賴良好的寢技做基礎，雖然柔道比賽是由立技開始比賽，但立技攻擊之成敗，皆由寢技做處理，然而在比賽中聯絡技術的發揮是否奏效，寢技成為重要之關鍵。寢技之優劣，對立技攻擊之自信心造成莫大之影響，相對寢技佳的選手也對寢技差的選手在立技攻擊上造成許多無形之壓力，所以想要發揮高超的技術，必須先有雄厚的寢技做後盾，自然而然立技才得以展現。由於柔道的比賽是從站立的立技開始比賽，過去舊有的柔道常將使用寢技來戰勝對手的技法，視之為勝之不武，使得許多選手較偏向立技的學習與鍛鍊，這是一個嚴重錯誤的觀念。寢技與立技的得分事實上是一樣的，優秀的柔道選手，大部份都有雄厚的寢技做基礎，才能安心的攻擊立技

動作，只是比賽是以立技開始，使得優秀的柔道選手，可能在立技的動作已完成比賽，而不再使用寢技，並非寢技動作較差，也因為在比賽有效得分統計中，寢技無法名列前茅，加上規則在寢技攻擊時效上的限制，以致寢技常被一般選手、教練所忽略，寢技的基礎，絕對是獲勝的有利保證是無庸置疑的。筆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，加上學習柔道多年的體會與研究，提供有效實戰技術及戰術應用與國內柔道先進一同探究。

## 貳、寢技技術分類

柔道寢技包括壓制、勒頸、關節等三種方法。

壓制法(Osaekomi - waza)是將對手控制仰倒於蓆面背部著地使其身體失去自由及不被牽制的情況下將其制服的一種方法，謂之壓制法。在比賽中完成有效壓制 9 秒以下未得分，10 至 14 秒獲得效果，15 至 19 秒獲得有效，20 至 24 秒獲得半勝，25 秒獲得一勝結束比賽。壓制法在寢技中最为費力與費時，但最主要是要有持久力及必勝的信念，才能有效完成(黃滄浪，民 62)。實施壓制法時，動作要求紮實緊密，控制對手關節點，並將重心面加大、放低。

勒頸法(Shime - waza)是用自己的雙手或肘或腳勒住對手頸部或控制衣襟，迫使對手因缺氧拍手投降，而屈服的一種方法(黃滄浪，民 62)。勒頸時，主控手必須深入對手耳垂下方，並充分運用手腕緊密貼於對手頸部，雙手為控制，必須運用全身之力量完成動作，並非只靠雙手。更必須特別注意勒頸時要能有效深入欲勒頸的點及勒的方向後，再行使力，才能有效完成動作及節省攻擊失敗耗費之體力。

關節法(Kansetsu - waza)是以控制對手手肘關節，依其生理構造的相反方向，違反人體關節正常活動範圍，迫使對手失去抵抗能力而放棄比賽，謂之關節法(吳青華，民 69)。關節法使用時動作力求迅速，像閃電般的快速，才能奏效。關節法的技術初看極為簡單，但只要能熟練運用，經長時期的練習及累積的經驗，始能領悟其中之要領，應用成得意之技法。不管是壓制、勒頸或關節法，均互有密切的連帶關係，且在「柔」之科學理論之下，成為其技術變化之妙諦，以完成以柔制剛之目的(林春生，民 56)。

### 參、寢技實戰技術應用

#### 一、壓制法(正面攻擊)

當正面向對手欲施術壓制時，造成右腳被對手雙腳夾住，此時先行控制對手左肩部，以左手控制對手頭頸部，並抓於對手左襟，同時左肩成直角控制其對手下顎，使其上身動彈不得，再行脫腳，脫腳時，右腳小腿伸直，左腳以腳尖，踢向對手雙腳夾腿處，向後蹬下，完成橫四方壓制。



圖 1 - 1



圖 1 - 2



圖 1 - 3



圖 1 - 4

#### 二、壓制法(背面攻擊)

當對手趴下時，以右手抓住對手右襟，左手控制於對手頸後領襟處，右腳跨於對手左後膝處，向後滾翻，完成壓制。



圖 2 - 1



圖 2 - 2



圖 2-3



圖 2-4

### 三、勒頸法(正面攻擊)

當仰臥於蓆面，對手欲進入攻擊壓制時，以右手拉住對手右袖，右腳跨於對手肩上，左手協助抓住右腳尖，左腳緊扣右踝向下，身體向後，將對手身體拉直，施術三角勒。如未成功，可向左轉身，完成壓制。



圖 3-1



圖 3-2



圖 3-3



圖 3-4

### 四、勒頸法(背面攻擊)

當對手攻擊單臂過肩摔等動作失敗，身體趴下成死狀時，左手抓於對手右襟，右腳向對手身體橫跨，身體成十字狀，右手同時抱住對手右大腿外側，向前滾翻，將對手身體扭曲，一氣呵成，迫使對手投降。



圖 4-1



圖 4-2



圖 4-3

## 五、關節法(正面攻擊)

當仰臥或攻擊拋摔失敗時，右手抓於對手左腳踝，身體向左旋轉，左腳跨於對手頭頸前，使對手仰倒，雙膝夾緊，施術十字關節。



圖 5-1



圖 5-2



圖 5-3



圖 5-4

## 六、關節法(背面攻擊)

當對手趴下時，左手抓於對手左手，右手控制其對手後領襟，右腳橫跨至對手頭頸後方，左手穿過對手左肘處，抓於己身右襟，身體向後仰倒，左腳彎曲回收至對手頸後，右腳跨上，完成十字關節。



圖 6-1



圖 6-2



圖 6-3



圖 6-4

### 肆、寢技戰術應用

- 一、寢技可做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，應先行將對手拖至場內，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，應積極爭取立技反攻之機會。
- 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，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，民 90)。
- 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，民 73)。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。

## 伍、結語

柔道比賽時，立技摔法往往表現出瞬間決勝的爆發力及充滿力與美的技術展現，成為吸引觀眾的焦點，致使許多選手都較偏重立技的學習與鍛鍊。其實一位優秀的柔道選手絕對是立、寢技兼備的。尤其寢技除了是連接立技攻擊成敗的聯絡技術外，更常成為反敗為勝的技法。寢技之優劣，除了影響整體技術的展現外，對競技成績具有相當之影響，期盼我國從事柔道教練工作者，注重選手寢技之學習與鍛鍊，對欲走向國際的競技選手，強化寢技更是刻不容緩的。

## 參考文獻

- 林春生(民 56)。柔道之系統研究。國立臺灣師範大學，台北市。
- 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。
- 許吉越(民 90)。柔道比賽戰術節奏文獻分析探討。中華體育，15：3，90-98 頁。
- 岡野功(民 73)。看圖學柔道(臥技篇)。大眾書局編輯部譯，高雄市。
- 近代柔道雜誌(2002)。3 月號。P.4 - 10，日本。
- 柏崎克彥(1998)。寢技で勝つ柔道。東京都：株式會社ベースボール・マガジン社。
- Hicks, S. & Soames, N. (2001). Great Judo Champions. London: Ippon Books.