

沙灘角力運動簡介

王瑩琪

國立台灣體育學院競技運動學系

摘要

沙灘角力是一個新興又有趣的運動項目，也是亞洲沙灘運動會當中的比賽項目之一，其為業餘角力所衍生出一個運動。業餘角力與沙灘角力運動技術屬性幾乎雷同，若我國目前現役之業餘角力選手能同時參與沙灘角力運動，以現有業餘角力技術來參與沙灘角力比賽省去許多基礎訓練、人力與時間以達事半功倍之效果，因此希望透過本文讓更多屬性雷同之技擊運動選手及民眾瞭解此運動並產生興趣以提高我國沙灘角力之運動人口。

關鍵詞：沙灘角力、業餘角力、亞洲沙灘運動會

壹、前言

角力發展歷史非常悠久，根據歷史記載，西元前四千年在埃及古壁畫上發現了非常大量的角力技術圖像（張聰榮，2004）。在 1896 年希臘第一屆奧運會中，參賽的運動項目僅僅只有五項，而角力則為其中一項，當時登記的角力項目為男子「希臘羅馬式 Greco-Roman」角力，其攻擊部位限定上半身。而在 1904 年另外發展出第二種角力「自由式 Free style」（張瑞興，1999）自由式攻擊部位為全身。

女子角力運動則在西元 1984 年之後，由國際角力總會（簡稱 FILA）增設女子角力比賽。女子角力項目，則在 2002 年釜山亞運會及 2004 年奧運會才開始首度納入為亞、奧運正式比賽項目，而沙灘角力 Beach Wrestling 則業餘角力所衍生出一項新興運動。

沙灘角力與業餘角力這兩者在動作、技術及規則中有某種程度上的雷同，一樣都為技擊性運動，主要為站姿摔倒之攻擊動作，業餘角力運動在國內推廣初期由於行政體系、資源、師資等相關組織尚未成熟完整，因而推行不易。但隨著時間的演進，國內角力運動組織－中華民國角力協會（CHINESE TAIPEI WRESTLING ASSOCIATION）制度逐漸完整成熟，在中華民國角力協會多年來的大力推廣以及各大專院校、高中、國中小的基層教練共同努力教導下，如今投入業餘角力運動的選手、教練等人數已大幅提升許多，而沙灘角力與業餘角力屬性非常類似，國內目前現役業餘角力選手若能踴躍參與沙灘角力讓此項運動在國內順利發展，在未來國外大型沙灘角力競賽中我國與他國競爭力相信可以提高許多，增加更多得牌機會提昇我國體育運動水準，在加上台灣為海島型國家，四面環海海邊與沙灘綿延，地理環境優美非常適合推廣沙灘運動（沈易利、陳青雲，2009）。因此希望透過本文的介紹，讓更多人瞭解沙灘角力運動並產生興趣及投入將此項運動。

貳、沙灘角力起源

沙灘角力 Beach Wrestling 是近年來新發展出一項新興運動，為了推廣這項運動讓更多人參與，國際角力總會 FILA 於 2007 年正式增設沙灘角力。沙灘角力不像業餘角力或職業角力，必須擁有非常專業的運動技術與水準才能參與，其比賽規則相對比業餘角力與職業角力簡單許多，因此一般社會大眾在參與沙灘角力運動時也能很快的對這項運動上手，接受度也會較高而在參與過程當中也可以真正享受到運動的樂趣，提昇人們對這項運動的參與度。

亞洲地區第一次正式大型沙灘運動會－第一屆亞洲沙灘運動會，於 2008 年 10 月 18 日至 26 日，地點為印尼峇里島，沙灘角力則是當中的比賽項目之一，這項沙灘運動會同時也是全世界第一個以沙灘為主題的一個運動會盛會。而我國參與沙灘角力時間也同樣於 2008 年開始，國內第一屆沙灘角力錦標賽舉辦地點與時間為 2008 年 4 月 2~3 號於國立台灣體育學院舉行。

參、沙灘角力運動特性

沙灘角力與業餘角力及其他技擊類運動項目例如：柔道、跆拳道、拳擊等雷同，都是以分體重及量級區分的運動項目，所以對於平均體型優勢上較低於西方國家運動員的亞洲運動員來說，角力是以體重區分量級，較不受體型限制，適合東方人發展（張瑞興，1999）。

沙灘角力與業餘角力相同，進場比賽選手為藍方與紅方各一人，進行一對一比賽，屬於近身纏鬥且極具複雜與高度應變對抗的全面攻擊性之技擊性運動。其技術動作大略包含：一、推與拉之技術動作：攻擊方選手在比賽中推或拉對方上肢或下肢，使對方失去重心以藉機進行攻擊。二、壓制之技術動作：當攻擊方有機會壓制住對手時，控制其身體活動以便進行技術攻擊。三、提與抱之技術動作：當攻擊方有機會抱住對手時，可使用提的方式將對手身體提高以進行大動作之攻擊等等之技術。而沙灘角力比賽雙方是在規定的時間內完成比賽，在比賽進行中以使用規定的動作技術和想法來想辦法將對手摔到，再由裁判判定。因此其比賽戰略為，在比賽中可以善用比賽的時間，在比賽一開始就快速攻擊對手，使對方沒時間反應，以在較短的時間內快速取得勝利。另外一個戰略是以沉著冷靜的思考去迎戰，找到適當的機會在進攻，不採取狂亂攻擊以免浪費體力。

另外比較特別一點為，沙灘角力與業餘角力最大不同處在於，業餘角力在比賽進行中當雙方選手處於跪姿或趴姿狀態下得以繼續進行比賽，而沙灘角力因場地特性及規則關係所以當比賽選手有一方處於跪姿或趴姿狀態時裁判會吹哨讓雙方比賽暫停，雙方重新恢復立姿狀態時才能繼續比賽。

肆、沙灘角力規則簡介

一、場地設備與服裝

(一) 場地

沙灘角力場地使用麻繩圍一圈圓形，其為六公尺直徑場地。



圖一 沙灘角力比賽場地

(二) 設備

1. 計時器：電子計時器。
2. 記分板：左邊為藍方，右邊為紅方。



圖二 計時器



圖三 記分板

二、裁判與選手服裝

- (一) 裁判服裝：裁判必須配戴藍色與紅色護腕以代表藍、紅方之選手及哨子一顆。服裝方面不拘，可著沙灘服配戴墨鏡等。



圖四 裁判服裝

- (二) 選手服裝：男子選手上半身赤裸，下半身著韻律褲或四角型泳褲，長度不得超過膝蓋。女子選手則必須穿著二截式韻律服或二截式泳衣，不得穿著角力衣或連身韻律服等。



圖五 男子選手比賽服裝



圖六 女子選手比賽服裝

三、比賽規則

(一) 比賽項目

業餘角力分為「希羅式」與「自由式」，女性限定自由式。而沙灘角力則限定男、女選手比賽項目均為「自由式」一項，上肢與下肢則皆為選手攻擊範圍。

(二) 大會裁判人員

每場比賽場共有兩位裁判，一位為場內執行裁判，另一位則為場外主任裁判。當場內執行裁判判定選手分數時必須與場外主任裁判達到共識，場內選手的技術得分才能成立。

(三) 參賽選手識別

選手參賽時服裝沒有特別限定，但為使裁判清楚判定選手得失分，故雙方選手在參賽時必須一方使用藍色膠帶黏貼於單腳腳踝，另一方則使用紅色膠帶固定做為識別，裁判則依照選手腳踝上的顏色來判定藍方或紅方選手得分與獲勝。

(四) 沙灘角力賽制

各級賽制均採用國際比賽方式，每量級取第一名、第二名、第三名為兩位；若該級數參賽選手為五人以下則採用循環賽制，即每位選手必須與其他四位選手進行比賽。。

(五) 比賽時間

每場比賽為一局，每一局時間為 2 分鐘，但若選手累積分數達 2 分則立刻結束比賽由該名選手獲勝。

(六) 獲勝判定

1. 勝負方只要任何一方獲得 2 分比賽馬上結束，由獲得 2 分者獲勝。
2. 當每一場地比賽時間結束若雙方選手不分勝負，則由場外主任裁判直接判定勝方與負方。
3. 選手或教練不服從裁判判決或故意不出場影響比賽流程，裁判可直接判決該選手失格或取消其參賽資格。

(七) 給分標準

1. 當雙方進行攻擊過中，攻擊方選手將對手摔倒於場內，並由背後擒抱及控制對手時即獲得一分。
2. 當雙方處於進行攻擊狀態中，攻擊方將對手摔出界或將對手推出界外之情況下攻擊方選手可獲得 1 分。
3. 當雙方進行攻擊中，若攻擊方做出將對手舉起的大動作並摔倒例如：過肩摔、扶腰摔、抱頭摔等大動作，則可獲得 3 分，並馬上結束比賽贏得該場之比賽。
4. 當選手雙方進行比賽中，若其中一位選手其分數累積達 2 分時無須等至比賽時間到，馬上結束比賽由分數累積達 2 分之選手獲得該場勝利。
5. 在進行比賽中，若某方選手不進行攻擊而故意將對手推出場外的話則不給分。
6. 比賽時間僅為二分鐘因此要求選手在進行比賽中必須採取積極攻擊之態度，若某方選手在比賽進行中蓄意不攻擊且持續處於逃避攻擊狀態下，裁判得警告蓄意不攻擊者。

(八) 比賽級數與組別
請參考附件一。

伍、結語

業餘角力這項運動在國外已盛行多年，而我國角力相關單位長期以來也非常努力的投入在這項運動上，在我國目前參與此項運動的國小、國高中及大專院校的選手也日漸增多，而業餘角力與沙灘角力運動技術屬性幾乎雷同，若我國目前現役之業餘角力選手能同時參與沙灘角力運動，以現有業餘角力技術來參與沙灘角力比賽省去許多基礎訓練、人力與時間，將來若在國外大型沙灘角力與他人競爭將可達到事半功倍之效果，期許在不久將來我國業餘角力及沙灘角力之相關單位能將此項運動發揚光大，使我國能在國際運動舞台上嶄露頭角。

參考文獻

- 中華民國角力協會。資料引自 <http://pub.mlc.edu.tw/index.jsp?unitid=002730>
- 國際角力總會 FILA。資料引自 <http://www.fila-wrestling.com/webtv/>
- 張聰榮 (2004)。角力擒抱防禦動作之生物力學分析。台中市：育全。
- 張瑞興 (1999)。我國角力選手現況之研究。大專體育，43，53-160。
- 沈易利、陳青雲 (2009)。沙灘手球運動簡介。大專體育，103，1-6。

附件 一

表一 沙灘角力組別與量級（參考自中華民國角力協會）

組別 級數	青少年男子組	青少年女子組	青年男子組	青年女子組	成人男子組	成人女子組
1	39kg 上 42kg 下	36kg 上 38kg 下	46kg 上 50kg 下	40kg 上 44kg 下	50kg 上 55kg 下	44kg 上 48kg 下
2	46kg 下	40kg 下	55 kg 下	48 kg 下	60kg 下	51 kg 下
3	50kg 下	43kg 下	60 kg 下	51 kg 下	66 kg 下	55 kg 下
4	54kg 下	46kg 下	66 kg 下	55 kg 下	74 kg 下	59 kg 下
5	58kg 下	49kg 下	74 kg 下	59 kg 下	84 kg 下	63 kg 下
6	63kg 下	52kg 下	84 kg 下	63 kg 下	96 kg 下	67 kg 下
7	69kg 下	56kg 下	96 kg 下	67 kg 下	96kg 上 120kg 下	67kg 上 72kg 下
8	76kg 下	60kg 下	96kg 上 120kg 下	67kg 上 72kg 下		
9	85kg 下	65kg 下				
10	85kg 上 100kg 下	65kg 上 70kg 下				
備註	男女均分 10 級		男女均分 8 級		男女均分 7 級	