

自由式角力與希羅式角力比賽規則 之比較

蘇盈慈

國立臺灣體育運動大學競技運動研究所

摘要

本研究主要目的在於探討自由式角力與希羅式角力比賽規則之相異，希望藉由此研究能讓國人更簡單的瞭解角力運動的比賽規則。本研究以質性研究為主軸，彙整與收集相關文獻資料，加以探討角力運動之起源與比賽規則。根據本研究之比較可以知道，自由式角力及希羅式角力，兩者在比賽的方式與規則有很大的差異。自由式角力在比賽過程中選手可以做全身性攻擊，而希羅式角力大部分都以拋、丟為主，且不能做腰部以下之攻擊，其比賽時間上也有些許的不同。因此應賽制之不同與所需，選手必須在短時間裡必須快速獲得分數，建議教練在平常訓練選手時就可以以短時間高強度和快速的技術動作重複來加強選手的訓練，並讓選手在訓練時適應其規則之規範以達到訓練成效。

關鍵詞：自由式角力、希羅式角力、規則

壹、前言

角力這項運動是在 1838 年由一位名叫史佩撒 (Spaeiser) 博士率領一行人，在伊拉克的古墳發掘中發現二枚雕刻著二人在格鬥的角力圖樣的石板，遺跡至少有五千年的歷史，可見角力運動歷史是非常悠久的 (吳文忠，1989)。角力運動在 1896 年希臘雅典舉行的首屆現代奧運會，就已列為正式比賽項目，規定只允許男性運動員參加。角力運動一開始只有希羅式 (Greco-Roman Style)，在當時稱之為希臘羅馬式 (Greco-Roman Style)。並於西元 1896 年希臘第一屆現代奧運會上，登記為當時五個比賽運動項目的其中之一，希羅式角力可以說是最古老的角力運動。自由式角力 (Free Style) 是在 1904 年才從希羅式角力比賽當中發展出的另一種競賽方式。(張瑞興，1999)。希羅式角力比賽規定，參賽選手只允許用手臂和攻擊上部部位或擒抱腰部以上的技術動作。而自由式角力比賽則不限定攻擊部位，所以自由式角力在攻擊的動作技術上就相當多變。自由式角力是在第三屆奧運會首次列入正式競賽項目。除了 1912 年的第五屆奧運會沒有自由式角力外，各屆奧運會都有自由式角力競賽項目 (張連強，1998)。並且在 1989 年舉行第一屆世界女子角力錦標賽，且每年舉辦一次 (中國國家體育總局，2001)。之後國際角力總會 (FILA) 為了把女子自由式角力加入奧運會的正式項目裡，於是在 1996 年奧運會把男子希羅式角力與自由式角力各減兩個級別變成七個量級，2004 年雅典奧運會正式增設女子角力競賽項目 (阮昇浩，2010)。

角力運動是在比賽的前一天過磅，過磅前一個小時為醫務檢查時間，檢查參賽者身體狀況是否良好，且指甲必須修剪至不會抓傷對手的長度。過磅時選手須符合所報名參賽級別的重量，如體重不符合即取消比賽資格。國際比賽每個級別只進行一次過磅。在比賽中場休息時選手必須擦乾身上的汗水才可在繼續進行下一回合的比賽；不得在身上佩戴任何可能傷及對手的物品。角力比賽在一開始是沒有時間、體重限制的。國際角力總會為了提升角力運動比賽的對抗性與觀賞性，修定了角力競賽規則，以吸引更多觀眾群來欣賞角力運動 (張聰榮，2005)。

貳、角力運動得分之規則

角力運動得分方式依國際角力總會 (FILA) 最新規則之得分類別可分為技術得分、犯規得分、強制性擒抱等三種；技術得分可分 1 分、2 分、3

分、5 分、壓制勝 (Fall) 等六種；犯規得分可分 1 分、2 分、警告 (Caution) 等三種得分方式 (張聰榮譯, 2005)。

一、角力技術得分方式：

(一)、1 分

1. 攻擊時將對手摔至三點著地 (二手和一膝或二膝和一手)。
2. 將對手摔倒至地面並轉移到對手的後面並控制住對手。
3. 將對手阻止在背朝墊子、一手或雙手支撐墊子狀態。
4. 對手逃出界外、逃避攻擊或出界、使用犯規動作。
5. 將對手處於 90 度危險狀態達 5 秒或 5 秒以上。
6. 假借受傷暫停比賽。

(二)、2 分

1. 攻擊時對手處於危險狀態或瞬間雙肩著地。
2. 攻擊動作時出現瞬間雙肩著地或者雙肩滾動。
3. 在站立時，將對手攻擊於危險狀態。
4. 在跪姿狀態時，將對手造成危險狀態或瞬間 Fall。

(三)、3 分

1. 立姿攻擊或把對手從墊上抱起並處於危險狀態，但動作幅度小。
2. 攻擊級使用大的動作技術，但未讓對手處於危險狀態。假如防守方一隻手碰觸到墊子將構成危險狀態，攻擊方即獲 3 分。

(四)、5 分

1. 所有站立狀態下使用的大幅度動作，並使對手直接和立即處於危險狀態
2. 跪姿狀態時，將對手從墊子抱起，並使用大幅度的技術動作直接將對手。處於危險狀態。
3. 壓制勝:將對手瞬間或危險狀態下雙肩著地、裁判判定壓制勝後該場比賽賽結束

(五) 壓制勝：(Fall)

當防禦選手被其對手控制，且雙肩著地有足夠時間，讓執行裁判觀察到整個控制過程則可視為 Fall 壓制勝。

二、犯規得分方式：(Legal Point)

- (一) 出界得分：無論立姿或跪撐狀態，當一方選手的身體某一部分超出場內區域時，即給予另一方 1 分；當危險狀態下超出場內區域時則給予另一方 2 分。
- (二) 進攻選手進行得分動作時，防守選手以不正當的手段防守，進攻選手仍完成得分動作時，裁判將給予進攻選手獲得動作技術得分，並再獲得技術得分 1 分，防守選手則警告 1 次。
- (三) 比賽時一方不服從裁判口令及判決給予警告 1 次，另一方可獲得技術得分 1 分。

三、強制性擒抱 (clinch)：

- (一) 如有一回合比賽以 0：0 結束，將進行強制性擒抱，裁判先以拋幣決定誰先進行擒抱，先擒抱選手可以選擇對方任何一條腿進行擒抱，擒抱時間為 30 秒；先擒抱選手有技術動作獲判得分，即獲得本回合勝利。
- (二) 先擒抱選手沒有獲得技術得分，將會被判罰警告 1 次，對手獲得技術得分 1 分，即獲得本回合勝利。
- (三) 進行強制性擒抱時，如有一方選手踏出場外，裁判將會判罰警告 1 次，對手獲得技術得分 1 分。

參、自由式角力與希羅式角力比賽規則之差異

角力是分量級的運動項目，比賽時在雙方必須近身搏鬥以動作技術變化的力量和速度來控制對方，是個極具複雜與高度應變對抗的全面攻擊性之技擊性運動，在比賽的過程當中由多個不同軸向的轉軸動力來完成攻擊或防禦動作（宋一夫，1997）。角力運動主要分為兩大類；自由式角力及希羅式角力，兩者在比賽的方式與規則有很大的差異，自由式角力的攻擊方式是全身性的攻擊；而希羅式角力則不能攻擊下肢部位，且摔法大部分都以拋、丟為主。自由式角力在比賽過程中選手可以攻擊對手全身，也可攻擊腿部或利用下肢部位去攻擊對手。也因為可以攻擊全身，所以攻擊的動作會比希羅式角力的攻擊範圍來的廣，技術動作上相對比較複雜且多變。希羅式角力只限定男性運動員參加，其規則大致為雙方選手在比賽過程中不管是站姿或跪姿，在攻擊或防守時只能以手臂、軀幹來做動作，攻擊、

防守範圍侷限腰部以上(張瑞興, 1999), 若攻擊對方下肢部位(腰部以下)則為犯規動作。所以希羅式攻擊大都以胸拋、後拋、抱頭摔這類上肢部位的大動作為主。

一、兩者規則之差異處

(一)、自由式角力 (Free style)

1. 比賽時間:自由式角力比賽為每場比賽進行 3 回合, 每回合 2 分鐘, 回合與回合間休息 30 秒。
2. 強制擒抱:自由式角力在回合結束時, 假如雙方沒有得分的狀況下, 就以抽籤方式進行加時賽時間為 30 秒, 抽中者優先執行(clinch)動作先得分者獲勝, 被擒抱者假如逃脫便可獲得一分。
3. 於每回合結束時比分相同時, 先看是否有判定警告, 在看獲得大動作技術分的一方獲勝; 如雙方技術分相同, 則後得分者獲勝。

(二)、希羅式角力 (Greco-Roman Style)

1. 比賽時間:希羅式角力每場比賽同樣三回合, 每回合兩分鐘, 戰力比賽時間為 1:30 秒為立姿攻擊時間, 跪姿狀態為 30 秒。
2. 強制擒抱:
 - (1). 希羅式角力比賽於第一回合 90 秒立姿結束時, 為 0 比 0, 則由紅方先做強制性擒抱(clinch); 如果未得分時由藍方得一分,
 - (2). 第二回合則由藍方先擒抱, 30 秒內未得分時, 則由紅方獲得一分。
 - (3). 比賽於第三回合立姿結束時, 比數為 0 比 0 時, 先看前兩局之勝負, 由分值較大的先擒抱, 時間內未得分由對手獲得一分。當分數相同時, 由警告數、大分數、得分值依序看起, 如果相同時就由裁判抽籤決定擒抱的一方。紅、藍任何一方被判定先擒抱(clinch)者, 可選擇跪提反擒抱或背後跪姿擒抱, 也可選擇由對手擒抱。相同的時間終了擒抱者, 未得分對手即獲得一分。
 - (4). 當分數相同時由後得分者先擒抱。
 - (5). 比賽在任何一回合, 於立姿時獲得技術分數者先擒抱。當雙方都有技術分時勝者先擒抱, 當時間到時不被扣分。
 - (6). 希羅式角力比賽於第三回合時, 如是在抽籤情況之下, 無論抽到哪一方, 都必須以擒抱方式進行。

肆、結語與建議

從本研究之比較可以瞭解自由式角力與希羅式角力之規則與差異處。規則比較後發現希羅式角力選手在比賽時因規則關係，攻擊動作較著重於上肢部位，攻擊方式大多都以拋、丟的大動作技術為主。並且因每回合都有強制擒抱的動作，促使選手能更加積極攻擊。而自由式角力則是全身性的攻擊及防守，選手必須要快速的進攻、防守及熟練的將技術動作連貫。所以兩者的最大差異在於強制擒抱及攻擊範圍。雖攻擊模式及規則不太相同，但因應賽制的關係都必須在短時間有效的做出攻擊，所以建議教練在帶領選手時，就可以用短時間高強度和快速的動作重複來加強選手的訓練。

參考文獻

- 中國國家體育總局(2001)。《中國體育教練員崗位培訓教材》。古典式、自由式
摔跤。北京市：人民體育。
- 宋一夫 (1997)。角力運動特性及專項體能素質之探討。《大專體育》，34，
112-115。
- 林鼎政(2009)。國際角力規則修訂後的訓練方式與戰術策略。《大專體育》，102，
107-114。
- 吳文忠 (1989)。體育史。台北市：國立編譯館出版。
- 阮昇浩(2006)。非熱模式下脫水減重與復水對男子角力運動員運動能力之關
係。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 張連強 (1998)。現代角力與訓練。西安：陝西民眾出版社。
- 張瑞興 (1999)。我國歷年女子成人世界盃角力比賽成績之探討。《大專體育》，
59，141-143。
- 張聰榮 (譯) (2005)。2005 最新國際角力規則。臺北市：中華民國角力協
會。(International federation of Associated Wrestling Styles)