

角力實戰比賽之探討以 102 年全國運動會 角力自由式第七級優秀選手為例

陳威霖¹ 張聰榮²

國立臺灣體育運動大學競技運動研究所

摘要

本「角力實戰比賽之探討以自由式第七級優秀選手為例」針對 102 年全國運動會，包含技術分析、訓練計畫及比賽執行評估與建議之準備工作等，另外同時蒐集相關文獻資料，提供未來角力選手在平時訓練上以及比賽時各方面的建議，冀望此文章能給教練與選手在訓練上或參賽有所助益，也期許此競賽實務報告書能夠提供角力愛好者參考。本文包含前言、角力運動的起源、國際角力運動的發展、全國運動會的起源與探討、國內角力運動的萌芽與發展、以及陳威霖選手的個案描述。在學理基礎上則是介紹角力競賽規則以及角力選手所需要的體能分析和陳威霖選手的戰術分析，因此為選手擬定訓練計畫，規劃訓練期別以及擬定訓練週期課表。在選手的比賽過程及成果中，實際呈現該選手的賽程表與比賽內容以及比賽結果作為未來參賽選手之參考。

關鍵詞：角力、全運會

壹、前言

角力是奧運會競技運動項目，也是一種非常古老的運動，兩人徒手搏鬥，與遵守規則，以各種摔技與寢技等等的技術、技巧和方法摔倒對手(張聰榮，1992)。

陳威霖選手從事角力運動專項訓練已達十二年之久，在大學期間參加過國際賽事以及國內大大小小的正式比賽，雖然就讀研究所，但仍然熱衷於角力訓練。本研究將以陳威霖選手參加 2013 年全國運動會角力自由式第七級項目的訓練及參賽過程，以文字建構呈現，並希望能將此資料提供於未來教練及選手做為參考。

一、角力運動的起源

角力(Wrestling)，是人類最古老的求生運動本能，人類在古代沒有刀器械的幫忙下，在日常生活中往往為了自我防衛，而必需徒手與猛獸敵人搏鬥，彼此互相練習，研究對於搏鬥最有效的攻擊方法，其實在世界各地民族都有與角力類似技術的運動，角力最受矚目的時期應是於希臘與羅馬時代，西元前七七六年復興的奧林匹克運動會裡就有角力這個運動項目，且列為五項競技運動項目的其中之一項(張聰榮，1992)。

二、國際角力運動的發展

1892 年在歐洲法國舉辦了第一屆世界希羅式角力錦標賽。希羅式角力在 1896 年第一屆現代奧運會就被列為正式比賽項目，自由式角力則是在 1904 年才正式被列為奧運會比賽項目。角力最初成為現代奧運項目時，沒有體重分級和限制，於 1900 年的第二屆奧運，此項目被取消，但是四年後重新加入，並加入了自由式角力，直到現在(劉衛軍，2000)。而在 1984 年之前角力競技運動限制只能讓男性選手參加，在 1984 之後才增設女子角力，在 2002 年韓國釜山亞運與 2004 年的希臘雅典奧運，新增女子角力項目(王瑩琪，2011)。

三、全國運動會的起源

中華民國全國運動會(簡稱全運會)，始辦於晚清宣統二年(1910 年)，

是臺灣最高級別的運動會。到 1948 年共舉辦了七屆(維基百科-中華民國全國運動會，2013)。

現在臺灣舉辦的中華民國全國運動會，是由臺灣省運動會和臺灣區運動會改制來的。臺灣省運動會從 1946 年第一屆開始直到 1973 年為止，總共舉行 28 屆。1974 年起，因為台北市、高雄市升格為直轄市，名稱改為臺灣區運動會。1999 年起，為因應臺灣省虛級化，故更名為全國運動會，每兩年舉辦一次；全運會均為教育部體育署主管相關事務(薛雲道，2002)。如以下表 1 所示：

表 1、歷屆全國運動會表

屆數	年份	舉辦地	日期
第一屆	1999 年	桃園縣	12 月 25 日 - 12 月 30 日
第二屆	2001 年	高雄縣	10 月 20 日 - 10 月 25 日
第三屆	2003 年	臺北縣	10 月 18 日 - 10 月 23 日
第四屆	2005 年	雲林縣	10 月 15 日 - 10 月 20 日
第五屆	2007 年	臺南市	10 月 20 日 - 10 月 25 日
第六屆	2009 年	臺中市	10 月 24 日 - 10 月 29 日
第七屆	2011 年	彰化縣	10 月 22 日 - 10 月 27 日
第八屆	2013 年	臺北市	10 月 19 日 - 10 月 24 日

資料來源：維基百科-角力，2013。

四、國內角力運動的萌芽與發展

角力運動的歷史在國外雖然很長久，但在臺灣與其他運動相較下，是最年輕的運動項目。我國角力運動於民國四十三年第一次參加第二屆亞洲運動會比賽，國內角力選手早期大部份由柔道選手身兼且只有參加自由式角力運動項目，據資料顯示，直到約 1990 年亞運會國家聘請韓籍奧運金牌教練徐勳教先生來臺灣任職教練，我國教育運動才正式有專業化訓練。角

力是以體重來區分級別，比較不受體型限制，適合東方人發展，亞洲地區如日本、韓國、伊朗...等在奧運會中都有很好的成績 (張瑞興，1999)。

在民國四十三年第二屆的亞州運動會，是臺灣第一次參與國際性的角力比賽，第二次則為第二十屆德國慕尼黑奧林匹克運動會。民國六十一年成立中華民國角力協會行政組織(張瑞興，2008)。

國內為加速角力運動成績的提昇，研擬出辦法為在各縣市廣設角力基層訓練站，增加角力運動人口;設置寒、暑假優秀的角力選手訓練營、目前資料顯示，臺灣省運動會還沒有角力項目只有柔道項目，至民國 63 年至 87 年臺灣區運動會已開始有角力這項運動，到了民國 88 年至 102 年全國運動會角力這項運動依然持續存在著。

各項大賽間，我國為了提昇角力排名賽，定期舉行各項比賽以增加選手比賽經驗，並聘任外籍教練徐勳教先生執教以提昇我國角力技術能力，目前在全國運動會已是必辦的項目因此協會現在正積極的爭取角力項目再次進入全國中等學校運動會成為必辦項目。各項的具體方針，定期推動，都需要與各界不斷溝通和協商才可達成，而完成角力運動項目的發展，讓臺灣角力能在國際上揚名，這即是目標。

五、選手個案描述

(一) 陳威霖選手求學訓練歷程

國小時期-啟蒙教練蔡澤焜老師，訓練半年，即在全國賽榮獲全國冠軍，因此，國中決定跨區選擇嘉義市北興國中就讀並加入角力柔道隊，高中則選擇協志高職就讀並加入其校的角力柔道隊，於「96 年全運會榮獲社會組自由式第 7 級第二名」，在 2008 年選上亞州盃青年錦標賽。大學就讀臺灣國立體育運動大學，在各項賽事中獲得最優秀之成績，於「98 年全運會榮獲社會組自由式第 7 級第一名」與「100 年全運會榮獲社會組希羅式第 7 級第一名」，2009 年與 2012 年選上國家代表隊並出賽。筆者目前就讀國立臺灣體育運動大學競技運動學系碩士班，期間最優秀成績為「101 年大專運動會角力希羅式第 7 級第一名」。

(二) 陳威霖選手技術分析

優秀運動員，若想要獲得良好的訓練成效，則該項目的體力與技術一定要掌握個別差異訓練的原則方法，即身體的差異，如體型，重量，肌力，速度等，掌控自己最佳的狀態，調配適合選手的訓練課程，是最容易展現

出訓練成效的方法之一（江良規，1986）。

角力項目需要不斷的使用身體上、下肢肌群，比賽時臂力強大的對手往往佔據優勢，運動科學研究人員常研究有關短時間內，最大強度運動時能量系統的消耗情形與代謝情形，除了能量代謝的傳輸能力外，肌力對運動表現的影響也很重要，許多研究報告顯示專項運動與力量是呈現正相關（Petrow，1986）。

筆者因為大學時期執著於使用力量比賽，較不會使用速度與技巧去對抗敵方，許多教練給予很多改善的建議。因此，在 102 年全國運動會賽事中，嘗試改變用力量搭配速度與技巧進行比賽，所以利用重量訓練以及角力專項訓練來改變比賽方式。

（三）目標

透過本技術報告分析，本身將擬定短程目標、中程目標及長程目標，有關短程目標、中程目標及長程目標分述如下：

短程目標：進行體能、速度、力量及技巧之課表訓練。

中程目標：達成短程目標刻成，預備加深課表訓練強度。

長程目標：達成 102 年全國運動會角力項目自由式第七級第一名並『完成三次全運會冠軍之目標』。

貳、學理基礎

一、角力競賽規則

在 2013 年 5 月 18 日世界角力運動總會臨時大會宣佈新角力規則實施要點並於六月開始所有國際比賽通用規則。（中華民國角力裁判講習手冊，2013）

（一）競賽時間

1、角力比賽一場二回合，每一回合比賽時間為三分鐘。

2、自由式比賽時場上裁判一定要在二分鐘內找出不積極攻擊選手給於警告消極。

（二）得分要點

1、角力比賽在每場比賽中誰先獲得七分以上之優勢者勝利。

2、角力比賽時將對手由站立狀態攻擊或是有效攻擊成背後控制狀態，

由 1 分改為 2 分，如果是在地板下取得背後控制則只能獲得一分。

- 3、角力比賽如果是在雙方在地板狀態，施行背後控制則獲得一分。
- 4、角力比賽時任何一方做出技術性攻擊未得分數時，裁判馬上叫起雙方不做地板攻擊，主要的是保障攻擊者。

(三) 勝負判定

- 1、角力比賽除被壓制『fall』勝外，將看二回合總和決定勝負。
- 2、比賽結束分數相同時，大分數勝利，被警告者 o 輸，後得分勝利跟原有規則一樣。
- 3、當發生挑戰時場上裁判三位不能取得共識時，由技術代表決定分數與結果。
- 4、角力比賽時任何一方獲得二個三分大動作必須是在超越對手分數下才結束比賽，如 6 比 6 時不結束比賽，必須要有另外一分技術分數才結束比賽。
- 5、角力比賽同樣一個五分動作如果已經超越對手分數結束比賽，如果未超越對手分數不結束比賽繼續比賽直至超越對手才能終止比賽。
- 6、角力比賽一場二回任何一方獲得二個三分或是一個五分就獲得勝利前提是必須比對手分數還高。
- 7、角力比賽第一回合獲得一個三分大動作，第二回合如再得一個三分動作，還有分數比對手高時，就結束比賽。
- 8、角力比賽誰被三次警告比賽結束，誰先獲得比數差七分時比賽結束，誰得二個三分大分數且比對手高分比賽結束，誰先獲得一個五分動作比對手高時結束比賽。相同時，大分數勝利，被警告者 o 輸，後得分勝利跟原有規則一樣。

二、體能分析

角力選手應具備的專項體能素質為柔軟協調性、速耐力及反應能力(殷新喜，1994)。近身競技格鬥，兩人必須相互克服對方不斷變化之攻擊，且在沒有任何可以借助使力的狀況下，增加防禦及攻擊。而為了防禦對方瞬間變化的攻擊動作，除了技術外，速度與力量是佔獲勝的最大優勢。

三、技術分析

前幾年選手本身往往都是以力量來抵制對手，但是世界角力運動總會在 2013 年臨時大會宣佈的新式角力規則，力量如果一直維持三分鐘出力，沒有休息是沒有辦法維持三分鐘的，除非力量訓練的增加，但是兩年前本身自己選擇希羅式（古典式）角力比賽為主，今年選擇更換自由式角力，所以本身需要改變以往的比賽方式，需增加體能在比賽時增加帶動對手的機會，抓住時機去做出角力專項動作分述如下：

- （一）塔庫魯：抓准時機，以雙手擒抱對方雙腳，摺倒對方。
- （二）控制手臂做背後控制：攻擊者以雙手去帶動對手一隻手，繞置對方後面，把對手帶至地板做出地板控制得分。
- （三）控制手臂繞背後做出拋摔動作：攻擊者以雙手去帶動對手一隻手，繞至對方後面，雙手擒抱對手，抱至對方腰部，把對手拋摔出去順利得分。
- （四）穿心摔：把對手控制在地板，以反擒抱向對手做出拋摔動作。
- （五）胸拋：雙方站姿環抱對手，做出面對面拋摔動作。
- （六）側拋：雙方站姿繞至對手側方環抱對手，做出拋摔動作。
- （七）抱頭摔：雙方站姿以單手抱對方頭，攻擊者身體轉身，做出摔技。

綜觀上述文獻可以得知，目前擬定一套比賽模式，先以帶動對手使出控制手臂做出控制對手，在使出塔庫魯與摔技以達成得分動作。

四、技戰術分析

- （一）體型較高瘦者之帶動方式使用出大動作摔技、『塔庫魯』、『控制手臂做背後控制』及地板『滾橋動作』。
- （二）體型較矮胖者採取『帶動壓迫性』攻擊或者帶入地板採取出地板拋技如從地板抓起使出『穿心摔』與站姿『胸拋』。
- （三）力量大於選手本人者，需以採取單邊攻擊方式以雙手去控制對手單手，找出時機關鍵點使出『控制手臂做背後控制』之攻擊方式。
- （四）速度快於本人者，應用力量控制之方式採取壓迫性近身攻擊，使出大動作如『胸拋』、『側拋』、『抱頭摔』等等之模擬。

參、訓練計劃

一、前言

於 2013 年 05 月 18 日世界角力運動總會在臨時大會宣佈的新式角力規則，規則內更改最大的內容是，角力比賽將原有比賽一場三回合更改為一場二回合，且每一回合比賽時間由原來二分鐘，更改為三分鐘，與比賽時誰先把對方獲得七分以上的優勢者勝出者，此次更改的規則，本身最需要加以更改訓練課程，在以往上課經驗與教練所傳授的專項課表訓練裡，應加強之訓練分述如下：(1) 體能之訓練。(2) 增加速度力量。(3) 力量訓練維持。(4) 角力專項技術訓練。

二、訓練期別

- (一) 準備期：利用兩個月，把全面性(肌力、耐力、心肺)身體素質，重視重量訓練，技戰術的訓練，多樣化的訓練課程，以及做好體能訓練的基礎(陳全壽，2003)。
- (二) 鍛鍊期:利用三個月，在專項訓練裡注重全面性及專項性的體能訓練，質與量同時並重，培養選手技術與戰術的應用能力，把專門性的體能、技術、戰術的基礎打好(陳全壽，2003)。
- (三) 比賽期：利用一個月，重質不重量的訓練理想，確保比賽的發揮力，注重賽前飲食以及睡眠，重質的訓練，把強度由低拉到高，重視模擬比賽的穩定性(陳全壽，2003)。

三、訓練期別課表

陳威霖選手 102 年全國運動會角力項目之準備期、鍛鍊期及比賽期之分佈狀況。經由準備期、鍛鍊期及比賽期分佈狀況之瞭解，擬定半年度訓練計劃之專項角力訓練，其專項角力訓練如表 2 所示：

表 2、專項角力訓練計畫表

週期項目	準備期(三個月)	鍛鍊期(兩個月)	比賽期(一個月)
訓練目標	角力規則分析 基本體能之提昇 基本技術之進步 著重技術施展速度 身體移動旋轉之穩定	扎實基礎訓練 增進基礎防守與進攻 增進滾翻訓練 強調基本動作	防守與進攻 發揮紮實站姿、跪姿 練習法 角力橋姿變換速度提高 搶手強攻快速前進
訓練重點	全面體能訓練 全面技能訓練 技術全面性熟練與穩定 技術重心之平衡 培養肌力、耐力、爆發力及速度	要求專項正確基本動作 訓練反應能力之應變 重複訓練基礎攻擊或基礎防守練習	要求正確基本動作 主動積極攻擊對手練習 連續攻擊反應能力之應變 攻擊或防守練習
技術訓練	前後迴轉倒法 仰臥橋姿法 站姿攻擊法 跪姿攻擊法 趴姿攻擊法 滾橋練習 逃脫法 穿心摔練習	反覆訓練基礎摔技 反覆訓練基礎寢技 強調基礎: 仰臥橋姿法 站姿攻擊法 跪姿攻擊法 趴姿攻擊法 逃脫法	強調瞬間動作反擊與攻擊次數及速度 前後頂橋練習 肩車練習 跪姿及地面動作練習 單臂及過肩摔練習 上臂腰摔反擊練習 滾橋
體能訓練 (舉例)	一百公尺 折返跑 立定跳遠 仰臥起坐 伏地挺身 角力橋姿練習 追逐跑 魚躍翻身	仰臥起坐 伏地挺身 耐力跑 短距離跑 間歇跑 追逐跑 專項體能訓練	仰臥起坐 伏地挺身 耐力跑 拉內胎 短距離跑 間歇跑 龍蝦運動

資料來源：訓練計劃整理。

從表 2 專項角力訓練計畫表中，可以瞭解本專項訓練計畫針對角力選手之期別訂定訓練目標、訓練重點、技術訓練及體能訓練。

透過專項角力訓練計畫延伸於技能與身體素質訓練目標，以其於體能、技能、戰術以及心理齊一訓練，來提昇角力選手之能力，其技能與身心素質訓練計畫如表 3 所示。

表 3、技能與身心素質訓練計劃表

目標項目	技能與身體素質訓練目標	訓練內容（舉例）
體能	心肺耐力	折返跑訓練。
	肌耐力	立定跳訓練。
	肌力	重量訓練（訓練前要先測最大肌力，一個週期測一次觀察是否有進步）。
	速耐力	
	速度	專項轉身取位訓練。
爆發力	專項體能訓練。	
技能	得意技術的養成	立技連攻法。
	寢技動作的養成	寢技自由練習。
	混合應用練習	混合訓練。
戰術	比賽場地與技術運用	場地運用。
	比賽時間的掌控	技術的使用。
	得意技術的運用	時間的掌握。
心理	建立選手於比賽場上的自	意象訓練
	信心為主，因地區選手較	漸進放鬆訓練
	無實際參賽經驗。	專注訓練

資料來源：訓練計劃整理。

透過專項訓練計畫及技能與身體素質訓練計畫，訂定各周期訓練課表，於每日晨間及下午時刻排定課程進行角力選手之訓練，表 4 為準備期訓練課表，課表制定以選手身心狀況與期別的不同，再以期別作些微調整，，如表 4 所示：

表 4、準備期訓練課表

時間星期	晨間訓練	下午訓練
星期一	慢跑兩公里。 衝刺訓練： 100 公尺 X 6。 80 公尺 X 6。 60 公尺 X 6。 50 公尺 X 6。 20 公尺 X 8。 收操。	墊上訓練：做操熱身、慢跑、滾翻、徒手操、站姿摔技反覆次數訓練、擒技動作練習、主要動作練習、對摔練習。
星期二	慢跑兩公里。 舉人約 50 公尺。 背人約 50 公尺。 扛人（左右邊）約 50 公尺。 抱人（左右邊）約 50 公尺。 正面擒抱（向前走倒退走）約 50 公尺。 伏地挺身 X 100。 仰臥起坐 X 100。 背肌訓練 X 200。 收操。	重量訓練（依訓練週期制定最大肌力百分比）。
星期三	慢跑操場兩圈 階梯訓練一圈 階梯衝刺（長 X 6）（短 X 6） 橡皮筋訓練正反手 X 300 收操	墊上訓練：做操、熱身墊上遊戲、徒手操、動作練習對摔練習。
星期四	慢跑兩公里。 循環訓練約 40 公尺。 （前跑、後跑、側跑、交叉跑）。 單腳跳（左右腳）。 蛙跳。 鴨子走路。 老虎走路。 一組每個項目五趟做三循環。 折返跑訓練。 收操。	墊上訓練：做操熱身、慢跑、滾翻、徒手操、站姿摔技反覆次數訓練、擒技動作練習、主要動作練習、對摔練習。
星期五	慢跑兩圈操場。 中長衝刺。 800 公尺 X 2。 400 公尺 X 3。 200 公尺 X 6。 收操。	重量訓練（依訓練週期制定最大肌力百分比）。
星期六	7.4 公里長跑	休息
星期日		休息

資料來源：訓練計劃整理。

角力重量訓練在開始實施之前需先測各選手的最大肌力製訂訓練表，其要點分述如下：

- 1、準備期重量訓練以 50%~80% 每周一次提升百分之十做為循環。
- 2、鍛鍊期重量訓練以 50%~80% 每隔一次提升百分之十做為循環。
- 3、比賽期前一個月重量訓練 80%~100% 依據比賽日期做決定。

表 5、最大肌力重量訓練表

百分比	上搏	立姿划船	硬舉	彎舉	上推	臥推	仰臥起坐	背肌
100%	120	180	230	70	70	120	20 下	20 下
4 下	KG	KG	KG	KG	KG	KG		
90%	110	160	210	65	65	110	20 下	20 下
6 下	KG	KG	KG	KG	KG	KG		
80%	95	145	185	55	55	95	20 下	20 下
12 下	KG	KG	KG	KG	KG	KG		
70%	85	125	160	50	50	85	20 下	20 下
14 下	KG	KG	KG	KG	KG	KG		
60%	70	110	140	40	40	70	20 下	20 下
18 下	KG	KG	KG	KG	KG	KG		
50%	60	90	115	35	35	60	20 下	20 下
20 下	KG	KG	KG	KG	KG	KG		

資料來源：本報告整理

綜觀上述角力選手-半年度訓練計畫之規劃，依訓練目標、訓練重點、技術訓練及體能訓練，與身心訓練目標並重，使角力選手可接受完整之訓練，達到最佳練習效能及效率。

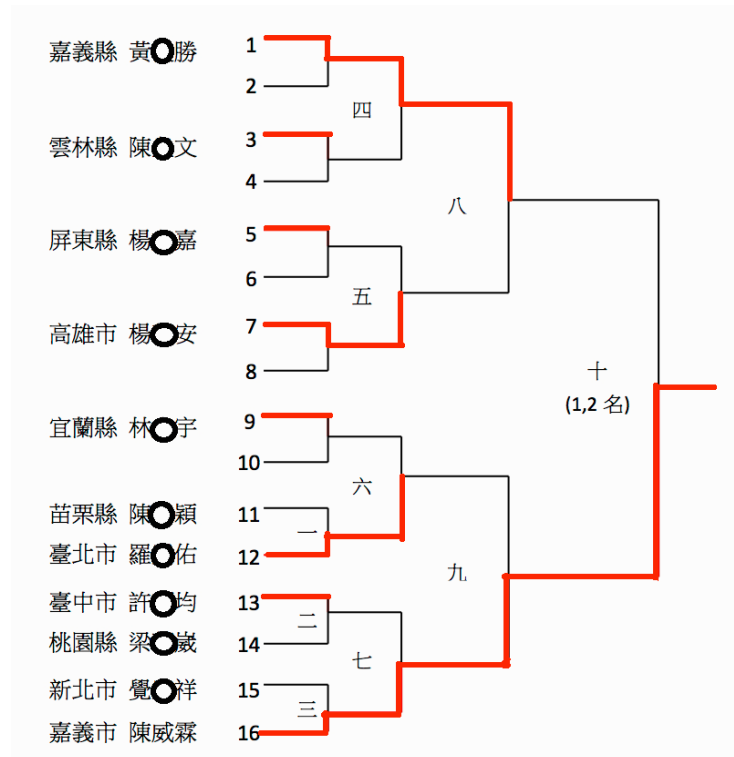
肆、比賽過程與成果報告

一、陳威霖選手賽程表

- (一) 比賽場地：臺北市立松山高中綜合活動中心 3 樓。
- (二) 比賽時間：中華民國 102 年 10 月 23 日，上午 9:00 起，共計 1 日。

(三) 參賽項目：男子角力自由式。

表 6 陳威霖選手賽程表



資料來源：102 年全國運動會網站

二、比賽內容

(一) 第一場比賽

時間為上午 9 點 10 分開始，對手是新北市覺○祥，屬於矮胖型選手，因此筆者採用，『帶動壓迫性』攻擊。當裁判請選手就位，彼此握手，等待裁判的指示後開始比賽，哨聲響起的瞬間開始與對手開始纏鬥，剛開始 10 秒時即以強大的壓迫攻勢把對手帶入地板作出地板背後控制攻擊獲得一分，裁判哨聲暫停，雙方回到就位點再度比賽繼續纏鬥，筆者主動發動攻擊做出控制手臂及背後控制但是沒有成功攻擊到對手，當兩人正面再度對峙時，筆者把對手壓迫到接近邊界的瞬間，對手一急，向筆者衝來，這是

個絕佳的機會，就順勢做出反插肩摔獲得技術大動作三分，接著在地板加以控制對手獲得危險動作讀秒一分，55 秒時以壓制零失分大獲全勝。

(二) 第二場比賽

時間為 9 點 30 分，對手是台中市許 O 均選手，屬於體型較高瘦者，因此筆者採用帶動方式使用『希羅式的塔庫魯』。當裁判請選手就位，彼此握手，等待裁判的指示後開始比賽，哨聲響起時筆者即展開猛烈之攻勢，雙手迅速之做出擒抱動作，在比賽 13 秒做出塔庫魯小內割之大動作 3 分，裁判哨聲暫停，雙方回到就位點再度比賽繼續纏鬥，在 32 秒筆者向對手做出背後控制獲得兩分，裁判哨聲暫停，雙方回到就位點再度比賽繼續纏鬥，在 46 秒時對手主動攻擊筆者，但是因事先看出對手要做塔庫魯的攻擊動作因此早就有準備防禦動作，之後想要攻擊對手做背後控制但是被對手防禦，這次攻擊失敗後抓住機會雙手擒抱對手，做出了希羅式的動作塔庫魯摺倒對手，獲得大動作 3 分，再繼續作出地板攻擊壓制獲勝，共花 1 分 15 秒。

(三) 第三場比賽

時間為 10 點 20 分，對手是台北市羅 O 佑選手，屬於矮小型選手因此採用『帶動與壓迫攻擊』把對手帶入地板做出地板攻擊。當裁判請選手就位，彼此握手，等待裁判的指示後開始比賽，哨聲響起的瞬間筆者與對手纏鬥 5 秒，對手就向筆者做出抱頭摔之攻擊，但對手攻擊失敗加上筆者防禦成功，反攻擊對手做出背後控制獲得兩分，對手因為畏懼筆者，一直做出逃避的行為，但是筆者主動出擊，使出抱單腳塔庫魯但是失敗所以持續纏鬥，在 1 分 14 秒時做出控制手臂做背後控制，獲得兩分，之後筆者延續地板動作做出地板攻擊滾橋動作，連續攻擊兩次，在 1 分 24 秒相差比數七比零以上獲勝，結束比賽。

(四) 第四場比賽

冠亞軍決賽位於 11 點 20 分，對手是嘉義縣黃 O 勝選手，屬於體型較高瘦者，因此第一回合選擇用帶動之方式纏鬥，第二回合把對手帶入地板做出地板攻擊壓制對手。當裁判請選手就位，彼此握手，等待裁判的指示後開始比賽，哨聲響起的瞬間，雙方精彩的展開猛烈之攻擊，筆者在 12 秒時過於緊張，差點被對手做出柔道動作內腿之攻擊，幸好筆者眼明手快防禦住對手之攻擊，在 19 秒時對手又做出一樣的攻擊，但是筆者早已備好防禦之動作，雙方繼續猛烈之纏鬥，裁判瞬間吹哨聲暫停，雙方回到就位點，並警告雙方不可十指交扣，說明完雙方繼續再度比賽繼續纏鬥，在 58 秒時

筆者使出控制手臂後做出背後控制，但由於對手也是經驗老道之優秀選手，因此筆者攻擊失敗，經過雙方激烈之纏鬥在 1 分 13 秒對手使出單腳塔庫魯，頓時間筆者嚇到因為整個人被對手扛了起來，幸好有成功防禦住，由於筆者的身材優勢在 1 分 16 秒反壓迫對手出場外獲得一分，裁判哨聲暫停，雙方回到就位點再度比賽繼續纏鬥，2 分鐘時選手本身猛烈之壓迫對手又獲得一分，之後繼續纏鬥到第一回合結束以二比零結束第一回合比賽，經過 30 秒休息繼續開始第二回合，在第二回合的 22 秒選手本身又被對手但是對手沒有攻擊成功，筆者反以地板纏鬥之招式攻擊，筆者看到機會反抓對手壓制攻擊，在第二回合的 31 秒零失分以壓制獲勝結束比賽。

三、比賽成果

在全運會裡總共比了四場比賽，因提前制定調整比賽訓練模式，以致前三場比賽都輕輕鬆鬆之獲勝，在第四場冠亞軍決賽因為對決之選手，比賽經驗比筆者豐富，但在過去這六個月的苦練，終於起了效用完成六年三連霸的任務，再次榮獲 102 年全國運動大會角力運動項目自由式第七級『冠軍』。

四、成長空間

經過本賽事後筆者認為本身需要改進之處有，比賽時的帶動方式、技術的連貫及力量的持續情況分述如下：

- (一) 速度之改進需要更快更精準的抓住動作的機會。
- (二) 力量之改進需要加強力量的持久性讓使出動作的連貫性更順暢。
- (三) 技術之改進需要加強連貫性以及動作的變換多樣化不能侷限單幾個動作。

伍、結語

綜觀上述身為一個選手雖然順利完成全國運動會角力運動六年三連霸的成績，需秉持著勝不驕敗不餒的精神，訓練是永無止境的，持續加強訓練乃是運動選手的本質，冀望本『角力實戰比賽之探討以自由式陳威霖選手為例』能給教練與選手以及角力愛好者在訓練上或者參賽上有所幫助。

陸、參考文獻

- 王瑩琪(2011)。2009 年全國運動會與 2010 年亞洲運動會女子自由式角力得分內容之探討。國立臺灣體育學院競技運動學系碩士班未出版之碩士論文。台中市。
- 江良規(1986)。體育原理新論。正中書局。
- 吳正明(1998)。職業摔角與格鬥技及觀戰指南。台北現代武術國際基金會出版。p23。
- 殷新喜(1994)。教練訓練指南。北京體育科學學會，p1018。
- 張瑞興(1999)。我國角力選手現況之研究。一般論述，43，153-160。
- 張瑞興(2008)。教練領導行為之研究－以臺灣與中國角力選手為例。國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊，95-102。
- 張聰榮(1992)。自由式角力基楚訓練之研究。霧峰出版社。
- 張聰榮(2013)。2013 年中華民國角力裁判講習手冊。中華民國角力協會印行。
- 陳全壽(2003)。運動訓練處方研究。大葉學報 第十二卷 第一期。
- 劉衛軍(2000)。摔跤。北京體育大學出版社。p3。
- 薛雲道(2002)。全國運動會之歷史變遷。國立臺灣師範大學運動休閒研究所碩士論文。未出版。台北市。
- 維基百科-中華民國全國運動會。2013 年 10 月 01 日，取自：
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%AD%E5%8D%8E%E6%B0%91%E5%9B%BD%E5%85%A8%E5%9B%BD%E8%BF%90%E5%8A%A8%E4%BC%9A>。
- 102 年全國運動會網站 2013 年 11 月 20 日，取自
<http://www.sport102.taipei.gov.tw/public/Race/default.aspx?rsid=515>
Petrow,Rajko(1986).Freestyle and Greco-Roman Wrestling,Published by FILA
Horswill, C. A. (1992). Applied physiology of amateur wrestling. Sports Medicine,14,114-143