

2009 年國際角力規則強制性擒抱 (Clinch) 條文之探討

國立臺灣體育學院 阮昇浩
國立臺灣體育學院 陳俊卿
國立臺灣體育學院 蔡加惠
國立臺灣體育學院 陳裕鏞
國立臺灣體育學院 張聰榮

摘 要

國際角力總會(FILA)為了提升角力競賽對抗的積極性、激烈性與觀賞價值性為前提,迫使國際角力規則,每年進行檢討及依現行角力規則,做出不同程度的修正,由於科學化的訓練,使各國選手的實力不斷的提升,選手間的實力相近,造成競賽時間內難以判定勝負,且時間拖延過久,喪失了對抗的激烈性。國際角力總會(FILA)於 1998 年決議,增訂了強制性擒抱(clinch),針對規定、狀態、處罰做出明確規範。本研究藉由國際角力總會(FILA)2009 年最新修訂的強制性擒抱(clinch)規則,對角力競賽過程中的影響。強制性擒抱(clinch)主要是讓選手在競賽過程中,對於實力在伯仲間的選手能盡快分出勝負,在 30 秒強制性擒抱(clinch)過程中,一定會有一方獲勝,迫使選手在競賽中,更有積極求勝的鬥志。身為教練及選手必須掌握這方面的訊息,針對規則的方向,來執行訓練內容及戰略上的運用,才有利於選手們在競賽場上創造佳績。

關鍵詞：希羅式角力、自由式角力、強制性擒抱(clinch)、競賽規則

壹、前言

希臘是世界聞名的古國之一，然而古希臘人非常崇尚角力運動。相傳，神話中的英雄捷謝伊(Jie xie yi) --- 雅典民主奠基人，從雅典神那學習角力規則，從而發展了角力運動(中國國家體育總局，2001)。世界上最早的角力運動記載，是在西元前四千年的巴比倫帝國歷史文物中，發現角力技術動作作品，而據聞中國亦遠在黃帝時期就有角力活動，且在埃及尼羅河中游的「列尼、桑拿」古城中，其古壁畫上，記載了大量完整的角力技術圖騰，足以顯現角力在當時即已相當盛行(張聰榮，2004)。西元 1896 年在雅典舉行第一屆現代奧運會時，考慮到角力是古代奧運會就有的比賽具有深遠的歷史意義，因此成為雅典奧運會的重頭戲之一。1904 年經路易斯在第三屆奧運會上，設立了自由式角力項目，1914 年在瑞典斯德哥尼摩舉行第 5 屆奧運會時，國際角力總會(FILA)正式成立。根據古柏坦等人考證古代希臘、羅馬奧運會時代的角力比賽中，僅能使用手臂及上身，攻擊與防守間都在腰部以上進行，與近代自由式角力，可以運用手臂及腿來進行全身性的攻擊在動作型態上稍有不同，因此將古代奧運會比賽的方式稱為「希臘羅馬式」，簡稱「希羅式或古典式」角力(樊正治，1980)。

1914 年在瑞典斯德哥尼摩舉行第 5 屆奧運會時，國際角力總會(FILA)正式成立，成立後大力推廣角力運動，在世界五大洲得到蓬勃發展，目前國際角力總會統計已有 130 個以上的會員協會，分布為：非洲 29 個、亞洲 30 個、大洋洲 6 個、美洲 24 個、歐洲 41 個國家等，還持續增加中(中國國家體育總局，2001)。西元 1921 年國際角力總會(簡稱 FILA)開始每年舉辦一次的世界錦標賽，然而歐洲的希羅式角力水準技術較高，前蘇聯、俄羅斯、土耳其、及東歐、北歐等，均為角力運動之強國，多次在世界大賽及奧運會中名列前茅。

近年來由於運動職業化的高漲，使得各種運動競技的訓練更為專業化。國際角力總會(FILA)近年來不斷更新規則，使比賽更加激烈，節奏更加快速，吸引更多觀眾，目的就是為了促使角力運動不斷發展，賦予角力運動更具有生命力(張瑞興、沙玲莉 2002)。

然而角力競賽最後的勝負結果，往往取決於競賽規則，所以能掌握並瞭解競賽規則、靈活運用規則將是影響比賽勝負的關鍵因素之一。隨著科學化的訓練方式，各國選手實力不斷提升，選手間的實力都在伯仲之間，使得角力競賽過程中，失去了激烈性，往往賽中雙方選手處於抗衡對峙中，雙方並無技術得分，使得判決難以判定，國際角力總會不得對規則在做修正，並加以規範，以增加比賽的競爭性、於 2005 年增訂了強制性擒抱(clinch)，使世界各國針對其規則上，在強制性擒抱(clinch)這部分，改變了訓練方式、技術及戰略來應對(林鼎政、阮昇浩，2009)。然而實行數年後又針對其缺失在 2009 年對希羅式角力在強制性擒抱(clinch)上做了修改，修正原因在於立姿狀態下失去了積極攻擊慾望，2005 年

規則在 60 秒的立姿狀態下，攻擊得分較為困難，使得實力相當的選手會有刻意不攻擊的心態，消耗立姿時間，因在 30 秒的跪姿強制攻擊時由於規則問題，防禦者較難獲得有效的防禦而失分。當雙方處於 0 比 0 時由抽籤決定，運氣占了很大的成分相對獲勝的機率也相對增加，跪姿強制攻擊時，裁判也可能在抽籤時兩次都抽中藍方或是紅方，導致抽中者往往是勝利的一方。再者角力規則在雙方同分數時是由後得分者獲勝，造成先擒抱者未獲技術分時防禦者得 1 分，但相對對手未獲技術分時可獲得防禦分 1 分，由於後得分者獲勝。筆者擔任國家裁判及國家教練多年，依經驗試圖對新修正之國際角力規則，提出見解望對國內角力運動提供應有的戰術策略。

貳、角力競技運動規則的演化

初始現代奧運會競賽項目中，角力運動在規則上，則無明確的制度及規範，如體重、競賽時間、競賽局數、犯規、技術等，競賽過程中，當時勝負的判定，則依選手雙方將對手摔倒壓制成雙肩著地(fall)，才算獲勝，由於這種競賽方式，在時間上拖延過久，經常一場競賽中，就需花費數小時之久，在西元 1981 年後，才建立制度，但由於世界各洲，在角力競賽規則細部上，沒有一致性的準則及規範，促使在國際性的角力競賽中，產生許多爭議性問題，於是在 1983 年，成立競賽規則審議小組，邀請各洲之裁判長及裁判委員會所屬技術委員對角力規則重新研討制定，並於 1987 年 1 月 1 日，正式修正公佈全球統一實行，其逐年依賽況之缺失進行檢討，並對規則條例做部分修正(蔡勝良、張聰榮 2007)。國際角力裁判規則所依據判定三要點如下：

- 一、對角力競賽活動與攻防技術之積極性。
- 二、對角力運動之技術呈現多種類型之判別。
- 三、選手對角力運動之技術肯於冒險與施展之表現。

依據上述三要點制定現行之角力比賽規則(平田聰, 1987)。國際角力總會爲了提升角力競賽的積極對抗性、使賽中有激烈的節奏性及附有觀賞的價值性爲前提，迫使每年對角力規則的缺失進行檢討，並做不同程度上的修正，修改內容包涵體重級別、技術動作、攻防消極行爲、比賽時間與局數、勝負判定等，其規則修改的發展變化敘述如下：

一、體重分級級別的演進

西元 1900 年以前現代奧運會角力競賽項目中，是不分體重級別進行比賽，結果競賽優勝者，往往是體重壯碩者獲得勝利，競賽方式非常的不公平。直至 1904 年第 3 屆奧運會，針對男子希羅式及自由式角力，依體重畫分爲 7 個量級，後又改 5 個量級、7 個量級

和 8 個量級。爾後在每年及每屆奧運會上，在體重級別上都有不同幅度的調整，直到 1972 年，男子希羅式、自由式角力才統一改為 10 個量級（張連強，1998）。國際角力總會(FILA)為了促使女子自由式角力運動，能夠列入奧運會的殿堂之中，於是在 1996 年國際性賽會上，將男子希羅式與自由式角力的 10 個量級，改為 8 個量級，女子自由式角力改為 6 個量級（黃斌，1997），經國際角力總會多年努力，奧林匹克運動會，終於在 2002 年將女子角力列入 2004 年的雅典奧運會中，於是奧運會中的男子希羅式角力與自由式角力，改為各 7 個量級，而增加女子自由式角力 4 個量級(International federation of Associated Wrestling Styles [FILA], 2001a)，詳細體重量級改變如表一。

表一 奧運會角力體重量級的變化

年份	變更內容
1896-1903	希羅式不分量級
1904-1905	希羅式、自由式分 7 個量級
1906-1907	希羅式分輕中重 3 個量級
1908-1911	希羅式分 4 個量級自由式分 5 個量級
1912-1919	希羅式分 5 個量級
1920-1923	希羅式、自由式分 5 個量級
1924-1931	希羅式、自由式分 7 個量級
1932-1947	希羅式、自由式分 7 個量級
1948-1971	希羅式、自由式分 8 個量級
1972-1995	希羅式、自由式分 10 個量級，第 10 級為 100 以上
1996-1999	希羅式、自由式分 10 個量級，第 10 級限制為 100-130kg 以下
2000-2003	希羅式、自由式分 8 個量級，
2004-2009	希羅式、自由式分 7 個量級，女子自由式分 4 個量級

資料來源：張聰榮（2004）

二、動作技術之演進

國際角力技術不斷的研發及創新，各國角力水準不斷的提升，國際角力總會(FILA)為了鼓勵選手在競賽中，勇於使用較高難度的大技術動作及限制單一技術動作連續得分等問題，於是在規則得分標準上做了修正，例如後腰橋這類高難度技術動作可直接獲得 5 分外加 1 分或將對手在紅色區域中，完成高難度技術單局比賽就結束。1996 年規定，針對

單一技術動作加以限制，如連續滾橋技術、連續捲臂滾翻技術及自由式鎖腿滾翻技術等只能成功使用 1 次，如要再使用連續單一技術動作得分，必須使用其他技術得分後，才可繼續使用（林鼎政、阮昇浩，2009）。但於 2005 年又將此規定給予取消，以增加競賽中的激烈性及技術動作的連貫性。為使角力運動在世界蓬勃發展，國際角力總會(FILA)為了提升角力技術水準，並積極的在規則上進行檢討及修改。

三、消極行為及處罰相關規範之演進

早期的角力規則，對選手在競賽過程中的消極行為，並無限制與處罰，所以競賽中，經常有選手雙方停滯僵持不攻擊的情況或刻意向外逃避攻擊，由於失去了競賽的激烈性，且不利於角力運動的發展。後來規則規定，運動員在競賽過程中，必須使用技術動作主動積極攻擊，對刻意消極防守行為的選手，則給予處罰，如選手有刻意一味的消極行為或惡意犯規及過度抵抗時，要判罰警告一次，對方可選擇立姿或跪姿方式進行比賽，通常選手選擇跪撐姿勢，以利進行動作得分，一場競賽中被判 4 次消極警告，既該場次結束，後來又改為 3 次消極警告，就取消該場次的比賽資格，後又改為有消極行為的選手給予警告一次，對手並獲得 1 分，或立姿攻防時誰先踏出紅線場外，對手就獲得 1 分等相關規定，以處分有消極行為或故意逃避攻擊的選手，以增進競賽過程中的刺激性及觀賞價值。

四、比賽時間的限制及賽局的改變

角力運動的賽制中，一開始時沒有時間上的限制，導致有比賽時間長達 10 小時之久，文獻記載有一場比賽竟連續角逐 9 個小時之久仍未分勝負，最後經裁判商議宣佈平手，二人併列第二名，這也是奧運史上比賽沒有第一名的項目（湯銘新，1996）。直到 1920 年比利時舉辦第 7 屆奧運會上，才規定希臘式比賽時間為 15 分鐘，自由式比賽時間為 10 分鐘，而在比賽時間內沒有取得雙肩著地(壓制勝 Fall)的絕對勝利，再延長 20 分鐘來決定勝負。由於時間拖延太久喪失了競賽激烈性，之後比賽時間逐漸縮短為 12 分鐘、10 分鐘、9 分鐘、6 分鐘、5 分鐘、直到現在的分局計時制，如 1 場比賽 3 局制，每局 3 分鐘，中間休息 1 分鐘，到每場比賽 2 局制，每局 3 分鐘中間休息 1 分鐘，直至目前賽制每場 3 局制，每局 2 分鐘，中間休息 30 秒的改變（FILA, 2004, 2005；張聰榮，2005）。

五、勝負判定準則的演變

角力比賽的勝負判決，早期是將對手完全壓制造成雙肩著地(Fall)的一方，才算勝利，並無任何得分的計算模式，由於要取得(Fall)壓制勝，並非簡單之事，且在時間上拖得太久，直到 1912 年第 5 屆奧運會上開始規定，如果在比賽時間內，任何一方沒有獲得雙肩著地，按得分的多寡來判定勝負。當時只有技術分，無論使用什麼技術，摔倒後只有 1 個

技術分(林鼎政、阮昇浩, 2009)。隨後依據使用動作的質量和倒地情況給技術分為 1 分、2 分、3 分、5 分之別, 技術得分的判定, 則由先取得 15 分則獲勝, 後又改為 12 分, 再改成 10 分, 到現今競賽, 改成一場三局二勝制, 單局只要雙方得分差距 6 分以上或單局 2 個 3 分的技術得分或 1 個 5 分的技術得分, 立即判定該局獲勝, 另有壓制(Fall)情形出現, 則立即判定該場獲勝, 或對手因被判三次警告而獲得勝利(林鼎政、阮昇浩, 2009)。

參、2005 及 2009 年強制性擒抱攻擊 (clinch) 競賽規則之改變

國際角力總會(FILA)在 2005 年底對角力競賽規則做了重大修定, 其修改的原因, 是為了增加比賽的公平性、對抗激烈性及觀賞價值性, 以進一步吸引角力運動的觀眾群, 修改內容包含比賽規定、警告和罰分、技術動作、強制攻擊等, 然而在 2009 年最新公佈的強制性擒抱(clinch), 則針 2005 年所實施的強制性擒抱(clinch)規則之缺失, 又做了部分修訂, 其具體修改的內容如下:(International federation of Associated Wrestling Styles. FILA, 2005 、2009)。如表二。

內容	2005 年(舊條文)	2009 年(新條文)強制性擒抱(clinch)
	<p>一、比賽規定</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、三局二勝制, 兩局比賽勝利, 取得本場比賽勝利。 2、比賽中出現雙肩著地 (Fall), 該場比賽立即結束。 3、雙方選手得分相同情況下, 判定比賽獲勝順序, 依次為:警告少者、分值大者、最後得分者。 4、單局比賽過程中, 雙方選手任何一方比分差距 6 分以上、一個 5 分動作或者 2 個 3 分動作, 則立刻判定該選手該局比賽獲勝。 <p>二、警告和罰分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、比賽中選手不管是站立或跪撐狀態時, 故意逃出界外或惡意妨礙抓握, 將給予警告並罰 1 分或 2 分。 	<p>強制性擒抱 (clinch) 適用於各式角力比賽。(希羅式、自由式、女子自由式)。</p> <p>一、希羅式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、每場比賽採三回合, 每一回合間, 為二分鐘, 包含: 立姿時間 90 秒, 跪姿狀態為 30 秒。 2、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。 3、比賽於第二回合 90 秒立姿結束時, 為 0 比 0 時, 則由藍方先擒抱, 如果於 30 秒內未得分時, 由紅方得一分。 4、比賽於第三回合 90 秒立姿結束時, 為 0 比 0 時, 先看前兩局之勝負, 看警告數少者、再看得分值較大者、再

內容	2005 年(舊條文)	2009 年(新條文)強制性擒抱(clinch)
競賽規則	<p>2、站立狀態時，一方選手腳踏出場外 1 次，則對手獲 1 分。</p> <p>3、一場比賽，一方選手被罰 3 次警告，則取消其比賽資格，判定對方獲勝。</p> <p>三、技術動作</p> <p>1、在地面動作時，取消連續滾橋、鎖腿滾翻及捲臂翻滾一次的限制，允許連續滾橋、鎖腿滾翻動作、捲臂翻滾的連續使用規則。</p> <p>四、強制攻擊(clinch)</p> <p>(一)、希羅式</p> <p>1、強制性擒抱 (clinch)動作的順序依次為：警告少者、分值大者、最後得分者，如果雙方單局比賽的前 1 分鐘出現比分为 0：0 時，由裁判抽籤判定誰先進行強制性擒抱 (clinch)動作，抽中者優先執行 30 秒，隨後換對手執行 30 秒。攻擊者未在 30 秒內得分，則對手獲得 1 分。</p> <p>2、在 1 分鐘立姿摔結束時，如果一方選手處於危險狀態時，則比賽繼續進行，如果到 1 分 30 秒還處於危險狀態時，直到該局比賽結束，中間不換對手作強制性擒抱 (clinch)動作。</p> <p>3、在強制性擒抱 (clinch)動作的第一個 30 秒結束時出現危險狀態，比賽繼續，直到該局比賽結束。如果在擒抱 (clinch)30秒時間裡沒有獲得技術得分，防守方獲得 1 分。</p> <p>4、在強制性擒抱 (clinch)時攻擊方違例，如用身體壓對方、不合理反擒抱，腳越過中心圈黃線，第 1 次給予警告，第 2 次判罰 1 分，比賽從站立開始。</p> <p>5、在強制性擒抱 (clinch)時防守方違</p>	<p>看大分數，由贏的先擒抱，如果於時間終了未得分，由對手 1 得分。當分數、警告數、大分數都相同時，就由裁判抽籤決定誰先擒抱。紅、藍任何一方被判定先擒抱(clinch)者，可選擇跪提式反擒抱或背後跪姿擒抱，或是選擇不擒抱而由對手擒抱。同樣於時間終了時擒抱者，未能有技術分則對手得一分。</p> <p>5、比賽在任何一回合，於立姿時，獲得技術分數者，先擒抱。當雙方都有技術分數時，先比警告數少者、得分值較大者先擒抱，當時間終了時不被扣分。當分數相同時如：1:1、2:2、3:3 時，則由先比警告數少者、得分值大者、最後得分者先擒抱，雖未得分也不被判失分。</p> <p>6、當站立時間終了時，是在危險狀態，裁判不可叫起任何一方，比賽要繼續進行，直至時間終了或是解除危險狀態，由站立比賽直至時間終了，不在舉行跪姿狀態比賽。</p> <p>7、跪姿反抱軀幹得正確姿勢：防守選手雙手撐地，雙膝跪地，兩臂自然伸直，雙手與兩膝之間的距離不得小於 20 厘米，雙腳不能交叉重疊，臀部不能座於腳跟上。進攻選手應站姿或單腳跪姿在對手的體側，腳或腿部不能去抵擋對手的肩部或身體，以雙手反抱軀幹的姿式雙手搭扣後(搭扣時不能超過手腕)，裁判既可吹哨開始。</p> <p>二、自由式</p> <p>1、摟抱姿式：先進行摟抱者，可選擇被摟抱者的左腳或右腳進行摟抱，被摟抱者必須將一腳放置在中心等待區</p>

內容	2005 年(舊條文)	2009 年(新條文)強制性擒抱(clinch)
	<p>例，如逃避反擒抱、違規跪撐等，第 1 次給予警告，第 2 次罰 2 分，比賽繼續反擒抱。</p> <p>(二)、自由式</p> <p>單局比賽結束出現 0：0 時，將以抽籤方式進行 30 秒加時賽，抽中者優先執行擒抱 (clinch)動作，先得分者獲勝，30 秒內為未取得技術分，對手獲勝。</p>	<p>對手摟抱，同時雙手必需放置在摟抱者的肩背部上，摟抱者雙手搭扣後，裁判同時吹哨開始。</p> <p>2、每單局比賽結束出現 0：0 時，將以抽籤方式進行 30 秒加時賽，抽中者優先執行擒抱 (clinch)動作，先得分者獲勝，30 秒內未取得技術分，對手獲勝。</p> <p>三、教練</p> <p>1、比賽每一場次，教練對裁判之判決有爭議時，可舉白牌(challenge)，教練可有一次挑戰裁判判決的機會，並且可以要求觀看錄影帶的權利，但僅限一次，如果挑戰沒成功自方選手將被罰一分。當教練挑戰裁判成功時，可以有挑戰之權力，不被一次之限制和被罰一分。</p> <p>2、每一場比賽，下場指導教練只能有一名，並且不可穿著短褲及拖鞋。</p>

表二：引自(林鼎政，阮昇浩，2009；張聰榮譯，2009)

一、2005 及 2009 年強制性擒抱攻擊 (clinch) 競賽規則之差異

- (一) 2005 年希羅式強制性擒抱，攻擊者只能選擇側面擒抱方式；2009 年強制性擒抱，攻擊者可選擇側面或背後擒抱，選擇後中途不得再更改，選擇背後攻擊者必須將雙手放置在防禦者的背部位置，裁判才可吹哨開始。
- (二) 2005 年希羅式強制性擒抱當立姿狀態 0:0 時，由裁判抽籤決定攻擊者；2009 年則第一回合由紅色先擒抱，第二回合藍色各一回合。
- (三) 2005 年不管在立姿得分先擒抱者或者由裁判抽籤先擒抱者，在 30 秒擒抱時間內未得技術分時，防禦者得 1 分；2009 年則立姿得分先擒抱者在 30 秒擒抱時間內未得技術分時，防禦者不得分，但在 0:0 狀態下防禦者得 1 分。
- (四) 2009 年比賽每一場次，教練對裁判之判決有爭議時，可舉白牌(challenge)，教練可有一次挑戰裁判判決的機會，並且可以要求觀看錄影帶的權利，但僅限一次，如果挑戰沒成功自方選手將被罰一分。當教練挑戰裁判成功時，可以有挑戰之權力，不被一

次之限制和被罰一分；2005 年沒有此規定。

肆、希羅式強制性擒抱(clinch)之探討

後學擔任國家級教練及裁判多年，針對增修新的強制性擒抱(clinch)規則有下列之見解：

一、2005 年強制性擒抱(clinch)規則缺失探討

規則制度之建立，原意就是讓角力競賽過程中有公平性及纏鬥激烈性，2005 年強制性擒抱(clinch)制度上有些缺失，造成希羅式角力競賽過程中，積極纏鬥的攻擊性減少迫使 2009 年針對強制性擒抱(clinch)做了部分細則上的修改，下列為對 2005 年強制性擒抱(clinch)規則缺失之探討。

- (一) 希羅式競賽規則中，由於雙方在一分鐘立姿狀態下，未獲得技術分 0:0 的時，強制性擒抱(clinch)是由執行裁判以抽籤方式進行，在賽局中運氣卻成了勝負的關鍵，有可能在局數中，抽中的全是紅方或藍方，因此先擒抱者獲得勝利的比例非常高，在公平性上有些缺失。
- (二) 希羅式競賽規則中，雙方選手在一分鐘立姿狀態下，選手會刻意有消極的心態不積極採取攻擊拖延時間，所期待的卻是 30 秒的地板強制性擒抱上，因先擒抱者在 30 秒擒抱時間內是不暫停不換人，往往擒抱者獲得技術分時，就不再採取攻擊動作導致選手雙方趴在地板不動直到時間結束。
- (三) 跪姿狀態下實力相當的情況下，因規則細節防守方必須跪在規定的範圍內及必須雙手垂直雙腳跪立曲膝成 90 度，促使防守方在此狀態下較難有成功的防禦機會，攻擊方只要抓住時機，以速度及強大的力量抓起對手，一個 5 分大技術動作，就結束該局比賽。
- (四) 實力在伯仲間的選手，在抽籤得過程中，即可分出勝負，因制度中後得分者獲勝，如立姿狀態 0:0 時，強制性擒抱 30 秒結束時，攻擊者未得技術分，防禦者獲得 1 分所以後擒抱者獲勝比例較高。
- (五) 立姿狀態下，一方獲得技術分時，如 1 分，就會刻意有防守心態直到立姿時間終了，因接下來是得分者先擒抱，若雙方在 30 秒擒抱上都無得分時。各獲得防守分 1 分最終還是獲勝。

二、強制性擒抱(clinch)規則之探討

- (一) 強制性擒抱(clinch)主要是讓實力在伯仲之間的選手，能儘快獲得技術分，並分出勝負。
- (二) 處罰消極的選手，讓積極的選手更具有攻擊的機會。迫使選手在角力競賽中，能更積極施展技術動作，而非一味消極逃避，讓角力競賽更具有緊湊性和感觀刺激感。
- (三) 競賽過程中或強制性擒抱(clinch)時，選手可利用犯規的模糊地帶邊緣技術，造成對手攻防犯規，化解危機或造成對手被判罰警告的機會。
- (四) 自由式強制性擒抱(clinch)時，應迅速將頭部緊貼對手側腰間及肋骨之間，同時將胸部緊貼對手大腿，並將脊椎打直挺胸以利攻擊及不易被對手反攻。
- (五) 強制性擒抱(clinch)時，應利用 30 秒的時間大膽施用攻擊技術，獲得技術得分，防守時要全力避免讓對手得分，因勝負往往取決於強制性擒抱(clinch)，所以選手在比賽場上要表現出積極求勝之意志，並可藉此影響裁判對自己做出有利判決。
- (六) 強制性擒抱(clinch)接觸時，應利用對手上未完全準備防禦之瞬間，用速度控制防禦者，先取得控制優勢，以利製造攻擊機會。
- (七) 強制性擒抱(clinch)時，皆可利用速度、技術動作及假動作，造成對手未做好擒抱動作而被判罰之機會，為自己取得再次攻擊之機會。
- (八) 選手刻意控制對手後推出消極區及刻意退到消極區進行攻擊，使對手因防守而出界，或利用對方進攻時得衝力，借力使用反攻技術動作。
- (九) 選手可以利用假積極的攻擊行爲，迫使對手一味的防守造成消極行爲，而被判罰。
- (十) 鼓勵選手競賽過程中，積極使用高難度大動作。
- (十一) 教練對裁判的判決有誤判時，可以立刻舉擺白牌，挑戰裁判判決的機會，並且可以要求觀看錄影帶的權利，為選手爭取權利。

伍、訓練與戰術運用

一、技術連貫性的訓練

角力運動的連貫技術，是由兩個以上技術動作共同組成，選手如果能夠掌握每一個單一技術並能熟練及精通，再由各單一技術的相互連結即可在比賽時發揮最大攻擊效益。依據角力規則，競賽中雙方選手的對抗都是以立姿動作開始後，進入跪姿或趴姿狀態，由於對抗激烈，更加強調於立姿動作成功後與進入地面動作期間的技術連貫性及速度感以完成整套攻擊技術動作，其攻擊時停頓時間短，成功機率提升，如稍有停頓，則效果往往不佳，且容易被對手反擊或逃脫。因此教練在訓練時，更要加強立姿動作與地板動作的連貫性及

防守，例如立姿動作成功後進入地面時的瞬間連接一個滾橋動作再接一個 90 度的側滾橋動作，因地板動作的攻擊與防守是否確實往往影響著比賽的勝負，所以技術之間的連貫性則是教練與選手們在訓練時必備的課程。

二、強調防守及脫逃反攻的能力

由於角力規則對消極的選手有判罰的規定，因此，比賽中激烈的對抗性提升，要應付對手強大的攻擊，要有強而有力的防守能力，更須要擁有一個更強大的反攻技術能力才足以展現優勢。在自由式的攻防策略屬全面性，尤其是以腰部以下的肢體，新規則更改了關於滾橋和鎖腿滾翻動作連續使用的限度，使得比賽更為千變萬化，對反攻能力有了更高的要求。在訓練中應始終強調選手應選擇身軀較為屈曲且重心放低，使選手領悟到，這樣不但可以縮小攻擊面且有利攻擊及防守，也使對手難以發揮技術動作。在實際比賽中，往往呈現攻擊與脫逃反攻相互不斷交替的場面。在激烈的爭奪中，能反攻擊成功後迅速連續使用攻擊動作，這是比賽中經常出現的，也是連貫技術使用的一種表現形式，所以訓練中必須強調相互攻擊和反攻技術的練習。希羅式角力攻防策略在腰部以上，所以必須要有強大的手臂肌力及後拋摔時強大的背部肌力，在選手實力相當時比賽勝負關鍵經常是處於 0:0 狀態，在 30 秒的強制性擒抱(clinch)，希羅式選手如能夠守住攻擊者的進攻或是反擊擒抱，使對手在 30 秒進攻失利，將被判失 1 分，或是利用邊線的危險區，進行逃脫反攻擊動作，迫使對手出界而判罰失 1 分。所以訓練時反強制性擒抱(clinch)，地板動作的反擊與逃脫是希羅式角力必須訓練的重點。

三、鼓勵積極使用大動作

為進一步提升角力比賽的對抗性和觀賞性，在修改的新規則中提升了大動作得分的重要性。為了增強比賽的觀賞性，必須培養運動員在比賽中成功使用大動作的能力，強化選手力量、體能、技術的訓練更是不可或缺的。當運動員技術動作達到一定程度，力量水準相對較佳時，可將大動作的訓練穿插在其它得分高的技術動作訓練中。因一個 5 分動作及兩個 3 分動作該局比賽既結束，強調兩人配對交替進行攻防的技術訓練模式及選擇一些成功率高的大動作來進行訓練，以提升自身的大型動作的技術能力。

四、加強身體和心理素質

新規則進一步強化了對抗性，要求在三局比賽中比耐力，比力量，比速度，比賽過程中明顯的節奏加快，更加激烈，強調動作的連貫性，更加突出身體素質的重要性。另外，同一名選手前後兩場比賽之間的時間減少，使選手的體力恢復時間縮短，也是對身體素質的考驗。而比賽過程中所面臨的各項心理因素及對比賽的抗壓性等也是對選手心理素

質的考驗之一。

五、適應規則的戰術策略

(一)利用犯規與不犯規的邊緣技術

任何競技運動項目的技術均是在該項目的規則許可的範圍內運用，超過該項目規則規定的技術運用就有可能造成對方受傷，角力規則對犯規的技術作了明確的規定，犯規者給予警告、罰分，嚴重者取消比賽資格。例 3 次警告就喪失比賽資格，所以選手經常在強制性擒抱(clinch)時運用小技巧使對手犯規或被判罰失分，角力規則也不是完美無缺的，所以角力規則經常修改，教練應利用規則不完善的地方為選手取得最容易得分及最有利的得分方式。

(二)利用選手的積極與消極行為

現今的角力規則要求運動員雙方在比賽中積極進攻，使競賽更加激烈，如果某方選手在比賽中有消極行為，就要給予判罰。例如希羅式角力在立姿比賽中最為明顯，因此教練在訓練中應要求選手在比賽中積極進攻，迫使對手被判消極警告，同時也應培養選手利用規則合理地消極防守，以至不受消極防守處罰，積極進攻不意味著不停頓地使用技術，積極進攻中也包含消極成分，消極防守也是為進攻作準備，一味地消極防守是要受到處罰的。所以，在比賽中運用積極與消極行為時，一定要符合規則規定，合理地運用，做到天衣無縫、恰到好處。

(三)利用現有的場地

角力比賽是在直徑為寬 12 m 及 9 m 的圓形場地中進行，邊線有 1 m 寬的圓圈為消極區，圈外為保護區。選手進入消極區時，裁判員應在被攻擊者的前方並大聲地宣告 Zone，令其進入比賽區，如果選手的身體、頭或腳越出保護區就應暫停比賽且對方得 1 分。依據這些規定，教練在訓練比賽中應合理地利用這些相關規定，來做出戰術。例如比賽中當一方在消極區時，另一方應想辦法迫使對方逃出界外，或何利用對方的進攻使用反攻的動作。

陸、結語

競賽場上的最後勝負關鍵，往往是取決於競賽規則及裁判最終的判定，如果能精熟競賽規則往往是決定比賽的勝利，例 2000 年雪梨奧運會中，曾數次獲取奧運及世界盃冠軍的重量級常勝軍俄羅斯角力名將，卡列寧選手為何不能再創奧運霸業，而兵敗雪梨。歸咎原因是因新增修之國際角力比賽規則所致，有關強制性擒抱(clinch)部分於延長賽時，被判

罰失 1 分，而痛失金牌。2009 年聽障奧運會伊朗選手冠亞軍賽因對強制性擒抱規則不懂，被判違例警告一次痛失金牌，然而規則的演變與更新，其目的就是為了促使角力運動競賽更公平、更具生命力且不斷地蓬勃發展，促使角力競賽更具精彩性，且吸引更多的觀眾，後學曾擔任過國家代表隊及國家隊教練與裁判工作多年，解析國際角力總會(FILA)目前修改的新規則，目的就是鼓勵選手主動積極攻擊，並勇於使用得高分的技術動作，使比賽更加激烈、精彩。面對台灣未來的角力發展，教練及選手們必須多方面的接收外來資訊，更隨時掌握國際角力新規則，針對規則強化對自己的訓練內容並加以修正及對新規則的認知來執行戰略運用，達到克敵制勝的目的，才能在競賽場上爭取更好的佳績。

引用文獻

- 宋兆年 (2001)。《中國體育教練員崗位培訓教材—古典式、自由式摔跤》。中國國家體育總局。北京市：人民體育
- 平田聰 (1988)。《東京都立傷科短期大學經營學科期刊》。16 期，90-91 頁。
- 吳文忠 (1989)。《體育史》。臺北市：國立編譯館出版。
- 沙玲莉 (2004)。《急速減重對角力運動選手的有氧、無氧運動能力及身體組成之影響》。未出版碩士論文。臺北市：中國文化大學。
- 林正常 (2004)。《運動生理學》。臺北市：麥格出版社。
- 林鼎政、阮昇浩 (2009)。《國際角力規則修訂後的訓練方式與戰術策略》。《大專體育雙月刊》。102 期，107-114 頁。
- 國際角力總會(FILA)。網址:<http://www.fila-wrestling.com>
- 張連強 (1998)。《現代角力與訓練》。西安：陝西民眾出版社。
- 張瑞興 (1999)。《我國角力選手現況之研究》。《大專體育》，43 期，153-160 頁。
- 張瑞興、沙玲莉 (2002)。《中國古代角抵運動歷史之探討》。《文化體育》。18 期，89-92 頁。
- 張聰榮 (2004)。《新舊國際角力裁判規則之研究與探討》。臺北市：中華民國角力協會。
- 湯銘新 (1996)。《奧運百週年發展史》。臺北市：中華臺北奧林匹克委員會。
- 黃 斌 (1997)。《古典式自由式摔跤》。北京：民眾體育出版社。
- 樊正治 (1980)。《國際角力規則》。中華民國體育運動總會印行。
- 蔡勝良、張聰榮 (2007)。《強制性擒抱(Clinch)之探討》。《國立臺灣體育學院學報》，20，263-272。
- International federation of Associated Wrestling Styles (2005)。《最新國際角力規則》(張聰榮)。臺北市：中華民國角力協會 (原著於 2004 年出版)。
- International federation of Associated Wrestling Styles (2009)。《最新國際角力規則》(張聰榮)。臺北市：中華民國角力協會 (原著於 2004 年出版)。
- International federation of Associated Wrestling Styles [FILA], (2001a). *International Wrestling Rules*.
- International federation of Associated Wrestling Styles [FILA], (2001b). *Of professional preparation for coaches in wrestling*.
- International federation of Associated Wrestling Styles [FILA], (2005). *International Wrestling Rules*.
- International federation of Associated Wrestling Styles [FILA], (2009). *International Wrestling Rules*.