

角力運動在台灣的發展

蘇盈慈

國立臺灣體育學院競技運動研究所

摘要

在西元 1896 年第一屆現代奧運會舉行時已有角力競技運動。1904 年經由路易斯在第三屆奧運會加入了角力自由式項目，1996 年奧運會把男子希羅式與自由式各減兩個級別，變成每式只剩七個量級，2004 年雅典奧運會正式增設女子角力競賽項目，但因國內角力運動參賽相關報導及角力研究文獻、相關書籍太少的情況下，促使角力運動在國內無法廣泛推廣。所以藉由成績的提昇就是推廣角力運動的最好方法。

關鍵詞：角力、自由式、希羅式

壹、前言

角力運動是非常古老的運動項目，在國外像日本、韓國、大陸、美國等等，這些先進的國家，它都是非常盛行且注重的項目，2008 年角力運動也正式加入奧運項目裡，代表角力運動是值得我們去推廣發展，在台灣角力這項目對國人來說是陌生的，通常在介紹角力運動都說是與摔角、相撲或與柔道類似的項目，所以作者期待能透過此篇文章探討，提升角力運動水準與風氣，和國人對於角力運動的認知。

貳、台灣角力運動起源與現況

角力運動是在西元前 776 年的古代奧運會裡就有的競賽項目，將近一千年角力項目在古代奧運會裡都是主要比賽項目之一。後來消失一千多年後，在古柏汀等人的提議下再次加入奧運項目裡，直到現在的現代奧運會裡角力始終都是競賽項目之一。在西元 1896 年第一屆現代奧運會舉行時已有角力競技運動。1904 年經由路易斯在第三屆奧運會加入了角力自由式項目，據古柏汀等人考證古希臘、羅馬時代的奧運會角力：競賽時僅能使用手臂及上身攻擊對手腰部以上，腰部以下則不能進行任何攻擊與近代角力可以攻擊腰部以下的動作稍有不同；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」角力，而近代角力則訂定為「自由式」角力（中國國家體育總局，2001）。

在第三屆奧運會自由式角力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，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奧運會的正式項目裡。而在 1996 年奧運會把男子希羅式與自由式各減兩個級別，變成每式只剩七個量級，2004 年雅典奧運會正式增設女子角力競賽項目，這對推展女子角力多年的台灣是一項好消息(阮昇浩，2010)。雖然國內選手各方面都不遜色於國外選手，但因國內角力運動參賽相關報導及角力研究文獻、相關書籍太少的情況下，促使角力運動在國內無法廣泛推廣。但從另一個角度來看，這同時也顯示角力在國內，是相當具有發展空間的一項運動；因此我國角力選手要在世界上脫穎而出，就必須先在亞洲的各項比賽突破瓶頸。(張聰榮，2006) 所以提升我國角力運

動在國際競賽中的競爭力，可以說是目前台灣角力發展的重要課程。

參、角力攻擊模式策略之相關研究

角力的攻擊動作相當多且多變，在動作上也都可以加以連貫組合，這組合讓動作能更加有效攻擊；即使動作失敗也可以依選手的臨場反應加上平常的技術訓練變換連續性的攻擊，組合成屬於自己的一套攻擊模式，來達到最佳的有效攻擊得分動作。(李建民、民 84) 角力在比賽時大多採取快速且主動的攻擊，並著重於連貫、多變的攻擊方式進行。並在規則允許的範圍內，攻擊動作以沒有規律性的快速變化加以攻擊，採取持續攻擊的方式，以攻擊來當作防禦，讓對手無法承受連續的攻擊動作，以其戰勝對手為目的(教練訓練指南、民 83)。

宋一夫(1999)等人研究發現輕量級體重較輕，相對靈活性也較好，在攻擊得分上大多以一分的背後控制為主；而反觀重量較重的級數在攻擊上是以兩分的大腿攻擊、抱腰側滾法較多。王慶(2001)也再研究裡指出 1996 年亞特蘭大奧運會比賽中和 1997 年世界錦標賽，背後控制(1 分)與滾橋動作(2 分)是勝負關鍵的重要因素。由此我們可以發現角力選手比賽的攻擊得分動作上大多是一分、兩分，所以如何將攻擊動作加以變換、連貫讓攻擊可以一次得到較多的分數，是我們在訓練上必須加強的。張聰榮(2006)為了讓角力比賽有對抗性、觀賞性，新的規則裡提升了大動作的重要性。當選手的技術動作達到一定程度，力量也具備的同時，可以選擇成功率高的大動作穿插在其它技術動作訓練中，訓練強調兩人交替攻防的技術訓練模式來進行訓練，以提升選手的大動作的技術能力。

肆、角力體能之相關研究

角力賽制在一開始的並沒有時間上的限制，直到第七屆的奧運會才規定希羅式比賽時間為 15 分鐘；而自由式則為 10 分鐘比賽的賽制，在比賽時間內沒有兩肩著地取得勝利，就必須延長 20 分鐘看誰取得勝利。隨著角力運動的發展，比賽時間也隨之縮短，直到現在的分局計時制，每場 3 局制每局 2 分鐘中間休息 30 秒(張聰榮，2005)。角力是一項高強度肢體碰撞、接觸的全身性競技運動，所以相對角力選手須具備良好的專注力與鬥志及優越的身體素質；涵蓋身體組成及全面性運動能力，這裡面包含著肌力、肌耐力、瞬發力、敏捷性、速度及柔軟度等，才有可能成為頂尖的角

力選手（劉文等，2009）。

目前國內選手與外國選手比較起來，國內的選手在體能、肌力與動作的連貫性上還有很大的進步空間。角力是屬於高強度的無氧運動，在一場比賽裡除了立姿的攻擊動作外，還有地面動作的攻擊和防守動作；因此除了肌力訓練同時也需要加強心肺功能、肌耐力訓練。加上最新的角力比賽規則出來後，通常在比賽開始是攻擊得分的最好時機，所以在開賽時就必須全力搶攻，而相對選手要持續攻擊，因應規則訓練上相對要有所改變。循環訓練的特性及訓練重點非常適合現在的比賽方式，藉由循環訓練可提升角力選手所需要的基本體能、專項體能及比賽成績（張銀霖，2006）。

規則的改變使得比賽競爭激烈，各教練、選手無所不用其極尋求更好的訓練方法，只為了能取得更優異的成績，而加強重量訓練不外乎是提升成績的訓練辦法之一（蘇耿賦，1995）。角力的基本能力肌力、肌耐力、敏捷性、速度…等都必須藉由重量訓練來加強，若沒有足夠的體力做為後盾，技術也就無法充分發揮。角力選手在比賽前都會為了符合自己所要參賽的量級，而節食或快速的脫水來控制體重，在過完磅後才又大量的補充食物和營養品來恢復體力，所以如何能快速的恢復減重所流失的體能。張振綱（2002）研究指出在過磅後迅速的補充高醣飲食，可以減少或避免快速減重所流失的體力在。角力運動為了爭取成績，往往以減重的方式來選擇較有利或比較有把握的參賽量級來參與比賽，所以減重也成為角力運動員變向的比賽戰略。

伍、本章結論

由以上文獻我們可以瞭解，角力運動的攻擊方式、動作是非常多變，所以攻擊技術上的變換及連貫性是非常重要的，要提高獲勝的機率，就必須了解規則改變比賽的攻擊方式。訓練內容加以修正配合新規則，教練在訓練選手時也必須因應新的規則來擬定比賽戰術，達到克敵制勝的目的，才有機會在賽場上獲得更好的成績。成績的提昇就是推廣角力運動的最好方法。

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。
- 王慶 (2001)：《對 1997 年世界錦標賽的調查分析》。中國國家體育總局。北京市：人民體育出版社。
- 季良標 (民 83)。《教練訓練指南》，文史哲出版社，台北。
- 李建民 (民 84)。《角抵、角力與角技-兼論「角力記」一書》。
- 郭慎 (1989)：《角力裁判》。國民體育季刊，18 (4)，P58-71。
- 張振綱 (2002)：《角力選手在降體重期間及過磅後的營養調配與補充》。中華體育季刊，16 (3)，P23-27。
- 蘇耿賦 (1995)。《重量訓練對一般身體適能影響之探討》。台灣體育，78，23-29。
- 張連強 (1998)。《現代角力與訓練》。西安：陝西民眾出版社。
- 張銀霖 (2006)。《循環訓練如何應用於角力運動之體能訓練》。大專體育，第 82 期。頁 24-28。
- 宋一夫 (1999)。《優秀角力運動員得分動作趨勢探討》。大專體育，第 46 期。頁 43-46。
- 張聰榮 (2006)。《角力擒抱防禦動作之生物力學分析》。體育學系(所)刊，第 6 期。頁 71-93。
- 張聰榮 (譯) (2005)。《2005 最新國際角力規則》。台北市：中華民國角力協會。(International federation of Associated Wrestling Styles)
- 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。
- 劉文等(2009)。《男子角力運動選手身體組成與運動能力之關係》。未出版碩士論文，國立台灣體育大學(臺中)，臺中市。
- 童國勝 (1999)。《最大肌力與速度肌力訓練對角力手臂迴旋技術之影響》。臺北市：中國文化大學運動教練研究所碩士論文。未出版。