

## 自由式角力連貫技術訓練之探討

林錫波\* 寧玉麟 王沁芳  
臺北市立大學技擊運動學系

\*通訊作者：林錫波  
通訊地址：111 臺北市士林區忠誠路二段 101 號  
E-mail: hsipo@utapei.edu.tw  
DOI:10.6167/JSR.202006\_29(1).0005  
投稿日期：2018 年 11 月 接受日期：2018 年 12 月

### 摘 要

國際角力比賽分為男子自由式、男子希臘羅馬式與女子自由式等三種。現今角力比賽的方式是兩人同場競技，利用抓握、摟抱與地板滾翻等動作技術，使對手雙肩著地或技術得分等方式來獲取比賽勝利。自由式角力比賽的激烈程度日益增強，對於選手的技戰術水準、身體素質與心理素質也有越來越高的要求。而且自由式角力的摔法較希臘羅馬式角力更為廣泛、靈活與多變。因此，自由式角力連貫技術的運用，需要選手在訓練中多去思考和體會，才能在比賽中自如的應用。本研究是利用自由式角力連貫技術的相關研究，來分析整理自由式角力連貫技術的基本形式，最後再提出自由式角力連貫技術的訓練方法，並說明全面技術訓練、身體素質和心理素質三個方面的訓練要點，以期幫助自由式角力選手能更好掌握與運用連貫技術，進而在比賽中可以獲得更好的優勢，以取得比賽勝利。

**關鍵詞：**全面技術、身體素質、心理素質

## 壹、前言

角力是兩個人使用徒手的對抗，把對手摔倒並使其雙肩著地，以獲得勝利的對抗性項目。在自由式角力比賽時，是從站立開始，參賽者可以手腳併用，也可以抱頭、頸、軀幹、上下肢和允許絆腿，但不可以抓對手的角力服，也禁止使用關節法和勒頸動作。現今角力比賽對抗的強度越來越高，競爭也越來越激烈，選手如何使用良好連貫動作來創造進攻機會，以爭取比賽的優勢，是國際角力訓練方向的趨勢（林衛，2015）。

而所謂連貫技術，是指選手在角力比賽中，將兩個或兩個以上的角力動作連貫起來使用，增加其進攻的效果。連貫技術的使用，有助於選手在比賽中取得更好的進攻和防守，也能更快速、準確的找到對手動作缺點，來擊敗對手而獲得勝利（李國良，2015）。金永發（2018）指出在連貫技術訓練過程中，其形式可以分為兩種：一、在比賽的過程中，一位選手處於站立狀態時，其進攻動作沒有得分，而連續做另一個站立動作之後，則獲得分數；二、在比賽過程中，出現進攻得分後，連續進行攻擊動作也獲得分數。由此可見，想要得到最終的比賽勝利，就需要充分的對比賽規則進行分析，然後將分析的結果，合理的融入連貫技術訓練中，並有效的利用優異連貫技術來獲得最終比賽的勝利。

近年來，我國自由式角力技術水準不斷提高，並在重要的國際比賽得到較好的成績。但是，和角力技術先進的國家相

比還是有差距，其原因是多方面的，但主要的差距還是在角力技術上，特別是我們選手動作單調、不連貫和比賽策略方法不理想等問題。自從國際角力總會提出「快速主動、勇猛頑強、全面連貫」的觀點，已成為現代角力訓練的發展方向，其中全面連貫則是角力技術訓練的趨勢和重要原則。韓全軍（2008）研究指出，角力連貫技術訓練，正是中國角力訓練尚待努力的地方。因此本研究試以綜整自由式角力連貫動作的相關研究，做為角力訓練的參考，以提升自由式角力運動的相關訓練和發展。

## 貳、自由式角力連貫技術的基本形式

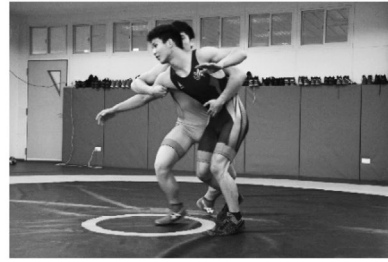
角力技術的分類（如圖 1），可以概分為站立姿勢（包含抱頭摔、單臂、帶手繞、掀繞、肩車、單手控制、抱腿等）和地板動作（包含滾橋、背後控制、翻背動作等）。自由式角力連貫技術訓練內容的安排，首先，要使選手熟練各種技術動作，再由各單一動作組合練習為連貫技術動作，其連貫技術主要分為站立技術連接站立技術、地板技術連接地板技術、站立技術連接地板技術。因此，選手以單一動作熟練為基礎，組合並熟練幾套運用自如的連貫進攻技術和防反技術，以適應不同進攻形態的對手（孫茂，2014）。

有關自由式角力連貫技術已有許多學者研究（金日吉，2014；洪志強，2000；韋晨陽、韋益毅，2005；張桂斌，2017；喬廷棟，2008；黃戰明、楊長嶺，2008；

站立動作



肩車



帶手繞

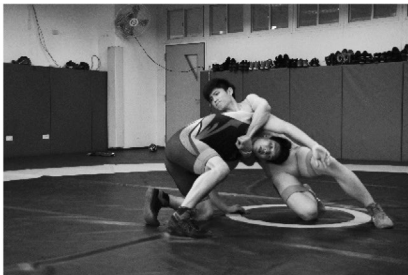


手掀繞



雙腳擒抱

地板動作



跪撐頭滾



雙肩壓制



腳滾



翻背動作

圖 1 角力技術分類概述圖

資料來源：本研究整理。

趙勇傑，2011；趙師栓，2008；韓全軍，2008)，本研究綜整其相關自由式角力連貫技術的基本形式，分述如下。

### 一、站立動作得分接地板動作也得分

在兩人對抗中，進攻者把握有利搶手位置，使用站立動作把對方摔倒得分，緊接進入地板再連接使用地板動作得分。

### 二、一個站立動作未得分接另一個站立動作得分

比賽在站立狀態時，進攻者先控制對方的手臂使用繞背後方法，未能成功得分，再變換為抱雙腿動作得分。

### 三、地板動作進攻未得分，接著使用另一個地板動作得分

比賽在地板狀態時，進攻選手先做翻

身動作未得分，再變換為滾橋動作得分。

### 四、站立動作得分後地板動作也得分

比賽在站立狀態時，進攻者掀繞動作得分，緊接著做滾橋得分。

## 參、自由式角力連貫技術的訓練要點和方法

在自由式角力比賽時，選手對連貫技術的掌握以及熟練程度都會影響比賽的勝負。因為選手熟練連貫技術的使用，就能有效提升自身的攻擊能力以及防禦能力，進而提升比賽獲勝的機率。如表 1 是多位學者 (王忠義，2009；王鳳芝，2011；林衛，2015；洪志強，2000；張桂斌，2017；畢堯，2010；趙師栓，2008) 研究自由式角力連貫技術的訓練要點和方法，以下是研究者將其整理說明如下。

表 1 自由式角力連貫技術的訓練要點和方法

編號	研究者	研究年代	自由式角力連貫技術的訓練要點和方法
1	洪志強	2000	1. 全面技術訓練；2. 身體素質訓練；3. 心理素質訓練。
2	趙師栓	2008	1. 真假結合；2. 結合個人技術特點；3. 站立技術與地板技術密切聯繫；4. 防守與反攻練習；5. 培養頑強的意志品質和良好的心理素質。
3	王忠義	2009	1. 基本技術訓練；2. 連貫技術與個人技術特點相結合；3. 真假技術相互結合；4. 站立技術與地板技術密切結合；5. 防守與反攻練習相結合。
4	畢堯	2010	1. 意識的培養與訓練；2. 遵循循序漸進；3. 強化單一技術結合；4. 配合心理素質訓練；5. 以賽代訓。
5	王鳳芝	2011	1. 真假結合；2. 防守與反攻；3. 站立技術與地板技術密切；4. 專精技術取勝；5. 培養頑強的心理。
6	林衛	2015	1. 結合個人技術特點；2. 站立技術與地板技術密切聯繫；3. 防守與反攻練習；4. 培養頑強的心理品質。
7	張桂斌	2017	1. 真假動作相結合；2. 基本技術訓練；3. 將連貫技術與個人特點相結合；4. 將地板技術與站立技術相結合；5. 將反攻與防守練習相結合。

資料來源：本研究者整理。

## 一、自由式角力連貫技術的訓練要點

### (一) 連貫技術的全面訓練

角力的技術動作是多種和多樣的，它包括基本動作和各種攻防技術的轉換。角力選手至少要掌握多種自己特有專精的動作，再以這些專精動作為基礎，進行相互連貫；或以其一種技術為主，配合其他動作進行連接訓練。因此，角力連貫技術的全面訓練內容有：1. 基本技術訓練；2. 連貫技術與個人專精技術相結合；3. 真假技術相互結合；4. 站立技術與地板技術密切結合；5. 防守與反攻練習相結合；6. 個人專精技術訓練。如上，選手的連貫技術全面訓練後，可以再透過模擬實戰的方式，來強化連貫技術的全面訓練效果，並把各種攻防動作方法、步法和手法結合起來，編成各種形式的套路，再把各種連貫動作的套路練成反射動作，必定能於比賽中有精彩的發揮。

### (二) 身體素質進行訓練

角力選手的力量不只需要越大越好，而且還要有比賽時的爆發力量。另角力選手的耐力又有別於長跑選手的耐力，角力選手在比賽時，是強負荷耐乳酸狀態下的速度耐力進行比賽。所以在訓練時一定要結合角力運動比賽的特性進行身體素質訓練。洪志強 (2000) 提出對角力選手身體素質訓練的觀點：1. 在全面訓練的基礎上，使身體訓練趨向專項化，提高專項水準是身體訓練的前提，是力量訓練和技術動作結合起來練習；2. 各項身體素質的平衡發展，是連貫技術完成的基本條件，它需要

有良好反應和敏捷快速的行動；3. 身體素質和技術之間的平衡發展，良好的身體素質與理想的連貫技術，才能發揮高水準的比賽。

### (三) 心理素質的優化訓練

現代角力比賽隨著規則不斷修改，使比賽更為激烈也更為緊湊，而且訓練選手必須具備勇於爭勝，並敢於冒險的精神。對比賽的勝利，要充滿渴望和積極進取，強調從失敗和挫折中認識自身不足，並且不斷改進技術和磨練意志的重要性 (劉新貴, 2008)。趙師栓 (2008) 研究指出，在高水準比賽連貫技術的使用，要輕易成功並非易事。因此，選手必需相信自己，不怕對手、比賽不猶豫，敢於做自己的技術動作，要作為一個優秀選手，對自己技術動作的成功率要充滿信心，才能在心理上戰勝對手。因此，加強心理訓練是成功使用連貫技術的重要條件。

## 二、自由式角力連貫技術的訓練方法

### (一) 個人專精技術的訓練

每個人身體素質、身體特點和專精技術的基礎都不同，一個連貫技術的練習，必須個人先把自己的專精技術熟練後，連貫技術才能充分展現。訓練個人的專精技術，必須遵循由易到難和簡單到複雜，由單一動作到多變的訓練模式。例如：某一選手在比賽中，以肩車進攻動作得分最多次，這就是他站立位置的專精動作之一。但每位選手並不能練習一個專精動作而已，必須在站立動作和地板動作各有幾個



專精動作，以利連貫動作的訓練。

## (二) 站立技術與地板技術結合訓練

角力比賽是從站立姿勢開始，在比賽過程轉換為地板動作，整個過程應該連續作進攻動作，如中間停頓其效果就會打折扣，如站立姿勢摔倒對手後，在對手體姿勢還沒有穩定的情況下，接連使用地板技術動作，其成功率會更高。因此，平時訓練必須強調站立姿勢的連接動作是地板動作。例如：1. 使用摔技動作（抱頭摔、單臂、抱雙腿等）成功後，可以進行雙肩的壓制動作（因對手被摔到後，其是背部朝下）；2. 使用背後控制動作（帶手繞、掀手肘、抱單腳等）成功後，可以進行滾橋動作（因對手被帶到地板後，其是背部朝下）。

## (三) 防守轉換為反攻的練習

角力比賽中，進攻技術經常遭到對手的防守和反攻的破壞，是因角力比賽中任何形式的位置皆有被反攻的可能（除地板被控制為背部朝上）。因此，平時訓練要進行被進攻時的反攻訓練模式，而連接技術就是在相互進攻和反攻技術練習中訓練出來的。例如：1. 對手抱腿時可做繞背後轉移動作及連續使用地板動作；2. 對手抱腿時可以後坐做反抱軀幹反攻；3. 對手做單臂或抱頭摔進攻失敗時，下到地板可以做抱腰滾橋動作。

## 肆、結語

自由式角力比賽的激烈程度日益增強，對於選手的技戰術水準、身體素質與

心理素質也有越來越高的要求。而且自由式角力的動作模式，較希臘羅馬式角力更為廣泛、靈活與多變，連貫技術的運用，需要選手在訓練中多去思考和體會，才能在比賽中做得出來。因此，自由式角力連貫技術動作，要在平時的訓練和比賽來積累經驗，以確保選手技戰術水準有傑出的表現和取得優異的比賽成績。

## 參考文獻

1. 王忠義 (2009)。自由式摔跤連貫技術的訓練方法。遼寧體育科技，31(6)，102。  
doi:10.3969/j.issn.1007-6204.2009.06.048  
[Wang, Z.-Y. (2009). Trainings for freestyle wrestling. *Liaoning Sport Science and Technology*, 31(6), 102. doi:10.3969/j.issn.1007-6204.2009.06.048]
2. 王鳳芝 (2011)。自由式摔跤連貫技術初探。少年體育訓練，6，81。  
[Wang, F.-Z. (2011). Introduction of consecutive techniques in freestyle wrestling. *Chao Nian Ti Yu Xun Lian*, 6, 81.]
3. 李國良 (2015)。國際式摔跤連貫技術的訓練策略。當代體育科技，5(17)，32-33。  
[Li, K.-L. (2015). Training strategies of consecutive techniques in international wrestling. *Contemporary Sports Technology*, 5(17), 32-33.]
4. 金日吉 (2014)。淺談自由式摔跤連接技術動作的訓練。讀與寫（教育教學刊），11(8)，244-245。  
[Jin, R.-J. (2014). Discussions on training of consecutive techniques in freestyle wrestling. *Read and Write Periodical*, 11(8), 244-245.]

5. 金永發 (2018)。國際式摔跤連貫技術訓練要點。體育世界：學術版，1，94。  
[Jin, Y.-F. (2018). Training guidelines for the consecutive techniques in international wrestling. *Sports World Scholarly*, 1, 94.]
6. 林衛 (2015)。自由式摔跤中假動作和連貫技術動作的訓練探討。科技視界，36，225-226。doi:10.3969/j.issn.2095-2457.2015.36.173  
[Lin, W. (2015). Discussions on the training of fake moves and consecutive techniques in freestyle wrestling. *Science & Technology Vision*, 36, 225-225. doi:10.3969/j.issn.2095-2457.2015.36.173]
7. 洪志強 (2000)。國際式摔跤比賽中影響連貫技術應用的主要因素與針對性訓練。山西體育科技，20(3)，22-25。  
[Hong, Z.-Q. (2000). Determinants and focus trainings of consecutive techniques in international wrestling competitions. *Shanxi Sports Science and Technology*, 20(3), 22-25.]
8. 韋晨陽、韋益毅 (2005)。淺析自由式摔跤連貫技術的訓練。體育科技，26(1)，26-28。doi:10.3969/j.issn.1003-1359.2005.01.009  
[Wei, C.-Y., & Wei, Y.-Y. (2005). Analysis of trainings on consecutive techniques of freestyles wrestling. *Sport Science and Technology*, 26(1), 26-28. doi:10.3969/j.issn.1003-1359.2005.01.009]
9. 孫茂 (2014)。高水平摔跤運動員賽前訓練過程相關研究。湖北體育科技，33(7)，654-656。doi:10.3969/j.issn.1003-983X.2014.07.031  
[Sun, M. (2014). Discussion on the pre-competition training of high level wrestlers. *Hubei Sports Science*, 33(7), 654-656. doi:10.3969/j.issn.1003-983X.2014.07.031]
10. 張桂斌 (2017)。自由式摔跤教學的有效性分析。當代體育科技，7(27)，205-206。doi:10.16655/j.cnki.2095-2813.2017.27.205  
[Zhang, K.-B. (2017). Analysis of effectiveness of teaching in freestyle wrestling. *Contemporary Sports Technology*, 7(27), 205-206. doi:10.16655/j.cnki.2095-2813.2017.27.205]
11. 畢堯 (2010)。淺析自由式摔跤連貫技術的訓練。科技資訊，3，31-32。doi:10.3969/j.issn.1672-3791.2010.03.022  
[Bi, Y. (2010). Analysis on the trainings of consecutive techniques in freestyles wrestling. *Science & Technology Information*, 3, 31-32. doi:10.3969/j.issn.1672-3791.2010.03.022]
12. 喬廷棟 (2008)。自由式摔跤連接技術的訓練。遼寧體育科技，30(5)，96。doi:10.3969/j.issn.1007-6204.2008.05.049  
[Qiao, T.-D. (2008). Trainings for consecutive techniques in freestyles wrestling. *Liaoning Sport Science and Technology*, 30(5), 96. doi:10.3969/j.issn.1007-6204.2008.05.049]
13. 黃戰明、楊長嶺 (2008)。自由式摔跤連貫技術動作的訓練。成功 (教育版)，9，96-97。  
[Huang, Z.-M., & Yang, C.-L. (2008). Trainings for consecutive techniques in freestyles wrestling. *Success*, 9, 96-97.]
14. 趙勇傑 (2011)。自由式摔跤跪撐技術組合動作連接方法及其訓練。湖北體育科技，30(3)，327-328。doi:10.3969/j.issn.1003-983X.2011.03.034  
[Zhao, Y. (2011). The connection method

and training of ground holding wrestling skill combined actions in free-style wrestling sport. *Journal of Hubei Sports Science*, 30(3), 327-328. doi:10.3969/j.issn.1003-983X.2011.03.034]

15. 趙師栓 (2008)。女子自由式摔跤連接技術動作訓練。西安文理學院學報 ( 自然科學版 ) , 11(2) , 121-124 。 doi:10.3969/j.issn.1008-5564.2008.02.029

[Zhao, S.-S. (2008). Training of connecting technique in female free-style wrestling. *Journal of Xi'an University of Arts and Science (Natural Science Edition)*, 11(2), 121-124. doi:10.3969/j.issn.1008-5564.2008.02.029]

16. 劉新貴 (2008)。自由式摔跤連貫技術動作的技術分析。山西體育科技 , 4 , 1-5 。

[Liu, X.-K. (2008). Technical analysis on consecutive techniques in freestyle wrestling. *Shanxi Sports Science and Technology*, 4, 1-5.]

17. 韓全軍 (2008)。自由式摔跤連貫技術動作的訓練。山西體育科技 , 3 , 18-20 。

[Han, Q.-J. (2008). Trainings on consecutive techniques in freestyle wrestling. *Shanxi Sports Science and Technology*, 3, 18-20.]



# Discussions on the Consecutive Techniques Training for Freestyle Wrestling

Hsi-Po Lin<sup>1\*</sup>, Yu-Lin Ning<sup>2</sup>, Qin-Fang Wang<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Martial Arts, University of Taipei

<sup>2</sup>Department of Leisure Industry and Health Promotion, National Ilan University

<sup>3</sup>Graduate Institute of Sports Training, University of Taipei

\*Corresponding author: Hsi-Po Lin

Address: No. 101, Sec. 2, Zhongcheng Rd., Shilin Dist., Taipei City 111, Taiwan (R.O.C.)

E-mail: hsipo@utapei.edu.tw

DOI:10.6167/JSR.202006\_29(1).0005

Received: November, 2018 Accepted: December, 2018

## Abstract

International wrestling contests are male and female freestyle wrestling, and male Greco-Roman wrestling. The contemporary wrestling match is between two wrestlers and the goal is to throw and pin the opponent with techniques such as grabs, hold, and rolls to win the match. The match of freestyle wrestling is more intense than before. The demands on the wrestlers' techniques, physical, and psychological qualities also increased accordingly. The techniques of freestyle wrestling is wider, more flexible, and changeable than Greco-Roman wrestling. Therefore, wrestlers need to more experienced and familiar with the consecutive techniques of freestyle wrestling to be able to apply them in the matches at will. This study analyzed the basis of consecutive techniques training for freestyle wrestling based on related literatures and proposed the adequate training methods. The technical, physical, and psychological trainings were elaborated in this study in order to help the wrestlers master and utilize the consecutive techniques more effectively hence to have the advantages during the competition and win.

**Keywords:** overall techniques, physical quality, psychological quality

