

## 新規則修改對希羅式角力訓練的影響

林錫波<sup>\*</sup> 王沁芳 寧玉麟

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](mailto:hsipo@utapei.edu.tw)

DOI:10.6167/JSR.202012\_29(2).0002

投稿日期：2018 年 12 月 接受日期：2019 年 1 月

### 摘 要

舊規則角力比賽的進行，有比賽對抗不積極、比賽不具觀賞價值和比賽時有抗議等問題，加上國際奧林匹克委員會會議決議將角力運動種類自 2020 年夏季奧林匹克運動會剔除。因而，國際角力總會年年進行規則的修改，希望提高希羅式角力比賽的觀賞性和對抗性，另一方面也繼續找尋解決希羅式角力比賽得分少，而且比賽易於平分的問題。本研究的目的是針對 2018 年角力規則修改，其對比賽和訓練所產生的影響進行探討。以文獻分析法進行比賽消極判罰、刻意逃避和犯規動作判罰等，新舊規則差異的比較，並分析新規則修改後的訓練思考。最後提出三項訓練方向的建議：增強站立姿勢的攻防能力、滾橋技術攻防訓練的重點發展，和適應比賽規則的戰術策略。盼能為希羅式角力運動，在訓練和比賽上提供建議和參考。

**關鍵詞：**消極判罰、站立姿勢、滾橋技術

## 壹、前言

角力運動為古代盛行的運動競技種類之一，早在西元前 708 年古代奧林匹克運動會（簡稱奧運會）就有此比賽種類。角力運動是古希臘時代非常盛行的運動，許多著名的哲學家與詩人都是很優秀的角力選手。這項古老的運動在歷史上一度中斷了一千多年，到了 1896 年第一屆現代奧運會時，考慮到角力是古代奧運會的項目，其具有深遠的歷史意義，因此入選為首屆現代奧運會的比賽種類之一，至今已有百年的歷史。

隨時間的演變，奧運會的規模日亦龐大，對奧運會比賽種類的選擇更加嚴謹，而今對角力比賽過程時有爭議、對抗不積極和不具觀賞價值等問題，有所疑慮。因此，2013 年 2 月 12 日國際奧林匹克委員會（簡稱國際奧會）在瑞士洛桑舉行執行委員會，決議將角力運動種類自 2020 年夏季奧運會剔除，並於該年 9 月分舉行的國際奧會全體會議投票表決。隨之，國際角力運動總會立即對角力規則和競賽等各方面，進行切實和有效的改革（孫健、張霞、趙林林，2014）。2013 年 9 月 9 日在阿根廷首都布宜諾斯艾利斯，召開國際奧會第 125 次全體會議，投票決定角力運動種類是否續留 2020 年奧運會中，在首輪投票中，過通了重返奧運會的投票（周孝偉、柳鳴毅，2015）。這個從第一屆現代奧運會就有的運動種類，隨著百年歷史的發展，經歷了一場最重要的革新。修改最被詬病的角力競賽規則，是此次重返奧運會的重要關鍵。其中主要的規則修改為參賽

級別調整、獲勝方式的改變、比賽時間、局數、計分方式改變、優勢勝利的分差調整、減少比賽中的頻繁暫停、取消自由式的加時賽、站立姿勢下主動攻擊和假動作的判罰、得分動作分數的改變等（孫健等人，2014）。

自 2013 年以後，希羅式角力的競賽規則一直不斷修改，一方面國際角力運動總會要提高希羅式角力的觀賞性和對抗性，另一方面仍然找不到解決希羅式角力比賽得分數少，而且易於平分的問題。在里約奧運會比賽時，希羅式角力的指令性跪撐罰則，出現了影響轉播進程、容易產生爭議、觀賞性差等問題（孫健、陳應傑，2017）。國際角力總會也隨著問題產生，和為讓角力比賽能更精彩與更具觀賞性，不斷進行比賽規則的研修，又於 2018 年進行重要的規則修訂，如比賽消極、逃避和犯規動作的判罰等（中華民國角力協會，2018）。林鼎政與阮昇浩（2009）指出競賽場上的最後勝負關鍵，通常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可決定比賽的勝利。另林鼎政與阮昇浩（2009）也指出教練及選手必須隨時掌握新規則，對自己的訓練內容加以修正，以配合新規則，才能在賽場上展現更好的比賽。因而，本研究針對 2018 年角力規則的修改所產生的影響進行探討，盼能為我國希羅式角力運動，在訓練和比賽上提供建議和參考。

## 貳、國際角力運動希羅式角力 2018 年規則修改的主要內 容

以下是針對 2016 年規則和 2018 年規則修改的主要內容說明，並分析其對未來比賽和訓練可能產生的影響進行分析。

### 一、希羅式角力消極判罰規則修改

#### (一) 2016 年希羅式角力規則

希羅式角力比賽時間過了 1 分 30 秒時，如比數為 0 比 0，必須先判決一方消極進攻，裁判會暫停比賽，並以口頭告誡。當某方為第二次被判判決消極時即判為「passivity」，積極方可選擇地板進攻或立姿進攻，當比數還是為 0 比 0 時，第三次消極的判決，則累計為兩次「passivity」，此時積極方可獲得 1 分，並選擇地板進攻或立姿進攻，而第三次的消極判決，必須在時間為 4 分 30 秒前做出判決。

希羅式地板跪姿動作說明如下：

1. 防守方四肢著地且面向裁判，雙手必須與地面垂直，雙腳膝蓋彎曲為 90 度，不得屈體。
2. 攻擊方位置於防守方正後側，姿勢為單腳跪姿，且內側腳必須在防守方雙腳中心，雙手平放至防守方下背處。
3. 地板跪姿強制進攻時，由裁判哨音為啟動，如選手有預跑或預抱的行為，第一次為口頭警告，第二次判罰對手獲得一分且回到立姿比賽。

#### (二) 2018 年希羅式角力修訂規則

希羅式消極判決取消在 2 分鐘後才能判決之規定，第二回合比照取消 4 分 30 秒後才判決之規定。新修改之希羅式規則，每場比賽最多 2 次消極判決，一回合 1 次。當第一回合 1 分鐘後還是 0 比 0 時，裁判必須判決其中一方「passivity」，並給對方 1 分，選手可以選擇立姿或地板臥姿動作比賽。

希羅式的地板臥姿動作說明如下：

1. 防守選手的腹部必須貼緊地面，雙手必須伸直並貼地，雙腳也必須伸直並貼地。手與腳不可交叉，也不可鎖住攻擊選手。
2. 攻擊選手位於防守者的側邊，雙手放置背上，雙膝必須觸碰地面。
3. 如攻擊選手（上方）姿勢不正確，第一次給予口頭警告，第二次不給判罰，回到立姿繼續比賽；如防守選手（下方）姿勢不正確，第一次給予口頭警告，第二次給予「caution」（正式警告）並加罰 2 分（中華民國角力協會，2018）。

#### (三) 新規則修改後的訓練思考

1. 在消極判罰方面，新規則比舊規則的判罰時間更快，所以在比賽時，必須更加速得分或造成對方消極，因為在第一次判決「passivity」時，會判給對手得 1 分，且會變成地板臥姿的攻防，所以在比賽開始後，就必須不斷製造自己的優勢，使裁判認為自己為積極進攻的選手。

2. 消極規則判罰的改變，對於習慣防守或反摔的選手，就必須改變自己比賽的節奏和策略。訓練時可以用壓迫對手的方式來達到判罰，讓自己有一定的優勢存在，因為進入地板判罰時，進攻者具有很大的優勢。
3. 對於選手的平時訓練，就需要更加強調地板的攻防訓練。因為比賽時常會進入地板攻防的狀態，所以不論是攻擊方或防守方，都必須在這段攻防時間拿到自己的優勢。

## 二、希羅式角力選手刻意逃避規則修改

### (一) 2016 年希羅式角力規則

刻意逃避的判決有兩種不一樣的規定：

1. 第一次判決裁判得暫停比賽，並判決為「passivity」口頭告誡，若持續逃避時，便為「caution」且對方得 1 分。
2. 當明顯過度的刻意逃避，裁判得暫停比賽，並給予逃避方「caution」且判給對手得 1 分。

### (二) 2018 年希羅式角力修訂規則

刻意逃避的判決有兩種不一樣的規定：

1. 當時間還足夠時，裁判必須暫停比賽，並給予「attention」(注意)，如果被警告者繼續逃避，裁判在時間到前暫停比賽，並給予「caution」並加罰 2 分。
2. 當結束時間不足 15 秒，裁判給予清楚且強烈的警告(不停止比賽)，如繼續

逃避，裁判在時間到前暫停比賽，並給予「caution」並加罰 2 分(立姿狀態：「caution」並加罰 2 分，回到立姿開始動作；地板狀態：「caution」並加罰 2 分，回到地板開始動作；危險狀態：「caution」並加罰 2 分，回到地板開始動作)(中華民國角力協會，2018)。

### (三) 新規則修改後的訓練思考

1. 在邊界時，選手故意且有要將對手推出場外的動作，新規則是被判為犯規動作，並會被判一次「attention」。所以選手必須以攻擊的狀態，完全控制對手出界才能得分。
2. 刻意逃避在新規則修改後，被判罰刻意逃避後對方得 1 分，還判罰地板動作。以前許多人會認為時間快到時，就刻意逃避，即使被判罰分數，也不會改變勝負。而新規則修改後，不但判罰的分數提高，且當被判罰地板防守時，對手得分的機會就有可能決定比賽的勝負。

## 三、希羅式角力選手單腳出界後攻擊的情況規則修改

### (一) 2016 年希羅式角力規則

在攻擊者發動攻擊後，無論是自己或對手出界或單腳出界，判決方式有如下情形：

1. 如果攻擊者發動攻擊時，在界內已完成攻擊動作，即可獲得攻擊分數。
2. 如果攻擊者發動攻擊時，對手或自己的腳有出界情形，判給對方獲得 1 分。

## (二) 2018 年希羅式角力修訂規則

在攻擊者發動攻擊後，出界或單腳出界，判決方式會有以下情形：

1. 如果攻擊者發動攻擊時，出界或單腳出界且得分，將可得到攻擊應得分數。
2. 如果攻擊者先踩出界，無法完成攻擊且得分，裁判將暫停比賽，並判給對手 1 分。
3. 如果攻擊者在界內攻擊（完全控制）但出界，並不會受到任何罰分或給對手 1 分（中華民國角力協會，2018）。

## (三) 新規則修改後的訓練思考

1. 攻擊動作得分與否，其判決取決於必須完成連續動作，比起舊規則為必須在界內完成動作，有非常大的差別。
2. 即便在動作過程時，自己或對手腳已出界，只要為連續動作即可繼續完成攻擊。
3. 防守方無法像舊規則一樣，在邊界時刻意出界，選擇較少的分數。
4. 訓練時應該要訓練搶比賽場地中心的位置，以避免自己處於危險地帶，這樣才不會因為邊界給予自己壓力。

## 四、希羅式角力犯規判罰規則修改

### (一) 2016 年希羅式角力規則

攻擊者和防守者犯規，可能發生以下情形：

1. 防守者腳部犯規判罰「caution」，並加罰 1 分（要等攻擊者完成攻擊後再判罰）
2. 除腳部犯規外，任何犯規都應給予口頭

警告，若發生第二次犯規動作，應判罰「caution」，並判給對手得 1 分。

3. 累計三次「caution」即判予失格。

### (二) 2018 年希羅式角力修訂規則

攻擊者和防守者犯規，可能發生以下情形：

1. 防守者腳部犯規，應判罰「caution」並加罰 2 分（要等攻擊者完成攻擊後再判罰）；攻擊者犯規第一次先口頭警告，第二次犯規時應判罰「caution」並加罰 1 分。
2. 除了腳部犯規外，其餘犯規給予口頭警告後，第二次犯規給予「caution」並加罰 1 分（不限犯規項目，例如：用頭撞、惡意攻擊、故意拉扯角力衣、折手指、立姿故意逃避、地板故意向前爬等）。
3. 希羅式比賽之防守者腳部犯規：在整場比賽中，任何時間累積 2 次腳部犯規時，就直接判罰失格（中華民國角力協會，2018）。

### (三) 新規則修改後的訓練思考

1. 犯規後判罰分數提高，選手必須更加注意比賽時避免做出犯規動作。
2. 新規則腳部犯規之判罰更為嚴厲，選手不得再選擇被攻擊時，刻意抱住對手的腳來破壞攻擊，如此，對手可獲得 2 分外，比賽還要重回地板攻防，所以刻意使用犯規動作，其實並沒有實質的好處。
3. 舊規則是 3 次犯規會被判失格，新規則改為 2 次。所以，選手為避免犯規而

被判輸掉比賽，對犯規動作的使用會減少。

## 參、新規則修改後訓練方向的建議

新規則修改後希羅式角力訓練方向的建議，已有許多學者研究如表 1，本研究整理新規則修改後，希羅式角力訓練方向，建議如下。

### 一、增強站立姿勢的攻防能力

從角力運動規則的演變來看，鼓勵進攻並積極的應用各種大動作的技術，使比賽更富於競爭性、對抗性和觀賞性是角力運動長遠的發展趨勢。肖軍川 (2011) 認為，中國角力選手在站立進攻技術的能力不是很強，在比賽中不易得分，由於忽視

站立技術訓練，使得站立技術的對抗能力低，以致在國際比賽的成績不理想。孫健與陳應傑 (2017) 認為，站立技術的對抗能力是決定比賽勝負的關鍵，其研究指出，中國選手在國際比賽對抗中，整體能力表現差，站立對抗沒有實質的技術動作，受消極處罰次數明顯偏多，站立對抗主要依靠意志的拉搶，而缺少有效的技術進攻得分手段。

希羅式角力站立技術，較常於比賽中使用的可分為：搶手、胸拋、抱頭摔、單臂、帶手繞、掀繞、抱腰等動作。選手至少要掌握多種自己特有的專精動作，再以這些專精動作為基礎，進行連貫動作的訓練。選手的站立連貫技術全面訓練後，可以再透過模擬實戰的方式，來強化站立連貫技術的全面訓練效果，並把各種攻防動作的方法結合起來，編成各種形式的套路，

表 1 新規則修改後訓練方向的建議

編號	研究者 (研究年代)	新規則修改後訓練方向的建議
1	初一 (2018)	1. 運動員要提升防守攻擊能力；2. 選手儘量使用高分動作。
2	高二橋 (2017)	1. 全面提高站立階段攻防能力；2. 培養積極進攻意識。
3	孫健、陳應傑 (2017)	1. 鼓勵進攻、減少爭議是規則不斷修改的主要原因；2. 站立對抗能力是決定比賽勝負的關鍵；3. 技戰術運用更加豐富。
4	侯建陽 (2017)	1. 連貫技術的訓練；2. 反攻和防守能力的訓練；3. 大動作的訓練和使用。
5	張聰榮、林銘軒、趙吟龍 (2015)	1. 體能與技術的連貫；2. 戰術策略。
6	孫健等人 (2014)	1. 以技術優勢的獲勝方式明顯增加；2. 高分值技術動作比例提高。
7	肖軍川 (2011)	1. 站立技術地位凸顯；2. 滾橋技術重點發展；3. 技術運用多樣與合理選擇。
8	阮昇浩、陳俊卿、蔡加惠、陳裕鏞、張聰榮 (2010)	1. 技術連貫性的訓練；2. 強調防守及脫逃反攻的能力；3. 鼓勵積極使用大動作；4. 加強身體和心理素質；5. 適應規則的戰術策略。
9	林鼎政、阮昇浩 (2009)	1. 強調連貫技術的訓練；2. 加強選手防守及脫逃反攻能力；3. 鼓勵運動員積極使用大動作；4. 加強身體和心理素質。

資料來源：本研究整理。

再把各種站立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、滾橋技術攻防訓練的重點發展

滾橋動作是希羅式角力於地板動作中常用的技術之一，具有高動作成功率、實用性強，和得分速度快的特點。在地板技術中，無論規則修改前，還是修改後，滾橋技術都是選手運用最多的技術。新規則中希羅式角力消極判決，取消在 2 分鐘後才能判決之規定，第二回合也比照取消 4 分 30 秒後才判決之規定。新修改之希羅式比賽，每場比賽最多 2 次消極判決，一回合 1 次。當第一回合 1 分鐘後還是 0 比 0 時，裁判必須判定一方「消極」，並判給對方 1 分，選手可以選擇立姿或臥姿比賽。然而在規則修改後，消極判罰之時間提早，判罰地板臥姿之後，滾橋技術的重要性就更為明顯。因此，加強滾橋技術的攻防訓練，是比賽獲勝的重要因子。

## 三、適應比賽規則的戰術策略

競賽規則制約了技術的發展方向，也是指導運動訓練和比賽的重要依據。因此，及時瞭解和掌握新規則，可因應新規則修改重點，研製適應規則的戰術策略，有關適應規則的戰術策略，概述如下：(一) 利用犯規與不犯規的邊緣技術：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。所以，教練應指導選手善用規則，來制定對比賽最有利的戰術策略；(二) 利用選手的積極和消極行為：現代角力比賽要求選手在比

賽中積極的進攻，以使比賽更加激烈，如果某一選手在比賽中有消極行為，會被判罰。所以，在比賽中運用積極的策略來壓迫對手，讓對手被判消極，以利比賽取得優勢；(三) 利用比賽場地來壓迫對手：角力比賽是在直徑 9 公尺的圓形場地中進行，比賽中當有一方在保護區時，另一方應想辦法壓迫對方出場外，以獲得 1 分；另一方則反之，在消極區時，如何利用反攻動作，或是設法轉進比賽區，不能主動走出保護區(林鼎政、阮昇浩，2009)。

## 肆、結語

運動競賽規則是競賽活動的準則和法則，它規定了比賽條件和比賽方法，制約著參賽者在比賽中的行為。運動競賽規則，是各國際運動單項總會制定比賽執行的法則，與運動技術的訓練方向，有著極為密切的關係，其也牽動了比賽對抗的精彩程度和動作技術呈現的機率。

2018 年國際角力總會進行比賽消極、逃避和犯規動作的判罰等修改。國際角力總會修改規則的重點，是鼓勵進攻，並積極的應用各種大動作技術，以增加其對抗和觀賞性。因此，新規則修改後，希羅式角力訓練強化的方向，是增強站立姿勢的攻防能力、滾橋技術攻防的訓練、適應規則的戰術策略和連貫技術動作訓練等，以利選手於競賽場上創造佳績。

## 參考文獻

1. 中華民國角力協會 (2018 年 8 月)。2018 最新修正角力比賽規則。2018 年國家 A 級裁判研習會，臺中市。  
[Chinese Taipei Wrestling Association. (2018, August). 2018 New rules for wrestling. Paper presented at the 2018 Level A Judge Workshop, Taichung City.]
2. 阮昇浩、陳俊卿、蔡加惠、陳裕鏞、張聰榮 (2010)。2009 年國際角力規則強制性擒抱 (Clinch) 條文之探討。體育學系系刊，10，19-32。doi:10.29793/TYHHHK.201007.0003  
[Ruan, S.-H., Chen, J.-C., Tsai, J.-H., Chen, Y.-Y., & Chang, Y.-T. (2010). Discussions on the regulations regarding clinch in International Wrestling Rules. *Department of P. E. & Graduate Institute of P. E. Journal*, 10, 19-32. doi:10.29793/TYHHHK.201007.0003]
3. 尚軍川 (2011)。新規則對我國古典式摔跤技術的影響 (未出版之碩士論文)。北京體育大學，北京市。  
[Xiao, J.-C. (2011). *The impacts of new rules on the Greco-Roman wrestling techniques in China* (Unpublished master's dissertation). Beijing Sport University, Beijing, China.]
4. 初一 (2018)。國際摔跤規則變化對摔跤訓練的影響。青少年體育，6，31-32。doi:10.3969/j.issn.2095-4581.2018.06.023  
[Chu, Y. (2018). How change of International Wrestling Rules impacts on the training of wrestling. *Qing Shao Nian Ti Yu*, 6, 31-32. doi:10.3969/j.issn.2095-4581.2018.06.023]
5. 周孝偉、柳鳴毅 (2015)。世界古典式摔跤技戰術特徵及對里約熱內盧奧運會備戰的啟示。武漢體育學院學報，9，80-85。doi:10.3969/j.issn.1000-520X.2015.09.014  
[Zhou, X., & Liu, M. (2015). Characteristics of world technical-tactical performance of Greco-Roman wrestling and preparation for Rio de Janeiro Olympic Games. *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*, 9, 80-85. doi:10.3969/j.issn.1000-520X.2015.09.014]
6. 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，102，107-114。doi:10.6162/SRR.2009.102.15  
[Lin, T.-C., & Ruan, S.-H. (2009). Training and strategies in wrestling after the change of International Wrestling Rules. *Sports Research Review*, 102, 107-114. doi:10.6162/SRR.2009.102.15]
7. 侯建陽 (2017)。摔跤規則的變動對摔跤訓練的影響。當代體育科技，7(2)，46-47。doi:10.16655/j.cnki.2095-2813.2017.02.046  
[Hou, J.-Y. (2017). Impacts of wrestling rules change on the training of wrestling. *Contemporary Sports Technology*, 7(2), 46-47. doi:10.16655/j.cnki.2095-2813.2017.02.046]
8. 高二橋 (2017)。2016 年古典式摔跤規則修改對技術運用影響的研究。山海經 (故事)，9，55。  
[Gao, R.-Q. (2017). Influences of 2016 Greco-Roman wrestling rule changes on the wrestling techniques. *Legends of Mountains and Seas (Story)*, 9, 55.]
9. 孫健、張霞、趙林林 (2014)。倫敦奧運會後摔跤競賽規則的修改對摔跤項目技戰術影響的研究。北京體育大學學報，37(7)，140-144。



- [Sun, J., Zhang, X., & Zhao, L.-L. (2014). Influence of competition rule change on technique and tactic of wrestling after London Olympic Games. *Journal of Beijing Sport University*, 37(7), 140-144.]
10. 孫健、陳應傑 (2017)。2017 年男子古典式摔跤國際 A 級賽技戰術運用與分析。山東體育科技，39(5)，36-39。
- [Sun, J., & Chen, Y.-J. (2017). Skills in 2017 International Man's Greco-Roman Wrestling Grade A. *Shandong Sports Science & Technology*, 39(5), 36-39.]
11. 張聰榮、林銘軒、趙吟龍 (2015)。角力運動新舊規則之比較與探討。體育學系系刊，14，17-30。
- [Jang, T.-R., Lin, M.-S., & Chao, Y.-L. (2015). Comparisons and discussions of the new and old wrestling rules. *Department of P. E. & Graduate Institute of P. E. Journal*, 14, 17-30.]

# The Impacts of Rule Changing on Greco-Roman Wrestling Training

**Hsi-Po Lin\***, Qin-Fan Wang, Yu-Lin Ning

Department of Martial Arts, 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](mailto:hsipo@utapei.edu.tw)

DOI:10.6167/JSR.202012\_29(2).0002

Received: December, 2018 Accepted: January, 2019

## Abstract

Wrestling matches under the previous regulations were facing the challenges of passive fights, low audience, and protests during the matches. Furthermore, International Olympic Committee decided not to include wrestling in 2020 summer Olympic Games. Hence, the United World Wrestling (UWW) made revises on the regulations annually in expected to make the match more intense and viewable as well as to find the solutions for the problems of low match points and draws in Greco-Roman wrestling. The study attempted to discuss the impacts of 2018 rule-revisions on wrestling matches and trainings. The study reviewed related literatures to compare the previous and current rules on passive ruling, avoiding engagement, and fouls in wrestling, then analyzed the trainings to adapt with the revised rules. The findings suggested, the offense and defense on stance and techniques on rolling bridge need to be improved, and new matching tactics for new rules are required. The study is expected to serve as the references for training and match strategies of Greco-Roman wrestling.

**Keywords:** passive ruling, stance, rolling bridge