

2010 世界盃女子拳擊錦標賽攻擊拳路分析

林明佳

臺北市立體育學院

摘 要

本研究針對 2010 年第六屆世界盃女子拳擊錦標賽之冠、亞軍決賽選手做攻擊拳路之分析，以決賽中所有量級的選手為研究對象，共計 20 名進行分析，分別以不同量級、不同回合的刺拳、主直拳、左鉤拳、右鉤拳、左上鉤拳、右上鉤拳等六個拳路使用次數分配及百分比的差異情形。結果發現：一、不同量級之獲勝及失敗選手在六個拳路的使用上以刺拳、主直拳以及左鉤拳等皆多於其它拳路；二、不同回合中，獲勝及失敗選手在六個拳路的攻擊使用上亦以刺拳、主直拳以及左鉤拳等皆多於其它拳路。因此，本研究結論為：2010 年世界盃女子拳擊錦標賽決賽選手們在不同量級與回合中，六個拳路使用次數皆以刺拳、主直拳以及左鉤拳為主，期望此結果能提供給當前國內各層級拳擊教練訓練之參考。

關鍵詞：刺拳、主直拳、量級、回合

壹、前言

翻開世界盃女子拳擊錦標賽的歷史，第一屆世界盃女子拳擊錦標賽於西元 2001 年在美國斯克蘭頓舉辦迄今，今年已是第六屆。而本屆比賽之賽事自 2010 年 9 月 9 日至 9 月 18 日止，於加勒比海島國-巴貝多(Barbados)一連舉行 11 天，此次比賽來自全球 75 個國家，超過 300 名選手參加。而筆者從近期與未來的國際比賽中發現，女子拳擊已納入正式比賽項目，一則是 2010 年的廣州亞運已將女子拳擊 51kg 級、60kg 級與 75kg 級等三個量級列入正式比賽項目，另一則是 2012 年倫敦奧運也將此三量級列入奧運正式比賽項目之中。所以從這些趨勢看來，女子拳擊運動項目逐漸被國際的運動界所重視。

從過往的拳擊賽中，發現我國女子拳擊選手的實力從西元 2001 年至 2010 年在亞洲盃的拳擊錦標賽已具有奪銀搶金的實力。以 2001 年而論，第一屆亞洲盃我國便拿下了一面銀

牌，隔年 2003 年第二屆比賽，我國更順勢拿下了二銀三銅牌的成績。2005 年第三屆亞洲盃拳擊錦標賽的成績更是亮眼，拿下了一金五銀三銅牌的成績。而 2008 年第四屆與 2010 年第五屆的亞洲盃錦標賽，也分別拿下二銅牌與一銅牌的成績。是故，依照這幾屆的亞洲盃成績，很顯然地，我國女子拳擊選手之水準與鄰近拳擊強國（例如：大陸、北韓、印度等國家）已有分庭抗禮之能力。

然而，我國女子拳擊選手在亞洲盃有如此強大的實力，卻往往在世界盃落敗。從世界盃前六屆女子拳擊錦標賽會中不難發現，亞洲國家大陸、北韓、印度都已奪取過獎牌，但是我國女子拳擊選手卻拿不到獎牌，其原因值得省思與探討。再者，筆者從歷屆世界盃女子拳擊錦標賽成績中進一步發現，凡是在亞洲女子拳擊錦標賽中獲得前三名之選手，皆有相當大的機會進入世界盃拳擊錦標賽前三名。因此，個人認為世界盃女子拳擊錦標賽得牌之選手在 2012 年倫敦奧運拳擊比賽項目中獲取獎牌，絕非是夢想。

過往，在國內外的拳擊研究中，大部份著重在拳擊運動造成的腦部傷害研究居多。例如：Ryan (1998) 探討了職業拳擊 (professional boxing) 運動所可能對選手造成的顱內傷害。然而，在國內拳擊研究方面，較多為「拳擊比賽分析」方面的研究。早期的研究，大多是「觀察評論」比賽結果。例如：徐鴻進 (1984) 在第二十三屆洛杉磯奧林匹克運動會報告書中描述我國拳擊代表隊參加參賽的情形與賽後之檢討。

從 1993 年左右開始，拳擊研究出現針對拳擊比賽成績進行各項分析。例如：許樹淵 (1997) 對北京亞運之拳擊比賽成績進行各項分析，內容僅概略的描述我國兩名選手的點數以及落敗情形，並採用各國比賽後所獲得之總獎牌數來分析當時亞洲各國的拳擊實力。而蔡特龍 (1994) 於 1994 年廣島亞運會考察報告書中，針對拳擊項目進行分析及建議，內容包括：我國發展拳擊運動仍以輕量級為主，重量級為輔、聘請外籍教練的必要性、定期至拳擊先進國家移地訓練及友誼賽、精神，體能，技術三者合一的訓練、不忽略重量級選手培養的重要性。此外，林連禎 (2001) 對大阪東亞運之拳擊項目比賽成績進行的分析中，以各國所獲得的總獎牌數來分析東亞諸國的實力及建議，並以文字描述我國選手的比賽過程。

近幾年的拳擊研究，則以「攻擊技術分析」為主要研究範圍。而且，研究對象也以男性選手為對象，漸漸出現以女性選手為對象的研究，這和我國推展女子拳擊運動有很大的關係。相關的研究，有陳怡舟、洪廷諤 (2006) 世界拳擊錦標賽攻、防多樣要素分析；陳怡舟、傅文賢 (2006) 高中男子組拳擊攻、防多樣要素分析；賴鍾桔、高明峰 (2009) 第一屆國際拳總主席盃拳擊錦標賽攻擊技術分析。

對於以上攻擊技術分析研究，有些是針對「攻與防」多樣要素進行分析，有些則是針對冠、亞軍決賽進行攻擊技術分析。因此，本篇研究目的是期望藉由 2010 年世界盃女子拳擊錦標賽之勝敗選手的攻擊拳路模式進行分析與瞭解，內容是探討不同量級、不同回合的六個拳路之次數分配及百分比使用上的差異情形，並想瞭解勝敗選手的攻擊拳路技術技巧為何，尤其是能進入冠、亞軍決賽的選手，不論是勝敗選手，皆是相當優秀，其攻擊拳路模式皆值得學習。

本研究之名詞解釋是根據陳怡舟 (2002) 對亞洲青年拳擊錦標賽所提出之操作性定義。

(一) 刺拳 (jab)：在基本的拳擊架式 (on-guard position) 下，位於前方的手臂朝身體的矢狀面 (sagittal plane) 方向快速的伸直或不完全伸直所擊出的拳。(二) 主直拳 (straight)：在基本的拳擊架式下位於後方之手臂，朝身體的矢狀面方向快速的伸直或不完全伸直所擊出的拳。(三) 左鉤拳 (前) (hook)：在標準拳擊姿勢下，位於前方之手臂曲屈手腕旋前 (pronate) 沿著身體的水平面，肩關節內旋 (international rotation) 由身體外側向身體內側 (medial) 方向快速移動的拳。(四) 右鉤拳 (後) (hook)：在標準拳擊姿勢下，位於後方之手臂曲屈手腕旋前沿著身體的水平面，肩關節內旋由身體外側向身體內側 (medial) 方向呈曲線快速移動的拳。(五) 左上鉤拳 (upper cut)：在標準拳擊姿勢下，位於前方之手臂曲屈沿著身體的垂直面，肩關節曲屈 (flexion) 由身體下方向身體上方呈曲線移動的拳。(六) 右上鉤拳 (upper cut)：在標準拳擊姿勢下，位於後方之手臂曲屈沿著身體的垂直面，肩關節曲屈由身體下方向身體上方呈曲線移動的拳。(七) 量級：國際拳總依體重(kg)多寡分為十個量級，然而過往中華民國拳擊協會除了大型的國手選拔賽與全國運動會採取拳總規定的量級進行比賽之外，其餘的比賽是以體重 (kg) 多寡劃分為單一量級。例如：57kg 量級、64kg 量級…等等以此類推。由於國內外拳擊比賽規則中明定 48.01kg 即可參加 51kg 組的比賽。是故，本研究基於研究目的、資料收集與統計分析的考量下，將量級概分為輕量級 (48kg、51kg、54kg、57kg、60kg)、中量級 (64kg、69kg、75kg) 與重量級 (81kg、86kg) 等三個量級。

貳、方法

綜上所述，筆者將本屆世界盃女子拳擊錦標賽進入冠、亞軍決賽之選手的攻擊拳路加以記錄。包括各量級選手常出現之拳路的類別與在每一回合之拳數與拳路分佈。藉由統計的資料處理，針對勝敗兩種結果之下，比較各不同量級、各不同回合的六個拳路之間的差異性。

一、研究對象

以 2010 年世界盃女子拳擊錦標賽進入冠、亞軍決賽之選手為研究對象，共計 20 名。

二、資料收集

(一) 選手基本資料收集：各國選手參賽資料由中華民國拳擊協會派員協助收集，包括：姓名、國籍、參賽量級與每場比賽結果資料。

(二) 比賽中電腦評分作業：由大會審判委員在比賽當天各場比賽前，指派大會聘請之各國合格國際裁判擔任電腦評分工作。選手在每一回合與每一場比賽中所得的點數與最後之總得都會直接連接到大會審判委員席之電腦螢幕，監控評分員的評分工作，如此可有效的監控評分過程，最後再將檔案列印保管。

(三) 比賽現場實況錄影：由中華民國拳擊協會派員由各個量級決賽時，採用 PANASONIC- DV400 攝影機一部作業，並在所有的賽程結束後進行攻擊拳路分析。

三、統計資料分析

(一) 由於比賽現場實況錄影僅有一部攝影機作業，故為了避免可能因為比賽場地環境與攝影角度而造成資料分析與結果產生的差異，筆者特地聘請具有國際級拳擊裁判與國家級拳擊裁判等兩位協助幫忙。在整個分析過程中，兩位專業級拳擊裁判採以不了解獲勝或失敗為何方選手之情況下，使用觀察法來進行客觀的拳路分析（楊國樞，1978）。此外，在播放比賽現場實況錄影過程中，兩位裁判依其專業背景全程觀察每個選手出拳之動作後，透過共同討論與判斷其拳路之後，再逐一記錄在設計的表格中。並於一週後，實施前段所述之觀察法且重新記錄於新的表格中。結果驗證前後兩次所得的重測信度高達百分之百。

(二) 本研究是以 SPSS 中文 18 版進行統計分析，所使用的檢定方法為次數分配百分比來比較六個拳路的結果。

參、結果與討論

本章將以不同量級、不同回合的勝、敗兩種選手的結果分別陳述與討論。

(一) 不同量級之失敗選手在六個拳路次數分配百分比及結果順序情形

由表 1 的輕量級中，可以發現刺拳 246 次 (37.7%) 的使用率明顯高於其它的五個拳路，其次，主直拳 142 次 (21.8%)、左鉤拳 124 次 (19.0%) 的使用率則也高於右鉤拳及左上、右上鉤拳。在中量級方面則是刺拳 166 次 (35.6%) 的使用率明顯高於其它的五個拳路。其次，主直拳 88 次 (18.9%)、左鉤拳 99 次 (21.2%) 的使用率也高於右鉤拳及左上、右上鉤拳。最後，在重量級方面，刺拳 130 次 (45.5%) 與主直拳 140 次 (49.0%) 的使用率則明顯的高於左、右鉤拳及左上、右上鉤拳。

另外，亦可從由表 1 決賽失敗選手的結果順序情形，明確看出輕量級的選手著重於刺拳及主直拳與左鉤拳的攻擊，而中量級的選手則與輕量級選手相同著重於刺拳及主直拳與左鉤拳的攻擊，最後重量級選手則是著重於刺拳與主直拳的攻擊。

表 1 失敗選手各不同量級的六個拳路次數分配百分比及結果順序情形

量級	次數	刺拳	主直拳	左鉤拳	右鉤拳	左上鉤拳	右上鉤拳	結果順序
輕量	652	246 (37.7%)	142 (21.8%)	124 (19.0%)	100 (15.3%)	23 (3.5%)	17 (2.6%)	1>2>3>4>5>6
中量	466	166 (35.6%)	88 (18.9%)	99 (21.2%)	72 (15.5%)	17 (3.6%)	24 (5.2%)	1>3>2>4>6>5
重量	286	130 (45.5%)	140 (49.0%)	9 (3.1%)	7 (2.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2>1>3>4>5>6

(二) 不同量級之獲勝選手在六個拳路次數分配百分比及結果順序情形

由表 2 的輕量級方面，刺拳 193 次 (26.7%) 及主直拳 209 次 (28.9%) 與左鉤拳 239 次 (33.1%) 三種拳路的使用率則明顯的高於右鉤拳及左上、右上鉤拳。在中量級方面，其刺拳 171 次 (39.3%) 的使用率則明顯的高於其它的五個拳路，而主直拳 145 次 (26.0%)、左鉤拳 100 次 (23.0%) 兩種拳路的使用率則是高於右鉤拳及左上、右上鉤拳。最後，在重量級方面，其刺拳 135 次 (38.5%)、主直拳 94 次 (26.8%) 兩種拳路的使用率則明顯的高於左、右鉤拳及左上、右上鉤拳。

再者，由表 2 決賽獲勝選手的結果順序情形，可明顯的看出輕量級的選手著重於刺拳及主直拳與左鉤拳的攻擊。其次，中量級選手與輕量級選手相同，著重於刺拳及主直拳與左鉤拳的攻擊。最後，重量級選手則是著重於刺拳與主直拳的攻擊。

表 2 獲勝選手各不同量級的六個拳路次數分配百分比及結果順序情形

量級	次數	刺拳	主直拳	左鉤拳	右鉤拳	左上鉤拳	右上鉤拳	結果順序
輕量	723	193 (26.7%)	209 (28.9%)	239 (33.1%)	42 (5.8%)	37 (5.1%)	3 (0.4%)	3>2>1>4>5>6
中量	435	171 (39.3%)	129 (29.7%)	100 (23.0%)	18 (4.1%)	9 (2.1%)	8 (1.8%)	1>2>3>4>6>5
重量	351	135 (38.5%)	94 (26.8%)	39 (11.1%)	35 (10.0%)	29 (8.3%)	19 (5.4%)	1>2>3>4>5>6

從表 1 與表 2 的各量級之失敗與獲勝選手攻擊拳路的結果順序情形看出，在輕量級與中量級方面，獲勝與失敗選手的攻擊拳路相同，皆是以刺拳、主直拳和左鉤拳的出拳次數多於其它拳路的出拳次數，此研究結果與陳怡舟 (2002) 第九屆亞洲盃青年拳擊錦標賽攻擊技術分析研究以及陳怡舟、洪廷援 (2006) 世界拳擊錦標賽攻、防多樣要素分析研究結果相符合。

這些結果可提供拳擊教練在訓練攻擊拳路時的參考依據。由於國內某些教練在拳擊訓練時，會指導較高難度的攻擊拳路，例如：對方擊出主直拳的時候，我方選手原地閃躲後，反擊左上或右上擊拳，這樣的攻擊拳路很難在比賽場上展現。因此，建議未來在訓練輕量級與中量級選手，在指導攻擊拳路方面，刺拳、主直拳和左鉤拳的出拳次數應多於其它拳路。

其次，在重量級方面，研究結果顯示，獲勝與失敗選手皆是以刺拳與主直拳為主要攻擊拳路，而在左鉤拳、右鉤拳、左上鉤拳與右上鉤拳的使用次數較少。此研究結果與賴鍾桔、高明峰 (2009) 第一屆國際拳總主席盃拳擊錦標賽攻擊技術分析相符合。

這個結果，可能原因是因為重量級選手體重較重，往往會以單拳的重拳來作為主要的勝負關鍵 (林明佳、林國瑞、謝慶順、戴世然, 2006)，並且在拳擊重量級訓練觀念中，因為重量級較沒有速度，教練只要他們一拳一拳，認真的做強打訓練 (彭守正, 1988)，所以重量級選手比較會出現刺拳與主直拳的拳路；因此，先以刺拳為攻擊與調整距離之拳路，

再以主直拳作為主要攻擊拳路，為基本攻擊戰術應用。因此，建議未來在訓練重量級選手，在指導攻擊拳路方面，刺拳與主直拳出拳次數應多於其它拳路。

(三) 不同回合之失敗選手在六個拳路次數分配百分比及結果順序情形

由表 3 可知，在第一回合中，可看出刺拳 162 次 (46.4%) 的使用率則明顯的高於其它的五個拳路，而主直拳 79 次 (22.6%)、左鉤拳 47 次 (13.5%) 兩種拳路的使用率則是高於右鉤拳及左上、右上鉤拳。在第二回合中，刺拳 149 次 (42.3%) 的使用率同樣是的高於其它的五個拳路，而主直拳 96 次 (27.3%)、左鉤拳 47 次 (13.5%) 兩種拳路的使用率則是高於右鉤拳及左上、右上鉤拳。在第三回合中，刺拳 115 次 (36.3%) 的使用率也同樣是明顯的高於其它的五個拳路，而主直拳 84 次 (26.5%)、左鉤拳 63 次 (19.9%) 兩種拳路的使用率則是高於右鉤拳及左上、右上鉤拳。最後，在第四回合中，刺拳 116 次 (30.1%) 的使用率亦是高於其它的五個拳路，而主直拳 111 次 (28.8%)、左鉤拳 65 次 (16.8%) 兩種拳路的使用率則是高於右鉤拳及左上、右上鉤拳。

由表 3 決賽失敗選手的結果順序情形，可明顯的看出由第一回合至第四回合結束所使用的拳路則是以刺拳、主直拳及左鉤拳攻擊為主，其它拳路為輔的攻擊模式。

表 3 失敗選手各不同回合間的六個拳路次數分配百分比及結果順序情形

回合	次數	刺拳	主直拳	左鉤拳	右鉤拳	左上鉤拳	右上鉤拳	結果順序
一	349	162 (46.4%)	79 (22.6%)	47 (13.5%)	46 (13.2%)	8 (2.3%)	7 (2.0%)	1>2>3>4>5>6
二	352	149 (42.3%)	96 (27.3%)	57 (16.2%)	37 (10.5%)	5 (1.4%)	8 (2.3%)	1>2>3>4>6>5
三	317	115 (36.3%)	84 (26.5%)	63 (19.9%)	36 (11.4%)	8 (2.5%)	11 (3.5%)	1>2>3>4>6>5
四	386	116 (30.1%)	111 (28.8%)	65 (16.8%)	60 (15.5%)	19 (4.9%)	15 (3.9%)	1>2>3>4>5>6

(四) 不同回合之獲勝選手在六個拳路次數分配百分比及結果順序情形

由表 4 中可知，在第一回合中，可看出刺拳 145 次 (35.3%)、主直拳 110 次 (26.8%)、左鉤拳 85 次 (20.7%) 三種拳路的使用率則明顯的高於右鉤拳及左上、右上鉤拳。在第二回合中，刺拳 136 次 (33.7%)、主直拳 120 次 (29.8%)、左鉤拳 98 次 (24.3%) 三種拳路的使用率則明顯的高於右鉤拳及左上、右上鉤拳。在第三回合中，刺拳 103 次 (30.1%)、主直拳 97 次 (28.4%)、左鉤拳 105 次 (30.7%) 三種拳路的使用率則明顯的高於右鉤拳及左上、右上鉤拳。最後，在第四回合中，刺拳 115 次 (32.6%)、主直拳 105 次 (29.7%)、左鉤拳 90 次 (25.5%) 三種拳路的使用率則明顯的高於右鉤拳及左上、右上鉤拳。

由表 4 決賽獲勝選手的結果順序情形，可明顯的看出由第一回合至第四回合結束所使用的拳路則是以刺拳、主直拳及左鉤拳攻擊為主，其它拳路為輔的攻擊模式。

表 4 獲勝選手各不同回合間的六個拳路次數分配百分比及結果順序情形

回 合	次數	刺拳	主直拳	左鉤拳	右鉤拳	左上鉤拳	右上鉤拳	結果順序
一	411	145 (35.3%)	110 (26.8%)	85 (20.7%)	39 (9.5%)	24 (5.8%)	8 (1.9%)	1>2>3>4>5>6
二	403	136 (33.7%)	120 (29.8%)	98 (24.3%)	29 (7.2%)	16 (4.0%)	4 (1.0%)	1>2>3>4>5>6
三	342	103 (30.1%)	97 (28.4%)	105 (30.7%)	13 (3.8%)	16 (4.7%)	8 (2.3%)	3>1>2>5>4>6
四	353	115 (32.6%)	105 (29.7%)	90 (25.5%)	14 (4.0%)	19 (5.4%)	10 (2.8%)	1>2>3>5>4>6

從以上表 3 與表 4 的不同回合之失敗與獲勝選手攻擊拳路的结果順序情形看出，獲勝選手由第一回合至第四回合皆以刺拳、主直拳及左鉤拳為主，並以其它拳路為輔的攻擊模式。而失敗選手也同樣是由第一回合至第四回合皆以刺拳、主直拳及左鉤拳為主，並以其它拳路為輔的攻擊模式。此外，各個回合中，以第三回合使用左鉤拳的次數為最多，產生此研究結果，筆者認為可能是處劣勢的選手們為了要搶到有效分數，因此改變攻擊戰術，希望能有效提高得分。

其次，從表 3 及表 4 數據中也發現：刺拳會依第一回合至第四回合逐漸遞減，主直拳則依第一回合至第四回合逐次增加。造成此種現象之可能原因為雙方拳擊手皆已體力銳減所導致的戰術觀念，也就是選手們直接出主直拳，其目的就是希望能擊倒對手或取得有效打擊得分的戰術運用。

因此，依據本研究結果，建議國內各層級拳擊教練能在模擬比賽訓練中，在第一回合至第四回合所使用的攻擊拳路，能以刺拳、主直拳與左鉤拳為主要攻擊拳路，其它拳路為輔的方式進行訓練。

(五) 不同量級與不同回合之勝敗選手攻擊拳路分析之綜合討論

從表 1 至表 4 數據中得知，無論各量級或不同回合中，勝敗選手使用刺拳的百分比最高（26.7%至 46.4%）。由於刺拳是引拳，即第一拳打出是為了破壞對手的防禦姿勢，為第二拳攻擊創造條件。打「引拳」的作用是當對手嚴陣以待時，先別急用全力去攻擊，應先用刺拳「引導」佯攻，引出對方的一個很自然的防禦動作，在這一瞬間，對方往往會暴露出身體上某一部位的防禦缺陷，這樣就為第二拳進攻創造機會（夏文禮，2004）。只要時機合適，對手瞬間失去平衡，或兩腳合攏時，對攻擊者來說，最能迅速打擊的拳路就是「刺拳」，此表示「刺拳」在比賽中的重要性。

其次，從表 2 數據中得知，不同量級獲勝選手在輕量級使用左鉤拳的百分比最高（33.1%）與表 4 不同回合間以第三回合使用左鉤拳百分比最高（30.7%），這表示左鉤拳使用率高於刺拳 6%~7%之間。其左鉤拳最具威力之處就是突然襲擊，使對手措手不及，因左鉤拳是從側面擊打，處在對手的正常視線以外，因此經常出其不意地一舉奏效，擊中目標（張立德，1994）。所以，「左鉤拳」在比賽中十分重要。

再者，從表 1 至表 4 數據中顯示：右鉤拳（2.4%~15.5%）、左上擊拳（0.0%~8.3%）與右上擊拳（0.0~5.4%）三種拳路，被使用的百分比非常低。尤其以左上擊拳與右上擊拳為最明顯，其原因是：一旦使用左上擊拳或右上擊拳攻擊對手，因被攻擊者身後的裁判會因視線角度因素，無法確定是否為有效攻擊，故無法按下有效分數給攻擊者（陳正博，2002）。這表示在比賽過程中，打擊「右鉤拳」、「左上擊拳」與「右上擊拳」的次數應低於「刺拳」、「主直拳」與「左鉤拳」三種拳路。

肆、結論與建議

本次針對 2010 世界盃女子拳擊錦標賽決賽選手的攻擊拳路進行分析，主要目的在於探討勝敗選手在不同量級、不同回合的六個拳路使用上的情形，主要結果發現：不同量級之失敗及獲勝選手在六個拳路的使用上以刺拳、主直拳以及左鉤拳等皆多於其它拳路；不同回合之失敗及獲勝選手在六個拳路的攻擊使用上亦以刺拳、主直拳以及左鉤拳等皆多於其它拳路。從此次賽事證實，不論是獲勝或是失敗選手，所使用的攻擊拳路，皆以刺拳、主直拳與左鉤拳，值得我國教練與選手在訓練或戰術應用方面加以學習。因此建議國內女子拳擊選手在未來訓練中，應加強刺拳、主直拳以及左鉤拳等方面之訓練，且訓練之百分比以不同量級依序約在輕量級 30%、30%、35%，中量級 40%、30%、25%，重量級（不含左鉤拳）40%、30%。而在模擬對打比賽的不同回合攻擊訓練上建議刺拳、主直拳以及左鉤拳等使用頻率依序約為第一回合 35%、25%、20%，第二回合 35%、30%、25%，第三回合 30%、30%、30%，第四回合 35%、30%、25%。

另外，由於本次研究只針對 2010 年世界盃女子拳擊錦標賽冠、亞軍選手為對象進行各項攻擊拳路分析，未來可將研究對象可拓展至奧運女子拳擊選手進行研究，且針對女子選手不同量級出拳數與得分的相關性以及攻防技術技巧方面進行分析。

參考文獻

- 林連禎（2001）。*中華台北參加 2001 年第三屆大阪運動會考察團報告書*。行政院體育委員會。
- 林明佳、林國瑞、謝慶順、戴世然（2006）。*第三屆世界盃女子拳擊錦標賽攻擊技術分析*。2006 年臺北體院運動教育學術研討會，12-19。
- 徐鴻進（1984）。*第 23 屆洛杉磯奧林匹克運動會報告書*。中華臺北奧林匹克委員會。
- 夏文禮（2004）。*拳擊實戰技巧*。北京體育大學出版社出版。
- 陳怡舟（2002）。第九屆亞洲盃青年拳擊錦標賽攻擊技術分析。*教練科學*，1，61-71。
- 陳怡舟、洪廷諤（2006）。世界拳擊錦標賽攻、防多樣要素分析。*運動教練科學*，7，139-148。
- 陳怡舟、傅文賢（2006）。高中男子組拳擊攻、防多樣要素分析。*運動教練科學*，6，115-125。
- 陳正博（2002）。電腦評分機影響拳擊比賽勝負之分析。*大專體育*，59，158-163。
- 張立德（1994）。*最佳拳擊術技法精粹*。湖南科學技術出版。

- 許樹淵 (1993)。一九九〇年亞運會成績分析－兼論我國運動員成績。中華台北奧會印行。
- 彭守正 (1988)。現代拳擊指南。吉林教育出版社出版。
- 蔡特龍 (1994)。一九九四年廣島亞運會考察報告書。中華民國體育運動總會。
- 賴鍾桔、高明峰 (2009)。第一屆國際拳總主席盃拳擊錦標賽攻擊技術分析。運動教練科學，
14，91-109。
- Ryan, A. J. (1998). Intracranial injuries resulting from boxing. *Clinics in Sports Medicine Philadelphia*, 17(1), 155-168.

An Analysis on the Attacking Punches of the 2010 Women's World Boxing Championship

Ming-Chia Lin

Taipei Physical Education College

Abstract

This study was aimed to analyze the attacking punches of the contestants in the final of the 2010 World Female Boxing Championships. The 20 contestants of all the weight classes in the final were regarded as the research objects to analyze the variations among the frequency distributions of six punches, respectively jabs, straight punches, left hooks, right hooks, left uppercuts, and right uppercuts, and the percentages. There were two findings. (1) All of the winners and losers in different weight classes used jabs, straight punches, and left hooks much more than other punches in terms of the six types of punches. (2) All of the winners and losers in different rounds used jabs, straight punches, and left hooks much more than other punches in terms of the six types of punches. It was thus concluded that the contestants in the final of the 2010 World Female Boxing Championships mainly used jabs, straight punches, and left hooks more than other punches in different weight classes and rounds. Hope this result can be used as a reference by current domestic boxing coaches.

Keywords: jabs, straight punches, weight class, round