

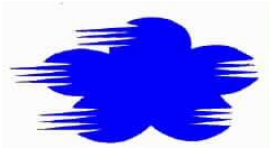
國立體育大學  
競技學院  
競技與教練科學研究所碩士論文

110 年全國中等學校運動會角力項目  
國中組自由式女子組優秀選手動作技術之分析

**Scoring Analysis of Outstanding Women's Freestyle  
Wrestling in the Class of Junior High School and Senior  
High School from 2021 National Middle School Athletic  
Games of Republic of China**

指導教授：陳光輝 博士  
共同指導教授：林晉利 副教授  
研究生：黃元宏 撰

中 華 民 國 110 年 6 月



國立體育大學

National Taiwan Sport University

## 中文摘要

近年來台灣角力女子自由式成績有持續進步當中，陳玟陵在 2016 年 3 月奧運角力亞洲區資格賽中取得里約奧運的參賽資格，為中華台北隊史上第一位女子奧運角力國手，繼陳玟陵後我國選手張惠慈在國際賽中也陸續獲得好成績，並努力取得奧運參賽資格，而比賽中致勝的關鍵，不外乎技術動作有關。本研所得之數據可供基層教練參考，了解現今主要得分技術以利平時訓練及賽中建議。**目的**：為針對「中華民國 110 全國中等學校運動會角力項目國中組女子自由式」選手，探討優秀選手的主要得分技術動作，做為我國基層女子選手訓練的參考。**方法**：筆者於 2021 年 4 月 17 日至 4 月 21 日間，前往實地考察，並利用攝影器材記錄每一場比賽，考察後利用影片觀察法分析(比賽標記分析)紀錄比賽選手每場比賽得分動作，分析同性別、比賽層級、不同量級之結果統計分析，描述性統計進行各種不同分值與不同動作結果分析，以獨立樣本 T 檢定進行不同量級有效得分動作之差異。**結果**：一、以國中女子自由式比賽獎牌分布來看，大多為角力運動發展較成熟的南投縣、桃園市及新北市奪牌。二、以優秀組選手得分動作比較，不同得分動作上，都無達到顯著，但以兩分動作輕中量級優於中重量級，而在壓制動作上為中重量級優於輕中量級。

**關鍵詞**：角力,自由式女子,動作分析

# 目 錄

中文摘要	I
目 錄	II
第壹章 緒論	1
第貳章 文獻探討	2
第參章 研究方法	2
第肆章 研究結果與討論	3
第伍章 結論與建議	5

# 第壹章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

近年來台灣角力女子自由式成績有持續進步當中，陳玟陵在 2016 年 3 月奧運角力亞洲區資格賽中取得里約奧運的參賽資格，為中華台北隊史上第一位女子奧運角力國手，我國若欲繼續提升國際競技實力水準，則必須從基層開始培養起，近年來我國針對角力選手的得分技術分析相關研究越來越重視，在 2015 及 2017 年都有學者針對高中男子組自由式以及希羅式做出相關研究，但在女子組方面卻沒有學者去探討過，而國中組得分方式及技術差異，也無從得知。本文主要分析 110 年全國中等學校運動會角力項目國中女子組優秀選手自由式各量級得分技術，透過分析所得之數據以利國內基層教練、選手在平時訓練及比賽中戰術建議參考，以提升整體角力競技水準。

## 第二節 研究目的

本研究目的如下：

- 一、觀察賽會國中女子組優秀選手自由式比賽之有效得分動作統計分。
- 二、比較國中女子組優秀選手不同量級的女子組自由式角力技術主要得分動作

## 第貳章 文獻探討

### 第一節 角力技術得分分析相關文獻

張聰榮(2008)研究 2008 年世界大學角力錦標賽（男子希羅式、男子自由式、女子自由式），以及 2008 年奧運資格賽女子自由式（分別於加拿大及瑞典舉行）等五次賽事，共 452 場比賽。

張哲瑋(2013)研究 102 年中華民國全國運動會角力項目男子自由式與 2013 年中華人民共和國第十二屆運動會角力項目男子自由式比賽選手進行得分分值與動作的統計，分成優秀組及一般組來比較有何差異。

林銘麒(2015)研究中華民國 104 年全國中等學校運動會角力高中組希羅式比賽成績之分析，分成優秀組及一般組來比較有何差異。

陳振煜(2017)研究中華民國 106 年全國中等學校運動會角力高中男子組自由式比賽得分內容分析及探討。

## 第參章 研究方法

本章根據研究動機及目的，利用相關文獻探討的結果，作為研究的架構依據。本研究以影片分析法為主要之研究方法，本研究方法分為研究對象、研究流程、資料處理，依序分節敘述。

### 第一節 研究對象

本文研究對象為中華民國 110 年全國中等學校運動會角力項目國中女子組自由式優秀選手，國中女子組第一至第十量級共計 40 人

### 第二節 研究流程

#### 影像分析

將選手比賽影像以影片觀察法進行分析，並於觀察過程中詳細記錄

研究對象於比賽過程中得分分值與得分動作等資料。

### 第三節 資料處理

研究所得資料利用SPSS 20.0 for Windows電腦統計套裝軟體系統分別進行下列統計分析：

#### 一、描述性統計

研究對象有效得分及得分動作次數來計算所得資料變化與分佈之情形，以描述性統計量數呈現，以了解樣本之特性。

#### 二、獨立樣本 T 檢定

所得資料以獨立樣本 T 檢定來進行優秀組各量級之間，有效得分動作有何差異。本研究顯著水準為  $P < .05$ 。

## 第肆章 研究結果

本研究以影片觀察分析法，分析中華民國 110 年全國中等學校運動會角力國中女子組自由式，將第一至第十量級所有優秀選手分為輕中量級組及中重量級組，並分析探討有效得分動作之差異。

全章共有二節，第一節比賽各項資料與成績分析；第二節不同量級優秀選手不同得分動作之差異。

### 第一節 比賽各項資料與成績分析

本次研究比賽各項資料與成績如下：

#### 一、參賽代表隊選手名單與成績

中華民國 110 年全國中等學校運動會角力國中女子組自由式代表隊優秀選手共 10 個縣市、21 所學校及 40 位選手，獎牌數最高的是南投草

屯的 3 金 1 銀 2 銅，其次為桃市會稽的 2 金 1 銀，以及桃市楊梅的 2 金 1 銅，新北達觀的 1 金 1 銀 2 銅。

## 第二節 優秀選手得分動作之差異

本研究將優秀組分為輕中量級以及中重量級兩個組別，輕中量級為第一至第五量級，中重量級為第六至第十量級，因此本節為探討兩種優秀選手組別在不同得分動作之差異，結果如下：

### 一、優秀組不同得分動作之差異

中華民國110年全國中等學校運動會角力國中女子組自由式優秀組選手不同得分動作之差異，分為一分動作、兩分動作、四分動作、五分動作、壓制勝及逃避得分共26種不同的動作項目，以獨立樣本T檢定進行差異考驗後統計結果如下：

本研究結果顯示，中華民國110年全國中等學校運動會角力國中女子組自由式優秀組選手，在一分在兩分、四分、五分、壓制勝及逃避得分動作中，輕中量級與中重量級並沒有達到顯著差異。

## 第五章 結論與建議

### 第一節 結論

本研究目的是想深入探討中華民國110年全國中等學校運動會角力國中女子組自由式優秀選手比賽得分動作有何差異之處，以該賽事比賽選手為研究對象，經由使用描述性統計、獨立樣本T檢定分析結果後得到以下結論：

一、各項資料與成績分析的討論結果，可以了解南投縣及桃園市及新北市選手金牌數較多。可能這幾個縣市的角力隊從選手基礎訓練就開始扎根。而統計結果所有動作並無達到顯著差異，但從次數得知量及不同所施展的動作型態也不同，這表示不同量級的選手需要不同的專項技術訓練。

### 第二節 建議

一、台灣角力運動在技術上的交流過於封閉，或許可以建議體育署和中華民國角力協會以及各地基層訓練站，定期的舉辦地方共同訓練營或是全國比賽交流能夠提升技術上的交流，也能夠邀請國外專業學者來台授課了解各國不同的技術動作，這樣必定能提升我國國內選手運動水平且在國際賽事中能夠在創下佳績，國人也能夠漸漸重視角力這項運動，達到推廣的效果。



## 參考文獻

### 一、中文部分

中華民國 110 年全國中等學校運動會（2021，5 月 1 日）。取自

<https://110sport.ylc.edu.tw/Module/Home/Index.php>

王瑩琪（2011a）。2009 年全民運動會與 2010 年亞洲運動會女子自由式角力得分內容之探討。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中

王慶（2000）。從世界摔跤錦標賽成績看亞特蘭大奧運會。中國國家體育總局。北京市：人民體育出版社。

宋一夫（1997）。角力運動特性及專項體能素質之探討。大專體育，34，112-115。

宋一夫、施長和、鄭振洋（1999）。優秀女子角力運動員得分動作趨勢探討。大專體育，46，43-46。

林鼎政、張哲瑋（2013）。101 年全國角力錦標賽公開組角力選手有效得分動作及得分等級分析。未投稿

國際角力總會（UWW）（2014，11 月 11 日）。取自

<https://unitedworldwrestling.org/>

張連強（1998）。現代角力與訓練。西安：陝西民眾出版社。

張聰榮（2009）。2008 世界大學角力錦標賽與奧運選拔賽之得分技術分析。文化體育學刊，8，15-22。

湯銘新（1996）。奧運百周年發展史。臺北市：中華臺北奧會。

蔡勝良（2007）。亞洲女子角力選手比賽得分內容之分析。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。

蔡勝良、林德榮、張聰榮（2006）。2006 年全國精英角力賽女子選手得分類別與次數之探討。2006 年臺灣體育運動與健康休閒發展趨勢研討會。嘉義縣：吳鳳技術學院。

蘇盈慈（2012）。亞洲角力錦標賽得分動作之探討以 2009 年亞洲角力錦標賽女子自由式角力為例。未出版碩士論文，國立臺灣體育運動大學，臺中市。

林銘麒（2015）。中華民國 104 年全國中等學校運動會角力高中組希羅式比賽成績分析。國立臺灣體育學院，臺中市。

陳振煜（2017）。106 年全國中等學校運動會角力項目高中男子組自由式得分內容分析及探討。臺北市立大學，台北市。

## 二、英文部分

Horswill, C. A. (1992). Applied physiology of amateur wrestling. *Sports Medicine*, 14, 114-143.