

# 我國優秀八人制拔河選手訓練歷程之研究

蔡文智、呂崇銘

E-mail: 345342@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究以質性的研究法，以國立南投高中代表臺灣參加2010年南非世界盃室外拔河錦標賽共八位選手為研究對象。本研究期望能幫助國內拔河選手在技術上更精進，及教練在運動訓練上的實際運用，並能在國際賽中繼續創造佳績，以提昇選手之競技能力。結果如下：一、選手開始投入訓練背景及訓練歷程：從研究可得知有四位選手是由自己興趣而產生動機，有二位是由教師或教練發掘出，兩位是受同儕間影響而產生動機。二、選手的競賽心理準備情況：大多選手只重視技術、體能、戰術上的運用，教練也比較少著重在心理上的訓練，大部分選手都是在訓練或是比賽中自我調適。三、選手的價值觀：多數選手是為了爭取成績、超越自我；一位是秉著個人榮譽和個人名聲與為學校爭光為目標的設定。四、選手與教練之互動關係：教練影響選手的層面在課業上的指導與重視，及選手品格、為人處事。有三位選手選擇民主行為，而二位選手選擇社會行為，有三位選手則希望是被獎賞行為所領導。五、選手訓練歷程所面臨之問題以及解決的方法：有六位選手是運動技術層面上的問題，一位是運動傷害上的困擾，另一位是心理上的壓力挫折。而受訪者解決的方式是自我調適及請教教練或學長來解決遭遇的問題。

關鍵詞：拔河、訓練歷程

## 目錄

中文摘要	iii	英文摘要	v
致謝辭	viii	內容目錄	ix
表目錄	xi	圖目錄	
xii 第一章 緒論	1	第一節 研究動機	
. 1 第二節 研究目的	5	第三節 研究問題	
6 第四節 研究範圍	6	第五節 研究限制	6
第六節 名詞解釋	7	第二章 文獻探討	8
第一節 拔河運動簡介	8	第二節 運動訓練之相關文獻	
. . 10 第三節 八人制拔河之相關文獻	15	第四節 選手訓練歷程之相關文獻	
. . . . . 18 第五節 結論	28	第三章 研究方法與步驟	
. . . . . 30 第一節 研究設計與架構	30	第二節 研究對象	
. . . . . 32 第三節 研究工具	32	第四節 研究步驟	
. . . . . 32 第五節 資料整理與分析	34	第六節 研究結果的撰寫方式	
. . . . . 36 第四章 結果與討論	37	第一節 選手基本資料	
. . . . . 38 第二節 選手投入訓練參與動機	49	第三節 選手競賽的心理調適歷程	
. . . . . 42 第四節 選手的價值觀	45	第五節 選手與教練之互動關係	
. . . . . 47 第六節 選手訓練歷程中所面臨之問題以及解決的方法	49	第五章 結論與建議	
. . . . . 51 第一節 結論		第二節 建議	53
. . . . . 56 附錄A 正式問卷	61	參考文獻	
參加比賽獲獎成績表	3	表 1-1 南投高中拔河隊歷年	
. . . . . 33 圖 3-1 研究架構圖	31	圖 3-2 研究流程圖	

## 參考文獻

一、中文部份 王文科（1994）。質的教育研究法。臺北:師大書苑有限公司。王同茂（2002）。力拔山河不棄兮。學校體育雙月刊, 12卷1期, 封底。石明宗, 呂潔如（2006）。運動書寫。台北:師大書苑。田麥久（1997）。論運動訓練計畫。台北市:中國文化大學出版社。田麥久、徐本力（2000）。運動訓練學。北京:人民體育。任海（1994）。中國古代體育。臺北市:商務書局。江柏衡（2005）。我國優秀桌球選手成功歷程探討。未出版之碩士論文, 臺北市, 文化大學運動教練研究所。呂青山（2001）。我國大學男女籃球代表隊員之領導方式與球隊組織氣氛之差異性研究。藝術學報, 7, 130-154。李誠志（1994）。教練訓練指南。台北:文史哲。李軾揚

(2003)。我國優秀職業棒選手訓練歷程之研究。中國文化大學運動教練研究所碩士論文。吳芝儀、李奉儒譯(1998)。質的評鑑與研究。台北縣:桂冠圖書股份有限公司。林俊宏、林學宜(2004)。網球運動心理策略。大專體育, (74) 49-55。林仁義(2001)。原住民甲組成棒選手參與棒球運動動機之研究。未出版之碩士論文,臺北市,中國文化大學運動教練研究所。柯孟君,黃永旺(2002)。國立體育學院女子拔河隊參加2002世界室外拔河錦標賽訓練模式之研究。教育部九十三年度全國各級學校八人制拔河運動學術研討會論文集, 11-27。前島伸年(2000)。拔河運動團隊須知。拔河運動協會會訊, 3期, 8頁。胡幼慧(1997)。質性研究。臺北:巨流圖書公司。夏梅齡(2005)。我國女子甲組籃球優秀選手之成功訓練歷程研究。未出版之碩士論文,臺北市,文化大學運動教練研究所。涂瑞洪(1997)。拔河之緣由及基本力學概念。台灣省學校體育, 2卷7期, 51 - 56頁。涂瑞洪(2002)。八人制室內拔河最佳隊形之研究。未出版的博士論文,國立臺灣師範大學體育研究所,台北市,台灣。徐本力,曾慶裕(2002)。現代競技運動訓練原理。臺北:輔仁大學。翁志成(2001)。運動訓練概論。台北市:師大書苑。翁子卿(2005)。我國優秀女子田徑中距離選手訓練歷程之研究。未出版之碩士論文,臺北市,文化大學運動教練研究所。郭子元(2000)。我國優秀女子田徑運動員訓練歷程之研究。中國文化大學運動教練研究所碩士論文。陳景星(2000)。智慧程式在啟動。台北市:中國文化大學出版。陳咨琳(2002)。2002年亞運我國女子足球選手訓練歷程。未出版之碩士論文,臺北市,文化大學運動教練研究所。陳五洲(2000)。運動研究法。臺中:華格納。陳冠列(2007)。我國優秀花式撞球選手訓練歷程之研究。未出版之碩士論文,臺北市,文化大學運動教練研究所。游鳳芸(2001)。我國參加2000年奧運桌球選手訓練歷程之研究。未出版之碩士論文,臺北市,文化大學運動教練研究所。黃永旺(2000)。教育部八十八學年度全國各級學校拔河比賽感言。拔河運動協會會訊, 2, 5。黃永旺(2006)。我國推展各級學校八人制拔河活動之現況。學校體育, 16卷6期, 49-55頁。黃國義(1969)。古今拔河考。國民體育季刊, 9(12), 32 - 33。曹家銘(2005)。我國優秀軟式網球選手訓練歷程之研究。未出版之碩士論文,臺北市,文化大學運動教練研究所。楊鈞?(2003)。2002年我國青少年射箭選手訓練歷程之研究。未出版之碩士論文,臺北市,文化大學運動教練研究所。葉憲清(2003)。桃園縣:國立體育學院。葉筱微(2003)。現行我國中央政府體育主管機關制定之優秀選手獎勵政策之研究。未出版之碩士論文,國立體育學院體育研究所碩士論文,台北縣。葉佳慈(2002)。我國國家級保齡球選手訓練歷程之研究。中國文化大學運動教練研究所碩士論文。過家興(1991)。運動訓練學。北京體育學院出版社。劉一民(2005)。運動哲學新論。台北:師大書苑。潘玉龍(2003)。八人制拔河運動教練訓練管理輔助系統之開發。國立體育學院教練研究所碩士論文。第19頁。潘瑞根(2002)。短跑訓練實務。未出版之碩士論文,桃園縣,國立體育學院教練研究所。蔡佳諺(2007)。臺灣地區參加2006年溫布頓網球公開賽會內賽選手訓練歷程之研究。未出版之碩士論文,臺北市,文化大學運動教練研究所。蔡三雄(1998)。1998年國家代表隊培訓課程。台北市:全國拔河協會技術委員會。蔡三雄(1997)。拔河。台北:平安出版社。蔡三雄,陳幸美(1997)。拔河。台北市:平安出版有限公司。盧俊宏(1994)。運動心理學。台北市:師大書苑有限公司。謝秀芳(1998)。女子柔道競技優勢之探討。中國文化大學運動教練研究所碩士論文。簡嘉儀(2000)。回顧過去、把握現在、展望未來,拔河運動協會訊, 2, 2。羅如卿(2003)。我國優秀軟式網球選手訓練歷程之研究。未出版之碩士論文,臺北市,文化大學運動教練研究所。中華民國拔河運動協會(2007, 12月12日)拔河國際現況。資料引自

[http://www.tugofwar.org.tw/about\\_tugofwar/about\\_2\\_page.asp?file = DB1904172824.htm](http://www.tugofwar.org.tw/about_tugofwar/about_2_page.asp?file=DB1904172824.htm) <http://www.taconet.com.tw/ohya> 二、英文部份  
Bryman, A. (1992). Charisma and leadership in organizations. Bompas, T.O. (1999). Periodization: Theory and Method of Training (4 ed.) Champaign, IL: Human Kinetics. Garland, D. J., & Barry, J. R. (1998). The effects of personality and perceived leader behaviours on performance in collegiate football. The Psychological Record, 38, 237-247. Patton, M.O. (1995). Qualitative Evaluation and research Methods. London: Sage Publications. Lander, D. M. (1980). The arousal- performance relationship revisited. Research Quarterly for Exercise and Sport, 5(1), 77-90. Merriam, S. B. (1998). Qualitative research and case study applications in education. San Francisco, CA: Jossey-Bass. Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). Qualitative data analysis (2ed.). Thousand Oaks: SAGE. Taylor, S. J., & Bogdan, R. C. (1984). Introduction to qualitative research and methods: The search for meaning. New York: Wiley.