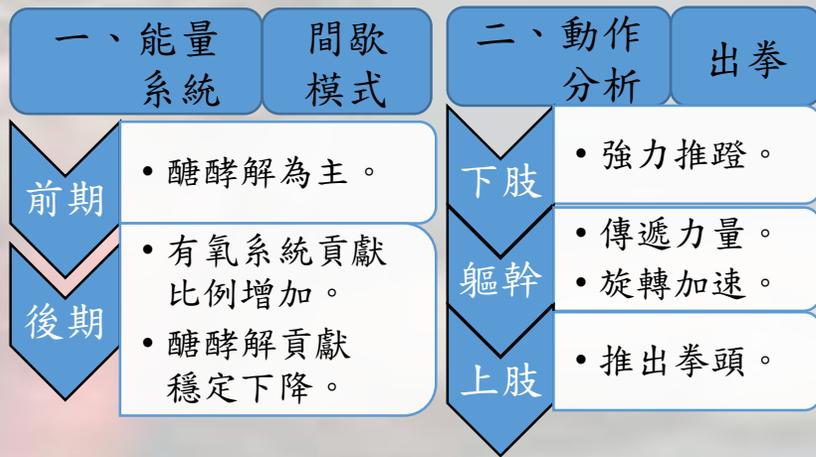


壹、前言

拳擊是由兩名選手遵循比賽規則，互相用拳頭進行攻擊和防禦的運動。拳擊比賽的目標是透過得分或用拳頭擊倒對手來贏得比賽。產生強大的肌力是在職業拳擊比賽中取得成功的關鍵因素。一些研究表明，出拳力量是影響比賽最終結果的關鍵因素，本文主要探討出拳力量之相關研究。

貳、拳擊運動專項體能分析



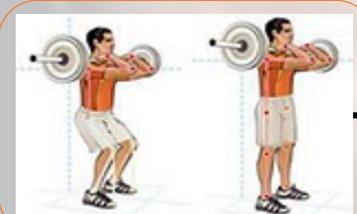
參、影響出拳之相關因素



一、可以用反覆衝刺訓練 (RST) 來增加出拳平均力量與累積衝擊力，讓出拳力量進步。
二、可以用最佳功率負荷 (OPL) 進行下肢力量訓練，槓鈴輸出的增加能有效轉移到出拳，提高出拳衝擊力。

肆、影響出拳力量之相關研究

一、訓練方法



二、研究結果

| 訓練方式 | 作者 | 對象 | 分組 | 介入內容 | 測驗內容 | 結果 |
|--------|---------------------|--------------------------------|----------------|---|---|---|
| 增強式訓練 | Bruzas 等 (2018) | 八名 男性業餘拳擊手 (年齡：20-25歲) | - | 訓練四週，每週三次。 訓練包括增強式訓練 (加入外部重量)與體能訓練。 | 使用 Kiktest-100 測試 六種拳路的出拳力量。 | 出拳力量未達到顯著進步。 |
| 反覆衝刺訓練 | Kamandulis 等 (2018) | 十八名 男性業餘拳擊手 | 實驗組 EG(n=9) | 訓練4週，每週三次，包括 拳袋RST訓練和體能訓練。 | 使用 Kiktest-100 測試 (a)出拳力量與 (b)累積衝擊力。 | (a)平均力量： EG*、CG-。 組間未達顯著差異。 (b)累積衝擊力： EG*、CG-。 組間EG優於CG。 |
| | | | 對照組 CG(n=9) | 訓練4週，每週三次，包括 一般打拳袋訓練和體能訓練。 | | |
| 力量訓練 | Loturco 等 (2019) | 八名 精英拳擊手 (年齡：21-27 歲) | - | 介入一週，進行3次 力量訓練。 | (a)BP、HS、JS槓鈴 功率輸出變化。 (b)出拳衝擊力間的 轉移效應。 | (a)JS、HS增加，BP沒有增加。 (b)轉移係數：JS和HS。 |

註：*組內顯著進步；-組內未達顯著進步