

第五章 結論與建議

第一節 結論

- 一、高中羽球選手跳躍殺球，因跳躍的動作而增加擊球的高度，使得飛行角度大於殺球。
- 二、擊中球瞬間的擊球點離地面的高度，跳殺高於殺球。
- 三、重心位移的變化，從重心最低點到擊中球瞬間的重心最低高度、最低重心高度與身高比、擊球霎那重心高度、重心提昇高度、擊球時重心與身高比、前後位移距離、重心移動合速度及動作時間，跳殺變化明顯高於殺球，主要因深蹲及起跳的動作所造成的。
- 四、從羽球的擊球高度與重心高度距離、水平距離、擊球之上肢段各關節角度的平均值相近，顯示高中羽球選手不論殺球或跳殺的上肢擊球動作及擊球點俱有一致性。
- 五、高中羽球選手擊球時，上肢段的肩關節較為伸展，肘關節角度較為彎曲，且手腕的角速度較快，扣腕動作明顯，有利於球速。

第二節 建議

一、對羽球競技之具體建議

- (一) 殺球較平的飛行角度會使羽球飛行距離較長，對手調整防守位置後而有較佳的防守對策，減少受壓迫而失誤。因此，擊球點的調整需要再訓練及提升，並應適度採取跳殺。因此。選手在動作技術穩定後，

應加強訓練打出較大角度的球路，提昇球路的質是一項非常重要的課題。

(二) 跳殺時較長的動作時間，可以獲得較佳的擊球高度及攻擊角；同時，卻又給予對手有足夠的時間，調整防守位置及身體準備之姿勢，而喪失跳殺的威脅力；跳殺騰空高度較高，對於跳殺後處理對手回擊下一球的時間較短，亦有所不利。因此，應避免在後場跳殺；同時，跳殺時應有更準確的落點與角度。

(三) 單打選手的殺球或跳殺應先考量落點準確為主，如此，才能主控競賽的節奏與優勢；雙打選手應具備反覆跳躍及殺球的能力，配合準確打擊目標（如持拍手的肩部、腳尖前方）及反守為攻的能力，必能事半功倍，輕鬆獲勝。

(四) 往後之訓練，應優先著重在高中選手擊球的穩定性及準確性。

二、對未來研究之建議

(一) 除大量的研究外，亦必須針對個人進行動作分析，以瞭解個人動作並做適當且必要的改善，以提昇個人羽球的技術。

(二) 應再進一步以動力學逆過程研究分析在擊球時，各肢段關節的受力情形。

(三) 將擊球動作分期後，利用各項數據再進一步分析擊球動作在不同期間的技術流程。

(四) 除實驗室的研究外，在實際球場上的比賽研究與分析，則是教練與選手獲得重要資訊的途徑與方法，應該設計有效進行實際比賽動作

分析。