

# 投籃技術和足底壓力的分析與應用

## 摘要

籃球運動勝負的關鍵在於進球的多寡，而進球與否的因素在於投籃動作的質與量。本研究以質、量並重的方式，以十六位大專籃球選手為受試者，設計不同距離及不同下肢動作的投籃方式進行投籃動作的研究，以攝影機所收集的資料進行定性分析，以測力鞋墊擷取足底壓力的分布。本研究獲得的結果如下：

- 一、球命中與否與動作及距離的關係方面：1. 不同投籃動作及不同距離的投籃與得分不存在顯著差異，2. 個人相同動作投籃三次間不存在顯著差異，3. 在實驗中並發現受試者共十八次的試投中有學習效果發生。
- 二、在投籃技術定性分析方面發現不同的受試者在投籃的動作表現上略有不同。
- 三、在投籃間的足底壓力差異分析方面發現：1. 不同投籃動作足底各區壓力存在顯著差異；2. 不同距離投籃足底各區壓力存在顯著差異；3. 不同距離、相同投籃動作足底各區壓力存在顯著差異；4. 相同距離、不同投籃動作足底各區壓力存在顯著差異；5. 各投籃動作左右兩腳足底壓力存在顯著差異。

**關鍵詞：**投籃、技術、足底壓力