

113學年度自主學習



籃球運動中
肌肉發力與訓練

208 08 顏沛妤

目次：

1. 學習動機

2. 引言

3. 籃球運動的主要肌肉群

4. 肌肉發力的基本原理

5. 籃球中的肌肉發力需求

6. 正確的肌肉發力技巧

7. 肌肉中心訓練與強化

8. 預防受傷與恢復

9. 心得與反思

10. 資料來源

學習動機

上學期進行了運動傷害研究跟實作肌貼治療，所以這學期想探討籃球運動時的肌肉發力狀態以及如何正確發力使用肌肉還有如果真的受傷了後續要如何治療。

引言

- 籃球運動的需求
- 高強度運動、快速反應、爆發力
- 肌肉發力的重要性
- 影響運動表現、預防受傷、後續治療

籃球運動的主要肌肉群

- 下肢肌群

- 大腿肌群（股四頭肌、股二頭肌）
- 臀肌（臀大肌）
- 小腿肌群（比目魚肌、腓腸肌）

- 上肢肌群

- 胸肌（胸大肌）
- 背肌（闊背肌、菱形肌）
- 二頭肌、三頭肌

- 核心肌群

- 腹直肌、腹橫肌
- 腰肌（豎背肌）

肌肉發力的基本原理

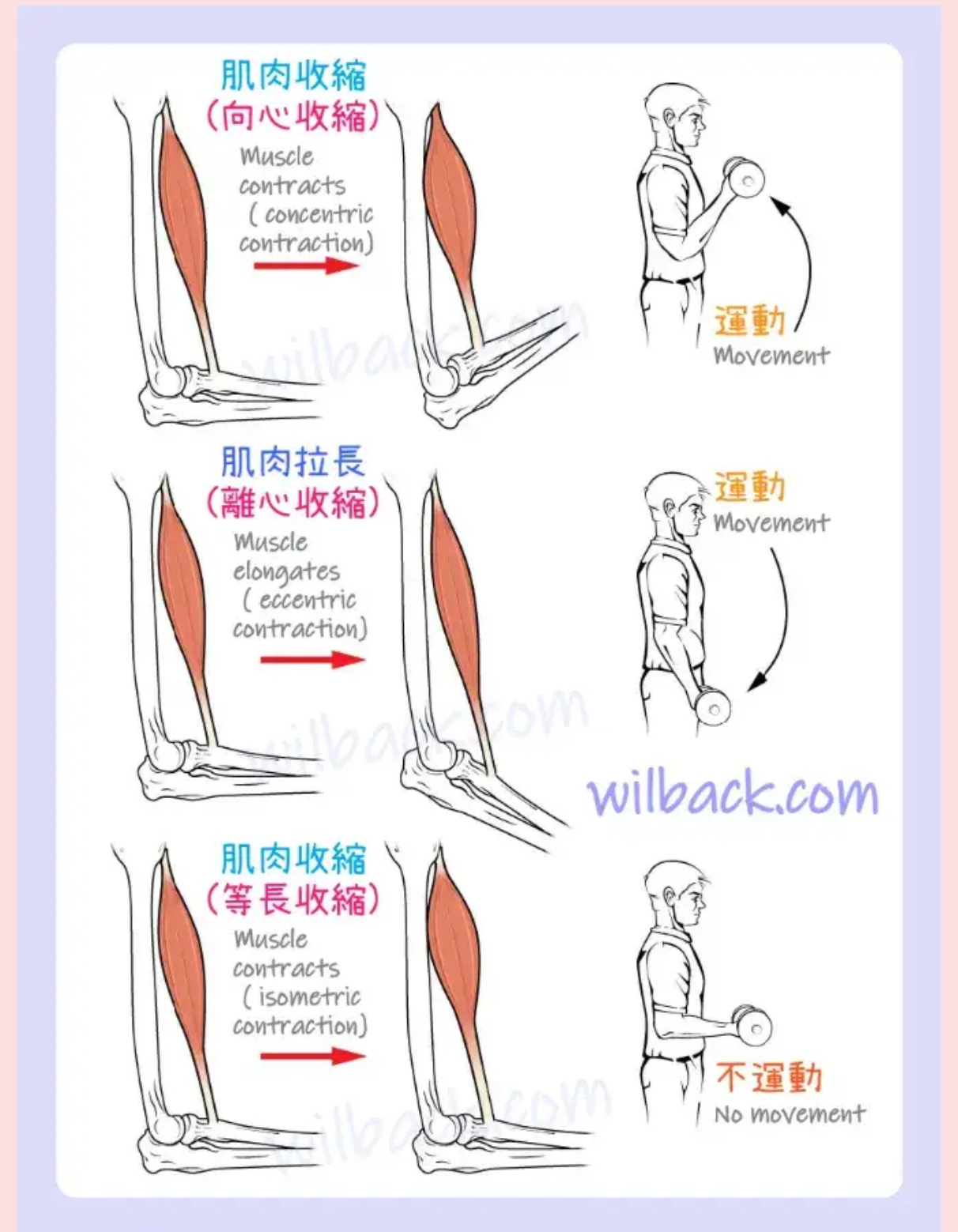
• 肌肉收縮類型

- 等長收縮
- 同心收縮
- 離心收縮

• 發力方式

- 積極發力 vs. 被動發力

- 藉由爆發力短時間內達到最大力量



籃球中的肌肉發力需求

跑步與跳躍：

- 強大的腿部爆發力與協調



投籃與傳球：

- 手臂的穩定性與精確性
- 核心肌群的穩定作



防守與對抗：

- 下肢的力量與敏捷性
- 上肢的抗衡與推擠



正確的肌肉發力技巧

- 發力順序

- 從下肢開始 ➡ 核心穩定 ➡ 上肢

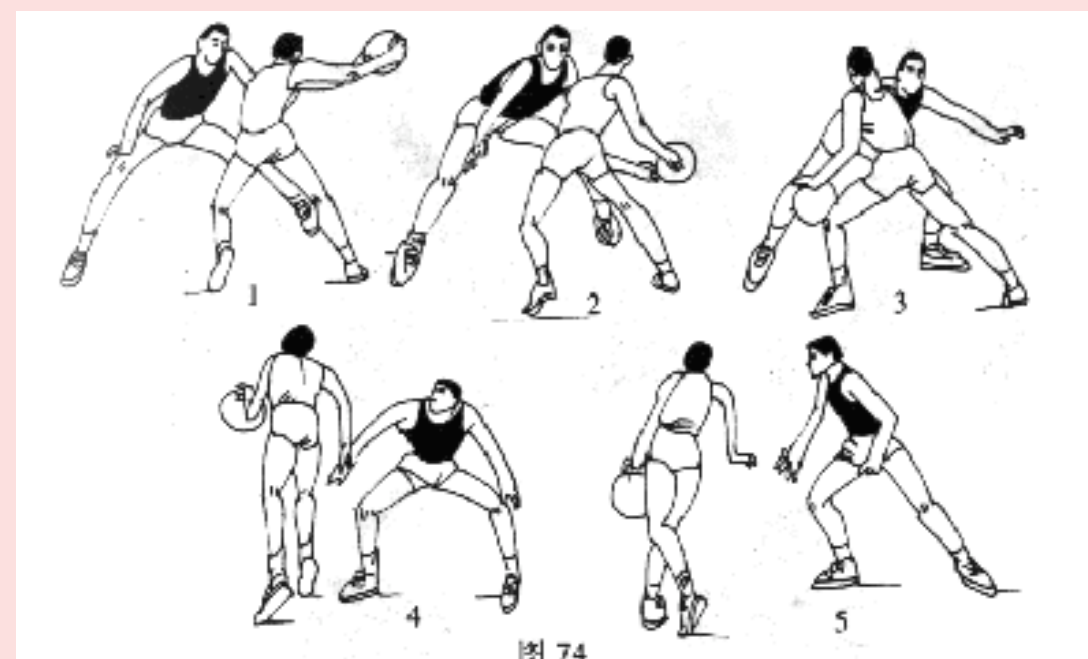
- 正確的站位與姿勢

- 身體重心的分佈

- 姿勢對發力效率的影響

- 運動過程中的呼吸

- 呼吸節奏與發力的配合



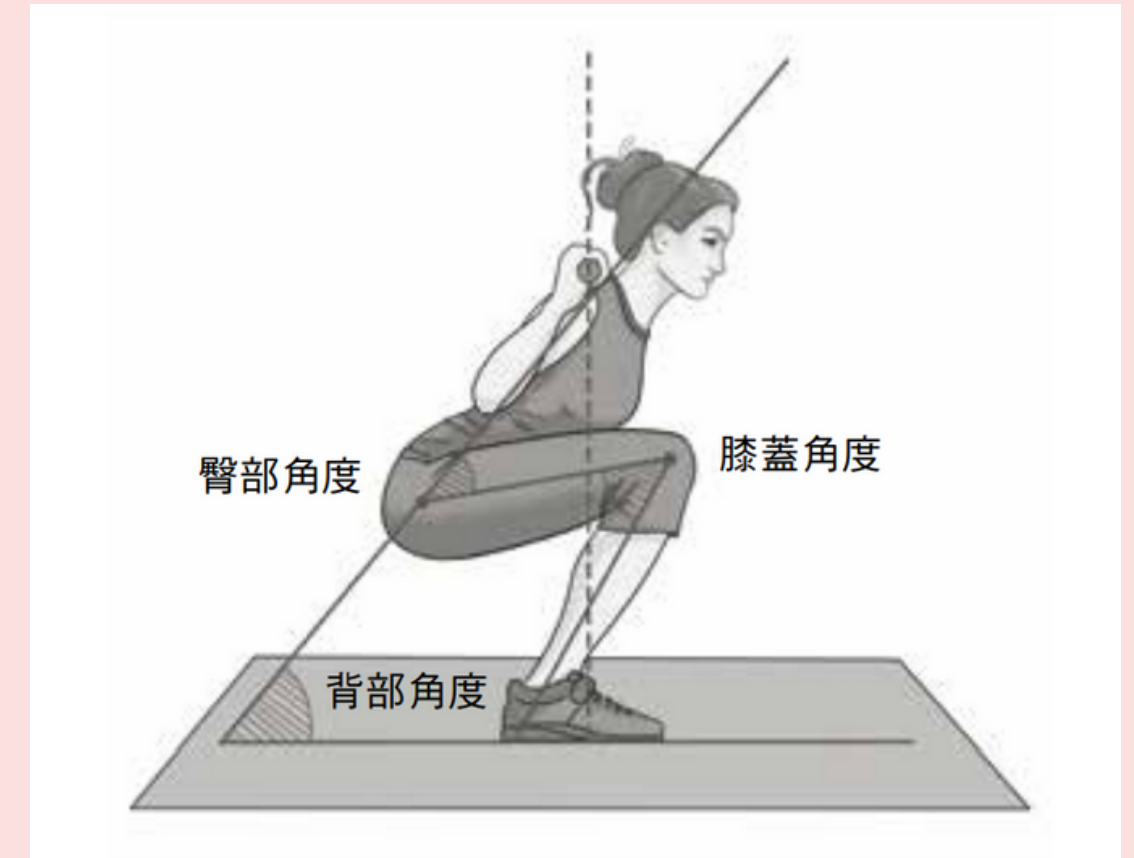
肌肉中心訓練與強化

- 下肢訓練

- 深蹲、弓步蹲、跳箱

- 上肢訓練

- 推舉、臂屈伸、拉力訓練



- 核心訓練

- 橫向平板支撐、捲腹、捲背

- 敏捷性與爆發力訓練

- 梯子訓練、短跑、反應速度訓



預防受傷與恢復

• 熱身與拉伸

- 動態熱身與靜態拉伸的結合

• 恢復技巧

- 放鬆肌肉、貼肌貼、泡沫軸訓練

• 運動後的肌肉保護

- 冷敷與熱敷、按摩、足部



心得與反思

在學習籃球運動發力中的訓練過程，我查了不少資料、影片，也參考了一些照片。剛開始時，不太理解如何正確運用肌肉力量來提升投籃和突破動作的效果，因為很多不懂的名詞。後來我上網看了很多影片以及自己實際操作過，發現投籃和突破也變得更順暢。讓我學會了要如何正確使用肌肉以及後續防護等等，這樣子以後成為防護員時就有更多專業性

資料來源

<https://reurl.cc/M60XEv>

<https://reurl.cc/jQWRnM>

Thank you
for
listening!

