

基礎運動素養

關於我的日常練習 golf



簡報者：

10810 楊淳茜

簡報日期：

2024 年 12 月 12 日

主題:高爾夫

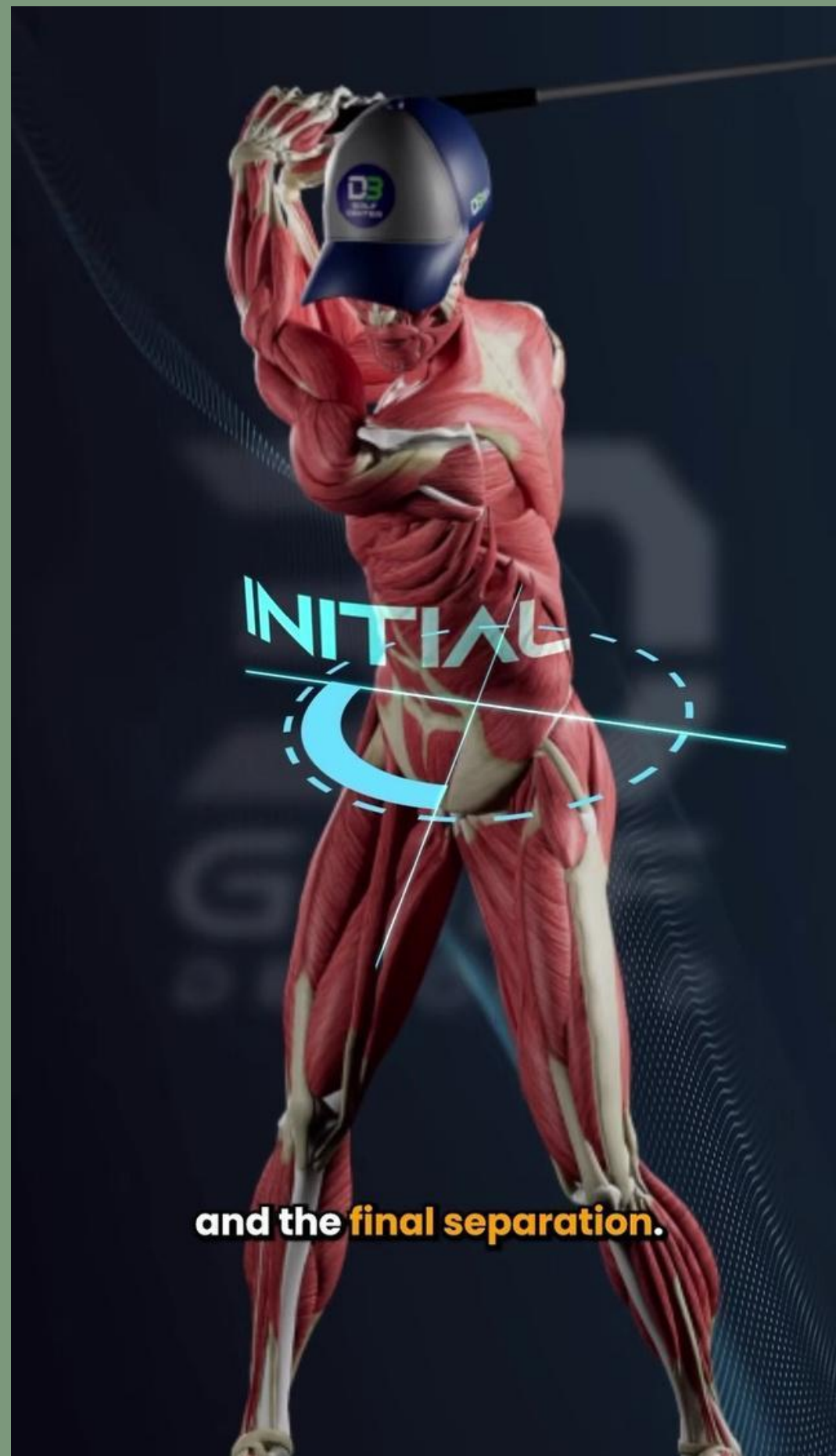
內容

- 動機
- 相關學術資料
- 過程
- 總結

動力鏈

在物理學上是「動量傳遞的途徑」，當肌肉在對的時間做對的事情，便能提高動作時「動量傳遞」的效率，來表達最大末端角的速度。系統的各個零件是互相連的，只要一個小小的零件沒發揮該有的作用，整體功能就會被影響。

參考資料:adgolfdecoded IG





在上桿至頂點的過程中

- 腰椎產生的壓力太大，無法到達上桿頂點
- 球桿的角度也未構成發揮速度的條件
- 產生髖關節帶動左大背肌過早打開現象
- 動力鏈的效能流失
- 下桿爆發力的蓄能行為受限
- 無法產生速度表現最優質化。



經過胸椎的壓力調整後

- 胸椎伸展得到更大值
- 上桿頂點的位置和角度(能量輸出的最佳位置)
- 轉換下桿條件明顯的提升
- 動力鏈的效能獲得最佳的改善
- 達成球桿蓄能得延遲效應
- 提升了揮桿速度和距離

before



after



before



after



- 成果展現

- 心得感想

- 未來目標



The end

THANK YOU