

# 熱身運動後的肌力訓練

報告人:蔡佳容

國立體育大學陸上競技系一年級

指導老師:陳光輝 教授

# 大綱

- 熱身運動的目的
- 熱身運動後對生理的效果
- 熱身運動後對心理的效果
- 從事運動的適當時機
- 體操常用肌力訓練器材
- 熱身後的肌力訓練注意事項與建議

# 熱身運動的目的

- 熱身 (warm up) 或是事前運動 (prior exercise) 指的是在運動前，透過不同的動作的組合，輕鬆活動肢體，為隨後劇烈的身體活動作準備，以增加隨後的運動表現（林正常，1993）。



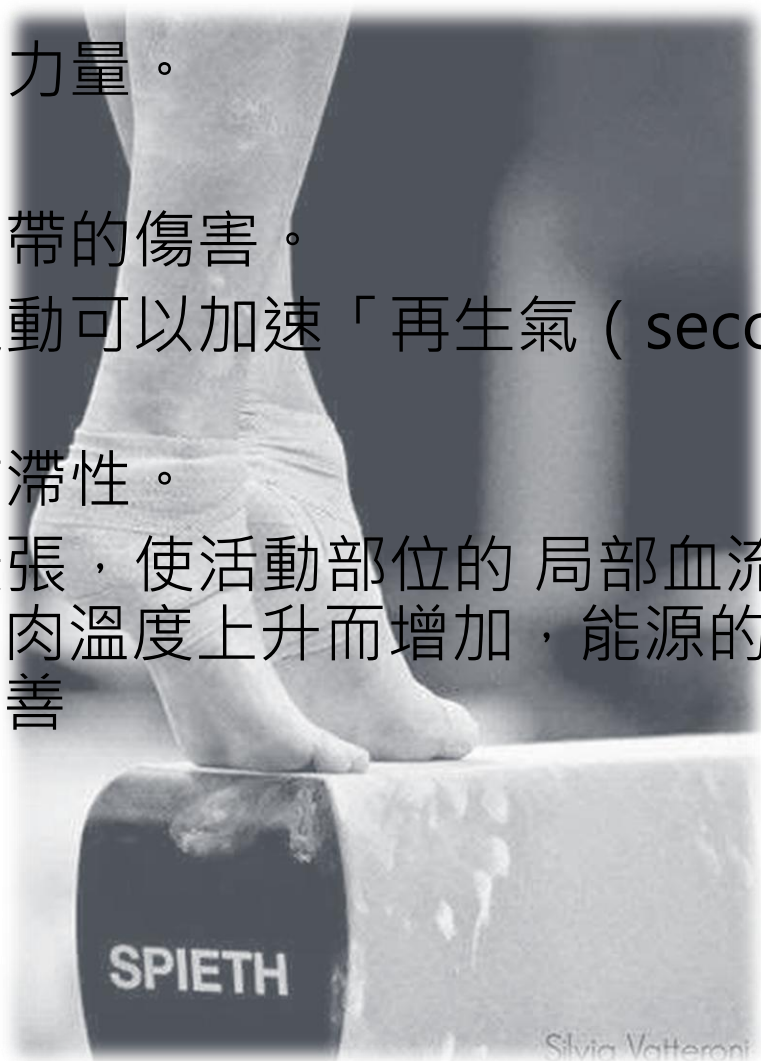
圖片出

處：[https://www.google.com.tw/search?espv=2&biw=1440&bih=731&tbm=isch&sa=1&q=gymnastics&oq=gymnastics&gs\\_l=img.3..0j0i3019.37907202.37911760.0.37912494.11.8.0.3.3.0.111.472.7j1.8.0.msedr...0...lc.1.64.img..0.11.509.10FWHnfZzwE#imgdii=\\_&imgrc=xXnn-Gd8VLQQSM%253A%3BZ\\_mPs8Ew5HjMAM%3Bhttp%253A%252F%252Fak2.polyvoreimg.com%252Fcgi%252Fimg-thing%252Fsize%252Fy%252Ftid%252F60224946.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.polyvore.com%252Fgymnastics%252Fcollection%253Fid%253D1692535%3B600%3B600](https://www.google.com.tw/search?espv=2&biw=1440&bih=731&tbm=isch&sa=1&q=gymnastics&oq=gymnastics&gs_l=img.3..0j0i3019.37907202.37911760.0.37912494.11.8.0.3.3.0.111.472.7j1.8.0.msedr...0...lc.1.64.img..0.11.509.10FWHnfZzwE#imgdii=_&imgrc=xXnn-Gd8VLQQSM%253A%3BZ_mPs8Ew5HjMAM%3Bhttp%253A%252F%252Fak2.polyvoreimg.com%252Fcgi%252Fimg-thing%252Fsize%252Fy%252Ftid%252F60224946.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.polyvore.com%252Fgymnastics%252Fcollection%253Fid%253D1692535%3B600%3B600)

資料來源：<http://www.takesport.idv.tw/gym/articles/readarts.asp?id=318&p=class&pp=5>

# 熱身運動後對生理的效果

- 可增加肌肉收縮時的速度和力量。
- 可改善肌肉協調能力。
- 可預防或減少肌肉、肌腱韌帶的傷害。
- 在耐力性運動項目，熱身運動可以加速「再生氣 ( second wind ) 」的出現。
- 熱身運動可以改善肌肉的黏滯性。
- 體溫上升，可以刺激血管擴張，使活動部位的局部血流增加；血液的流速和流量隨肌肉溫度上升而增加，能源的供輸和代謝物的排除，因而改善



# 熱身運動後對心理的效果

- 對比賽情境的冥想。
- 主要運動的動作技巧複習。
- 有助於選手集中注意力。
- 緩和焦慮或緊張的情緒。
- 讓自己更有信心。



圖片出

處:[https://www.google.com.tw/search?q=%E9%81%8B%E5%8B%95&espv=2&biw=1440&bih=775&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=MHQXVYedEYPm8AWszoDoAQ&ved=0CAYQ\\_AUoAQ#imgdii=](https://www.google.com.tw/search?q=%E9%81%8B%E5%8B%95&espv=2&biw=1440&bih=775&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=MHQXVYedEYPm8AWszoDoAQ&ved=0CAYQ_AUoAQ#imgdii=)

# 從事肌力訓練的時機

- 競技體操的肌力訓練要求**負荷大**、**速率快**、**爆發式**的肌肉收縮，基於以上這些要求應盡量避免在疲勞狀態下進行，因此在完成熱身活動後（**專項技術訓練前**）中樞神經系統和肌肉能量均處於最佳狀態下時最適合從事最大力量和速度力量訓練。（陳光輝，2011）

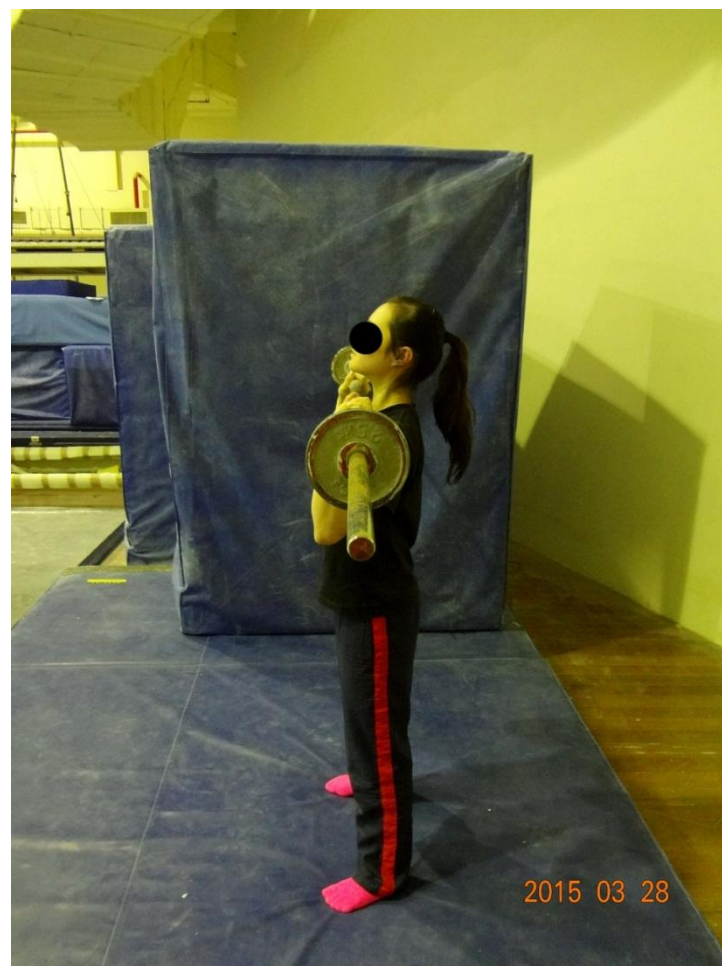


# 體操常用肌力訓練器材

- 重量訓練器材(自由槓鈴、啞鈴、固定式重訓機)。
- 橡皮繩(帶)。
- 體操器械。

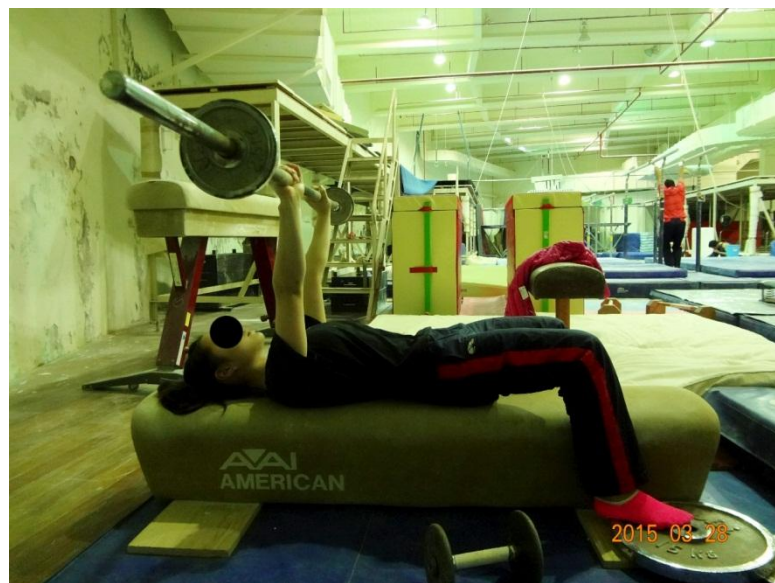


# 利用重量訓練器材

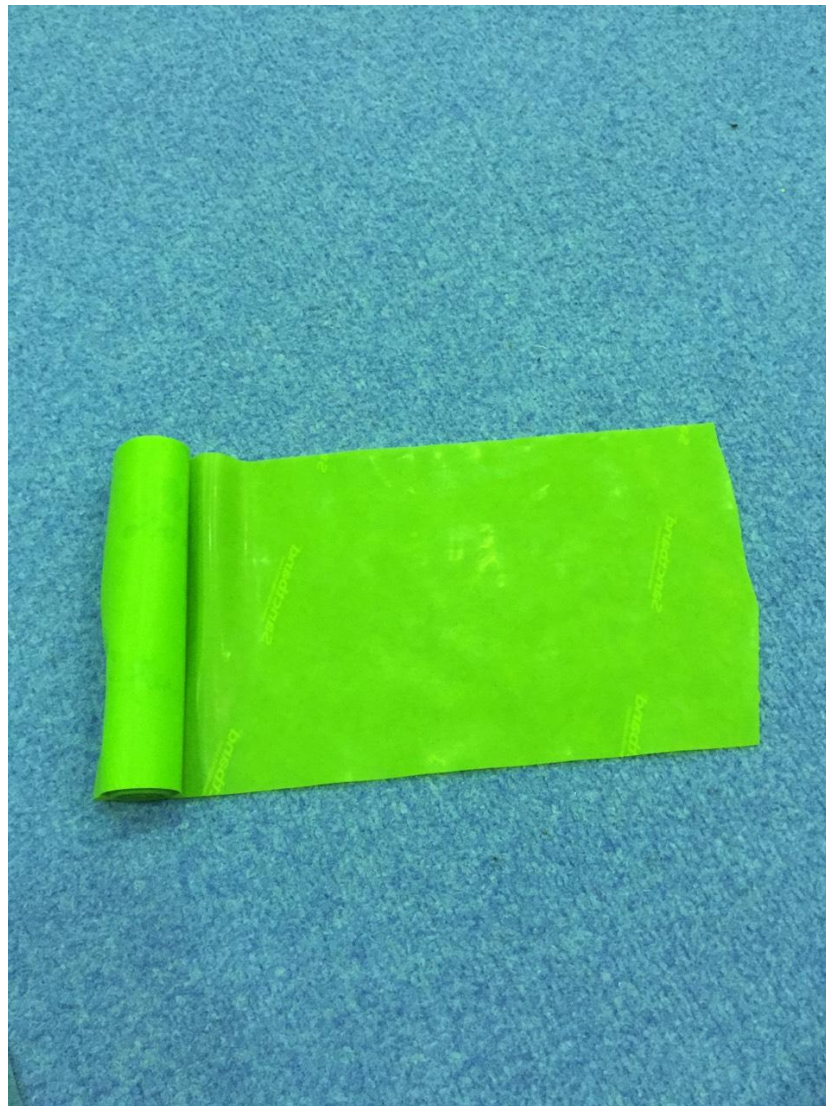




# 利用重量訓練器材



# 利用橡皮繩(帶)



# 利用橡皮繩(帶)



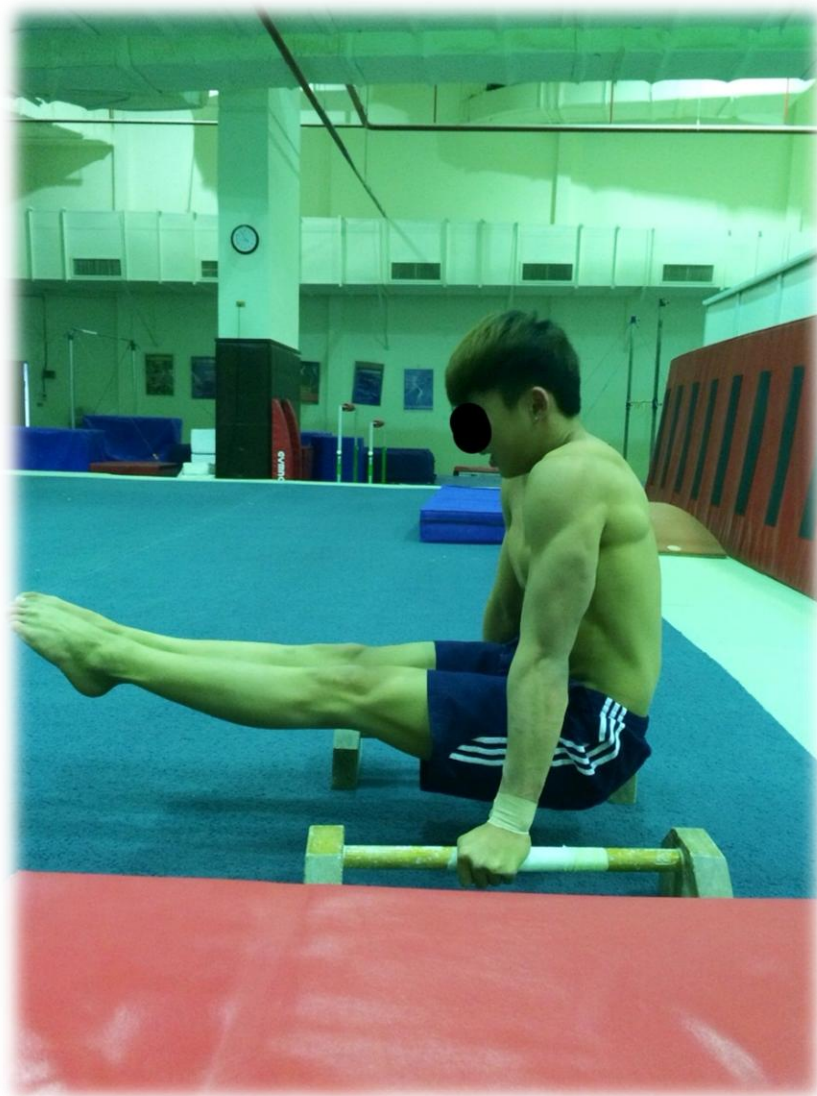
# 利用體操器材



# 利用體操器材



# 倒立架訓練



## 熱身後的肌力訓練注意事項與建議

- 建議能以動態熱身的方式執行熱身運動。
- 專項技術前的肌力訓練不宜過度，否則會影響專項技術訓練的品質。

# 外國熱身影片欣賞

- <https://www.youtube.com/watch?v=EyQFezxPtFA>



THE END

謝謝大家