

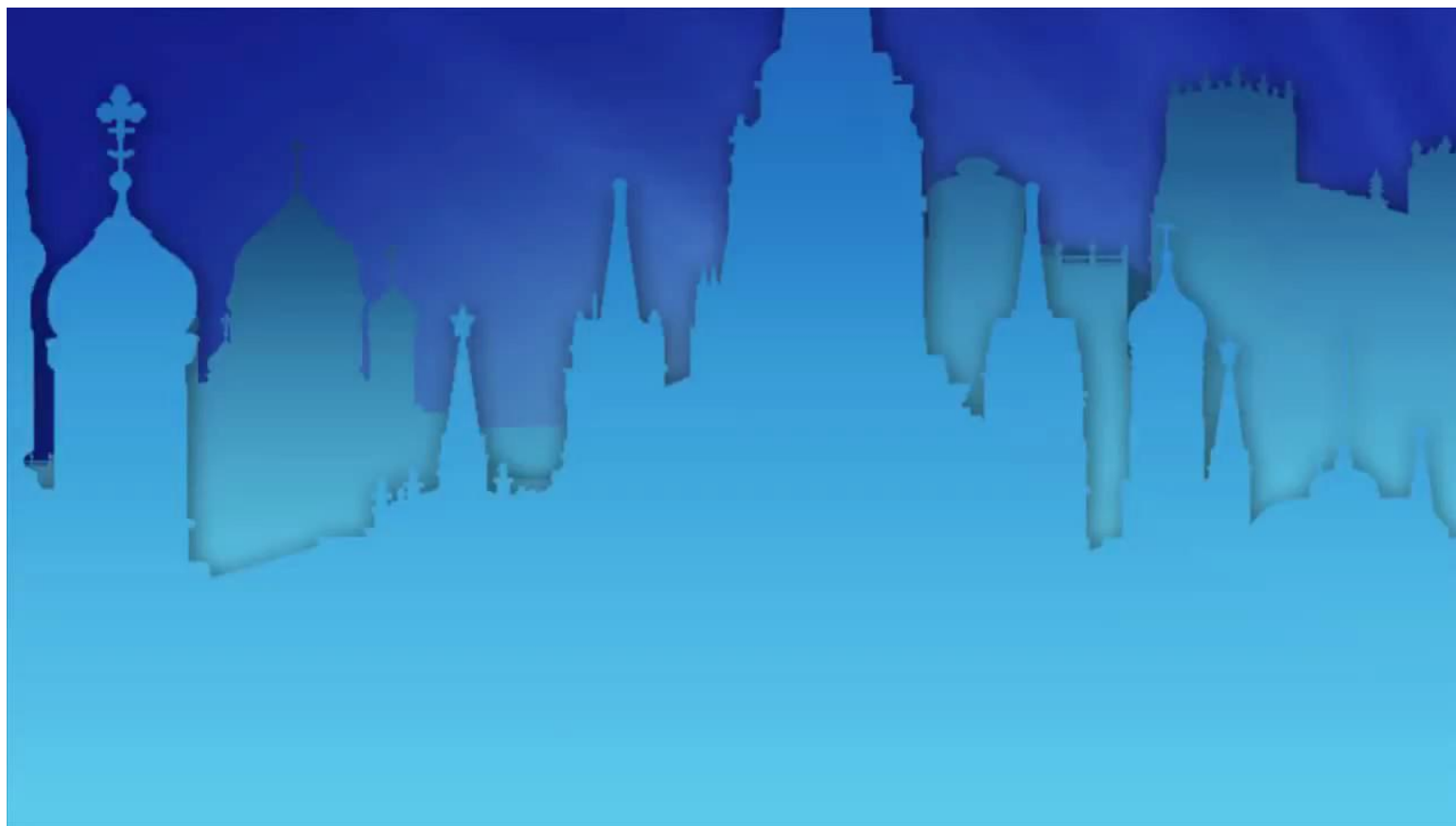
預防受傷(欖球運動)

香港體育學院欖球教練(技術統籌)

黃梓傑 (MSc.)



受傷從何而來



受傷從何而來

- 被攔截
- 着地撞擊
- 轉向
- 不可抗力
- 等等

如何預防受傷

- 場地管理
- 裝備管理
- 正確技術
- 準備運動 (熱身)
- 肌肉強化

熱身的作用及重要性

- 體溫上昇
- 增大可活動範圍
- 讓肌肉有進行各身體活動之準備
- 提高運動意欲及動機

熱身種類

- 靜態伸展 Static stretching
- 動態伸展 Dynamic stretching

那一種較為合適?

有效率之熱身需包括之元素

- 體溫上昇
- 呼吸及心跳率上昇
- 增加可活動範圍
- 給予大肌肉群適當刺激
- 配合各運動特性之微細動作
- 轉向等等

下肢強化運動

- 不需道具, 用自己身體負重量做訓練
- 用難易度分等級逐漸進行強化



~END~

THANK YOU