



IMPROVE YOUR...

賽前熱身及賽後伸展



裁判賽前熱身及伸展活動

國際籃球總會裁判組舉辦完前幾季大型賽事後，進行深入研究並且有足夠的資料顯示，現今裁判賽前熱身運動方式已不足以應付當下高強度的籃球賽了。因此，我們重新建立了一個新的依據來介紹一些更適合現今籃球的裁判熱身運動。讓執法裁判用最佳的熱身方式來應付比賽中所大量流失的能量，並且幫助裁判們在整場比賽中身體處於最佳之狀態。這個道理很簡單，就和參賽隊伍賽前熱身一樣的意思。

敬請參照以下的熱身動作範例，當然您也可以加上一些自己平時習慣的或覺得更適合自己的熱身運動，來幫助自己充份熱身，為即將開始的比賽做好上場執法準備。

熱身開始

20'-18'

從休息室出發至球場上，於記錄台放置水瓶及其他隨身物品，並且查看所有比賽場上及場下之人事物。

18'-13'

4-5 組 小跳步（抬膝及後踢腿）

4-5 組 交叉步

4-5 組 在球場上做小跑步（從一邊端線跑至另一邊端線）以隨時保持身體機動性站立式的伸展運動（於中場的地方進行）在中場的地方積極地做地做伸展

13'-8'

4-5 組 從端線至中線做防守步加上衝刺，轉身後再做衝刺

4-5 組 站立式的伸展運動（腳步活動）
積極地於中場做伸展

水分補充（如果需要的話）

8'-6'30''

3 組 折返跑（端線至中線來回）

3 組（低頭衝刺）站立式的伸展運動 於中場積極地做伸展

6'30''-6'

水分補充



> 膝蓋抬起



> 往後踢



>> 交叉步



>> 於場上做小跑步



>> 站立式伸展



>> 積極地伸展



>> 防守步



>> 轉身後做衝刺

熱身繼續

6'-3' 球隊人員介紹

3'-1'30'' 熱身的最後階段

2 組 全場衝刺 (submaximal intensity)

2 組 從端線至中線做短程衝刺 (轉身後再衝刺) 1'30''-30''

1'30''-30'' 水分補給

0' 比賽開始



>> 腳步活動



>> 折返跑、衝刺



>> 低頭衝刺



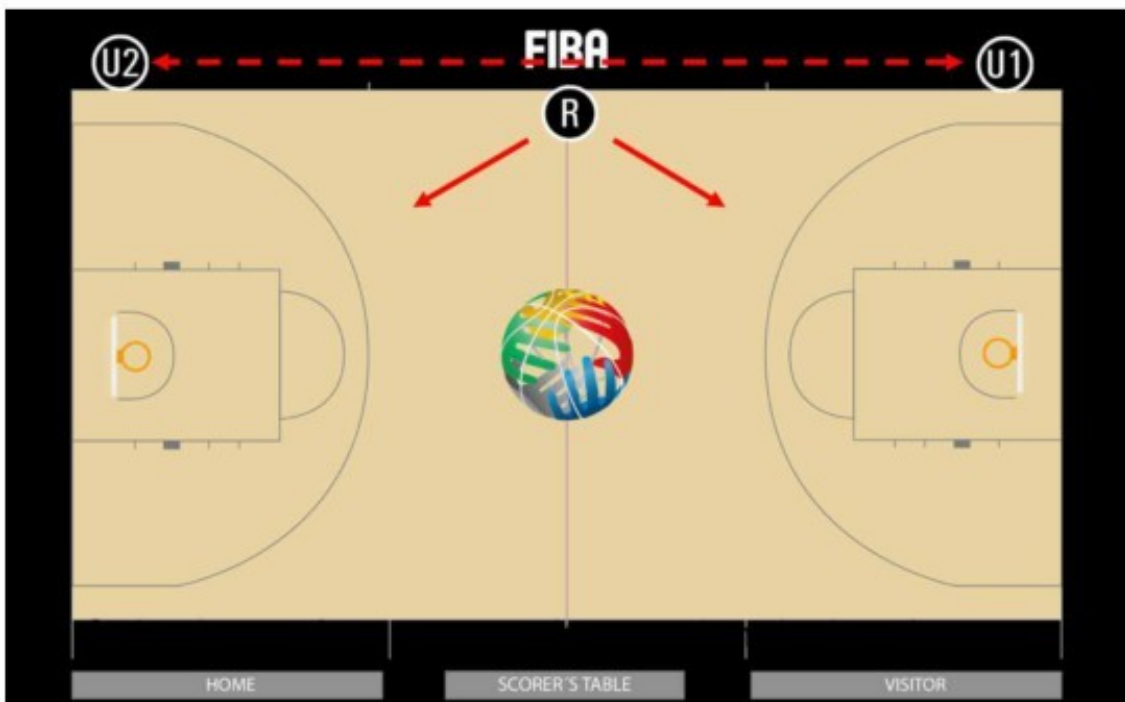
>> 全場衝刺



>> 短程衝刺

為了妥善地進行此新式的熱身活動，當兩位裁判於邊線外進行熱身時，第三位裁判須留意場上熱身球員及席區職(球)員的狀況。

三位裁判們必須輪流進行熱身及席區職(球)員的狀況。



下一頁：伸展運動
Next page: STRECHING

這些伸展操適合於所有高強度運動後進行，特別是在每一場球賽之後。伸展時間以兩分鐘為限，每一個動作做 10 至 12 秒即可。



小腿肌 伸展示範



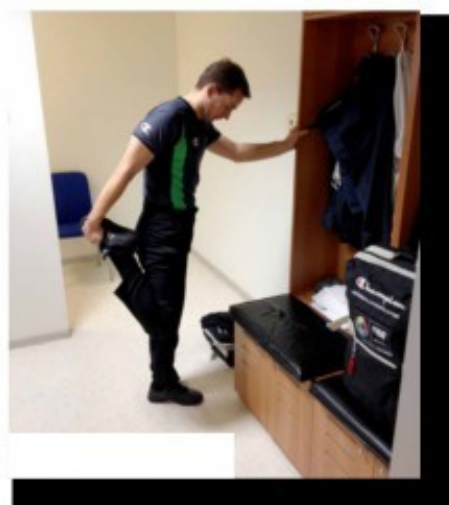
後大腿肌 伸展示範



外展肌 伸展示範



下背肌 伸展示範



四頭肌 伸展示範

STANDARD QUALITY

GLOBAL CONNECTION

