

2018年大學生创新创业成果展

籃球運動員身體姿態特征、功能性動作特點分析及對策研究

項目編號： 201710611105 級別：國家級

項目簡介：

本項目通過姿勢評估方法和FMS功能篩查體系，對籃球運動員的身體姿勢、關節功能和動作模式進行評估和篩查。從中觀察和分析籃球運動員身體姿態特征、關節功能局限及不良動作模式中的共性问题，探討針對性的解決方案。研究發現，籃球運動員身體姿態和功能上主要存在的問題包括核心力量弱、肩胛骨穩定性不足、骨盆穩定性不足以及膝關節內扣等。因此，在日常的訓練中應加強核心訓練、加強肩胛骨和骨盆穩定性練習等，這需要對相應的肌肉進行拉伸或強化處理，以使上述問題得到改善。

結題成果：

研究報告一部；另已投稿《武漢體育學院學報》，等待審核中。

成員簡介：

陳遠鑫	體育學院	2015級	體育教育
張超明	體育學院	2015級	體育教育
魏先柏	體育學院	2016級	體育教育



陳遠鑫



張超明



魏先柏

指導教師：

殷克明	副教授	體育學院	ykm108@126.com
趙艷霞	講師	體育學院	yxzhao@cqu.edu.cn



殷克明



趙艷霞

推薦單位：體育學院

主辦單位：教務處