

青少年高爾夫X肌力體能訓練課程

LET'S TALK GOLF!

肌力體能訓練週期課表安排

訓練前熱身／活動度

疲勞監控

提升運動表現

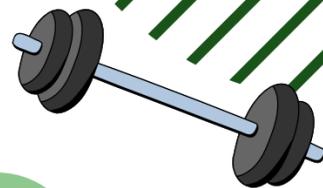
預防運動傷害





@JULI_TRAINING.TAIWAN

ABOUT ME! 劉昀珊



學歷：台北市立大學陸上運動系（舉重專長）

職稱：肌力與體能教練

舉力肌力體能訓練中心負責人

帶隊經歷：

- 113年學年度高中籃球甲級聯賽亞軍
- 113年學年度國中籃球甲級聯賽亞軍
- 2024年奧林匹克運動會周天成選手一體能訓練師
- 台灣電力女子籃球隊 丁芷容 一個人長期體能訓練師
- TLPGA台灣女子高爾夫球選手黃舒淮一體能訓練師
- 鐵人三項 張錡文國內記錄保持人一體能訓練師
- 200公尺女子游泳混合式陳思安國內記錄保持人一體能訓練師
- 高雄青少年高爾夫培訓隊一體能教練
- 台鋼科技大學男籃一體能教練
- 台南永仁高中女籃一體能教練



教育部體適能 VS. 競技體能



體適能常模

- 身高/體重
- 仰臥捲腹
- 一分鐘仰臥起坐
- 坐姿體前彎
- 立定跳遠
- 心肺耐力
- 漸速耐力跑

競技體能

- 敏捷性
- 協調性
- 反應性
- 爆發力
- 速度
- 穩定性 (活動度)

為什麼高爾夫選手需要肌力訓練？

什麼是肌力？

肌力就是所能產生的力量。

- ⚡ 力氣更大，球飛得更遠
- 💪 身體更穩定、揮桿更順暢
- 🧱 不容易受傷



高爾夫的力量不是靠手，是靠全身的力量！
從腳推地 → 腿 → 核心 → 手 → 球桿
是一整條「力量傳導的路線」



• 知道打球的力量是從地面來的

全身出力 VS. 只用手

真正轉動的其實不是腰部，而是**髖關節**
在帶動身體



- ✓ 只用手：容易不穩、沒距離、腰會痠
- ✓ 高爾夫是「全身協調」的運動，不是手臂的比賽

• 知道髖關節的功能

訓練後要做什麼？

放鬆與伸展

- 滾筒放鬆、找專業運動按摩



補水與營養（多喝水）

- 吃蛋白質（豆漿、雞蛋、牛奶）
- 水果補充電解質（香蕉最簡單）

休息與睡眠（睡覺是最強的恢復方式）

- 每天至少睡 8 小時

你不是練的時候變強，而是睡覺的時候變強！



如果你每天打球、常常練揮桿，訓練後花 2~3 分鐘做這幾個放鬆動作，手肘會比較舒服，也比較不容易受傷

放鬆手臂 | 預防高爾夫球肘



- 將手臂往外側旋轉，手指轉向自己，放在地上，這時會覺得手臂緊緊的。接著，用另外一隻手，轉動上臂筋膜，由上到下順時鐘旋轉完，換成逆時鐘旋轉看看往哪個地方旋轉的感覺比較緊，就多轉幾次。
- 放鬆激痛點



實作



打球前的動態 熱身

- 啟動關節活動度
(肩膀、胸椎、髖、腰椎)
- 動態伸展
(弓箭步轉體、抱膝抬腿)
- 模擬專項熱身
屈體胸椎轉體、站力髖轉體、側蹲轉體

THANK YOU

@juli_training.taiwan

更多訓練知識和各專項選手訓練歡迎追蹤!

