Text：劉嘉豪　Design：Anthony

劉嘉豪
前非牟利基督教青少年機構高級體育幹事
資深全職籃球教練、高級私人體適能教練
現任深籃體育會總教練
http://slamsports.weebly.com

疲勞與恢復

籃球是一種集體能、技術、智力、心理等因素於一身的高對抗運動，無論是訓練或比賽，球員在高強度、高密度、高負荷和高對抗中完成，所以身體機能承擔極大負荷，使球員身體產生疲勞，這叫作運動性疲勞，即身體不能保持某一水平，或者不能維持某一特定的運動強度。

我們都要明白訓練過程中會產生疲勞，沒有疲勞的訓練就不是訓練，疲勞之後的恢復就是訓練的另一環節，恢復得不好就可能帶來傷病，有傷病就不能參與訓練，從某種意義上恢復比訓練還重要。

疲勞的診斷

運動性疲勞主要是身體中的能量物質大量消耗令生理功能產生變化，這時疲勞的症狀會在球員身上反映出來，教練們憑經驗可以觀察到，球員憑自己的身體反應就能感覺到。

球員的疲勞診斷首先對肌肉疲勞作診斷，如果球員感到肌肉酸痛、腫痛、肌肉發硬、發僵、通過觸摸感到發硬則代表肌肉疲勞。

所以疲勞的診斷能從主觀感覺上可以知道，就是教練的觀察、球員的自我感覺和自我觸摸法。

疲勞的症狀

籃球運動中疲勞的特點及產生疲勞的一些表現：

骨骼

籃球運動是長時間的高強度運動，腳步移動要多變而且要突然轉速轉向，籃球員的下肢支撐器官疲勞極為常見，較為突出的是足踝、膝關節和小腿的脛、腓骨等。嚴重的會引發踝部腱鞘炎、髕骨勞損、疲勞性骨膜炎等。

肌肉

現代籃球在進攻和防守上都充滿高對抗的動作，因而產生激烈的身體碰撞，這些碰撞容易造成三角肌、肱二頭肌、胸大肌、背闊肌、肩胛肌等疲勞。

神經

球員經過多場激烈的比賽後，容易造成心理上的疲勞，會表現不冷靜、情緒控制下降、動作遲緩、無力、技巧差、效率低、戰術意識下降、和隊友配合減少、失誤曾多、對抗能力下降等。

運動前的準備

熱身活動是一些身體活動的組合，主要在身體活動之前，以較輕的活動量，先行活動肢體，為隨後更強烈的身體活動準備，目的在於提高隨後更激烈運動的效率。其主要作用是：

1. 提高神經系統及肌肉的興奮性

通過熱身活動，使神經系統和肌肉的興奮性得到提高，從而使身體在運動時能迅速進入工作狀態，並盡快達到最高活動水平。

2. 克服內臟器官的生理惰性

通過熱身活動使內臟器官，特別是心、肺等的活動加強，避免或減輕在運動時因內臟器官活動暫時不能適應肌肉工作的需要而發生心慌、氣喘、腹痛、動作失調等不良現象。

3. 預防運動損傷

做了適宜的熱身活動，可以提高肌肉的溫度，從而減少肌肉活動時的內部阻力，提高肌肉韌帶的力量和彈性，增加關節內滑液的分泌，使關節靈活，運動幅度加大，防止運動時肌肉、關節和韌帶的損傷。

4. 調整賽前狀態

比賽前，興奮度過高或過低，對於比賽皆產生不利條件；故應通過熱身活動，來調節比賽前的興奮程度。強度大，節奏快的熱身活動可以提高興奮感；強度小，節奏慢的熱身活動可以降低興奮程度。

5. 使動作更完美

熱身活動還可以恢復和加強動作技能的熟練性，　故使動作更為完美。

運動後的恢復

運動結束時做一些較溫和的活動，即整理活動。其目的在於使人體由緊張的運動狀態逐步過渡到相對安靜狀態。

1. 靜態伸展

靜態伸展對高負荷運動後肌肉的恢復有很好的效果，這方法能緩解遲發性肌肉酸痛，對疲勞的肌肉起到梳理作用，有利肌蛋白的合成。

2. 飲食的補充

高負荷運動後要補充適量的糖，可以促進疲勞的消除。注意各種營養的補充，特別在食物中吸取各種維他命，使身體快速恢復。平衡飲食包括7大類：穀類、食用脂肪類、肉類、薯類、牛奶類、水果和蔬菜類。

3. 按摩

採用自我按摩或器材按摩的方法，可局部或全身按摩，使疲勞的肌肉放鬆，消除疲勞。

4. 心理恢復

採用自我暗示和放鬆訓練，聽音樂或其他自我愛好來轉移訓練和比賽帶來的精神緊張，使心理疲勞得到消除。

5. 足夠睡眠

睡眠其實是消除疲勞的最佳方法，因會促進新陳代謝，經過高負荷運動後最基本要有8小時的睡眠休息時間。

球員們懂得保護和保養自己才能延長籃球運動的生命，疲勞和恢復的處理對球員自己的表現和運動成績都起著重要的作用。