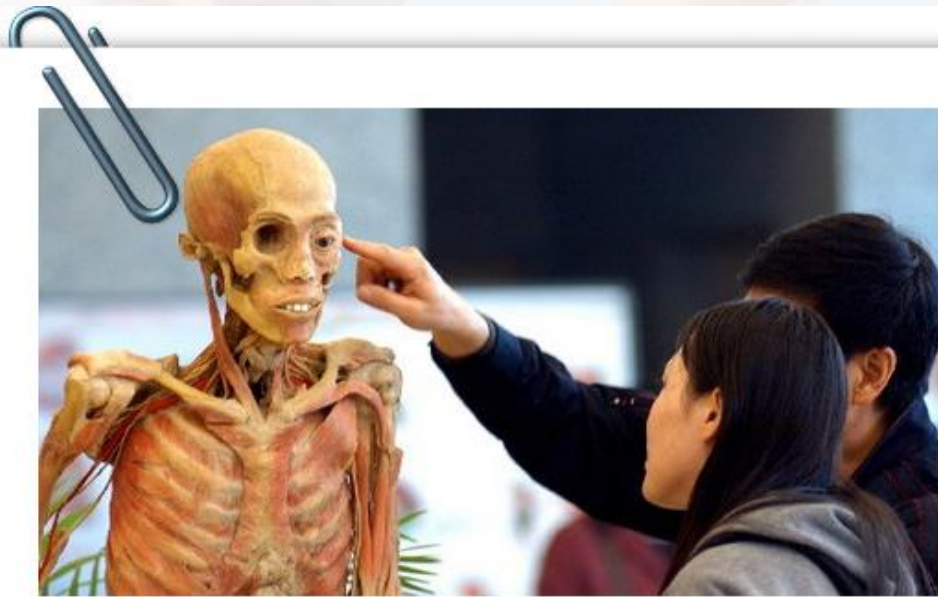


# 运动解剖学

## Human Anatomy



成都体育学院运动解剖学教研室

# 下肢动作

1. 蹬：立定跳远蹬地起跳阶段  
原地纵跳蹬地起跳阶段  
负重蹲起的向上阶段  
跑步的蹬地起跑阶段
2. 摆：正足背踢足球、正踢腿
3. 缓冲：立定跳远落地缓冲阶段  
原地纵跳落地缓冲阶段  
负重蹲起的蹲下阶段



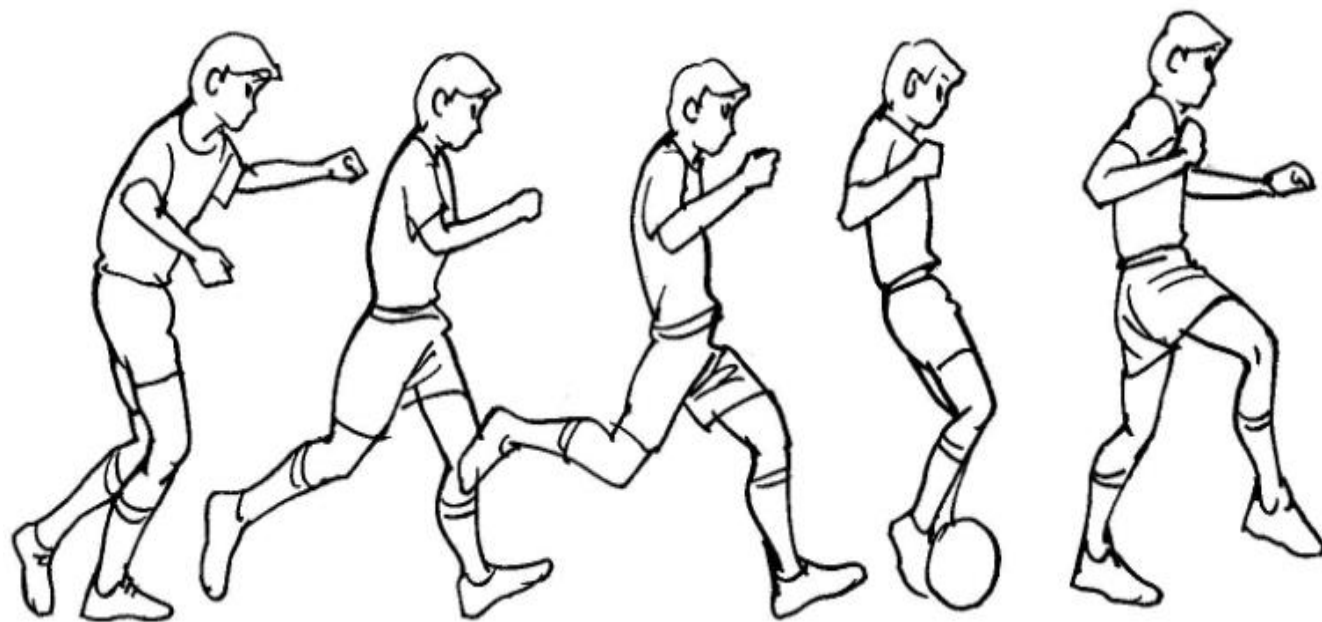
# 下肢动作——正脚背踢球

1. 动作简介

2. 动作要领

3. 动作解剖学分析

4. 小结和建议



# 下肢动作——正脚背踢球

## 3. 动作阶段划分与动作解剖学分析



后摆阶段

前摆阶段

# 下肢动作——正脚背踢球

## 3. 动作阶段划分与动作解剖学分析

“正脚背踢球”后摆阶段下肢动作的解剖学分析

关节名称	关节运动	原动肌名称	工作条件	工作性质
髋关节	伸	臀大肌、股二头肌（长头）、半腱肌、半膜肌	近固定	向心工作
膝关节	屈	股二头肌、半腱肌、半膜肌	近固定	向心工作
踝关节	背屈（伸）	小腿前群肌	近固定	向心工作

（同侧）

# 下肢动作——正脚背踢球

## 3. 动作阶段划分与动作解剖学分析

“正脚背踢球”前摆阶段下肢动作的解剖学分析

关节名称	关节运动	原动肌名称	工作条件	工作性质
髋关节	屈	髂腰肌、股直肌	近固定	向心工作
膝关节	伸	股四头肌	近固定	向心工作
踝关节	跖屈（屈）	小腿三头肌	近固定	向心工作

（同侧）

# 下肢动作——正脚背踢球

## 4. 小结与建议

在后摆阶段，应注意摆动幅度要适度，寻找原动肌的最适初长度，以保障屈髋关节肌群与伸膝关节肌群的收缩力量。在前摆击球时，要以大关节运动带动小关节运动，使原动肌产生爆发式收缩，下肢完成鞭打式踢球动作。



# 下肢动作——蹲起

1. 动作简介
2. 动作要领
3. 动作阶段划分与解剖学分析
4. 小结和建议





# 下肢动作——蹲起

## 3. 动作阶段划分与解剖学分析

蹲起阶段

下蹲阶段



# 下肢动作——蹲起

## 3. 动作阶段划分与解剖学分析

“蹲起”下蹲阶段下肢动作的解剖学分析

关节名称	关节运动	原动肌名称	工作条件	工作性质
髋关节	屈	臀大肌、股二头肌（长头）、半腱肌、半膜肌	远固定	离心工作
膝关节	屈	股四头肌	远固定	离心工作
踝关节	伸	小腿三头肌	远固定	离心工作

（对侧）

# 下肢动作——蹲起

## 3. 动作阶段划分与解剖学分析

“蹲起” 蹲起阶段下肢动作的解剖学分析

关节名称	关节运动	原动肌名称	工作条件	工作性质
髋关节	伸	臀大肌、股二头肌（长头）、半腱肌、半膜肌	远固定	向心工作
膝关节	伸	股四头肌	远固定	向心工作
踝关节	屈	小腿三头肌	远固定	向心工作

（同侧）

# 下肢动作——蹲起

## 4. 小结与建议

下肢关节形成折叠动作，但由于要求动作延缓，控制人体下降速度，这时就需要下肢各关节伸肌群完成退让工作，抵消一部分由重力导致的下肢各关节屈曲作用。所以，长期下蹲动作训练，能够有效发展这些肌肉的离心收缩力量，提高控制能力，更好达到缓冲效果。

