



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>

# 全能籃球員的 訓練方法(上)



籃球界被認為為最强的全能球員是米高佐敦 (Michael Jordan)。無論是進攻或防守，他的技術和意識都是頂尖的。要成為一位全能籃球員，以能力來說，就必須補強相對較弱的項目，那關係到日積月累的訓練，並不是一蹴而就的事情。

身為球隊教練，必須在整合球隊戰力與球員能力與心態的成長上做出調整，這樣才會得到相輔相成的效果。我會在這裡分上下兩期分享成為全能籃球員的訓練方法。

## 籃球技術訓練

籃球的基本動作是傳球、運球、投籃。任何籃球技巧、觀念、基礎和打法都得從傳、運、投這「基本籃球三部曲」的基礎(Fundamentals)出發。這些技巧需要正確的訓練方法，對動作的精準性和力量都不能出錯。現時部分球員對「正確」觀念模糊，因為很多球員沒有受過正統訓練，又或者不願意花心思在基本技術的改良上，正所謂習慣成自然，球員經過多年錯誤練習後，要改變是花極長時間的。

有隊員說：「練習基本技術好悶，不如比賽更開心。」又有些隊員說：「基本技術是不用學的，到街場天天打就可以了！」其實這正是一個要關注的問題，想要成為全能籃球員必需要在正確技術上先

訓練好。以投籃動作為例，球隊裡每個球員都有不一的動作，原因不是教練沒有教正確動作，而是球員沒有跟足去練去改，因為球員每次落場比賽，也希望自己有入球，而改變動作是會有即時的倒退出現(投不入球)，所以許多球員根本捱不住(基本要有6星期的適應期)，也不可能作出徹底改變，因此限制了他們的技術提升。

## 柔軟度訓練

「受傷」一詞嚇怕每位運動員。而傷患和柔軟度(Flexibility)是有密切關係的。柔軟度是指任何可以屈、轉、彎、扭，而不使姿勢做錯的能力，是人體各關節所能伸展活動的最大範圍。一位全能籃球員在關節的旋轉及肌肉的收縮比一般球員多，而有適當的柔軟度，表示軀幹或肢體的彎曲、伸展、扭轉等動作皆能輕鬆自如的運轉，肌肉關節不因用力而受傷。

伸展運動與柔軟度的關係密切。球員必須每天找時間去做伸展運動。建議球員在每次訓練中都不應缺少伸展(拉筋)這一部份。透過不同部位的伸展運動，有助於增進身體各部位的柔軟度。籃球運動中常見不同身體部位的伸展運動包括：手指頭伸展、肩膀伸展、坐姿扭轉、立姿旋轉、頭部伸展、下背伸展、手臂伸展、前分腿與側分腿伸展、直立式與單抬腿式腿後肌伸展、小腿伸展、股四頭肌伸展、以及其他伸展運動等。這都是增加柔軟度的方法。

## 核心肌肉訓練

平衡性和肌肉協調性都是球員普遍較弱的一環，其實這是核心肌肉(core muscle)不強壯的表現。核心肌肉訓練對軀幹的穩定度及增進力量有極大的幫助，籃球員擁有良好的核心肌肉可以增加動作的協調性、軀幹穩定性、軀幹控制力之外，從而提升運動表現。核心肌群在身體的中部，範圍涵蓋腹部、背部和骨盆部位，就大體而言，核心肌群就是俗稱的腹、背肌群。

建議球員每次的訓練都要加入核心肌肉訓練，用跳投動作(Jump shoot)為例，這是屬於全身的協調動作，而出手點比原地投籃要高。球員要有準確且穩定的跳投命中率，除了有標準的投籃動作之外，還要有穩定身體重心的能力，讓跳投者不會感在空中有「飄浮」的感覺。在此介紹一個訓練方法：

## 平衡墊投籃訓練：

雙腳站在平衡墊上，做完整標準的投籃動作，膝蓋微彎，投籃時軀幹保持穩定，雙腳勿離開平衡墊。  
(訓練的主要目的是讓籃球員站在不穩定的平面上，訓練平衡性、穩定性、肌力、本體感覺，模擬比賽中實際籃球跳投動作。)

## 敏捷性訓練

敏捷性(Agility)是指在動作上加速和往後、垂直、橫向等方向轉變的反應能力。一場籃球比賽中有近千次這樣的動作產生，由此可見步法(Foot work)在籃球十分重要。

基本的步法在防守上是必需具備的，一個全能籃球員必須加強：

1. 橫向動作的訓練。
2. 整合衝刺、橫移以及倒退跑的動作。
3. 加強足踝關節的敏捷性。
4. 利用身體的反作用力，讓身體往反方向移動的能力。

基本步法再進深來練就會是變速、變向和敏捷度的訓練，快而有力的步法才能有貼身、密不透風的防守、做出快速協防及補位，使對手難以進攻，也從而消耗對手大量體力。介紹一個訓練方法：

## 橫跨步反應訓練：

球員站於罰球線上做橫跨步預備姿勢，教練吹哨子開始，球員以最快速度向右邊的邊線橫跨步前進，過程中雙眼直視前方、兩腳不得交叉。當教練再吹哨子示意轉變方向時，球員立即快速朝反方向邊線橫跨步前進。  
(訓練的主要目的是加強球員橫跨步的能力、反應、急停變換方向的能力。)

## 下期預告：

一位全能籃球員必須付出時間去正確地提升每一方面的能力。下期將會和大家分享重量訓練、爆發力訓練、心肺耐力、飲食習慣等如何打造一位全能籃球員。🏀