



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(下)



上期探討過籃球技術訓練、柔軟度訓練、核心肌肉訓練、敏捷性訓練，今期繼續分享如何在重量訓練、爆發力訓練、心肺耐力訓練、飲食習慣等打造一位全能籃球員。

重量訓練

現今籃球的對抗性是必需的，身體碰撞多了，如缺乏一個好的體格會很容易受傷。試想想甲隊的內線球員是高瘦的，而乙隊的內線球員是高大健碩的，很明顯在防守上就會出現錯對防守(Mis-match)的情況，因為身體的重力是防守內線的重要工具，如要對抗190磅重量的對手，便需要190磅的重量去回應，只得160磅便會較難對抗。

進行重量訓練時，需要特別配合球員的生理成長。根據成長期的發育情況，小學生應多在基礎的肌力、肌耐力及敏捷性訓練下苦功，不要強求過多的重量訓練，因會影響發育；初中學生開始可以加入輕量的重量訓練去增加肌耐力及肌肉的結實和厚度，訓練上是輕重量多次數及組數為主；當進入高中後，通常發育也接近完成，在這時期讓球員進行正式的重量訓練去應付高對抗性的比賽。

做重量訓練之前，切記一定要做伸展熱身，讓身體肌肉感到暖和即可。可先做有氧運動，如跑步、踏單車機等，再去做重量訓練。進行重量訓練時，可以採用循環訓練（Circuit Training）的模式，這是適合初學者的模式，讓不同的肌肉（群）得以交替地進行鍛鍊，運作時應該先做大肌肉練習（如大腿的四頭肌Quadriceps），然後再做小肌肉練習（如小腿的腓腸肌Gastrocnemius），以免引致小肌肉過早出現疲勞的現象。此外，鍛鍊相同肌肉（群）的練習，亦要分隔開進行，以免同一肌肉（群）因連續接受鍛鍊而出現過勞的情況。美國運動醫學會（American College of Sports Medicine）建議每週應作2至3次（隔天進行）的肌肉力量及耐力訓練，以保持肌肉的彈性及良好狀態。

爆發力訓練

爆發力(Power)是速度及力量，一場的籃球比賽中有很多垂直彈跳、突然加速、變速變向的動作，這些都和爆發力有關。如果要在高速高強度的籃球比賽中取勝，便要做好爆發力的訓練。

在訓練爆發力前，球員應先了解自己肌肉組織的分配情況，因為影響爆發力和肌力的無非就是天生的肌肉組織：紅肌白肌。紅的掌管肌力、肌耐力；白的影響爆發力。依照比例的不同，紅肌多的肌力強、肌耐力好。白肌多的，速度快，持續力就遜色了。

在訓練爆發力時，可以分為下肢和軀幹去訓練，以下一些參考的動作：

- 腿和臀部(下肢) 訓練：

1. 雙腿跳
2. 交換跨跳
3. 垂直跳
4. 提膝跳
5. 劈腿跳
6. 深蹲跳
7. 單腿跳躍
8. 跨越跳躍

- 軀幹訓練：

1. 藥球胸前傳遞
2. 藥球扭體/投擲
3. 藥球上拋
4. 手臂持啞鈴擺動或短跑90度擺手

- 加速與變向訓練：

1. 來回跑
2. 繞圈跑
3. 橫向跑法
4. 彎曲跑
5. 前後跑

心肺耐力訓練

一場籃球比賽為40分鐘，若沒有足夠的心肺耐力，並沒可能持續打完整場比賽。比賽需付出多少體力視乎對手的實力，而體力下降會導致命中率下滑、失誤出現、防守不住對手等。所以心肺耐力會影響球賽的勝負。

各球員在訓練之前要了解心肺耐力訓練要點，如下：

1. 持續性的大量肌肉活動大都屬於心肺運動。
2. 先了解自己的心肺適應等級。
3. 了解自己所需的運動強度。
4. 依運動強度規劃運動時間。
5. 每週運動 3-5 次。
6. 實施心肺耐力訓練一段時間後，再做一次心肺適應的測試。

建議籃球員在心肺耐力訓練上必須做多一點跑的動作，如加速衝刺、連續快跑、中隔衝刺、間歇衝刺、慢跑等。也可以加入跳繩、持續跳躍動作、單腳或雙腳跳的持續跳躍訓練等。以上的訓練都要在體適能「FITT」原則內完成，方能達至增加心肺耐力的效果。

「FITT」原則

Frequency (頻率)：每星期 3 至 5 次（隔天進行）

Intensity (強度)：約最高心率的 60-85%，這相當於剛開始出汗或呼吸加深的程度/地步，但又未至到出現呼吸困難及出現心痛等情況

Type (性質)：帶氧運動如：跑步、游泳、踏單車

Time (時間)：每次連續 15 至 60 分鐘

飲食習慣

在高水平的籃球比賽中，力量對抗先於技術對抗，所以身體若不能有足夠的供應，訓練效果絕對成疑。培養良好的飲食習慣，我們可以少食多餐，早多晚少，不吃零食和飲汽水，食物盡量是少油少甜少肥。如果以上都能做到，加上定期的訓練計劃，必定成大器。

進食時間要與訓練和比賽相適應，最好在進餐2小時以後，再進行訓練或比賽，否則劇烈運動會使參與消化的血液流向肌肉和骨骼，影響腸胃的消化和吸收。飯後立即進行劇烈運動還會因胃腸陣動及牽扯腸繫膜而引起腹痛和不適感。球員必須進食定時和有規律，身體才能適當地吸收轉化為能量，提升運動時的表現。

一連兩期為大家介紹了全能籃球員的訓練方法，必須緊記每一項都要平均去練，不要偏重其中一方，要將訓練定期化，使身體建立習慣，最後要提醒大家要有適當的休息，不要忘我地練。🏀