

籃球體能訓練法

體育科 李昭榮老師

摘 要

籃球運動是一種團體合作運動，是一種快速而有節奏的比賽，必須結合教練與球員的智慧，把辛苦訓練成果，享受跟對方比賽，無論勝負的心態下全力以赴，認真防守與進攻。要做好享受比賽，首要每位球員的體能（速度代表）能輕易應付個十分鐘各種型式防守後依照教練意向進攻，無論對手強弱一定要嚴肅、尊敬對手，在規則範圍內全力以赴爭取最後的勝利。

籃球比賽具有華麗的球技與超震撼的競技，是一種不分男女老少，大家都喜歡的運動。比起其他球類運動，籃球不需要太多人，或是太大的場地，也不需要什麼特別的工具，是一種任何人都可以玩的運動。

關鍵詞：籃球、體能訓練

壹、前言

籃球必備觀念：

籃球運動是一種團體合作運動，是一種快速而有節奏的比賽，必須結合教練與球員的智慧，把辛苦訓練成果，享受跟對方比賽，無論勝負的心態下全力以赴，認真防守與進攻。要做好享受比賽，首要每位球員的體能（速度代表）能輕易應付個十分鐘各種型式防守後依照教練意向進攻，無論對手強弱一定要嚴肅、尊敬對手，在規則範圍內全力以赴爭取最後的勝利。

要做上述：第一利用各種設備、方法，對於籃球運動有用體能訓練，如速度、急停、爆發力……加上（正確）基本動作，除了教練指導外。臨場的沉著、機智，隊友間的默契是缺一不可。當教練等人在平時與球員間是亦師亦友，在球場上是絕對→教練→（軍事訓練）。整個球隊領導，用自己信心、耐心、愛心，成為

良好團隊。對籃球技術培養，恰好可應用在你的球隊，利用現代多元化資訊、研究消化在你的籃球領域裡。教練本身專業、體力、研究消化時時注意各隊情報、教育自己隊員，邁向冠軍目標。

貳、正文

一、基本體能

(一)柔軟度 flexibility

籃球的動作講求全身的配合，所以良好的柔軟度是高質素動作的基礎。除此以外，良好的柔軟度也是避免受傷的最佳預防方法。建立一個良好柔軟度的身體差不多等於有一個避免受傷的防護罩，使你能長期進行訓練，使技術遂級攀升。如果想技術進步，便要加大訓練量，但若身體的柔軟度沒有同時改善，此時身體的筋腱便會因缺乏所需要的彈性而易於受傷或引發嚴重傷患例如筋腱撕裂等。

(二)心肺功能

籃球屬有氧運動，需要氧氣產生能量，強健的心臟及胸肺功能可使充足的氧氣輸送到各肢體供能量的產生。若能有強勁的心肺功能便等於有跑不完的力氣。要改善心肺功能便要透過大組肌肉群的訓練，雖然游水、踏單車等都是有效改善心肺功能的運動，但由於跑步是最接近籃球比賽模式，所以跑步是用來改善籃球運動員心肺功能的最佳運動。其它要留意的是每次跑步的時間要持續最少 20 分鐘，每周最少三次(隔日做)，每次的強度以感到辛苦為有效訓練強度。

(三)身體質素

由於籃球是一項全身運動，所以每一個動作都涉及多個身體的肌肉群。例如一個跳躍動作便包括擺臂、腹肌收縮、大腿及小腿屈伸，而所有動作又涉及全身肌肉的協調和平衡才能準確完成。所以全身肌肉平衡發展，而非局部肌肉發展才是良好籃球技術的基礎。除此以外，由於身體質素和力量的對抗先於技術對抗的，沒有強壯的體格，基本是無法進入高水平之球賽。但在訓練肌肉的同時必須留意的是反應、移動速度和平衡能力的均衡發展，有許多青少年球員經常進行局部重量訓練而導致受傷、反應和移動速度減慢，結果是得不償失的。若非有專業教練指導訓練，建議先以身體體重為負荷，而以加多次數為增荷之原則。

(四)彈跳力

籃球吸引人之處除了在地面上的移動便是空中的奇秒動作，彈跳力絕對是優秀籃球員不可或缺的技能。由於要訓練彈跳能力便代表要與地面發生嚴重衝擊，所以有許多年輕球員儘管能達到優秀的彈跳能力，但膝蓋因而受傷或勞損，並在一兩年內便要退下火線，這便是由於急於獲得效果而作出不當訓練的嚴重後果。在此建議一個簡單方法，但大家必須量力而為，先以身體重量為負荷，以摸籃框或籃板為目標，原地跳躍摸高 5-10 次，每次落地後必須以最快速度回彈，完成十次之時間越短越好，盡可能達致最高之高度，休息 1 分鐘，再做第 2 輪十次，共做 3 輪便夠。若以此方法隔一或兩日鍛鍊，若能持續 3 個月應可以於 3 個月內增強純彈跳力不少於 5 寸。若膝蓋或腳掌有不適感覺則必須立即停止訓練，增長休息時間，嚴重者需延醫治理。

身體是不可能在一兩個星期內便長出肌肉的，所以要改善彈跳力應以最少 3 個月訓練為期，而訓練時間表內必須有充足的休息作為間隔，訓練強度越大，所需要的休息也越多，否則肌肉會不增反減，彈跳力便會下降。

二、基本原則

體能訓練一般原則，包括：1、安全原則；2、漸進原則；3、持續原則；4、超負荷原則；5、負荷漸增原則；6、均衡發展原則；7、殊途同歸原則；8、效率並重原則；9、重視結果而非過程原則；10、精神技術體力與環境適應力同時訓練原則（註一）等等。以下為讀者介紹自主訓練內容，以及建議的自主訓練的體能訓練處方、技術訓練處方等。

簡易訓練內容：

建議你們每星期一、三、五，這三天裡每天都做 1500m~2000m 的慢跑；然後每個月後增加 200m 距離，最後到第五個月目標是 3000m。除此之外，這三天每天做中距離投籃，至少投進 50 個以上；其次，每天鬥牛 30 分鐘以上。

其次，這段間每星期二、四、六，這三天裡每天都做跳繩，單腳跳，左、右腳各 100 次、雙腳跳 200 次；然後每個月增加 20 次為目標，到最後第五個月目標是左、右腳單腳跳各 200 次、雙腳跳 300 次。另外，加上原地垂直跳摸籃框或摸籃板每天做 10 次，每個月以增加 2 次為原則做累積漸進；其次再加上做腳後跟踢屁股跑步，每次做 20m，每個月以增加 5m 為原則循序漸進。

接著還是每星期二、四、六，這三天裡每天都做屈膝仰臥起坐 20 次、伏地挺身 10 次；然後每月增加 3 次為目標，到最後第五個月目標是，屈膝仰臥起坐 35 次、伏地挺身 25 次。

三、特定原則

體能訓練的特定原則有五項，如下：

（一）訓練方式符合該運動特殊性原則：

籃球項目的體能不同於其他運動，這是基本常識；所以，你不能拿游泳的訓練處方，或者跳高的訓練處方操作。籃球運動 95% 是屬於有氧運動，5% 是屬於無氧與乳酸能量系統的運動（註二）；所以，籃球選手需要從事像 3000m 慢跑或 30 分鐘的有氧舞蹈之有氧訓練；除此之外，籃球選手因為經常要跑快攻，所以，也需要做短距離衝刺的無氧訓練；當然，因為很多時候的狀況是，跑快攻、又快速回防、再跑快攻等情況，因此，更需要做 400m、200m 等衝刺跑的乳酸能量訓練。

（二）訓練期間以六週以上為原則：

很多研究顯示，三天打魚二天晒網的斷斷續續訓練，是不能將技術與體能調整到高水準的；因此，假如自主訓練不能堅持到底、不能持之以恆，然後累積超過六個星期以上的訓練，這是很難看到「開花結果」的事。尤其以投籃或爆發力彈跳這兩件籃球事來說，投籃訓練越久、越多，投籃命中率越高；而，彈跳訓練持續越久、越能艱苦訓練，比賽就算僵持到第四節，你還是可以跳的很高。

（三）訓練強度配合訓練時間與訓練頻率為原則：

訓練強度是指訓練的質，例如，全速跑強度是稱為 100%，那，強度低一點則是 70 或 80%；再例如，儘全力跳稱為 100%，強度低一點則是 70% 等（註三）。這裡要注意的是，訓練的強度越高、訓練的時間要簡短、訓練頻率當然也要縮小；也就是例如，90% 的垂直跳做訓練，這強度算蠻高、蠻強，那麼，你的訓練次數（時間）就不能太多。你不能像某些教練要選手做蛙跳運動場一圈或二圈這樣的長時間訓練；除此之外，你採取這樣高強度的訓練，也不能每天做、高頻率操作，否則，容易受傷是首要問題。

（四）訓練頻率以每週三天以上為原則：

有很多研究顯示，不論是肌力或肌耐力，不論是速度或速耐力，不論是爆發力或柔軟度等等，她們都需要每週多次「頻率」的訓練，才能夠看到效果，這就是為什麼，行政院會鼓勵民眾做到「333」，也就是，每周運動三次以上，每次運動持續 30 分鐘以上，每次運動要讓心跳在 130 下以上的原因。當然，有另外研究在爆發力的訓練是，每週五次比每週三次進步的幅度更大，但是，在考慮民眾的時間使用上，還是建議每週以三次為宜；特別提醒的是，每週訓練二次和每週三次有些差異，每週訓練一次，則只能維持過往水準而已。

（五）訓練時間以追求訓練效率為原則：

很多球隊或很多球員在自主訓練的時候，總是閒話家常、儘是言不及義；因此，美其名，訓練了二個小時，認真考計，實際操作不過訓練了 50 分鐘而已。由此討論效率，恐怕是睜眼說瞎話、自我安慰與自我欺騙罷了；所以，多做、少說是訓練的重要觀念。

四、訓練處方範例

星期一：練肌力與爆發力；跳繩雙腳跳 200 次、左右腳單腳跳各 50 次；防守滑步左右前後各 10m 為一組，做三組；運球練習的急停再走、轉身與換手、背後等四項運球過人各 15 次，需要加上上籃；原地中距離投籃五個點（兩邊底線、兩

邊 45 度和圈頂區等)各投進 15 個；鬥牛三對三打 30 分鐘。另外，加上原地垂直跳摸籃框或摸籃板每天做 10 次；其次再做腳後跟踢屁股跑步，每次做 20m。

星期二：慢跑 2000m；找個朋友練二到三種小組進攻變化，例如掩護走位或內外組合等，每種小組進攻都要做四到六種變化，並且每一種都要各練兩遍；防守滑步左右前後各 10m 為一組，做三組；運球練習的急停再走、轉身與換手、背後等四項運球過人各 15 次；原地中距離投籃五個點各投進 15 個；鬥牛三對三打 30 分鐘。

星期三：練肌力與爆發力；跳繩雙腳跳 200 次、左右腳單腳跳各 50 次；防守滑步左右前後各 10m 為一組，做三組；急停再走、轉身與換手、背後等四項運球過人各 15 次；原地中距離投籃五個點各投進 15 個；鬥牛三對三打 30 分鐘。另外，加上原地垂直跳摸籃框或摸籃板每天做 10 次；其次再做腳後跟踢屁股跑步，每次做 20m。

星期四：慢跑 2000m；找朋友練二到三種小組進攻變化，每種四到六方法裡各練兩遍；防守滑步左右前後各 10m 為一組，做三組；急停再走、轉身與換手背後等四項運球過人各 15 次；原地中距離投籃五個點各投進 15 個；鬥牛三對三打 30 分鐘。

星期五：練肌力與爆發力；跳繩雙腳跳 200 次、左右腳單腳跳各 50 次；防守滑步左右前後各 10m 為一組，做三組；急停再走、轉身與換手背後等四項運球過人各 15 次；原地中距離投籃五個點各投進 15 個；鬥牛三對三打 30 分鐘。另外，加上原地垂直跳摸籃框或摸籃板每天做 10 次；其次再做腳後跟踢屁股跑步，每次做 20m。

星期六：慢跑 2000m；找朋友練二到三種小組進攻變化，每種四到六方法裡各練兩遍；防守滑步左右前後各 10m 為一組，做三組；急停再走、轉身與換手背後等四項運球過人各 15 次；原地中距離投籃五個點各投進 15 個；鬥牛三對三打 60 分鐘。

星期日：自己運球急停中距離跳投，五個點各投進 15 個；鬥牛三對三打 60 分鐘。

參、結論

籃球比賽具有華麗的球技與超震撼的競技，是一種不分男女老少，大家都很喜歡的運動。比起其他球類運動，籃球不需要太多人，或是太大的場地，也不需要什麼特別的工具，是一種任何人都可以玩的運動。許多人也不受限於球場的形式，紛紛轉到街上打球，進而產生許多「街頭籃球隊」等等的業餘籃球隊，可說是近來年輕人最熱衷的一股風潮。籃球有許多動作，是要選手在全力衝刺的情況下緊急煞車或是回轉，所以不但能培養出爆發力和柔軟度，還可以訓練出快速的判斷力與敏捷度，此外也可以培育出與體力、耐力息息相關的強韌精神。所以，

聽說在許多先進的國家，就算不是籃球選手的運動員，也會把籃球當作是一個輔助的運動。

肆、參考資料

【註一】ivan1119，痞客邦 PISNET，

<http://ivan1119.pixnet.net/blog/post/19114108>

【註二】UBA 大專籃球官方網站 uba.tw/modules/newbb/viewforum.php?forum=10

【註三】韓國太著，籃球教學訓練遊戲－運動精進叢書 22，大展出版