

远距离单手肩上投篮训练方法探讨

李国立

(郑州经济管理干部学院 体育教研室,河南 郑州 451191)

摘要:讨论影响投篮命中率有7个因素:手法、瞄准的方向、球的旋转、抛物线、协调性、判断反应和心理因素,并提出提高远距离投篮命中率的训练方法。

关键词:远距离投篮;投篮命中率;训练方法;篮球运动

中图分类号:C841 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2005)04-0113-02

A discussion about the training method for making a long range shot at the basket with a single hand over the shoulder

LI Guo-li

(Department of Physical Education, Zhengzhou Managerial Cadre's Institute, Zhengzhou 451191, China)

Abstract: Training method for basket shooting will be involved in how to enhance player's long range shot technique and increase the hit rate of long range shots. The author probed into the 9 problems that should be solved in long range shot training as well as the 7 factors that affect the hit rate of basket shooting, namely, shooting technique, aiming and orientation, rotation of the ball, parabola, harmony, judgment and reaction, and mental factors.

Key words: Long range shot at the basket; hit rate of basket shooting; training method; basketball

随着篮球技术和战术的发展,篮球规则也在逐步演变,国家体育总局和全国篮球协会根据我国篮球运动发展的现状,出台了奖励远距离投篮的新规定,并且在全国联赛中试行。因而,在一个球队里应该着重培养2~3名远投手是必要的。在比赛中有了远投的威胁,防守扩大必出漏洞,从而扩大了进攻区域,为打开局面创造了良好的条件。

1 影响投篮命中率的几个因素

(1)单手投篮的手法(动作)。

(2)瞄准的方向。由于投篮有直接投中(空心篮)和碰板投中两种可能,所以瞄准和定向的方法也不相同,有直接投中(空心篮)的瞄准点和碰板投篮的瞄准点。

(3)球的旋转。球的旋转对投篮有一定的作用,一般是向后的旋转,这可以保持球在飞行过程中的稳定性。保持远投时应有的旋转,就可以大大提高远投命中率。

(4)抛物线。抛物线是指球出手到篮圈在空中飞行的弧线,也叫投篮弧度。不同的抛物线对命中率有一定的影响,归纳起来有低、中、高三种弧度。

(5)协调性。协调用力,这点对远投很重要。远距离单手肩上投篮,必须要加大投篮时的用力,此刻若不能协调一致发力,就很难提高投篮命中率。

(6)判断反应。即选择投篮时机。比赛中,在对方防守的情况下,要正确判断投篮时机,就必须观察对手的防守位置和重心变化。如出现1)失去重心;2)处于暂时的静止状态;3)正在进行与自己的重心移动方向相反的运动,都是良好的投篮机会。

(7)心理因素。投篮命中率与心理状态有着密切关系,因为心理状态的变化使运动员的反应、判断、肌肉感觉随之变化,从而使投篮命中率受影响。

2 训练中提高投篮命中率应解决的问题

(1)扎实的肩上投篮基本功。

1)手法定型:由于每个人的身体条件不同,所以在投篮的手法上,也应因人而异。对初学者,应该从开始就严格要求手法的正确,投篮命中率则不应过分要求,对错误动作一定要及时纠正,使之能有一个正确的动力定型。

2)掌握正确的技术与注意技术的实用性:正确的技术对迅速提高远投命中率起着决定的作用,掌握技术必须注意球出手时的方向和身体姿势。

3)使球投得远和准:要使球在空中行进得又远、又稳、又快、又准,必须注意身体的协调用力,全身肌肉放松,特别是上肢、手指、手腕肌肉更应放松,用力要柔和不要过猛。并且

收稿日期:2004-12-19

作者简介:李国立(1959-),男,讲师,研究方向:体育教学与训练。

要充分发挥手腕和手指的力量,加快球的出手速度。

4)快速伸直投篮臂的作用:由于手臂的充分伸直,球在手中得到投篮臂屈伸幅度最长时间的控制,使球在离手前处于有控制的用力过程,有利于提高球的初速度和控制球的飞行方向,并能在手臂伸出后达到最高点出球。

(2)加强投篮者的心理训练。

在单肩上远投训练时,投篮者首先应对每次投篮充满信心。思想要高度集中,排除干扰。平时远投训练中,要争取在有防守的情况下练习。远投没有防守,投篮出手较慢,投篮的技术可以正确运用,但不适应比赛。另外,在比赛中没有那么多的机会在自己习惯点投篮,所以命中率就会下降。因此,要练好投篮基本功、提高抗干扰的能力,就要加强心理训练。

心理训练还可采用意念训练和模拟训练办法进行。意念训练就是运动员主观想象投篮的动作手法来进行投篮的训练;模拟训练就是按比赛的情景,使队员的心理状态近似比赛时的状态,这种模拟比赛的训练,能使队员对比赛情况有所了解,投篮时的心理接近实战状态。

(3)远投练习方法。

通过对影响投篮命中率各因素的分析,使我们探讨远投的训练方法有了依据,其中投篮的基本技术是根本,力量是远投的基础,协调是投篮技术得以发挥的保证,技术动作的各个环节则是提高投篮命中率的关键,因而在训练中应有针对性地进行,才能行之有效。

1)增加手指、手腕和上肢力量的训练方法,包括:①手握哑铃进行手腕上、下绕环练习;②手指撑地做俯撑;③双手互相对拉练习和两人对推练习;④作直臂投篮练习(近距离或不面对篮圈);⑤托球练习;⑥站立挺举,即两腿不动,光靠上肢的力量把杠铃挺起,重量因人而异;⑦在离篮8~9 m处投篮,主要是练习投篮臂力量,即臂、腕、指的协调用力,使出球自如,不要求命中。

2)发展腿、臂的爆发力及协调发力,包括:①持杠铃进行快速挺举,要求挺举的频率越快越好,这种快挺是在腰、上下肢协调配合下完成的,所以有助于全身的协调发力。②杠铃半蹲后快速起立,同时提腹。要求半蹲时可慢些,但蹲起时一定要快,只有短促有力的练习才能提高腿部的爆发力。③抓举练习。双手握杠铃的距离大于肩宽,直臂由地面举至头上方,要求抓举时双脚不动,双臂一直处于伸直状态。以上3种训练方法,能提高和发展腰背、上下肢的爆发力。腿、臂的爆发力对远投尤为重要,有了腿、臂的爆发力,才能在远投时出球短促有力,投得远和快,而且快挺也是提高上下肢协调用力的有效方法之一。

3)发展全身协调用力,包括:①26 m的双手长传球,要求传出去的球必须打到墙或网。②14 m的双手胸前投篮,要求一定要把球投到篮圈或篮板上。③跳动中,前后踢腿。方法是双手先上举,右腿在前,双臂向下挥动的同时,踢左腿,双臂上举时后踢右腿,这样的训练方法能发展队员的全身协调用力。

4)单肩上投篮训练,包括:①握球练习:初学者单手握

球要求五指自然张开,用食指中指为固定标记,因为食指中指夹角的平分线通过掌心。平分线两侧附着球面的部分大致相等,这时五指对球面的控制力量均衡。②持球练习:单肩上投篮持球时,使自己的手腕与前臂、前臂与上臂、上臂与躯干大致成3个直角。③投球练习:全身协调一致用力的动作,手腕和手指有控制地发力出球动作。④投篮技术练习:在分解动作要领的基础上,把握、持、投3个技术环节合成一个完整的投篮技术来练,并使之达到协调、熟练、准确。

5)用力的控制练习,包括:①下线换位投篮练习:自篮下向外作一直线,根据队员的投篮能力在直线上取若干等距离的点,依次编成号码,让队员进行不同距离的换位投篮练习,可由近到远,由远到近。②同距离换位投篮:以篮圈的投影点为圆心,以6.10 m为半径划一个半圆,在这弧线上以0°、15°、30°、45°……要求队员根据不同的角度进行投篮练习,使其掌握不同角度投篮时用力的方向和瞄准点,一般采用投空心篮。

6)判断投篮时机的训练方法,包括:①学会做假动作的投篮练习。A.以眼神引开对手的注意力,然后突然投篮;B.以虚晃假动作,使对手重心不稳,然后突然投篮。C.以通过跨步、传球突破、投篮等假动作,使双方重心移动方向相反,然后投篮。②投篮时机的选择:进攻队员做假动作时,始终要注意防守队员重心变化情况,在防守者失去重心或出现暂时静止状态的时候,应立即投篮;在防守队员的重心随着进攻队员的假动作移动时,进攻队员应立即向假动作的反方向移动重心,进行投篮。这样将投篮技术与实战结合起来,能提高队员在比赛中的对抗情况下及时判断投篮的时机,对于远投来说判断时机好,出手稳,命中率就会高。

7)固定地点投篮练习。固定地点,是指某个队员在战术配合中的投篮点以及个人打的位置。对远投来说,固定点的投篮更为重要,选定固定点再反复多练就能保持较高的命中率了。

8)结合比赛的情况进行投篮练习。移动中投篮:可以两人一组,谁投了篮谁抢篮板,传给另一个移动中的同伴再投,结合策应回传,切入回传练习投篮,也可以练习个人运球急停后的远投。有防守的投篮:结合过人练习投篮,两人一组,要求进攻者掌握时机投篮或突破,二打二或三打三,利用掩护或个人摆脱防守者进行投篮练习。

9)在对抗条件下投篮。投篮时要有阻挠即增加防守投篮。增加防守投篮是提高投篮实用性的有效方法,这对投篮者出手时的心理影响和缩短出手时间部有较好的锻炼。

参考文献:

- [1] 姜立嘉. 论现代篮球实战系统训练[M]. 北京:北京人民出版社,2001.
- [2] 博比·奈特. 篮球教练员必读[M]. 吉林:吉林人教出版社,1998.
- [3] 姜明. 篮球运动员的对抗和制约[J]. 体育学刊,2003,10(4):127-129.

[编辑:周威]