

篮球运动原地跳投技术特征和训练方法

邓朝友

河池学院体育学院, 广西 河池 546300

摘要: 伴随着社会经济的飞速发展, 体育运动的发展也日新月异。其中篮球运动备受广大青壮年的青睐, 在篮球运动当中, 投篮是它的核心技术成份, 还是全部的攻守当中矛盾最为集中的地方, 如果想要在篮球比赛当中拔得头筹, 那么篮球的投篮命中率高低则决定了比赛的最终结果。单手肩上跳起投篮是篮球运动的基础技术, 为了使原地跳投技术在比赛和教学当中能够更好被运用, 该篇文章对这项技术的特征和训练方法结合实践, 进行了深入的分析和探讨。

关键词: 原地跳投; 训练方法; 篮球

Basketball Jump Shot Technique and Training Methods

Deng, Chaoyou

School of Physical Education, Hechi University, Yizhou District, Hechi, Guangxi, 546300, China

Abstract: With the rapid development of the socio-economic landscape, sports have evolved significantly. Basketball, a sport highly favored by young adults, places a crucial emphasis on shooting as a core technical component. It is a focal point in the offensive and defensive aspects of the entire game. The success or failure in a basketball match is often determined by the shooting accuracy. The one-handed shoulder jump shot is a fundamental technique in basketball. To enhance the application of the jump shot technique in both games and teaching, this article provides an in-depth analysis and discussion of the characteristics and training methods of this technique, incorporating practical insights.

Keywords: Jump shot; Training methods; Basketball

DOI: 10.62639/sspsstr02.20240102

引言

在篮球运动中, 投篮是其项目当中的关键技术, 是篮球比赛当中获取得分的唯一方式, 是所有的进攻与战术运用当中的核心, 也是最终的目的。原地跳投是投篮运动技术中的一种, 它突击性强, 而且在比赛中可以被灵活运动, 这些显著的特点使得跳投在比赛中被频繁使用。在今天, 原地跳投作为投篮技术教学和训练最主要的内容, 它不但是一项非常实用性的技术, 还是掌握各种形式进行跳投的基本要素和基础核心^[1]。如果想要更好的理解并且正确运用这项技术, 就必须全面深入的去研究它动作结构和动作要领, 通过正确的理论知识指导进行正确的训练和教学, 并且在实践中要积极运用, 及时的进行分析, 做好总结, 在一定的程度上可以提高篮球原地跳投技术。

一、原地跳投技术特征

投篮分很多种, 其中原地跳投是最基础, 同时也是一项综合性很强的技术, 原地投篮练习好之后才能进一步开发更高难度的投篮, 如: 急停跳投, 后仰跳投, 干拔跳投, 那么所有的投篮其成功的关键都取决于我自身投篮时的姿势、以及身体的协调性和力量等^[2]。那么作为篮球运动中

主要得分手段的原地跳投具有以下技术特征:

(一) 出手点高

相比较与普通投篮, 原地跳投的出手命中率在实战中被更广泛的运用, 因为当我们跳起来时出手点高度比防守者高, 我们将有更好是视野以及进攻空间, 利用我们跳起的空间优势, 可以让我们摆脱防守者的范围。从而有更多的进攻空间投篮, 提高投篮的成功率, 那么出手点对投篮的命中率主要有以下几方面的影响; 第一方面是能够让我们对球有更高的把控能力: 当我们跳投的时候出手点的高度可以为投篮者提供更长的投篮距离和投篮时间, 从而能让我们更好的把握投篮弧度、准度和力度, 提高投篮的命中率, 根据人体运动学最佳的原地跳投出手点是手腕和地面呈现出 90 度角的夹角位置, 同时合适的发力方式和协调流畅的技术动作也是提高投篮命中率的关键因素。第二方面是针对防守难度上: 较高的出手点可以让我们获得更多的进攻空间, 这样使防守一方球员更难封盖和干扰投篮, 从而增加了投篮命中的可能性。第三方面是对于出手速度方面: 较高的出手点可以让投篮者利用更短的发力路径提高投篮出手时的速度, 让防守者来不及干扰和封盖, 这也有利于提高投篮命中率。

不过, 水溢满则亏, 如果追求过高的出手点那么就可能出现身体不协调从而导致投篮动作出

(稿件编号: SSTR-24-2-1006)

作者简介: 邓朝友 (1984-08), 男, 汉, 广西钦州人, 河池学院体育学院讲师, 硕士研究生, 主要研究方向为体育教学与训练。

现僵硬和不自然, 这样一来反而会影响投篮的准确性和流畅性降低命中率。不同人的投篮习惯和投篮方式也会影响投篮出手点的高低, 因此, 在训练的时候以及比赛过程中, 需要根据个人的自身实际技术特点和比赛时现场实际情况来选择合适我们的出手点高度, 提高投篮时的命中率才能获得更高的得分。

(二) 弧度平

为了提高命中率必须保证球的飞行轨迹和落点时精准的, 那么原地跳投的弧度要适当平顺, 不能出现过高的弧度或过低的弧度影响进球效率。原地跳投的弧度对投篮命中率的影响主要有两个方面, 一方面是弧度大小: 球的飞行弧度取决于原地跳投时出手角度和力量。出手角度通常与篮筐高度和投篮者的身高有关, 通常情况下, 投篮最佳的出手角度为 49° 至 55° 之间。同时, 球的旋转也是影响命中率的因素之一^[3]。在中距离到远距离投篮时, 技术娴熟的球员通常用后旋转球, 这有助于保持球飞行的稳定性, 并提高飞行的曲率。第二个因素是对投篮精度的影响, 因为球的飞行曲率和旋转状态直接影响投篮精度。适当的弯曲和旋转可以使球更容易落入篮筐, 并提高投篮精度。因此, 投篮技术的标准化是提高投篮精度的先决条件, 掌握正确的投篮方法是实现更高投篮精度的必要条件。总体而言, 篮球原地跳投的技术特征及其对投篮精度的影响主要体现在球在释放角度的旋转和飞行曲率上。通过调整这些可以提高原地跳投的命中率。

(三) 命中率高

与其他投篮方法相比, 地面跳投在实战中的投篮精度更高, 因为它们投篮点和曲率方面具有优势。这主要有几个原因。首先, 原地跳投可以更有效地节省整体协调。当整个身体移动时, 拍摄手臂和手腕可以更好地协调拍摄您设定的弧线。第二个是在投篮前没有运球等额外动作, 这消除了对球飞行轨迹的干扰。三是原地跳投可以更好地利用全身力量, 将力量集中在投篮上, 从而提高投篮的准确性和距离。四是原地跳投相对固定, 可以很容易地形成肌肉记忆, 提高投篮精度。第五, 站立跳投的准备时间更长, 可以更好地调整姿势和呼吸, 从而更准确地控制投篮的力量和方向。

(四) 身体协调性

原地跳投要求运动员具备良好的身体条件, 包括身体协调性、力量等。在起跳至最高点或最高点之后的短暂时间需要完成投篮动作, 包括手腕的拨球、手指的拨球以及手臂的发力伸直。如果投篮者身体协调性较差, 投篮过程中可能会出现投篮姿势变形从而影响出手的稳定性和球的飞行轨迹。

(五) 平衡感

当我们原地跳投时, 身体的平衡感也是投篮命中率的一项非常重要的技术指标。投篮时通过身体下盘的稳固和核心力量的控制, 可以让我们的身体的保持平衡, 这样有助于提高投篮的稳定性。投篮时在起跳过程中, 要注意维持身体的平

衡性, 避免因身体失去平衡而降低投篮的准确性和稳定性。为了达到投篮时更好的平衡能力, 投篮者需要加强核心力量的训练。

(六) 核心力量

原地跳投需要投篮者拥有足够的核心力量, 特别是下肢和上肢的力量。核心力量不足会影响身体协调性和平衡能力降低命中率, 当起跳高度不够时, 会更容易受到防守者的干扰和封盖, 也会影响投篮的距离和高度^[4]。因此原地跳投需要通过力量训练, 提高自己的核心力量。

(七) 柔韧性

原地跳投不仅要求具备良好的核心力量和协调性, 还需要具备较好的身体柔韧性, 柔韧性好可以使投篮者在投篮的时候更加流畅和自然, 从而大大提高投篮的稳定性和命中率。柔韧性不好容易在投篮时出现动作僵硬、动作不协调等情况, 需加强肌肉拉伸运动提高身体柔韧性。

(八) 突然起跳

原地跳投的拜托防守者封盖和干扰的关键在于起跳的突然性, 这样可以获得更多投篮进攻空间, 让防守者来不及反应做出相应防守动作。

(九) 快速出手

跳投时在我们起跳后, 仅身体上部发力可以完成出手动作, 这样一来可以让我们更快的完成出手动作, 提高防守者的防守难度。

(十) 投篮动作的流畅性

跳投时在我们持球到举球, 再到起跳出手, 动作要连贯流畅, 减少不必要的停顿和犹豫。

(十一) 跟随投篮手臂

当我们原地跳投投篮出手后, 手臂要保持跟随球的轨迹动作, 这样有助于我们提高投篮的命中率。

(十二) 眼睛注视篮筐

当我们在投篮时候, 眼睛需要注视着篮筐, 这有助于保持专注和准确性。

(十三) 落地时保持稳定

落地时要保持身体的平衡和稳定, 避免因落地不稳错失随后进攻机会, 同时也避免受伤。

二、原地跳投训练方法

原地跳投是属于篮球运动中的一项最为基础同时也是最为重要技术, 直接影响比赛时进攻效率和我们个人的得分能力。关于篮球原地跳投的训练方法, 通过总结涵盖了投篮基本姿势与平衡、力量训练、协调性训练、瞄准与投篮姿势调整、跳起高度与节奏、投篮技巧、自信心与心理素质等方面。

(一) 基本姿势与平衡

原地跳投的基础需要正确的站立姿势。站立时, 双脚自然分开, 比肩膀略宽, 脚趾略向外^[5]。下蹲时, 膝盖不要超过脚趾, 重心放在脚底。起飞前, 通过弯曲膝盖和收缩腹部来调整身体平衡。平衡训练可以通过静态和动态训练方法来提高, 如单脚站立、闭眼站立和瑜伽。这些训练可以帮助运动员在静态和动态情况下保持身体平衡, 从

而提高原地跳投的准确性和稳定性。

(二) 力量训练

原地跳投需要一定的核心力量支持, 核心力量训练方法可以选择这些, 如哑铃、引体向上、卧推、深蹲、硬拉、腿举等这些训练可以帮助运动员提高全身的力量素质, 重点训练下肢力量, 如腿部和臀部肌肉, 上肢力量也需要加强, 以支持投篮动作。可以使用哑铃进行弯举、推举等练习。同时, 要注意合理安排训练强度和次数, 避免过度疲劳和受伤。

(三) 协调性训练

原地跳投需要我们协调全身的多个部位来进行发力, 因此协调性训练显得尤为重要, 那么采用针对性的训练方法有利于提高我们身体协调性。例如蛇形跑、梯子、跳绳、绳梯、弹力带、平衡板训练等; 同时, 可以通过一些简单的基础动作练习或有球练习, 如前后左右移动、转身、运球变向、运球快速转身等。这些训练方法可以帮助运动员提高身体的协调性和灵活性。

(四) 瞄准与姿势调整

篮筐作为原地跳投的瞄准点, 当我们在投篮时眼睛一定要注视着瞄准点。根据与篮筐的距离

和个人身高, 以及原地跳投出手时的高度, 去调整身体的投篮姿势, 经过大量的训练形成肌肉记忆。同时需要注意保持手腕的力度, 出手时拨球的柔软度和弹性, 以便更好地控制球的出手方向和力度。

(五) 跳起高度与节奏

原地跳投的跳起高度应该根据自身的起跳能力来确定, 包括个人弹跳、身高和臂展等, 不能过于追求投篮时的出手高度而破坏身体协调与平衡。同时, 起跳时的节奏把控也很重要, 应该以一个稳定的节奏进行起跳和出手, 练习时可以选择在适当的节奏上进行跳跃和投篮练习。

(六) 投篮技巧

原地跳投的投篮技巧主要包括站立姿势以及持球动作, 还有手臂和手腕动作投篮出手时的力量掌握、手指张力的控制等。在练习时应该注意手臂的伸展以及投篮时手腕配合手指拨球的翻转动作^[6]。同时, 我们应当要注意投篮时根据篮筐距离和自身出手点高度的力度和弧度的把握, 这样才能够有稳定的投篮命中率, 以便能够更好地适应比赛中出现的不同情况。



(七) 自信心与心理素质

任何运动都需要需要一定的自信心和心理素质, 包括篮球运动中的原地跳投。良好的心理素质我们可以通过多打练习赛和模拟比赛场景来提高, 当然自我的心理暗示也可以增强我们的自信心。在练习时应该应加强抗干扰能力, 面临各种难题或者突发情况需要保持冷静。同时针对不同比赛环境和场景, 需要我们提高心理适应能力, 能够使用各种比赛环境。总之, 良好的心理素质需要我们去不断的去磨练和适应各种不同的挑战。

(八) 柔韧性训练

柔韧性训练同样显得尤为重要, 在 NBA 中, 特别时中锋为, 例如大鲨鱼奥尼尔和超人霍华德, 两人的篮下统治力在巅峰的时候时联盟最牛的, 但是在投篮特别是罚篮这方面实在太拉跨了, 原因就是身体柔韧性太差了, 我们可以通过肌肉拉伸运动来提高身体柔韧性, 当然瑜伽也是不错是训练方法。这些训练可以帮助运动员更好的提高

全身的柔韧性和关节灵活性, 从而更好地完成原地跳投动作提高命中率。同时在训练前我们一定要注意进行热身运动, 避免因突然进行高强度柔韧性训练而导致肌肉拉伤等问题。

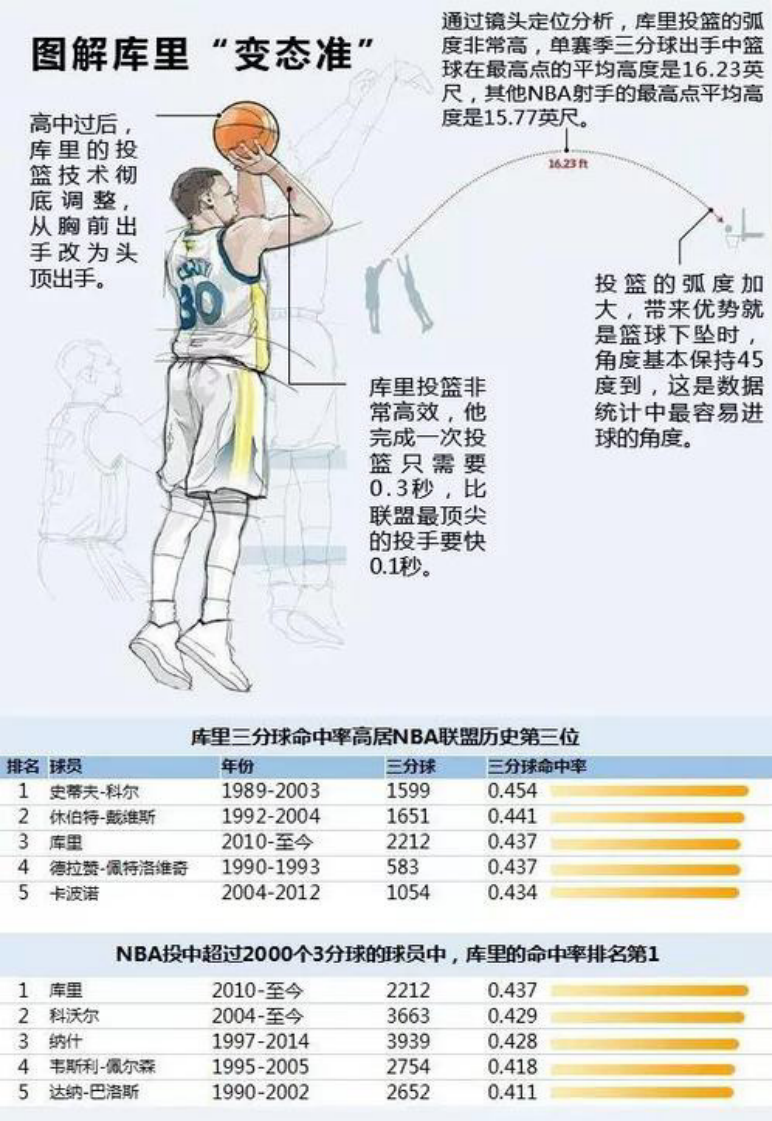
(九) 史蒂芬·库里投篮特点

斯蒂芬·库里 (Stephen Curry) 是一位技术非常精湛的职业篮球运动员, 他投篮的技术特点有很多值得我们学习的地方。以下是一些可以借鉴的方面:

首先, 库里拥有卓越的手眼协调能力。无论是在训练还是比赛中, 他都能够准确地估计到球的位置和轨迹, 并控制好身体姿势进行投篮。他熟练地运用视觉信息并通过身体反应来调整投篮力度和方向。其次, 库里具备良好的射程控制能力。这得益于他的力量、灵活性和动作的适应性使他能够在不同的情况下以各种方式投篮。无论是站立、移动还是急停, 他都能以相似的准确率命中球篮。另外, 库里通过不断努力训

练来提高他的技巧。他花费大量时间在球场上不断重复练习，以提升他的投篮动作和运动技巧。他不仅致力于提高他的力量和柔韧性，还不断改

进完善他的投篮技术。库里的进步离不开他的专注和毅力，他将投篮练习作为日常训练中不可或缺的一部分，并不断寻找改进的方式。



三、结语

结合库里各项技术特点以及比赛中展现出的冷静和自信心也是他成功的关键。无论面对多么困难的投篮局面，他都能保持冷静并对自己的能力保持充分信心。这种心理状态使他能够在高压下完美执行他的投篮动作，并将球命中。另外，库里善于通过观察和学习他的对手来找到他们的弱点，并利用这些弱点来获得出手的机会。总之，之所以能够如此准确地投篮，是因为需要拥有卓越的手眼协调能力、良好的射程控制能力、坚定不移的努力和专注态度，以及冷静的心理素质。这也是每一位优秀的篮球运动员需要努力并具备的关键点。优秀的身体素质，精湛的技术以及强大的心理素质，每一项缺一不可，当然我们也需要黑曼巴精神，不到最后一颗不放弃，任何困难

都不能让我放弃比赛，放弃赢球的念头，另外正如科比所说的，你是否每天都看到凌晨4点钟洛杉矶的太阳，努力和汗水也是我们为之要付出的。

参考文献：

[1] 任鹏，卜伟松．篮球跳投技术常见错误与纠正措施分析[J]．当代体育科技，2021，11(10)：71-73.

[2] 肖克凡．核心稳定性训练对高中篮球队员跳投命中率影响的实验研究[J]．青少年体育，2018(11)：44-45.

[3] 赵春歌，多壮志，陈怡秋．核心力量训练运动处方对篮球跳投命中率的影响研究——以郑州大学体育学院大二篮球专选班学生为例[J]．当代体育科技，2018，8(06)：32-33.

[4] 刘梦辰，马峰跃．篮球运动中急停跳投的动作要点及训练方法研究[J]．戏剧之家，2018(03)：159.

[5] 姜琳．篮球跳投技术的训练方法研究[J]．文体用品与科技，2021(07)：25-26.

[6] 吴念思．中学生篮球跳投的训练策略[J]．文体用品与科技，2020(14)：43-44.