

篮球跳投技术中的常见错误与纠正

孙羽枫

(武汉船舶职业技术学院, 湖北 武汉 430050)

跳投技术是在熟练掌握原地投篮技术基础上的更高难度和级别的投篮技术, 具起跳突然、出手点高、不易被封盖等特征, 是运动员必备的一项基本技术, 也是篮球比赛当中一门得分较高的投篮技术。初学者未真正了解跳投技术时, 在训练当中时常会出现各类错误, 若未能及时纠正, 将形成固定错误动作, 影响投篮命中率, 使得学生的投篮技术水平下降。

1 跳投技术分析

1.1 跳投技术概述

跳投技术是篮球比赛中的常投篮技术, 也是篮球比赛得分的关键点。据数据统计, 现篮球比赛当中, 3分跳投的出手率明显提高, 同时因运动员自身综合素质的提高, 3分跳投的命中率也大大提高, 尤其是欧美球队, 其跳投技术应用熟练、动作优美, 且命中率较高, 部分球队还拥有一些可投精准3分球的内线球员, 对比赛胜利的赢得起到了重要作用。但不可否认的是, 仍有部分队员的跳投技术存在动作不规范、变形、稳定性差等现象, 从而影响投篮命中率。

1.2 跳投技术动作分析

跳投的技术动作包括持球方法、用力和球出手三部分, 其中球出手最为关键, 其决定着球的飞行方向、速度、旋转和弧度等, 直接影响了投篮的命中率。以下以单手肩上投篮为例对跳投技术进行分析。

1.2.1 持球方法 持球方法是跳投技术的重要组成部分, 持球方法是否正确直接关系到起跳后用力是否协调及球出手时的力度。因此, 在练习跳投时, 应先了解持球的正确方法。当前跳投当中使用较多的持球方法为持球于肩上, 上臂保持平衡于地面, 大臂和小臂保持垂直, 持球手的手腕稍后仰, 与小臂保持垂直, 双手手指自然分开, 指跟上部与手掌边缘与篮球相接触。投篮手处球的正下方, 另一只手于球侧稍用力扶住, 两手大拇指形成一个“八”字, 空出掌心。

1.2.2 用力 跳投技术当中的用力动作不仅仅是指投篮手的用力, 而且还包括整个躯体的用力, 如下肢蹬地发力、腰腹用力上提、抬高手肘、上肢上力伸展将球举高等, 将全身力量集中于投篮手的手腕和手指上。跳投技术具突然性主要是因为存在起跳动作, 从而使球的出手点明显提高。而在起跳时, 运动员需先屈膝, 将得心降低, 然后利用下肢蹬地发力, 同时持球手臂向上伸展举球, 这样既能加强起跳力度, 提高跳起的高度, 同时又能为腾空赢取一定时间。在整个过程当中, 举球要求抬高手肘、伸展上臂, 而这个动作不但有利于下肢蹬地发力, 而且还有利于重心上提, 帮助运动员更好地完成起跳, 同时还有助于将起跳高度提高。简单来说, 跳投技术中的用力就是先以下肢蹬地发力, 跳起时伸展膝盖、腰腹上提、抬高手肘, 伸展上臂。

1.2.3 球出手 球出手是指在将全身力量集中于手腕和手指后, 通过手指手腕

的抖、翻、拨等一系列动作, 使球能以一定速度、旋转、弧度及方向从投篮手的食指和中指指尖投出, 飞向篮筐。注意球出手时, 投篮手的食指、中指及脚尖均应朝篮筐方向, 手指及手腕所发出的力量则决定着球的飞行速度、弧度、旋转和方向, 影响着投篮的命中率。若全身力量均能协调地集中于投篮手的手腕和手指, 且投篮手腕和手指的力量也能柔和而又急促地施于球上, 那么球出手后即能以恰当的速度投入篮筐。通常中距离投篮时, 球出手后的弧度最高点与篮板上沿保持一致, 投篮命中率就会更高。出手的角度是指球在出手瞬间的运动方向与出手点的水平面所构成的夹角。通常地, 若是中距离投篮, 出手角度应保持在 $50^{\circ} \sim 55^{\circ}$; 若是近距离投篮, 出手角度应保持在 70° 左右。在实际比赛当中, 也有球员会利用高弧度投篮以避免对方封盖, 从而提高投篮命中率。球出手时指尖对球的拨动决定了球的旋转, 使球能够保持一定规律和节奏向后旋转。此外, 瞄篮点是指运动员所正面对着的篮筐前沿或篮筐中心处。通常多数篮球运动员是习惯瞄准前筐, 但也有报道说部分篮球运动员会瞄准后筐, 因为后筐才是篮球最终下落的地方, 还有部分篮球运动员会将球的最高点视作瞄准点。在实际训练或比赛当中, 可依自身习惯选择最适合自身的瞄准点, 并进行练习, 以提高投篮命中率。

2 篮球跳投技术中的常见错误与纠正

投稿日期: 2018-02-25

作者简介: 孙羽枫 (1969~), 副教授, 硕士。研究方向: 篮球。

2.1 过度追求滞空,致出手时间延后

跳投技术的应用在于其出手突然、投篮高度较高,使得运动员的起跳与投篮保持统一,出手的最佳机会在身体起跳达到最高点时。但在实际教学当中,多数学生喜欢篮球,乐于参与篮球运动的很大一个原因在于爱看美国职业篮球比赛,因此,在学习某些技术动作时,不可避免地会去模仿篮球明星的动作。部分学生在进行跳投时,为追求滞空效果,而过度延长时间,导致出手拖后,篮球未能在身体中起达到最高点时出手,而是在身体微有所下落时出手,使投篮命中率下降,同时投篮动作也不美观。虽然在高水平的篮球比赛当中有时见到这种情况,但通常都是因为对方防守严密,己方队员为躲避防守,寻找时间差进行投篮才发生的情况。而学生的身体素质尚未达一定水平,在这种情况下,若过度追求滞空,导致出手时间延后,则会严重影响投篮的命中率,也就失去了应用跳投技术的作用。

针对这种情况,在进行教学时,可采取以下方法让学生将此错误动作进行纠正:(1)让学生充分了解滞空时间的概念及时机,需于身体在起跳上升的过程当中出手,这样既能使身体保持重心,同时又可降低投篮的难度,保证动作的稳定性;(2)让学生熟练掌握跳投技术的动作要领,打好技术基础,提高命中率。

2.2 手脚配合不协调,投篮无力

跳投技术当中“跳”要做到浑然一体,起跳速度要快、高度要高,而“投”则要做到出手快、准确命中。但在实际练习当中,学生通常会出现以下两种情况:(1)学生在接到球后用力起跳,但出手时却感觉手中无力,极易投成“三不沾”球;(2)因要注意手上动作,导致起跳无力,身体无法达到一定高度,部分学生在起跳后还会出现双腿合并的现象,致下肢力量分散,影响投篮的出手时机,使投篮的命中率低,有时还会因双腿并拢致落地时不稳,引起运动性创伤。这就是典型的手脚配合不协调的现象,也是初学者在应用跳投技术时最常犯的一种错误。分析其原因,主要是因学生腿部及腰腹部力量不足,

致身体用力不协调所引起的。

针对这种情况,在进行教学时,可采取以下方法让学生将此错误动作进行纠正:(1)加强腿部及腰腹部锻炼,以增强腿部及腰腹部力量,可让学生多练习仰卧起坐、坐蹲跳等;(2)练习徒手跳投动作,让学生用身体去感受手臂的伸展、脚的蹬伸及整个身体的协调;(3)进行持球练习时,让学生尽量将下蹲的动作压下一些,让学生体会由下向上发力的感觉,将力量自脚底发出,然后通过脚踝、膝盖、胯、上半身、手臂、手腕,最终传至指尖,再将篮球投出,注意避免在起跳时合并双腿,以免力量分散。

2.3 手臂姿势问题

在练习跳投动作时,常可见部分学生在投篮时会呈现肘关节下垂的现象,致出球力量不足,球被推入球筐当中,而非投入球筐当中,这主要是因肘关节外展过度而引起。

这种情况,在进行教学时,可采取以下方法让学生将此错误动作进行纠正:(1)多进行讲解和示范,让学生了解正确持球的动作,做到“三个90°”,即投篮手的大臂与躯干、小臂与大臂、手背与小臂之间都应保持90°,也就是肩膀、手肘及腕关节都应保持90°,若学生可以,还可鼓励学生使球出手后手心与小臂之间也保持90°。(2)投篮时注意将手肘抬高、手臂伸展,使手能伸展至最高点,再将脚部所发力量传至手腕和手指,尔后将球投出,以增强出球力量。

2.4 出手后的手形问题

跳投技术是基于原地投篮技术的难度和级别有所提高的投篮技术,为此,跳投技术的出手动作应同于原地投篮技术的动作。但在实际教学当中,多数学生的原地投篮技术尚未定型就已开始练习跳投技术,出手后的手形存在严重问题。同时,因跳投技术要求较高的空中控制能力及手脚配合协调能力,学生在进行练习时极易出现投篮动作变形的现象。跳投技术要求运动员在出手前的最后动作为顶肘、拨腕,出手后,手指和手腕的动作也应保持相应姿态。但是实际练习时,多数学生因手脚不协调或是出手时机不对而导致整个技术动作变

形,出手后手形也出现各类问题,不仅动作不美观,而且投篮的命中率也非常低。

针对这种情况,在进行教学时,可采取以下方法让学生将此错误动作进行纠正:(1)多加练习,以熟悉球性,并加强手感;(2)让学生坐于地上手持球投篮练习,立于学生对面以手捂球上方,让学生以手感受中投时的抬肘、伸臂、抖腕、拨球等动作,使学生正确把握拨球的最佳时机;(3)在球出手后,应保持拨球手形,用于投篮的手应自然张开,同于原地投篮的技术动作。

2.5 身体过于后仰,致球飞行的抛物线过低

学生在练习跳投技术时,常可见其在起跳出手前会将身体过于后仰。在平时生活当中,我们常可于一些职业联赛中看到运动员跳投后仰,其仍可命中。但对于学生,尤其是初学者而言,跳投后仰会导致身体失去平衡,球出手后其飞行的抛物线明显过低,最终影响命中率。分析其原因,一方面是因学生对于偶像球员的模仿,导致学生在练习当中逐步养成了这种不规范的技术动作;另一方面是因学生未进行针对性训练,腰腹部力量不足,空中控制能力较差,以致起跳后无法很好地保持身体平衡,从而影响技术动作的完成。

针对这种情况,在进行教学时,可采取以下方法让学生将此错误动作进行纠正:(1)让学生多练习垂直跳投动作,待学生能熟练作出垂直跳投动作后再慢慢加大难度,使学生逐步过渡致起跳投篮;(2)加强上肢锻炼,以增强上肢力量,使上下肢动作配合协调,以保证球能够正常投出。

3 结语

跳投技术在篮球比赛当中发挥着非常重要的作用,篮球运动员应提高对跳投技术训练的重视程度,注意自身在应用跳投技术当中存在或可能会养成的不良习惯和错误,并及时采取正确方法进行纠正,一方面要多加训练,多参与实战比赛模拟演练,以提高技术运作的稳定性和熟练程度;另一方面要加强体能

(下转第101页)

在所难免,但作为教师应及时发现教导,填补这一“破窗”,让学生明白是非对错,养成遵守课堂纪律、训练规范的习惯。

2 体育教学问题改善

2.1 及时纠错,竖立标兵

在体育课堂教学中,特别在新授课中,注意学生的技术动作是否规范应该放在首要位置。对于错误的动作随时发现随时纠正,切勿让学生养成错误的习惯,习惯一旦养成,想要更改极为不易。所以,教师在学生站立练习、队列练习、行进练习中,要不断重复、不断提醒、不断纠正学生的技术动作,这样可以防止学生在从众心理的影响下将错误技术动作扩散。除了纠正错误动作外,教师应挑选技术动作规范的学生作为每排每列的标兵。这样的举措可以有效遏止错误技术动作的发生,利用学生的从众心理效应,树立标兵、树立榜样,让学生进行模仿,这样可以大大提高教学质量。

2.2 尊重学生差异,平等对待每个学生

学生的发展具有阶段性和差异性,每个学生都存在着差异,但教师对待学生的方式与期望不应存在差异。教师应尊重学生的差异,采用多种方式教导学生,引领学生更好地参与学习活动。不要用单一的标准去衡量学生的优差,更不要因为学生某一方面的不足去否定、放弃学生。应充分贯彻因材施教的教学理论,多鼓励、帮助学生发现自己的长处,帮助学生发展自己的长处,在体育教学训练中针对特殊的学生采取特殊的

训练方法。关注学生的内心,将期望更多地放在那些自暴自弃与正处于发展中的学生身上,使学生感受到教师的期望与关怀,推动学生更好地发展与进步。

2.3 加强师生沟通与交流

新时代的师生关系并不是机械的管理与被管理的关系,新时代的师生关系应是一种认识的关系、一种交往的关系、一种共同创造意义的关系。师生间的沟通与交流不仅可以促进师生间的关系,加强师生间的理解与沟通,更加可以促使教师威信的树立。教师应在完成教学训练计划的前提下多找学生谈话,与学生交流,利用各种方式搭建学生与教师沟通的渠道。教师应在第一时间了解学生内心的思想活动,帮助学生疏通心理,发泄心中不满,保证学生的心理健康。现如今学生的健康评定不仅是身体健康,心理健康也越来越大众的重视。作为一名教师有责任、有义务去保护、促进学生心理健康的发展,而加强师生的沟通与交流恰恰是最直接、有效的方法。

2.4 鼓励学生挑战自我

学生对事物的判断很容易受到外界环境的干扰,无法正确地看待、理解社会的事物。教师应帮助学生跳出刻板效应这一局限,鼓励学生自主发现、认识、理解事物,形成自己的价值判断。在体育教学中教师应鼓励学生去尝试那些他认为不可能的项目,帮助学生去完成,使其获得成就感。体育本身就是挑战自我,要培养学生敢于挑战、乐于挑战、勇于挑战的精神,培养学生的自主意识与自我思考的能力,通过自己的实践去认识事物,而不是仅仅通过别人的评价。

2.5 加强课堂队伍纪律

纪律是一个班级团结的保证,纪律是支撑体育课堂训练有序开展的基础,纪律是班级队伍取得荣誉的保障。在课堂教学训练中如果没有纪律,那么教学就无法正常地开展下去。特别在体育课堂上,因为体育课是室外课,学生的安全本来就不好保证,如果没有纪律那么意外发生的概率就会大大提高。在教授技术动作时,学生如果没有纪律意识,随意说话走动,那么对教学计划的完成、教学质量的保证也会产生影响。所以,教师一定要加强纪律要求,使每个学生都熟知纪律要求,发现违反纪律的学生一定要及时处理且要有纪可依、有纪可寻。

3 结语

在现今的体育教学中,教师除了要保证课堂教学计划的完成,更要注意学生心理方面的问题。教学中很多事情的发生都来自于教师没有及时发现学生的心理活动。许多问题困扰教师使其感觉无法解决,是因为教师没有从心理学基础上去分析问题的原因。所以,体育教师要掌握心理方面的知识,更要将其用于课堂教学与课堂问题分析之中。

参考文献:

[1] 皮连生. 教育心理学[M]. 上海:上海教育出版社, 2016.

[2] 李长伟. 师生关系的古今之变[J]. 教育研究, 2012, 33(8): 113-119.

(上接第105页)

及心理锻炼,克服自身紧张心理,提高自身自信心,在比赛当中更加熟练、自信地使用跳投技术,从而更好地发挥跳投技术的作用。

参考文献:

[1] 陈哲夫,尹一. 篮球跳投技术易犯错误及纠正方法[J]. 中国学校体育, 2015(8).

[2] 苏文. 浅谈篮球跳投技术的训练方法及影响因素[J]. 科技视界, 2015

(13).

[3] 史宏涛. 篮球跳投技术的分析与教学[J]. 杨凌职业技术学院学报, 2014(1).

[4] 刘小明. 奥运会男子篮球竞技格局与发展特征研究[J]. 南京体育学院学报:社会科学版, 2015, 30(2): 123.