

# 快频投篮训练的意义分析

◆徐 华

(安阳师范学院体育学院 河南安阳 455000)

摘要: 篮球是一项以投篮得分为最终目的的比赛项目。因此, 篮球训练中要更加注重投篮的训练, 采用何种投篮方式的训练能够更好的让运动员掌握投篮技术, 提高投篮水平, 促进篮球运动员的综合水平是我们研究的问题。快频投篮是一种新型的投篮训练方式, 对投篮技术的提高以及综合素质的提高有较大的促进作用, 本研究从基础的投篮训练入手, 分析研究快频投篮对篮球运动员各方面的影响, 以期为更多的篮球选手提高投篮技术水平以及综合素质的提供可参考的依据。

关键词: 投篮训练; 快频投篮; 效果分析

## 一、快频投篮训练的概念

篮球是一项以投篮得分为最终目的的比赛项目。在篮球运动中, 投篮命中率十分关键, 而其同时也受各种因素的综合影响, 即出手角度、出手速度、瞄准程度、力量控制等, 但是, 在其他要素稳定的前提下, 在中距或远距进行投篮, 提高出手速度, 才能够明显提高投篮的命中率。

快频投篮训练主要就是在单位时间以内, 篮球运动员大幅度、高频率地进行投篮出手, 其主要的现实意义就是, 快速出手的时候, 篮球运动员在潜意识下, 会适当增加投篮的力度, 以带动后旋旋转力量, 促使篮球可以在飞行时, 处于平稳的状态, 从而提高投篮的命中率。快频投篮训练的终极目标就是提高命中率与出手速度, 但是, 实践训练需要有机结合理论指导, 因此, 运动员需要提前了解相关理论知识, 以利于实践训练指导。而在训练前, 还需要明确表示快频投篮训练可以提高命中率与出手速度的理论根据, 通过专业训练, 使得运动员在熟知训练规律的同时, 以实践训练形式, 养成快速投篮出手的习惯, 并大大提高投篮命中率。在日常投篮训练中, 篮球运动员可以适当有意识地进行快频投篮训练, 并始终坚持并强化训练, 长时间的训练, 势必会促使运动员在比赛中, 提高投篮命中率与出手速度, 以获得良好成绩。而且经过长期训练, 运动员不仅可以规范自身的投篮动作, 促使其更加标准, 还可以进一步掌握一系列科学的投篮技术, 这样一来, 投篮命中率就会明显提高。因此, 对篮球运动员加强快频投篮训练是非常有必要的。

## 二、快频投篮训练的意义

### (1) 提高篮球运动员身体素质

快频投篮训练的意义就在于快速出手时运动员会在潜意识下增加投篮力度, 带动篮球后旋力量的增加, 从而使得篮球在飞行过程中保持平稳的运行轨迹, 增加投篮命中率。

在投篮出手后的瞬间, 篮球会出现后旋现象, 而篮球的离速后旋能有效克服空气阻力, 避免球在飞行中产生上下飘动, 有利于球在空中保持相对稳定, 这一点对中远距离投篮非常重要。投篮时出手速度加快, 篮球后旋速度相应加快, 因而可增加篮球在飞行时的稳定性, 从而提高投篮命中率。

身体素质的提高是每位职业篮球运动员都不停追求的训练效果, 较强的身体素质不仅有利于提高运动员的对抗能力, 同时也是稳定的投篮命中率的有效保障。尽管通过快频投篮的训练对篮球运动员的体能提升作用有限, 但也不失为一种有效的提高身体素质的训练手段, 与此同时, 较快的出手速度也有利于提高运动员的注意力, 注意力作为身体素质的一部分, 其专项训练的意义不可谓不重要。

任何运动都离不开体能, 没有充足的体能就得不到良好的感知觉。篮球运动更是一项对体能要求非常高的竞技运动, 在一场篮球比赛中, 运动员的体能长期处于超负荷状态, 加么篮球竞赛中的激烈程度日益增加, 要想在身体持续疲念的过程中完成标准的投篮动作, 良好的体能训练必不可少, 而在投篮瞬间的保持稳定的状态则显得更为重要。快频投篮训练, 是指在单位时间内要求运动员大幅度、高频率投篮出手, 要求每分钟的投篮出手次数达到 30 次以上, 这样的训练方法不仅使运动员习惯性提高出手速度减小封盖防守的影响, 同时, 经过长期的快频投篮训练也有

利于提升篮球运动员的身体素质, 尤其是在投篮出手的瞬间保持平稳状态, 达到提升投篮命中率的效果。

### (2) 提高篮球运动员投篮技术

投篮手法和肢体的协调性, 是确保投篮成功的重要前提。规范标准的投篮技术, 能够帮助篮球运动员节省体力, 以最体力, 获得高效投篮, 特别是在运动强度较大的竞赛中, 投篮技术的规范性直接影响着投篮的命中率。在进行快频投篮训练前, 应先确定篮球运动员已经掌握的技术, 如果不够标准, 应及时进行指正, 并强化培训, 通过高频投篮训练, 提高投篮动作的标准性和规范性。在短时间内, 不断重复机械动作, 有助于形成惯性, 而长时间训练, 能够养成一定肌肉记忆, 促使篮球运动员每次投篮都可以下意识完成标准动作。

### (3) 提高篮球运动员心理素质

在篮球竞赛中, 如果对阵双方实力相近, 那么各队球员的心理素质则成为本场比赛决定胜负的关键因素。运动员良好的心理素质培养可使其发挥最大的运动潜力, 并带动全队提升信心, 从而克敌制胜, 赢得比赛。通过快频投篮的专项练习, 实验运动员的投篮命中率将会有不同程度的提升, 有利于在实战中提升信心, 更重要的是, 通过大量的快频投篮训练, 让运动员在比赛中有了迅速出手的心理准备, 从而大大提高投篮命中率。快频投篮训练让篮球运动员对快速投篮出手有了一定的练习和准备, 并积累了部分快速出手的经验, 因而在激烈的赛场上, 遇到需要快速投篮出手的情况时可心做到心中有数, 从而果断出手, 而不会轻易受到赛场激烈气氛的干扰导致快速投篮时的发挥失常; 经过一定时期的训练, 运动员由于掌握了科学合理的投篮技术, 同时经过高密度的投篮训练, 其命中率相较于从前会有些许提高, 这对于运动员也态上的鼓励不可小觑。

快频投篮对于篮球运动员投篮训练以及其他各项素质均有较大的促进作用, 在实际训练过程中, 要不断尝试进行, 以更好的促进篮球运动员各项素质的提高。

## 参考文献:

- [1]胡志,冯亚平.不同条件下篮巧运动员比赛应对方式变动过程的初步研究[J].体育科学, 2006(01):57-61
- [2]赫秋菊.篮球运动员感知觉与投篮命中率关系的探讨[J].沈阳体育学院学报, 2000(02):33-35.
- [3]王冬立.运动感知觉对篮球训练中远投命中率的影响[J].山东体育科技,2011(03):15-17.

作者简介: 徐华, 男, 1986.7.27, 河南安阳, 汉, 安阳师范学院体育学院, 体育教育训练专业, 助教。

