

# 提高青少年投篮命中率的训练方法与对策

马鑫鑫

(西安石油大学体育系 陕西 西安 710065)

**【摘要】**随着我国经济的不断发展,国家日益对体育的支持。人们的需求也变得多样化,篮球也越来越受人们欢迎。然而,篮球比赛最终是以总的分数决定胜负。怎样才能获得更高的分数赢取比赛,逐渐成了人们越来越关心的问题。如果想获取高分,提高投篮命中率便是一个很不错的方法。本文即主要围绕提高青少年投篮命中率的训练方法与对策展开分析。

**【关键词】**青少年; 篮球; 投篮命中率

## 一、引言

在篮球比赛中,不论是队员们之间的配合,或者是临场发挥,又或者是教练员的战术安排。最终都是为了获取高分,赢得比赛的胜利。随着现在参与者身体素质的不断发展,科学技术水平的不断提高,经济实力也有着很大的提升,人们的审美需求就和以前有了较大的改变。不同环境和条件都会影响着投篮命中率。因此,怎样提高投篮命中率,便值得所有教练和老师我们去思考。

## 二、规范并强化正确的投篮技术动作

在场上,不论是队员们之间的配合,或者是临场发挥,又或者是教练员的战术安排。最终目的都是为了获取比赛胜利。因此,要想提高投篮命中率,参与者就要经过专业正确科学的训练,形成正确的投篮出手动作。出色的身体协调性,准确的持球方法,连贯的投篮动作,合适的投篮时机,相应的出球速度,合适的投篮出手角度和球的飞行路线,每一个都是形成正确的投篮技术所必不可少的一部分,都需要参与者经过专业的训练和长期的练习来获得。任何一个方面的欠缺都会对参与者的投篮命中率造成很大的影响,就是运动训练中的“木桶效应”,短板会影响着整体的发挥。另外,为了应对篮球赛场上出现的各种进攻和防守状况,实现与队友们更加完美的配合,篮球参与者需要掌握各种各样的投球方式。因此,在形成正确的投篮技术动作后,需要进行不同环境下的投篮训练。例如,原地投篮、行进间双手投篮、单手投篮、原地跳投、原地后仰跳投等,参与者应精通多种投篮方式并能够做到在比赛中灵活熟练地运用各种投篮方式,根据实际情况调整投篮策略,选择合适的投篮方式,从而保证在不同情况下都能够投篮得分。

## 三、加强青少年的身体素质训练

科学的锻炼能促进身体素质得到全面发展,不仅可以增强整体肌肉的力量,加大运动活动范围的幅度,还可以促进呼吸机能的发展,同时血管壁增大弹性,提升内脏能力,心脏收缩力量便可以增强,对于心血管系统和呼吸循环系统都有重要的影响。提高了心血管机能。对篮球运动者来说,运动能力的高低与身体机能的好坏有着很大的关联。想要提高赛场上的运动能力,就要通过不同的训练,对其进行相应的身体机能以及心理机能训练。科学正确的身体机能训练,可以提升运动者的整体运动能力,同时篮球运动者通过准确的机能训练,能够促进体内新陈代谢的分解,提高中枢神经的反应速度。篮球也是一项十分考验参与者中枢神经反应能力的一项运动,往往中枢神经反应能力越高的运动者在场上越有着较为杰出的表现。对于篮球这项竞技运动,本身特点就是充满了未知性,而且有各式各样的动作

美国 NBA 巨星勒布朗·詹姆斯有着 203cm 的身高,体重 250 磅,体型匀称,身体强壮,肌肉充实丰满,至今为止,很少受过大的运动伤害,这些也使他的训练能按照计划有序的进行,同时运动成绩也一直保持着很高的战绩。然而,例如金州勇士队库里,虽然一直有着较高的三分命中率,但是也经常受伤,影响比赛进程与球队安排。

## 四、增强青少年的心理素质

心理状态是发挥青少年实际能力以及训练水平的重要保障。根据篮球比赛激烈对抗的特点,非常有必要有意识地培养参与者在紧张激烈的篮球比赛中,依然能够保持稳定的心理状态。这就要求参与者不仅养成认真对待每一次日常训练,把每一次练习都当作正式比赛的习惯,还要通过参与不同的练习情境来加强自己的心理素质。篮球赛是一场技术战、团队战,更是一场心理战。只有不慌不忙稳步向前,才有获胜的可能。另外,个人的自信心也会在很大程度上影响投篮命中率。自信心强的参与者在竞赛中的表现往往更能发挥出色,取得优异的成绩。因此,在日常训练中,教练员要经常对队员进行鼓励,充分激发队员的强烈求胜欲望,发挥参与者的主观能动性与能动作用,使其树立必胜的决心和信心。同时在日常训练中,也要注重培养参与者的坚定意志力。在激烈的篮球比赛中,投球往往要消耗参与者大量的体力,这就要求参与者有坚定的意志以及再累也要坚持下去的决心,在训练时,要有意识地安排在消耗大量体力后进行投球训练,有意识地锻炼自己抵抗疲劳不松懈的意志。在投球过程中,可能出现的分散参与者注意力的事物太多,如若注意力不够集中,很容易丧失投球的最佳时机。因此,在平时的训练中,教练员可以模拟各种可能出现的干扰因素来加强参与者注意力方面的培养,同时参与者在训练中要有意识地集中注意力,最大限度地降低外界对自己的干扰,从而提高投篮命中率。

## 五、增加比赛经验确保更好出手时机

在投篮过程中,参与者如何选择合适的投篮时机也是提高投篮命中率的关键所在。但是怎样选择一个较好的出手时机,是一个值得所有球员们考虑的问题。队员们可以通过观看比赛录像,现场直播,赛后战术分析,再根据自身在赛场上体会以及教练员的战术安排,选择最佳的出手时机。在选择投篮时机时,要选择自己命中率较高较为舒适的区域出手,同时在战术安排后,如果出现空档或空位,也应当果断出手。

## 六、结语

在现代日益激烈的篮球比赛中,仅有优秀的战术是远远不够的,仅靠战术已不足以达到和满足现代篮球运动对优秀篮球参与者提出的高标准和高要求,稳定的投篮命中率才是赢得篮球比赛胜利的关键。因此,为提高参与者的投篮命中率,从而赢得更高的比分,取得比赛的胜利,在对投篮命中率的影响因素了然于心的基础上,参与者和教练员需在日常训练中针对不同因素作出相应的训练方法和对策。形成并强化正确的投篮技术动作,提高参与者的身体素质,增强参与者的心理状态,进行赛后分析增加比赛经验确保更好的出手时机,充分利用有利因素,将各种不利因素的影响降到最低,从而提高投篮命中率。

## 参考文献:

- [1] 徐丽英. 怎样提高篮球命中率 [J]. 贵州体育科技, 2005, 2 (1): 52-53.
- [2] 赵文阁, 张丽莉. 浅析提高投篮命中率的技术分析 [J]. 华北航天工业学院学报, 2006, 1: 16-17.