

提高少年篮球运动员的投篮命中率训练

黄启明

摘要:通过对12名少年篮球爱好者近两年4个阶段,有计划科学地进行严格的、规范的投篮技术动作训练,使他们从不会投篮,到初步掌握投篮技术。通过规范的投篮基本技术的强化,提高了他们的投篮命中率,对他们今后的发展,也是十分有益的。

关键词:少年; 篮球运动员; 投篮; 命中率

中图分类号: G84

文献标识码: A

文章编号: 1006-1207(2007)06-0078-03

Improving the Shooting Percentage of Junior Basketball Players

HUANG Qi-ming

(Shanghai Xuhui Sports School for the Junior, Shanghai 200030, China.)

Abstract: Strict and canonical training of shooting movements were arranged for 12 basketball enthusiasts in two years, which are divided into 4 stages. This kind of training helped these novices to master the shooting skills preliminarily. The intensification of their shooting skills has improved their shooting percentage and is beneficial to their development in future.

Key words: junior; basketball player; shooting; shooting percentage

1 前言

小运动员第一次来到篮球场拿到篮球,想干的第一件事就是想把篮球投进篮筐,投篮的动作和方法五花八门,欲望就是把篮球投进篮筐;更有甚者,有的小运动员还学着NBA运动员的高级动作进行投篮。

当然,篮球比赛的最终目的也是把篮球更多地投进篮筐而得分取胜。然而,由于少年运动员正处在身体的生长发育阶段,骨骼肌也处在成长发育阶段,没有力量进行较远距离的投篮和做一些难度较高的投篮动作,同时这个阶段也是他们的技术敏感阶段。如果对初学篮球的少年运动员不加以严格的篮球投篮的基本技术的训练,任凭他们自由发挥,对他们投篮命中率的提高及今后的发展是极其不利的,有的甚至由于没有良好的投篮基本技术,很快就会从篮球队中淘汰出去。

这就需要三线篮球教练员以势利导,在篮球训练的全过程中始终把提高投篮命中率的训练放在首位,而且要对少年运动员的投篮技术,进行有计划、科学地严格训练。本文通过篮球训练就如何提高少儿运动员的投篮命中率的训练问题进行一些初步的探讨。

2 对象和方法

2.1 对象

05年进队的12名(其中2名为初中预备班,8名为小学五年级学生。

2.2 实验的时

05年3月至06年12月

2.3 实验方法

观察法、统计法。

2.4 实验内容

通过4个不同阶段,严密科学的训练计划对上述篮球初学运动员进行篮球投篮运动技术训练。本文主要是阐述对篮球关键技术——投篮技术的训练与结果,并与往年同期训练效果进行比较。

3 训练方法

训练基本分4个阶段进行。4个阶段的投篮训练距离和位置(见图1)。

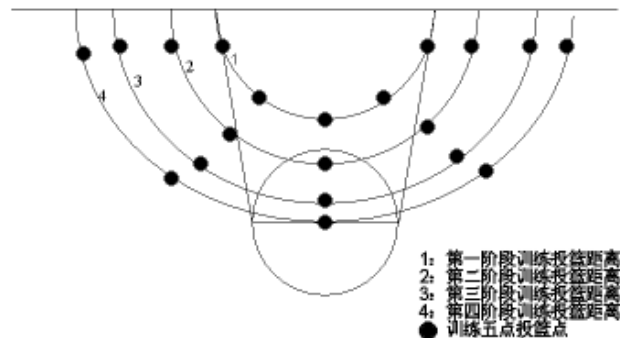


图1 4个阶段的投篮训练距离和位置

第一阶段,用6个月的时间,是打基础阶段。前四个月期间,采取多种游戏方法,使运动员熟悉篮球,找到球感。同时每节训练课安排30~45min进行投篮技术训练,主

收稿日期: 2007-09-20

作者简介: 黄启明(1948-),男,中级教练,主要研究方向:青少年篮球教学

作者单位: 徐汇区青少年体育学校,上海 200030



要是在离篮圈 1.5~2m 左右区域内, 进行单手肩上练习投篮的规范技术训练。要求运动员在领会教练员对投篮技术的基础上, 保持正确的动作过程, 找准投篮的感觉。在每周一次的半场3人分队比赛时, 也要求运动员在离篮圈 1.5~2m 左右的区域内进行投篮。在此阶段, 对运动员投篮命中率没有要求, 但对投篮技术动作要求正确、规范。后两个月期间, 每周增加两次无器械身体素质训练, 以增强运动员的专项力量, 为下阶段的训练打好基础。

第二阶段, 用6个月时间, 除了继续使运动员熟悉球感的训练外, 主要是提高运动员的投篮信心训练, 并把投篮距离延伸到离篮圈 2~3m 左右区域, 进行五点投篮训练, 主要训练运动员投空心篮, 进一步找准投篮感觉, 并理解规范的投篮技术。前三个月训练期间, 主要训练原地单手投篮; 后三个月增加原地跳投和三步上篮的单手肩上投篮技术训练。跳投的投篮距离篮圈 2m 左右, 对投篮命中率没有要求, 但要求技术动作规范; 跑动投篮要求运动员在空中保持正确的投篮技术, 尤其是篮球出手时更要保持身体平衡, 并有优良的空中控球感觉。在冬训期间, 增加运动员的身体素质训练, 进一步提高他们专项素质, 如专项力量、速度和耐力。在这阶段, 要求运动员在保持正确的技术动作基础上, 投篮命中率逐步要达到 10% 左右。

第三阶段, 用3~4个月时间。经过一年的系统训练和青少年生长发育, 运动员的各方面力量和速度有所增长, 对投篮技术也有进一步的理解。在这阶段增加运动员的突破上篮、勾手投篮、反手投篮和抛投等多种投篮技术的训练。但对原地单手将投篮和原地跳投的训练仍然有严格的要求, 如: 原地单手将投篮距离篮圈不超过 3.5m; 原地跳投距离篮圈不超过 2.5m。训练时原地单手将投篮和跳的投篮命中率

要求在 50%。在这期间, 基本上每周安排 2 次半场分队教学比赛。

第四阶段, 用 5~6 个月时间。在这阶段训练中除了巩固前阶段训练成果, 着重进行简单战术配合中的投篮技术, 训练运动员在对抗中寻找最好的投篮时机, 并在机会出现的一瞬间仍保持正确的投篮技术过程进行投篮。在强调投篮动作规范正确和规范。原地单手将投篮距离篮圈不超过罚球线; 原地跳投距离篮圈不超过 3.5m, 突破上篮不允许做花俏的投篮动作。并要求运动员有正确的持球动作, 利于在快速运动中连贯、隐蔽地完突破、投篮或传球的技术动作。同时每周安排一至两次分队全场教学比赛, 每月安排一至两次与兄弟学校进行友谊对抗比赛。训练运动员在激烈的对抗中采用规范的技术动作进行投篮得分, 逐步增强运动员的投篮信心。这阶段, 要求在训练时, 要求运动员投篮命中率达到 60% 左右, 在对抗比赛时投篮命中率要求达到 50% 左右。

4 结果

4.1 4 个训练阶段运动员的不同投篮命中率

在 4 个阶段近两年的训练中, 始终贯彻要求运动员要掌握、保持正确规范的投篮技术。通过训练, 运动员从不会投篮到会投篮; 从近距离投篮到稍远距离投篮; 从单种投篮技术到多种投篮技术; 从无人防守投篮到在对抗中进行投篮, 运动员基本掌握了投篮技术, 为他们下一阶段的发展打下了很好的基础。

从表 1 可以看出, 运动员的命中率虽然还达不到教练员的预期要求, 但由于运动员掌握了正确的投篮技术, 投篮命中率在逐步稳定提高。

表 1 运动员 4 个训练阶段的投篮命中率统计表

	训练时			比赛时		
	第二阶段	第三阶段	第四阶段	第二阶段	第三阶段	第四阶段
教练要求达到命中率	25%	50%	60%	25%	50%	60%
实际达到命平均中率	9%	20%	50%	9%	20%	50%

(注: 由于少年运动员篮球比赛时的对抗性不如成年队, 故比赛时的命中似乎略高一些。)

4.2 与以往通过两年训练的运动员投篮命中率的对比

本周期对运动员的篮球技术训练, 主要是狠抓投篮技术的正确和规范, 培养少年运动员良好正确的投篮动作。和以往对同样基础的少年运动员, 经过两年的篮球技术训练后的投篮命中率的比较, 也是有提高的 (见表 2)。

表 2 两年训练的运动员投篮命中率的对比

	以往通过两年训练运动员的		本周期运动员的	
	平均命中率	平均命中率	平均命中率	平均命中率
训练中达到命中率	40%	50%	40%	50%
比赛时达到命中率	30%	40%	30%	40%

5 讨论

(1) 篮球比赛中投篮是得分的唯一手段。投篮命中率的高低是反映一个运动队的水平高低, 决定胜负的重要环节。尤其在高水平的篮球比赛时, 对抗十分激烈, 良好的投篮机会只出现在一瞬间, 运动员要在几十豪秒中作出判断,

做出投篮动作, 将球投入篮筐; 有的甚至在身体失去平衡前的瞬间, 将球投入篮筐。这就要求运动员有非常扎实的投篮基本技术, 而这基本技术是从最早的训练中, 通过严格科学的训练逐步形成的。少年运动员处在技术敏感期, 一定要强化对正确规范的技术动作的训练和培养, 决不能过分着急。

(2) 少年运动员由于正处在身体发育阶段, 身体各个部位的力量尚不能进行远距离的投篮和实施难度较高的投篮动作。所以在对少年运动员进行篮球技术训练时, 一定要一步一个脚印地打好每个训练阶段基础, 使受训运动员在将来有良好的发展空间。

(3) 在目前的篮球比赛中, 采用三分投篮是击败对方的优选技战术。青少年运动员, 尤其是少年运动员尽量不要进行三分区域投篮训练。因为他们的身体条件还不允许进行这样远距离的投篮。如果硬要投, 一是会破坏他们的投篮技术动作; 二是因为命中率低而打击他们的投篮自信心。不利于他们今后的成长发展。



(4) 科学的训练计划不应受到一些赛事的干扰,教练员要克服功利思想,本着对事业负责的敬业精神,按照事物发展的客观规律,针对少年运动员的实际情况,制订科学的训练计划,并严格执行。

(5) 教练员运用正确规范的技术动作示范,及通俗易懂和简洁准确的语言传授,是少年运动员接受、理解技术动作的关键。要想解决好投篮技术问题,必须要经过长时间反复练习,从泛化、分化巩固到运用自如。

(6) 篮球比赛场上情况千变万化,有了好的投篮技术,一定要在最有利的时机投篮出手,以提高激烈对抗中的投篮命中率。这就要求,在进行投篮基本技术训练的同时,还应加强运动员对篮球战术素养的训练培养。

(7) 现在的篮球比赛速度越来越快,对抗越来越强。具有充沛的体能才能保证投篮命中率的稳定和提高。所以对青少年运动员来说,身体素质是完成各种技术动作的基础,并对投篮命中率有着明显的影响。为此,在进行技战术训练的同时,也要加强对运动员身体素质的训练。不过,对少年运

动员的身体素质训练一定不能超之过急,不能拔苗助长,并且尽可能地运用力量器械进行训练,以免运动员受伤。

(8) 心理素质是影响命中率的重要因素。心理素质受情绪、自信心、注意力、环境等因素的影响,所以加强运动员的心理训练与投篮命中率有密切的关系。所以在平时的训练中要加强运动员心理素质训练,加强意志品质的培养。良好的心理素质和投篮意识是提高投篮命中率的前提。

6 小结

篮球运动是一项对抗十分激烈,比拼技术、比拼体能和比拼智慧的竞技运动。要培养一名优秀的篮球运动员,对少年篮球运动员的基本技术的训练是十分重要的。投篮技术只是篮球基本技术中的一部分,投篮是篮球比赛中的唯一得分手段,所以加强对少年的这方面的训练有着重要意义。通过规范的投篮基本技术的强化,提高了他们的投篮命中率,对他们今后的发展,也是十分有益的。

(责任编辑:陈建萍)

北京后奥运经济发展策略

2007年奥运经济市场推介会近期在北京举行。本次推介会的主题为奥运商机与场馆赛后经营,旨在向全球宣传奥运商机,拓宽奥运场馆赛后的经营思路与合作渠道,开拓场馆经营的新思路,引入国际知名运营服务商,借鉴国内外经验,培养大型体育场馆经营管理者的能力,研讨提高奥运场馆赛后运营能力和推动后奥运经济持续健康发展的对策。这次推介会的召开,将人们的眼光引向了奥运会后北京的经济发展的。

奥运场馆赛后用途多

奥运场馆赛后运营一直是备受世人瞩目的课题,也是本次推介会的主题之一。

有研究显示,随着人均GDP和居民人均收入的提高,以及恩格尔系数的下降,人们的需求重心将从物质需求逐渐转向精神需求。北京市统计局的统计结果显示,2006年,北京市居民家庭恩格尔系数为30.8%,比1996年下降了15.6个百分点,呈逐年下降的态势。由于恩格尔系数的下降,居民在文化娱乐方面的支出逐年增加。据一项调查显示,北京市城镇居民23项“常做的休闲活动”中,有9项与体育直接有关。与此同时,北京是一个拥有1500多万常住人口的大都市,而公共体育场馆与体育设施却相对不足。在奥运场馆建设之前,北京市体育场馆面积为3191.7万平方米,但是分布很不均衡。一方面,城八区场馆面积只占全市的37.8%,其他10个郊区县场馆面积却占全市的62.2%。另一方面,教育系统占有的体育场馆面积约占总面积的36%,而这些场馆对外开放程度有限,因此在公共体育场馆上,北京市还存在较大缺口。

从以往奥运会的经验看,改建和扩建场馆的赛后利用问题较小,而新建场馆以及设施往往会产生闲置。奥运会新建场馆总建筑面积达到62万平方米,如果加上现有场馆扩建的面积,供给约提高了2%。这使得奥运会后北京市体育场馆的数量和质量都将有所提升。同时,新建场馆主要位于城八区,是场馆资源供不应求的区域。因此,场馆分布不合理状况也将得到一定程度的改善。但是,有专家称,由于北京奥运场馆大都建在四环路以外,对于普通百姓来说,无论是体育消费观念、消费能力还是交通条件,这些场馆都不是十分适宜前去消费。因此有关奥运场馆赛后面向居民开放的票价以及交通问题,还需相关部门继续研究解决。

后奥运经济锁定体育文化产业

为了履行在申奥时作出的承诺,北京坚决退出了高耗能、高污染行业,将首钢、焦化厂等一批重污染企业搬迁出去。奥运会后北京的经济增长将依靠什么,在后奥运时期到来之前,北京市有关部门给出了答案:奥运会后经济发展的新引擎重点定位在体育和文化产业上。北京市财政局副局长徐熙介绍说,2007年北京市财政将分别投入5亿元,作为文化创意产业和体育产业发展的引导资金,培育首都经济新的增长点。其中对文化创意产业已是连续第二年进行财政支持,而体育产业是今年首次获得财政支持。

由于北京具有首都的区位优势,人才智力资源和文化资源十分丰富,发展旅游、文化、体育、会展等服务产业具有得天独厚的优势。再加上奥运会的召开,扩大了北京在世界的影响力和知名度,同时为奥运所做的筹备工作又使得北京的市政设施更加完善,服务水平大幅提高,从而更具城市魅力。

在今年的奥运经济市场推介会上,北京体育产业有了新的定位:高产出、高效益、高辐射力。北京市发改委副主任王海平说,北京举办2008年奥运会,是推动首都体育产业发展的有利契机。在鼓励社会资本和外资投资体育产业的同时,要加快培育体育品牌企业集团和大型体育赛事。北京市体育局巡视员牟达维介绍说,北京市将大力发展体育创意产业,走以体育创意产业为主导,带动其他分支门类产业发展的道路。奥运会后,北京市将重点培育中国网球公开赛、世界斯诺克中国公开赛、北京国际城市马拉松赛、世界乒乓球北京大奖赛、环北京国际公路自行车赛、北京国际马拉松黄金赛等国际品牌赛事;调整和完善体育产业税收政策,设立每年5亿元的体育产业发展专项资金;建设体育产业功能区和组建大型体育企业集团,“十一五”时期将规划建设体育产业功能区和形成主导型的体育企业集团;规划建设体育产业的六大功能区或集聚区……

除体育和文化产业外,会展、旅游等第三产业也将成为奥运会后北京经济新的增长点。以往奥运举办城市已经给我们提供了成功的范例,巴塞罗那1990年奥运会以来,游客年访问量由最初的170万人次增长到2005年的550万人次;悉尼2000年奥运会以来也保持着5%左右的国际旅客量的年增长率。据北京市旅游局的统计,作为政治、商业、文化、旅游中心城市,北京从2001年至今国外游客数量每年以7%的比例递增,2006年国外游客数量接近400万人次。奥运会过后,由于奥运的举办对北京国际形象的推广,以及北京生活、环境水平的整体提升,游客年访问量可能保持逐年递增。游客的增多将为旅游业的发展注入新的活力。