浅谈影响投篮命中率的因素和提高方法

篮球是一项技术综合性较强的运动项目，它是以投篮得分为目的的竞技项目。投篮命中率高低是衡量运动员投篮技术的标准，也是衡量运动队技战术水平的一项重要指标。投篮得分的多少决定着一场比赛的胜负，投篮命中率就是决定投篮得分多少的关键。投篮命中率随着投篮身体，心里状况以及对抗程度的变化而变化。如何快速提高和稳定投篮命中率，一直是运动员和教练员探讨的[课题](http://www.eduwg.com/)。投篮过程是准备，下肢蹬地发力，腰腹用力向上伸展，手臂向前上方伸直，手腕前屈，手指拨球的协调发力过程，这一过程由肌肉收缩来实现，并且伴随着力量的调解以及球出手点，出手速度和出手方向的控制。投篮过程中一系列的心里，生理反应过程，是一种物质现象，本文将研究这一系列反应过程对投篮命中率的影响并提出相应的训练方法来提高投篮的命中率。

 一、研究方法

 观察法

 二、分析与结果

1、影响投篮命中率的因素

    投篮命中率的影响因素是多方面的，主要有技术动作，心里，生理因素，运动训练因素和生物力学因素，以及运动员的感知觉能力。

1.1影响投篮命中率的技术因素

    投篮是手，眼的配合。一种发展的神经类型，掌握的刺激越多，应答也就更好。因此，规范的投篮技术动作是获得较高命中率的前提，在日常训练中，应加大重视力度。掌握正确的投篮动作，并通过大量的练习，形成良好的动力定型，是提高投篮命中率的基础。

1.1.1瞄篮

    你是不是常跳投太轻了?这不在少数。比赛中大多数跳投未中是因为投轻了。其中的一个原因是因为许多队员瞄篮于篮圈前沿，瞄篮偏前造成球不中。瞄篮点应在篮圈后沿部分，这样就能看到篮圈里面。这里正是球要落入的地点。

1.1.2身体姿势

    投篮前双肩与篮平行，如果脚步落地正确，自然双肩就会与蓝平行。如果运球，在停止运球、举球做跳投时，脚与肩应很好地对着篮圈。如果接球，面朝传球人，双手伸开并放松。当接到球后，使球与手迅速靠近身体。当准备要投篮时，投篮手一侧的脚就稍领先于另一脚。两只脚的脚趾应朝向篮圈。前面脚的大拇趾直接指向篮圈中央。

1.1.3持球

    持球方法：食指位于球后半部的中点。扶球手扶球一侧，拇指向后展开对准球的中央。跳投持球比罚球应更紧一点——跳投，不是罚球，不是随意的，但不要忘记你越小心谨慎对待篮球，球柔和出手的机会就越大，也就是入网的机会就越大。

1.1.4膝

    记住膝关节不必过多弯曲——只需比罚球稍弯曲一点就行。不要使膝关节角度小于135度。如果那样，就可能会更关注起跳而不是关注投篮，而投篮才是目的。

1.1.5出手

    球出手和出手之后的跟进手臂动作与罚球时方法相同。持球于投篮手一侧，接近身体重心，是手腕而不是手臂投篮。当你很舒适地持球准备投篮时，把重心由全脚掌转移到脚趾，然后开始垂直向上跳，不要向前或向后跳。好的投手很精确地知道他们应该跳多高，不要太注意跳的有多高。如果比赛中拼命向上跳，双脚累了，那你的跳投出手一定会与平时不一样。而关键是重复——每次投篮方法都一样。当达到跳起的最高点时，柔和抖腕拨球。不是用手臂力量使球出手，球应从指端离开手指。手腕的抖动速度不要太快，只要使球有适宜的后旋就行。如果手腕抖动拨球太快，球就会过分旋转。出手时扶球手不能触及球。投篮手应保持充分伸展，以完成球出手后手的跟进动作。记住——不要过早收回投篮手。

1.1.6眼睛

    绝不允许眼睛跟随球的飞行曲线，要使眼睛集中于瞄篮点——篮圈后缘部分。

1.2  影响投篮命中率的心理因素

    首先篮球比赛是一项集体运动项目，并具有激烈的对抗性，在比分相当接近的情况下运动员不仅承受一定的生理因负担而且承受巨人的心理负担。运动员往往容易受当时比赛气氛，紧张程度和观众情绪等因素影响，表现出不同特点的心理状态，由于紧张而缺乏信心，感到已没有获胜的希望，注意力分散，对比赛抱消极态度；有的则兴奋过度，不能控制自己，有的把投篮当成一种负担，怕投篮不进不得分，容易引起队友的责备，观众起哄，越是关键时候肌肉紧张，本体感觉越差，出现动作变形，命中率下降。

    自信心是影响投篮命中率的一个至关重要的心里因素。所谓自信心就是运动员在训练和比赛中确信自己能完成预定的投篮动作，当运动员充满信心时，投篮技术才能运用自如，得心应手，提高投篮命中率，甚至超水平发挥。不少运动员在比赛的不同阶段，产生一些有失水准的投篮，例如：住雅典奥运会男子篮球的比赛中可以看到，国家队里平时投篮很准的队员(李楠，朱芳雨等)在比赛中命中率很低，其至屡投不中，这并不是身体和投篮技术问题，而是自信心在起作用。如果没有具备求胜的白信心，就会自暴自弃，最后不负责的投篮必定失球负分。在比赛的关键时刻，要排除一切杂念，专心致志，并满怀信心的投入比赛，就会提高命中率。特别是在比分落后的情况下，要看到自己的有利条件，做到胜不骄，败不馁，满怀信心地去争取最后胜利。

2、提高投篮命中率的方法

2.1加强规范化投篮动作的练习

投篮的动作有单手和双手，不论采用哪种方式，都要严格地按规范化动作去做。培养和掌握投篮时的肌肉感觉是优先于一切的先决条什，这就应大规范化投篮动作的练习，最终达到动力定型。

2.2提高身体的训练群度

身体训练程度是完成各种技术动作的基础，对投篮命中率有明显的影响。如身体训练较差的队员，运动量增大时，命中率就明显下降。因此，应把投篮与身体训练结合起来，在一定强度下限时限数投篮训练，以便在紧张激烈的比赛中，有足够的体力保证投篮命中率的稳定与提高。

2.3选择良好的投篮时机、果断出击

良好的投篮时机，是提高投篮命中率的关键，一次好的得分机会是靠个人和全队配合来创造的，要善于捕捉投篮的时机。投篮者要观察防守队员的重心、位置、防距，一旦防守者失去了正常的放位，不能干扰投篮时，或投篮者利用假动作诱使防守者失掉重心、位置和防距时，投篮者创造了投篮机会，果断出手利用全队战术创造出来的机会或利用攻防双方出现暂时的时间差和空间差立即投篮。

2.4要有强烈的投篮欲望和自信心

强烈的投篮欲望和自信心是提高投篮命中率的前提，对投篮起着重要作用。在[教学](http://www.eduwg.com/)中要使投篮者得以全面锻炼，掌握各种投篮技巧，发挥他们的主观能动性。在平时应对[学生](http://www.eduwg.com/)多一些关心、帮助，多一些鼓励和表扬，培养投篮者的自信心。

2.5加强全身协调性和出手动作稳定性的训练

比赛中，常看到有些投篮者，在突然受到外力作用失去身体平衡时，仍能将球投进，这说明投篮者身体协调性好，在球出手的瞬间，身体和手是相对稳定的，投篮者的时空感强、手感好、自信心强，使整个投篮动作力量均匀、柔和，动作自然、连贯、流畅。

2.6选择合适的投篮出手角度和球的飞行路线

据科学和实践证明，球的出手角度影响着球的飞行路线，球的飞行路线一般有低弧线、中弧线和高弧线二种，一般以中弧线为最佳。但由于投篮距离的远近，队员身材的高矮和弹跳素质的不同，因而在投篮时，球的飞行路线也就有所不同，在训练中要根据实际情况来定。同时，稳定的心理因素也是至关重要的，学会自我调节和自我心理暗示，不要受裁判、场地、观众、气氛和比分的影响，采取合理、果断的行动进行投篮。

三、[总结](http://www.eduwg.com/jhzj/)与建议

1、加强对运动员投篮命中率的了解和训练是当今世界篮球运动发展的需要。

2、从目前国家队在国际比赛中的情况来看，迅速培养一批投篮技术过硬，命中率高的“神投手”，是我国篮球巩固自身在篮洲篮坛霸主地位的需要。

3、加强投篮命中率的训练，应在接近甚至超越比赛强度和制度的情况下进行才能收到良好的效果。