

篮球专项的短时训练 谈体育专业招生考试中

文 / 珠海市和风中学 陈高峰

根据 2009 年 11 月广东省公布的 2010 年高校体育专业招生考试的内容和评分标准（篮球选项难度加大，足球选项中，男生 17.5 秒、女生 18.5 秒）我们教练团队一致认为，就我们所训练的学生的实际情况，足球选项就比较容易获得高分，建议大部分学生选考足球选项。然而，2010 年 11 月初，广东省公布了 2011 年高校体育专业招生考试的内容和评分标准，足球选项评分标准要求男、女生速度成绩均提高了一秒。这样，要求无疑是提高了。在我们所训练的体育专业学生中，有相当一部分由于对足球项目兴趣不大，垫球、运球等基本功都不熟练，所以，我决定让部分有篮球基础的同学，改练篮球选项。

熟练行进间投篮和跳投动作技术要提高行进间投篮的技术，必须先熟练左、右手行进间投篮技术，纠正上篮时的手型。部分学生有过分拨腕、挑手指、扭手腕等动作，我逐一指导他们纠正，要求他们擦板上篮，球落下篮圈时，尽量使球不要碰到篮圈。身体要充分向前上方起跳，跳到最高点时，球刚好从

指尖柔和地投出，力争在篮球离篮圈最近时出手。训练时要求学生尽量左、右手都能行进间上篮，如果确实做不到，那么，在只能一只手上篮时，就要总结步点和擦篮板位置的规律。由于学生有一定的投篮基础，平时已经形成较稳定的动力定型，动力定型在时空结构上具有不变性。所以，如果要纠正他们的跳投动作，就需要花费大量的时间，然而，他们只有三个月的时间。在这么短时间的训练中，他们的跳投动作不一定能达到动作的自动化，这必然会影响投篮的命中率，直接影响篮球选项的成绩。根据这情况，我决定在指导他们练习跨步急停跳投动作时，让他们继续在熟练原来的跳投动作的基础上，尽量加快持球和举球的速度，为在空中完成伸臂、拨腕争取更多的时间；同时，要调整前臂挥动的节奏和手腕拨动的柔和度，篮球从指尖滑出后要注意压腕，使手掌、手指基本成一个平面，并与地面平行。经过短短一周的训练，学生行进间投篮和跳投动作技术逐渐趋于成熟。

完成两次行进间投篮和熟练跨步跳投动作技术。

第一阶段是行进间投篮练习，确定拍球次数和篮球的落地位置。根据以往的经验，完成两次行进间投篮，共需要拍球八次，这八次拍球的落点非常关键，如果篮球落点不准确，会影响下一个动作的完成和整体的节奏。因此，我要求学生运球行进的过程中，要始终保持快速，注意拉大步幅，控制身体的重心，连贯地跑动。训练过程中，有部分学生在绕杆时，出现停顿现象，影响动作的连贯，这时必须调整好步法、步幅。刚开始练习时，容易出现人追着篮球奔跑的现象，但熟练以后，就可以做到人球合一。

完成两次急停跳投的全过程两次急停跳投的运球线路与两次行进

间投篮路线基本一致，所以拍球的落点也一样。但它们之间也有区别：进行急停跳投时，运球将到三分界线前面时，必须减慢速度，为急停跳投做好准备。因此，训练时，我规范学生急停起跳后，身体向前上方跳起，稍稍前倾，采取擦板投篮，尽量使篮球进篮下落时碰不到篮圈。要熟练急停跳投动作，必须反复练习，使每次做出来的投篮动作一模一样，在反复练习中形成一个稳定的投篮动力定型，让投篮成为无意识的自然反应，让那些持球、上举、瞄篮圈、伸臂、拨腕等规范动作都成为一种自然反应。

强化学生心理训练，提高学生抗干扰的能力体育专业招生考试中篮球专项考试，要求学生要有良好的心理素质。

1.人为干扰练习过程法。当学生练习时，人为地干扰他的运球和投篮，目的是使学生在难以集中精神的环境下练习，训练其专注力。

2.比赛训练法。让两名成绩相差不久的学生进行比赛，训练其在有压力的情况下，调整自己的心态，按照自己原来节奏去完成考试的整个过程。

3.到新环境下测验法。让学生在新的环境中进行测验，训练学生在不同的环境也能轻松完成测试。

4.面对众人测验法。让学生面对众多熟悉的老师和同学进行测验。几种方法训练下来，我会与他们交流，了解他们最害怕的是什么。得知他们在众人面前表现自己，有害怕的心理。我告诉他们，这是自然现象，但是，我们必须这样训练，必须在训练中克服这种心理。这样的训练，以提高他们的心理素质为目的，努力提高他们的心理承受能力，能在以后的考试中，排除杂念，集中精神，轻松完成考试的整个过程。

责任编辑 邱 丽