

# 扣篮技术在比赛中的运用及训练研究

## 以2012年伦敦奥运会美国男子篮球队为例

涂文明<sup>1,2</sup>

(1.福建师范大学 体育科学学院 福建 福州 350007 2.福州大学至诚学院 体育教研室 福建 福州 350002)

**【摘要】**本文采用文献资料、录像观察、统计、比较分析等研究方法,以2012年英国伦敦奥运会美国国家男子篮球队与所遇对手作为研究对象,对美国男子篮球队与对手的扣篮数据进行比较分析,研究扣篮在篮球比赛中发挥的作用,从中也提出了一些训练方法,对提高扣篮相关能力提出建议,为今后篮球训练和比赛中应用扣篮这一技术动作提供相关理论依据。

**【关键词】**2012年伦敦奥运会 美国男子篮球队 扣篮

**【中图分类号】**G841 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2014)01-0129-03

### 1 前言

奈史密斯1891年发明篮球运动以来,规定篮筐在3.05米以后,篮球的对抗分为两类:地面速度对抗和空中弹跳对抗。在空中对抗中,随着运动员身体素质的不断提高,对于空中争夺产生了一些新的投篮技术,这其中最具代表性的就是扣篮。扣篮是篮球投篮方式的一种,在技术动作上分为双手扣篮和单手扣篮,在比赛应用中分为行进间扣篮和原地扣篮,是篮球比赛中重要的进攻手段,具有出球点高,不易被封盖,攻击性强,准确性高,稳定,难于防守等特点,而且非常鼓舞士气。气吞山河,霸气十足的精彩的扣篮可以有效的瓦解对手士气,使对手在强大的攻势面前丧失取胜的信心和勇气。

在篮球比赛早期,人们往往不选择扣篮作为一种得分手段,一方面是因为扣篮需要身高和弹跳作为基础,技术难度大,另一方面身高体壮的大汉都不屑于扣篮,因为他们认为这缺乏技术含量,以大欺小,太过于赤裸裸。本文主要通过对扣篮技术在现代篮球比赛中的运用,研究扣篮技术在篮球比赛中发挥的作用,提出了提高扣篮能力的相关建议,为今后篮球比赛发展中能够重视这一技术动作的应用而提供相关理论依据。

### 2 研究对象与研究方法

#### 2.1 研究对象

2012年伦敦奥运会美国男子篮球队,及其对手:法国队、突尼斯队、尼日利亚队、立陶宛队、阿根廷队、澳大利亚队、西班牙队。

#### 2.2 研究方法

##### 2.2.1 录像观察法

对2012伦敦奥运会美国男子篮球队和8支对手的比赛录像进行观摩,同时对8场比赛中的扣篮技术运用进行统计。

##### 2.2.2 分析法

对统计出来的扣篮数据进行专业理论分析。

##### 2.2.3 文献资料法

查阅与本文相关的专业文献期刊和网上相关资料。

### 3 结果与分析

#### 3.1 扣篮技术在比赛中的作用

##### 3.1.1 高效率的得分作用

表1 在八场比赛中美国队和对手扣篮得分情况

	法国	突尼斯	尼日利亚	立陶宛	阿根廷	澳大利亚	阿根廷	西班牙	总计
	(半决赛)								
美国	98.71	110.63	156.73	99.94	126.97	119.86	109.83	107.100	924.667
扣篮得分	28.6	28.4	22.6	8.2	14.0	16.2	14.0	10.8	140.28
比例	28.5%	25.4%	14.1%	8%	11.2%	13.4%	2.8%	9.3%	15.1%

表2 美国队各对手扣篮次数得分比例

对手	法国	突尼斯	尼日利亚	立陶宛	阿根廷	澳大利亚	阿根廷	西班牙	总计
	(半决赛)								
个数	3	2	3	1	0	1	0	4	10
得分比	71.6	63.4	73.6	92.2	97.0	86.2	83.0	100.8	667.20
所占比例	8%	6%	8%	2%	0%	2%	0%	8%	2%

从表格1和表2中可以得知,在统计的8场比赛中,美国队共进行了70次的扣篮,平均每场8.75个,失误5个,仅占总数的7%。总得分为140分,占全部得分数(924分)的15.1%。单场最多扣篮次数有14次(累计两场),分别占单场总得分的28.5%和25.4%,最少的也有4次扣篮,占单场得分的8%,而

对手的扣篮个数很少,总计才10个,平均每场1.5个,数据表明扣篮在美国队的比赛中使用频率较高,同时也取得极高的成功率,是全队得分的一个重要手段。

### 3.1.2 鼓舞士气作用

表3 在八场比赛中美国队阵地、快攻扣篮的分布比例

场次	第一场	第二场	第三场	第四场	第五场	第六场	第七场	第八场	总计	比例
阵地	3	4	5	0	3	5	5	4	29	42%
快攻	11	10	6	4	4	3	2	1	41	58%

从表3可以看出在快攻中的扣篮占到总数的58%,其中最多一场有11个扣篮来自快攻。平均每场有5.1次,之所以有较多的快攻扣篮主要原因是美国队的防守能力和扣篮作用。美国队选手单兵作战能力极强,个人身体素质都非常优秀,在防守上美国队可以都采用半场人盯人战术,积极的干扰,压迫式的防守,让对手后卫线压力非常大,容易出现传球失误或者抢断球,增强美国队快攻机会。而在所有进攻手段中(除了静止时的罚球外),扣篮的命中率是最高的,快攻配合中,一般是出现是多打少的情况,美国队一般是用快速传球、假传真扣迷惑对手,或者用突破分球给跟进队员扣篮。在每次球员的扣篮得分后都可以引爆全场球迷的热情,激发队员的激情,打击对手的士气,让对手畏手畏脚,同时也为本队增加断球快攻扣篮的机会,带来更加积极的进攻式的防守。

### 3.1.3 提高助攻次数作用

表4 扣篮助攻类型的分布情况

场次	第一场	第二场	第三场	第四场	第五场	第六场	第七场	第八场	总计	比例
阵地	3	5	3	3	0	1	1	0	16	39%
快攻	3	4	4	0	3	4	4	2	22	75%

从表格3中可知,在受助攻比例方面,阵地扣篮受到助攻的几率是75%,而快攻的几率是39%。在篮球比赛中,一场比赛助攻的高低是衡量一个队伍配合默契程度的标准,而直接助攻队友扣篮更是默契的最高体现,突破对手防线,吸引多人包夹,分球给空位队友直接扣篮,一个精彩的配合,直接引爆全队的激情。从这些数据中可以看出,扣篮成功得分后带来的效果会比普通的投篮得分更加好,更能体现团队的默契和队员之间的配合程度,而且助攻扣篮带来的气势往往令对手难以抵挡,心生惧意。

### 3.1.4 提高战术应用作用

表5 扣篮技术在比赛中的运用方式

方式	单打	补扣	挡拆	反跑	突分	空接	快攻	总计
次数	5	4	8	11	7	11	24	70

个人扣篮技术主要有:(1)一对一单打:在一对一的情况下突破防守队员直接扣篮;(2)补扣:在队友投篮不进的情况下跳起抢到篮板球直接在空中把球扣进篮筐;(3)快攻:一个人快攻扣篮。

扣篮技术的战术配合主要有:(1)挡拆:无球队员给外线拿球队员掩护,在有球队员过了防守队员后转身跟进接传球扣篮;(2)跑位:无球队员利用假动作往相反方向跑动或利用其他队友掩护获得空位接球扣篮;(3)突分:突破对方防线后分球给空位队友扣篮;(4)空接:无球队员利用脚步移动或者队友掩护跑出空当跳起在空中接队友传球直接扣篮;(5)快攻:多打一的快攻,利用假动作晃过防守队员或者吸引防守队员后直接传球给跟进队友扣篮。表5数据表明扣篮技术的运用为球队的进攻选择了一条新途径,丰富了球队进攻手段,提高了战术的应用和配合能力。

## 3.2 扣篮技术的训练

### 3.2.1 掌握扣篮技术的基本动作

扣篮技术分为单手扣篮和双手扣篮,单手扣篮起跳时,蹬地迅猛,伸臂屈腕,压指塞篮;扣篮时,前臂提拉,举球超框,手腕下压,扣篮时力量不宜过大、过猛。双手扣篮起跳时,双手持球,用力蹬地,向上跳起,伸展身体,举球超框,双臂前屈,屈腕压指,将球扣入,球离手后注意落地屈膝缓冲。

### 3.2.2 扣篮技术训练注意事项

起跳重心不稳,空中没有充分展体,扣篮脱手。身体离篮框偏近或偏远,扣篮出手点不高,而出手力量过大,导致控球失误。

### 3.2.3 增强身体素质的训练

扣篮需要的主要身体素质是弹跳力。弹跳力是身体力量、速度、反应、协调、柔韧、灵活等素质的综合体现。弹跳力是扣篮最重要的环节,弹跳的高度直接决定着扣篮技术运用的成功和观赏性。弹跳力的提高主要是通过锻炼身体力量和身体速度来实现。

### 3.2.4 扣篮动作的基本训练方法

首先在篮下原地徒手模仿扣篮,体会起跳点,起跳时间和起跳高度,保持空中身体平衡。其次进行篮下跨步起跳,挥臂拉球,掌握空中控球,出手高度和出手力量。需要声明的是,扣篮需要一定的先天条件,身高和臂长是不能通过锻炼来迅速增加的,所以本文的扣篮技术训练是针对身高在180cm以上,臂长在185cm以上的运动员设定的。先天条件达到扣篮标准的运动员可以通过针对性的练习在比赛中熟悉运用扣篮技术。<http://www.cnki.net>

### 3.3 增强意志品质来提高扣篮的动力

自信心和勇敢的品质是提高扣篮能力的主要动力。因为运动员在突破防守后进行扣篮往往是在高度激烈对抗战进行的,所做出的扣篮动作带有一定的危险性。比如突破扣篮时很可能和对方补防的队员发生猛烈相撞,或是在快攻中的扣篮会面临背后追防对手的犯规,而这个时候运动员在空中身体控制能力大大降低,在落地过程中有可能造成身体受伤。这就要求运动员在进行扣篮时,不仅需要把握良好的扣篮机会,使用正确的扣篮技术和拥有一流的身体素质,还必须有强烈的自信心,勇敢的意志品质做动力。

## 4 结论与建议

扣篮技术作为现代篮球比赛的主要得分手段

之一,扣篮得分效率极高,扣篮形式多样运用手段丰富,并且不易防守,命中率超高,容易造成对方犯规。扣篮技术的合理运用,显示出了队员的实力与顽强的作风,同时还具有超强的观赏性,使比赛增色不少,使篮球的魅力更加吸引人,有助于提升本队士气,打击对手,吸引观众的作用。

建议今后在日常篮球训练,在队员先天条件允许的条件下把扣篮技术列入常规项目中,强调扣篮的作用,多使用扣篮技术和战术使用。同时结合比赛的情景进行扣篮技战术的应用,加强体能、技能、战术能力和战术意识、心智能力训练;在各种青少年篮球训练营中普及扣篮知识,培养有能力扣篮的人才,鼓励运动员在比赛中运用扣篮技术。

### 注释及参考文献:

- [1]王佳宏.球类运动-篮球[M].北京:高等教育出版社,2009:1-9,89-104.
- [2]中国篮球协会审定.篮球规则2010年[M].北京:光明日报出版社,2010:55-58.
- [3]史丹,张栋.扣篮技术在比赛中的运用和作用[J].石家庄:河北教育出版社,2011.
- [4]陈国瑞.图解篮球技巧[M].福州:福建科技出版社,2007:1-11,84-85.
- [5]李向前.NBA扣篮展示的篮球文化对篮球训练起到的导向作用[J].体育研究与教育,2011(5):24-26.
- [6]钱国荣.2007全明星周末扣篮大赛动作分析[J].江西电力职业技术学院学报,2008(2):72-74.
- [7]李可可.我国篮球扣篮技术发展的历史回顾与展望[J].解放军体育学院学报,2004(4):48-51.

## Research on Use and Training of Dunking in Games

A Case Study of the United States Men's National Basketball Team at 2012 London Olympic Games

TU Wen-ming<sup>1,2</sup>

(1. Institute of Sports Science, Fujian Normal University, Fuzhou, Fujian 350007;

2. Sports Teaching and Research Section, Zhicheng College of Fuzhou University, Fuzhou, Fujian 350002)

**Abstract:** Based on comparing and analyzing the statistics in documentation and videos, this paper studies the USA Men's National Basketball Team and its opponents in the London 2012 Olympic Games. Through comparison and analysis of the data of dunks made by American team and its rival teams, the paper aims to explore the role of dunking in basketball games, and makes suggestions about some training approaches of how to improve the ability of dunking thus provides the theoretical foundation for applying dunking to basketball training and games.

**Key words:** the London 2012 Olympic Games; the USA Men's national basketball team; dunk