如何提高投篮能力？快来解锁技巧

本报记者 陆英健

这几天，“浙BA”2025赛季的集结号吹响，民间高手们争先恐后为家乡出战。在篮球运动中，投篮是得分最直接的手段，一手精准的投篮能瞬间点燃赛场激情或扭转比赛局势。而掌握正确的投篮发力技巧无疑是开启高效得分之门的金钥匙。

AI制图

站姿&握球：发力与传递

“正确的站姿是投篮发力的基础，如同根系，决定了投篮的稳定性以及力量传递的效率。”浙江省篮球协会社会发展部部长孔钦廉一边讲解，一边现场示范。只见他双脚与肩同宽稳稳站立，脚尖微微指向篮筐方向，膝盖自然微屈，身体重心恰到好处地落在双脚之间，腰部挺直且不失灵活，胸部微微抬起，目光直视篮筐。他解释说：“这样的站姿能让身体在投篮过程中保持平衡，为后续动作提供稳定的支撑，就像一艘在汹涌风浪中稳如磐石的航船，为精准投篮保驾护航。”

握球方式直接影响着投篮的准确性和力量控制。孔钦廉拿起篮球讲解道：“投篮时，手指自然分开，掌心不贴球，而是用指根及以上部分触球。大拇指形成‘T’字形，稳稳置于球的下方，其余四指则环绕球的侧面和上方，仿佛为球编织了一个坚固的‘摇篮’。单手投篮时，主导手采用类似方式，非主导手轻轻扶住球的侧面，起到辅助稳定的作用。”他着重强调，正确的握球能让手指在投篮时更好地控制球，使力量传递更加顺畅，就像精密的机械传动系统，每个环节都紧密配合，确保投篮的精准度。

起跳&出手：蓄能与释放

准备动作是投篮发力过程中的重要过渡环节，它如同将弓拉满的过程，为后续发力积蓄能量。孔钦廉描述道：“在准备投篮时，身体要微微下蹲，利用腿部肌肉的弹性储存势能，就像弹簧被压缩蓄能。同时，双肘自然下垂并稍微外展，使上臂与身体形成一定夹角，为投篮动作提供足够的空间，就像为即将展开的翅膀预设了飞翔的准备。头部保持直立，目光始终锁定篮筐，这是投篮方向的‘指南针’，确保每一次出手都能朝着目标精准飞行。”

起跳是投篮发力中的关键爆发点，它借助腿部肌肉的爆发力将身体推向空中，同时带动上肢完成投篮动作。孔钦廉生动比喻道：“起跳时，双脚要像弹簧一样迅速蹬地，利用地面的反作用力，让自己向上冲去。在上升过程中，上肢迅速向前上方伸展，手腕逐渐翻转，让球在离开手指时达到最高点并指向篮筐，就像发射炮弹一样，把握好角度和力度。出手瞬间，手指要充分拨球，利用指尖的细腻力量控制球的旋转和弧度，让球在空中划出一道优美的弧线，精准落入篮筐。”他建议，整个起跳与出手过程尽量做到动作流畅、协调，力量传递高效。“每个动作都做到位，才能呈现出完美的投篮效果。”

跟随动作&力量训练：收官与提升

大部分篮球爱好者在投篮出手后，往往容易忽视跟随动作，但实际上它却有着不可替代的作用。“跟随动作不仅有助于保持身体平衡，还能在一定程度上影响投篮的准确性。出手后，双手应自然下垂或保持原状，身体顺势向前上方伸展，目光继续跟随球的飞行轨迹直至入筐。如果投篮偏出或者未中，球员要及时调整站位和投篮姿势，为后续动作如抢篮板或回防做好准备。”孔钦廉解释道。

除了技术层面的训练，力量训练也是提升投篮能力的重要环节。孔钦廉指出：“重点加强下肢、腰腹和上肢的力量训练。下肢力量训练可以通过深蹲、跳跃等练习来增强腿部肌肉的爆发力和耐力，让球员在起跳时更有力量；腰腹力量训练有助于提高身体的稳定性和协调性，使球员在投篮过程中能够更好地控制身体平衡；上肢力量训练则专注于增强手臂、手腕和手指的力量和灵活性，让球员在握球、出手时更加精准有力。通过科学系统的力量训练计划，球员可以显著提升投篮时的力量输出和稳定性，就像给现有技巧装配上强大引擎，让投篮表现更上一层楼。”

跳跃运动，给肚子“刮油”

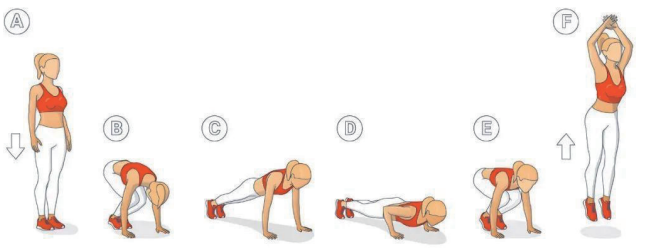
本报综合报道

近年来，越来越多研究表明，在热量消耗基本相似的情况下，相对于低强度或中等强度运动，高强度或极高强度运动能更有效地减少腹部内脏脂肪。原因可能在于，高强度运动结束后的一段时间内，身体仍可保持较高的能量消耗状态。而跳跃能快速提升心率以及呼吸频率，增加能量消耗，对减少内脏脂肪具有积极作用。

专家推荐3种跳跃动作，可调动全身多部位肌群，尤其是核心肌群，经常练习有助减内脏脂肪、为肚子“刮油减脂”。

建议每个动作重复10—15次为一组，每天练习3—4组。

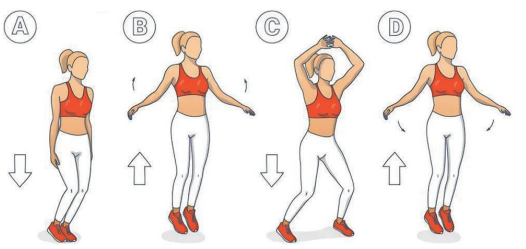
波比跳



站立，双脚与肩同宽，双臂自然下垂；俯身下蹲，双手掌撑地，用力将双腿同时后蹬进入俯卧撑姿势；完成一个俯卧撑后，将双腿收回至下蹲姿势；起身跳跃，同时双臂向上举过头顶。

注意下蹲时吸气，起身跳跃时呼气，动作保持连贯。

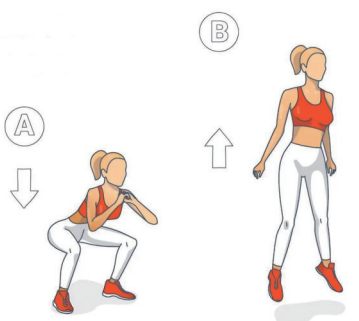
开合跳



站立，双脚并拢，双手自然下垂；向上跳起，双脚向两侧分开至略大于肩宽，双臂向上举过头顶并拍掌；落地时双脚并拢，双臂放回身体两侧。

注意运动时膝盖微屈，以减少膝关节压力，保持速度适中，稳定落地，避免过快或落地不稳导致脚踝扭伤。

深蹲跳



站立，双脚与肩同宽，双臂自然下垂；臀部向后坠，做深蹲动作，膝盖不超过脚尖，双臂向前伸直；从深蹲姿势起跳，尽量跳高，同时双臂向后摆动；落地时回到深蹲姿势。

注意保持背部挺直，避免弯腰，膝盖与脚尖方向一致，不要内扣或外翻，跳跃时尽量保持身体稳定，避免左右晃动。