

提升弹跳力,抢占高空优势

本报记者 陈素琴



教练名片

陈登星

Dunk King扣篮团队队长。因其出众的扣篮能力,而被网友们称呼为“中国扣篮帝”。第一个在法国Quai54街球赛扣篮大赛中夺冠的中国人。

面面观

杭州追风体育篮球教练 范杰

心理因素同样影响着弹跳表现。赛场上,紧张情绪可能导致动作变形,影响发挥。因此,在平时训练中就要培养自信和冷静的心态。可以通过模拟比赛场景,设定不同难度的任务目标,逐步适应高压环境下的竞技状态。当真正站在聚光灯下时,便能以平常心应对挑战,展现出最佳水平。

温州市第二实验中学体育老师 张帆

灵活性和协调性也是提升弹跳力不可或缺的因素。篮球运动要求球员具备出色的敏捷性和快速反应能力。在进行弹跳训练时,可以结合一些动态拉伸和瑜伽动作,增加关节活动范围,减少受伤风险。同时,利用弹力带或平衡板进行不稳定环境下的练习,有助于提高身体的协调性和稳定性。此外,充足的休息时间不容小觑。过度训练容易导致肌肉劳损,反而不利于弹跳能力的提高。每天保证7-8小时高质量睡眠,让身体得到充分放松与修复。与此同时,安排适当的休息日,避免连续高强度训练造成累积性损伤。

当前,浙BA如火如荼进行中。弹跳素质是篮球运动员的一项重要身体素质,好的弹跳力,不仅可以提高争夺高空优势的能力,扩大控制攻守范围,也能更好地掌握高难技术和复杂动作。如何提升弹跳力呢?记者采访了刚刚获得法国Quai54街球赛扣篮大赛冠军的陈登星。

半蹲和深蹲是基础

提升弹跳力是一个系统工程,需要结合力量、爆发力、技术、柔韧性和核心稳定性等多方面训练。对于普通人来说,首先要明确自己是属于哪一类弹跳选手。“弹跳可以归为两类,有的人小腿和大腿肌肉块头大,跳得高,属于力量型弹跳选手。有的人小腿肌肉

线条比较明显,助跑速度快,属于速度型选手。”陈登星说。

“半蹲和深蹲是弹跳训练的基础。”陈登星说,“我们会选择合适的负重来完成浅蹲或深蹲,同样负重的情况下,比的是完成动作的速度,比如我用0.2秒完成从零准备到动作完成

到下一个动作缓冲状态,而其他人需要0.4秒,这就是爆发力的差距。”陈登星说,每次弹跳训练不需要使用100%的重量,可以减少到75%—90%,但是每个动作的速度必须快。在陈登星看来,对于平时就有运动习惯的人来说,练习这一个动作就够了。

训练够量是关键

视线看向地面,落地瞬间屈膝屈髋卸力。”陈登星说。

而对于普通人群来说,可以通过单足跳、双足跳、跨步跳、负重跳等方法,反复练习进行提高。“练习时除要做到方法正确外,还要注意做够量,这些都是提高弹跳力的关键。”陈登星介

绍,他自己通过“助跑、起跳、腾空、落地”的闭环训练,锻炼出强大的下肢力量和稳定的核心。此外,还可每天进行30次单腿深蹲、5组弹力带横向移动训练,这些动作直接转化为扣篮所需的垂直弹跳和空中姿态控制。

盲扣训练提升动作精度

分析扣篮动作,将0.3秒的胯下换手动作拆解为“起跳、抬腿、球转移、扣篮”四个阶段,每个阶段精确到毫秒级控制。“我通过盲扣训练(闭眼完成扣篮)增强本体感觉,使身体在高速运动中仍能保持动作精度。”

对于中年人该如何实现自我突破?陈登星介

绍,可以进行低冲击训练,比如减少深蹲、跳箱等高冲击动作,增加游泳、自行车等低冲击有氧训练,保护关节软骨厚度。

值得注意的是,训练期间要根据训练周期调整营养摄入,例如在增肌期采用“高蛋白+碳水循环”饮食。

腿部力量提升方法

跳跃高度取决于蹬地时腿部瞬间输出力量的大小。腿部最大力量(如深蹲/硬拉能力)直接决定肌肉能产生的最大推力,将身体加速推向空中。对于有一定运动基础的人,可采用以下训练计划安全高效提升腿部力量。

训练动作

- 杠铃深蹲:基础下肢力量王牌。目标次数为4组×6-8次;动作要点为双脚略宽于肩,核心收紧,屈髋后坐下蹲至大腿平行地面。
- 罗马尼亚硬拉:强化后链(腘绳肌、臀肌)。目标次数为3组×8-10次;动作要点为微屈膝,腰背挺直,以髋部后移主导下放杠铃,感受大腿后侧拉伸。
- 弓箭步行走:功能性强,提升平衡与单腿力量。目标次数为3组×每腿10-

12次;动作要点为上身挺直,垂直下蹲至双膝约90度,前腿脚跟发力站起。

- 腿举:针对性强化股四头肌,减少腰部压力。目标次数为3组×10-12次;动作要点为双脚置于踏板中上位置,下放至膝盖,略小于90度再发力蹬起。

- 跳箱/立定跳远:提升爆发力。目标次数为3组×5-8次跳跃;动作要点为落地轻柔(屈膝缓冲),蹬地发力。

训练原则

- 训练次数:以上动作

每次任选3个,每周训练2次,每次不超过60分钟,组间休息2-3分钟。

- 每周渐进:如能顺利完成所有组数次数,下周尝试增加约5%重量(如深蹲加2.5kg)或增加1-2次动作次数。

- 记录追踪:每次训练记录动作、重量、组数和次数,确保逐步强化。

此计划兼顾力量与功能强化,每周保证高质量恢复即可感受到下肢力量稳步提升。坚持6-8周后应重新评估进展,调整计划。