# NBA传统中锋罚球的技术缺陷分析

饶　丽

（泸州职业技术学院 基础部　四川　泸州　646000）

[摘　要] 通过文献资料法、数据研究法、对比法对NBA传统中锋的罚球进行分析；结果表明：传统中锋奥尼尔的罚球命中率仅有52.7%，霍华德的罚球命中率为57.3%。而NBA大多数内线球员的罚球命中率都在70%以上，就连中锋姚明的罚球命中率也是83.3%，波什79.9%；最后得罚球与心理、机能、技术等多方面因素有关。“砍鲨战术”，这是由小牛队前主教练老尼尔森发明，即采用犯规战术对付奥尼尔，减少“鲨鱼”投篮命中的机会，很多球队会通过对奥尼尔无球犯规，将他送上罚球线。虽然奥尼尔获得了罚球，但是却大大降低了命中率。在很多时候的比赛中，特别是对于NBA的赛场，最后比分因为相差一分或者两分而输掉比赛。因此，研究目的在于找准NBA传统中锋罚球命中率低的重要原因，以加强和提高中锋的罚球能力，从而提高中锋的全面性，为保证比赛的胜利奠定基础。

[关键词] 传统中锋；篮球比赛；罚球

## 1 前言

提到篮球，就会联想到中锋。中锋（Center），顾名思义乃是一个球队的中心人物。它就像是人体的骨干，支撑起整个身躯。在篮球队中，中锋一般都由队中最高的球员担任，传统上强调篮下的防守，以及防守篮板球的保护。而对于NBA的中锋更是如此。大家都知道NBA带来的商业价值很高很高，每一分每一秒都很珍贵，因为在NBA赛场上，有很多很多精彩的镜头，不管是球员绚丽的球技，还是得分能力的强大等。都足以证明球员优秀的身体机能，就算是到最后时刻也都不会轻易放弃；但也正因为这样，很多场比赛最后的比分只有一分或者两分之差。所以这其中起到关键性作用的不能少了罚球这一问题。都知道，NBA球员的罚球命中率普遍都很高，如果在这里面罚球命中率如果太低就会影响球队得分甚至是输掉比赛。当然，稳定的罚球也就可以为取得比赛的胜利奠定基础。

## 2 罚球时的心理训练计划和身体训练计划

2.1罚球时的心理训练方法

很多队员在比赛前可能没有意识到比赛中会出现的罚球，所以没有足够的心理准备；在场上罚球时就会出现心理紧张、很紧张的情况；特别是在决定胜负的关键罚球上，更显得紧张不堪；第二，有些队员根本就不重视罚球，不是很能直观的认识清楚罚球的重要性，所以在平时训练中并没有刻意的去练，或者是练习的强度根本不够。综上，在平时训练中，一定要建立罚球意识，重视罚球；在不同强度下、不同情况下进行罚球训练，逐步克服心理障碍，强化心理素质。

## 3 传统中锋与现代中锋各项数据方面对比分析

3.1数据表

表1 中锋数据图

| 姓名 | 奥尼尔 | 霍华德 | 加索尔 | 姚明 |
|---|---|---|---|---|
| 场均篮板球数量 | 10.9 | 12.75 | 9.5 | 9.2 |
| 生涯罚球命中率 | 52.7% | 52.3% | 75.3% | 83.35% |

3.2数据分析

通过对比分析，可以看出奥尼尔与霍华德的场均篮板球数量是有多惊人，他们是传统中锋的典型代表；教练认为有个子，有强大的身体，有力量，有脚步等，就必须要在三秒区内得分；所以奥尼尔跟霍华德就几乎没有中投的机会，甚至他们根本就没有中投的想法，于是乎中远距离投篮便惨不忍睹；中远距离投篮差，罚篮就自然好不到哪里去。反看加索尔与姚明，也算是现代中锋的代表，他们都有中远距离投篮，甚至还有三分。所以，他们的罚篮就会比奥尼尔跟霍华德好很多。所以，现代中锋的打法越来越距离化，不再像传统打法一样，中锋也在努力发展跟练习投篮，这对未来篮球发展有着积极的意义。

## 4 传统中锋对现代篮球的影响

4.1 传统中锋的年代变迁

20世纪40年代，大家刚习惯半场落位打，中锋常居高位，给内线队员做策应，自己再落位、接球、投篮；到了90年代，各队都爱打“中锋单打，射手散开；对手不包夹中锋单打，包夹侧射手开火”的套路，那些年代过来的人，包括传统中锋奥尼尔，都会认定大个子理该在攻防两端一统天下，但时代毕竟在滚滚前进跟进步。到了21世纪初，2005年NBA改变外围进攻的规则后，一切都变了，打法逐步距离化；不再局限于内线得分。

## 5 总结及建议

5.1总结

5.1.1罚球练习次数决定命中率

罚球的练习次数应该是最重要的，传统中锋欠缺罚球练习；导致罚球的球感过差。由于量变产生质变，只有通过无数次的反复练习，罚球的命中率才能够更高，才会有更好的动作定型。

5.1.2中投的稳定为罚球奠定基础

罚球稳定的，命中率高的球员大多都有高效率的中投，他们有很好的投篮手感，也就是投篮掌握的力度，手型，手指手腕的柔和等。传统中锋由于一直坐阵内战，强打三秒区或者篮板球保护，恰恰缺少中投能力，甚至没有中投；这样对于他们来说，即使站在罚球线上，也失去了投篮优势。

5.2建议

5.2.1 未来的篮球会更加进步，会朝着更科学化，理性化方向发展。传统中锋要跟紧时代的步伐，向现代中锋靠拢。

5.2.2　在找到传统中锋的罚球技术缺陷后，从“病症”和“病因”入手，要针对性的训练跟弥补。

## 参考文献

[1]王钦宇.念动训练提高篮球罚球命中率的研究[J].继续教育研究，2009，（06）：153-154

[2]聂红改.影响篮球罚球命中率的心理因素和对策分析[J].科教文汇（下旬刊），2010，（02）：149-150

[3]田东平.关于提高篮球罚球命中率训练的探讨[J].学周刊，2015，（18）：208-208

作者简介：

饶丽，副教授.泸州职业技术学院，基础部.