



神射手 的練成方法

看過今年的NBA Finals，最精彩的莫過於是Ray Allen在Game 6的最後幾秒接應Bosh的傳球，後退到三分綫零度位射入追平比數的一球，看得人熱血沸騰！這不是一朝一夕就能做到的技術，亦不是全靠幸運之神的眷顧，神射手的練成沒有捷徑，是長年累月的刻苦練習！

投籃易學難精

投籃是一種不可缺少，卻又是易學難精的得分技術。球員們都會經歷一次又一次的調整，要做到球不離手的訓練和不時改正動作，才會到達射手境界！每個球員都要先學習正確的投籃動作，不要認為入籃就是懂得投籃動作，有很多千奇百怪的動作都能把球投入籃的，但這既不華麗，又不正確。

正確的單手投籃動作(定點投射)：

瞄準後框作為目標 (最佳投籃角度為45 - 55度)
步如肩闊，射球方的腳掌踏前半隻腳掌，雙腳尖指向前屈膝，腰直，肩頭放鬆
非射球手掌放在球旁
射球手放在球後，手肘向下，手心不觸球
球放在射球方的肩前
射球時，伸展腳、背、肩與手肘
手腕和手指向前彈出
射球手的手指指向籃框 (follow through)
球帶下旋

體能及心態如何改善命中率

把基本動作做好，學習正確的投籃動作(BEEF)可以花很長的時間，最適當的方法無它，就是「練」！通過增強肌肉力量(特別在二、三頭肌及前臂肌肉)，從不斷重覆的練習中，學懂運用力量，如力量轉移(不只是局部用手或腳的力量)，讓肌肉適應及記得所用的力度(muscle memory)，自己也習慣所出手的角度，從而養成每次出手的力度及角度都偏差不大，就能增加命中機會。

正確動作投籃能增加命中機會，但研究指出，影響投籃命中率的因素還有很多，統計分析指，影響因素裡所佔的比例60%是心態、20%是外在因素、20%是動作技術(沒錯，說了這麼久，動作技術只佔20%)。

負面的心理質素包括缺乏自信、緊張怯場、猶豫、懼怕、漫不經心、心神恍惚等。試想想RAY ALLEN在最後幾秒都能把球投入，除了本身技術外，還因為他充滿自信，沒有猶豫，心中只有「入球」這目標，這就是射手本色。這種自信是我們在無數次的訓練中建立培養的。適當的訓練帶來成功，從而給人自信，而自信又使你深信訓練的效果，並繼續重覆練習。這是一個美妙的循環。

秘訣一：三個90°角

坊間有很多籃球的技术書都有教正確的投籃動作，不約而同都指出投籃時要做到有三個90°角，就是手腕、手肘、手臂這三點彎曲成90°角。這點我是認同的，但因每人的身體構造不同，不一定可以容易地做到三個90°角，所以我覺得只要自己舒服就可以了，不用勉強要屈曲成三個90°角。

秘訣二：BEEF

除了易記的三個90°角，網上亦流傳一種簡單有趣的投籃方法，特別適用於教小學生，就是「食牛肉」BEEF原則：

B：(Balance) 平衡：身體保持平衡。

E：(Eye) 眼睛：專注瞄準籃框。

E：(Elbow) 手肘：瞄準籃框與籃框成一直線，當膝蓋伸直將球舉起肘關節打直，球自然可成直線。

F：(Follow) 跟進動作：當你投籃出手後，整個身體由腳至頭延伸成筆直，同時手指應該指向籃框。

「Hoop Shooter Pro」 - 美國第一射術訓練產品

適當訓練加上良好心理質素能幫助球員增加入球命中率，但進行訓練時若能配合一些專業工具，將能事半功倍。市面上有種名為「Hoop Shooter Pro」的訓練產品，NBA射術教練Jason Wright亦推介，在NBA及WNBA也有用到。它主要把射球的習慣放在人體記憶裡，籍著不斷練習把射籃球當作記憶一部份(肌肉記憶)。

它的設計特別，有不少優點：兩個磁石可以連在一起令球員的雙手可做出標準的投籃動作，減低手肘向外的問題、戒掉輔助手的壞習慣。

在我年少時，有位教練教會我這個投籃心法：

1. 檢查籃球是否拿得穩妥了。
2. 確認自己瞄籃是否瞄準了。(瞄準點確認且集中精神)
3. 檢查自己投籃的準備動作是否正確。(坐低、腰直、眼望籃框)
4. 然後心中默念五次：我會進、我會進……最後才出手投籃。

投籃訓練方法

1. 空手做投籃動作，從而掌握正確動作。
2. 籃底擦板投籃。
3. 中距離投籃。
4. 近距離接球跳投，以移動一步，做接球跳投。
5. 運球兩步急停跳投，以運球兩到三步為原則，然後急停跳投。
6. 運球過人急停跳投，放一些障礙物，以各式運球模擬過人後急停跳投。
7. 防守下的接球過人急停跳投。
8. 500次以上投籃練習(近、中、遠距離)

經過以上每點，投籃動作就會定型，穩定性也會提升，記住每點的投籃次數要達到100次以上，要做到7成以上的命中率，每一點每星期起碼要有4-5天的訓練。久而久之你將會成為能百發百中、應聲入網而揚名立萬的神射手！🏀