

投篮的技巧

TOU LAN DE JI QIAO

——从罚球到扣篮

[美] 泰德·圣·马丁 著
弗兰克·佛兰吉尔 译
王 定



投篮的技巧

——从罚球到扣篮

[美] 泰德·圣·马丁 著
弗兰克·佛兰吉尔 译
王 定

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

投篮的技巧:从罚球到扣篮/(美)马丁(Martin, T. S.), (美)弗兰吉尔(Frangie, F.)著;王定译, -北京:人民体育出版社, 1996

ISBN7-5009-1359-1

I. 投… II. ①马… ②佛… ③王… III. 篮球运动—投篮—技术 IV. G841

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 10989 号

原书名: The Art of Shooting Baskets

From The Free Throw To The Slam Dunk

著者: Ted St. Martin with Frank Frangie

原出版者: Contemporary Books Inc.

The Art of Shooting Baskets

© 1992 by Ted St. Martin

© 1996 中文简体字版专有出版权属人民体育出版社

本书由博达著作权代理有限公司(国际)安排

美国 Contemporary Books Inc. 授权出版发行

人民体育出版社出版发行

北京师范大学印刷厂印刷

新华书店经销

850×1092 毫米 32 开本 3.25 印张 50 千字

1996 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-5009-1359-1/G·1261

定价: 8.60 元

版权所有 不得翻印

投篮的基本功中包含着深刻的道理和知识,而不管你的投篮方式如何。本书提供了学习这些基本功的最佳途径。

——瑞克·贝利

你的跳投是不是老够不着篮圈?你的勾手投篮出手是不是不太稳定?你的罚球命中率是不是不到90%?如果那样,你需要读一读投篮世界纪录保持者泰德·圣·马丁的《投篮的技巧——从罚球到扣篮》一书。这本书详尽地讲述并引导你如何准确有效地罚球、上篮、勾手投篮、扣篮以及投各种各样的球。合理的建议与提示,以及从基本功开始,循序渐进的全部图解,确保你在关键时刻能从容自如地罚球命中,扣篮成功,而使场上形势发生逆转。

《投篮的技巧——从罚球到扣篮》充满技术图解、悉心提示与建议,从而使你完善投篮技术,纠正常见的投篮错误动作和认识,并从练习中获得最好的效果。同时,又展示了投篮训练指导思想与各种教学训练方法,来帮助你如何成功执教投篮。基于正确投篮基本原理之上,本书对每一种投篮方式作了详尽的描述,并回答了有关投篮练习中最容易遇到的20个问题。

此书读来富有启迪,号召力强,包含所有必要的知识,以指导各个层次的篮球运动员像职业选手那样去投篮。你只要遵循此书的提示来练习就行。

来吧,站到罚球线上,开始投篮吧!

泰德·圣·马丁在过去的19年里一直在美国各地巡回做篮球投篮演示和讲座。他的2036个罚球连中,创造了世界纪录。他现住在佛罗里达州的杰克威尔逊尔。

弗兰克·弗兰吉尔是一位作家,为佛罗里达的时代工会撰写体育文章,而且是“体育集锦——晚间自由论谈”电视节目的主持人之一。

献给对我一生中最重要的人们，从罗德·杰色斯，其母亲，到
我的妻子芭芭拉以及我们的孩子。

泰德·圣·马丁

献给我可爱的妻子，苏珊。

弗兰克·佛兰吉尔

序

篮球比赛中最容易被忽略的技术是罚球技术。为什么这么说？因为这是比赛中唯一的一项不受防守者干扰从而容易成功的进攻技术。另外，你总是在相同的距离进行罚球。

人们的罚球技术不精时常困扰着我。这其中的另一原因是人们要想罚球很准，不必首先非成为一个伟大的篮球运动员不可。这一观点多年前我就有了。

那一天我记得很清楚。当时我是一名职业篮球选手，作客于费城迈克·道格拉斯电视台。迈克邀请我展示我的 200 个低手罚球技术。然后他问演播室的电视观众，有谁愿意与我进行罚球比赛。我的第一个对手很矮，看上去绝对不是一个篮球高手。这家伙开始罚球了，一个接一个……迈克对我的反应大笑不止。最后我也笑了，好一个玩笑。

此人就是泰德·圣·马丁，连续命中 2036 次罚球的世界纪录保持者。不管怎么说，这一个玩笑后来被证明是一段令人非常愉快的经历。因为这些年来，泰德与我结下了深厚的友情，我们两人同时全身心投入于培养优秀的罚球手的工作中。

生活中，可以采用不同的方法去做许多事情，投篮也不例外。无论你的投篮方式如何，投篮的基本功包含着深刻的原理。如果你想完善投篮技术，特别是罚球技术，你就必须学习这些基本功。只有当你掌握了这些基本功，才能获得成为一名优秀投手的必要的自信心。

此书提供了一个绝好的学习泰德成功投篮的途径。我希望你也能通过努力，精通篮球技术。

瑞克·贝利
前 NBA 全明星队员

序

任何对篮球有兴趣、致力于精通篮球球艺的朋友,都应该阅读泰德的这本书。他的许多令人难以置信的罚球世界纪录说明了这一点。我认识泰德近 20 年了,对他的许多成就颇为赞叹。他的积极的工作态度,坚韧不拔的精神及练习技巧,对每一位想提高篮球技术的伙伴或者仅仅是篮球迷来说,都富有启迪。

—— 比尔·雪蔓

前 NBA 全明星队员、教练

致 谢

特别感谢佛罗里达时代工会,因为它允许弗兰克与我合作,展示了其才华;还有格兰·朗斯顿、前大学生篮球明星格瑞逊·马歇尔,因为他们提供了大量技术相片与图解;还有肯·格兰斯顿为本书所做的工作,以及拉赛尔·菲利浦斯,为本书提供了插图。

泰德·圣·马丁

目 录

致 谢

序〈瑞克·贝利〉

序〈比尔·雪蔓〉

前 言	1
引 言	9
第一章 从基本功开始	12
第二章 轻松自如地罚球	16
第三章 在对手面前跳投	29
第四章 上篮	42
第五章 勾手投篮	48
第六章 扣篮	59
第七章 用脑子练球	69
第八章 20 个问题	71
第九章 篮球技术与练习方法	78
第十章 练习 练习 再练习	82
第十一章 执教篮球比赛	87
第十二章 我所热爱的比赛项目	91

前 言

我知道你在想什么：一个身高约 1.75 米、56 岁的老头，没有大学和职业队队员和教练的经历，怎么有可能教我投篮呢？我用自己历史来回答吧。

我生长在华盛顿的耶尔码山谷的名叫塞勒的一个小城。我记得第一次投篮，那是在邻居院子中，后院的篮圈高度可能是标准的吧。可当时显得很高，篮圈的网用破麻布织成。

我永远忘不了第一次投篮时的兴奋。我一投就上瘾了。我不知道为什么，但它富有魔力，我只知道我要利用每一个机会投篮，投篮，还是投篮。（图 1）

我利用每一次机会到邻居家投篮。我的哥哥，杰里和拉里，在我们的院子里开始勾手投篮。从那一刻起，我们都玩了起来，感觉到“骑马”（一种篮球游戏）比其它游戏更有趣。杰里总是用右手从球场的任何地点勾手投篮，我想他不会尝试其它的投篮方式了。拉里用右手勾手投篮，但他只在固定点原地投篮，而我则一点点扩大投篮区域，从定点开始，扩大到整个后院。尽管我年龄小，他们只能靠勾手投篮胜我。不久，为了能勉强应付以生存下来，我也学会用左手和右手勾手投篮。

勾手投篮的经历使我的投篮瘾更足了。我那么热爱投篮，以至于我经常在冬天的早晨把雪从篮圈处向外推开。我投篮一直练到手指冻麻为止，然后，回到屋里暖和一下，出去又投。我投篮很认真，投得越多，提高得也就越多，提高得越多，我就越喜欢投篮。

当我投篮时，我假想每一次试投都具有胜负的意义，就像其它

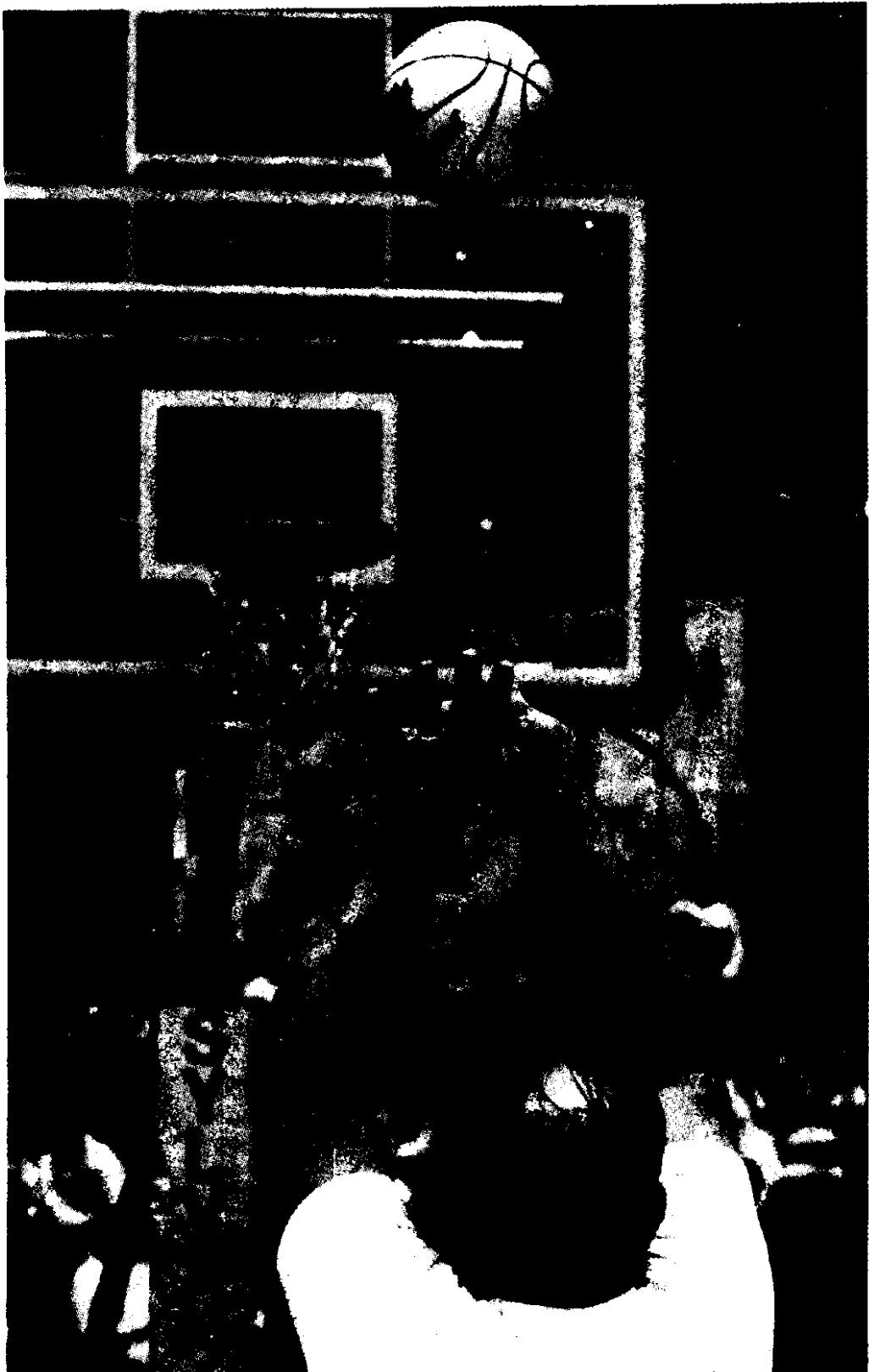


图 1

孩子一样。我在家中的院中究竟赢了多少次呢？可能有几千次吧。这种方法很好玩——每次我未投中时，我有时间去抢篮球，然后再投。练习时间使我受益，但我想模拟关键场合的投篮对提高技术是一个关键。

日落学校的校长杜克·威罗拜尔是一个大孩子，对学生很严厉。他甚至时常在上课前或午饭期间和我们一起投篮。他还会教人投篮，投篮时他总会说：“篮圈后面。”然后球就进了，几乎每次都是。这种体验满足了我的渴望。像杜克·威罗拜尔这样一个在社会上受人尊敬的人那么喜爱投篮，那么我投篮上瘾有什么错呢？我就继续投篮。

在塞勒读高中时，我参加了一项 15 岁以下的罚球比赛，是州级的，由西雅图邮政智者公司赞助。我在华盛顿名列第三。在此过程中，我爱上了罚球。

一年后我参加校二队球队，投篮使我得到回报。我不是最好的运球队员、防守队员或抢篮板球队员，但由于我会投篮，我们的教练瑞本·斯泰格米尔，允许我从场上任意一点发动投篮。他同时告诫我的队友在 15 英尺（约 5 米）以内、不受防守干涉下才能投篮。

四十年代末、五十年代初是低手罚球的时代，斯泰格米尔教练命令除了我以外所有选手用低手罚球。一天晚上在练习时我用一只手投 30 球连中，用双手投 30 球连中，用低手投篮也是 30 球连中。教练惊讶地说：“圣·马丁怎么投怎么有。”

在高中二年级时，我的家搬到了一个离尼克斯很近的农场，离塞拉差不多 12 英里。我就转到尼克斯中学。那时生活很难度过和打发，没有钱。我哥哥哈里参军了，所以我决定退学，经营农场，我发誓第二年回到学校。

当我回校时，作为二年级学生，我有一学期不够资格参加篮球队。但杰克·博克教练允许我跟队训练。我从现在称做三分线的那条线之后开始投篮，其余的人抢篮板球。问题在于我投得太多，

反倒帮不上什么忙。

我继续在二队作为一年级和二年级的新手,但我的防守很差,另外运球也是个问题,自己创造机会投篮也有困难。于是,我不怎么投篮了,更加专心精练防守和紧逼对手。我的比赛风格就是争抢每一个球,从不放弃。作为高年级队员我被评为该年度鼓励队员,这意义深远。

1971年在加利福尼亚的瑞伐戴尔,我经营一个牛奶场的时候,决定参加市联盟篮球赛。我有近20年未参加比赛了,但发现自己并未失去投篮的感觉。赛季过后我在谷场安了个篮球架,开始练习罚球。我儿子托尼和一个朋友替我捡篮板球,我连续投中210个球,丢失一球未中后,又连续514次命中。当时我对吉尼斯世界纪录一无所知,但很快我知道,吉尼斯连续罚球命中的世界纪录是144个。

当意识到自己非正式打破纪录后,我立即计划正式创造一项新纪录。比尔·尼克松,瑞伐戴尔高中体育主管,让我用其学校球馆,并提供正式公证人。我计划24小时连续罚球,设想这样我就有大量时间来打破纪录。家人和朋友都为我捧场助威,新闻记者也来了。

我原来想过逼近纪录时会紧张,最终却花费太多时间想破纪录,而对出手的动作方法想得太少。在整个24小时期间我命中率超过90%。这又是一项世界纪录。但最长的连续进球是86次。

从那以后,在瑞伐戴尔高中体育馆,每星期三我都尝试打破纪录。我遇到了一个问题:每当接近纪录时,就开始注视篮球的接合处,尽管我注意力仍集中在篮圈的后沿部位。有一个晚上,一位朋友告诉我忘掉篮球接合处的细缝。这可能是我接受的用以改善罚球的最好建议。

一会儿,我不仅连续命中144次,还一下子达到200个。这项正式的纪录现在是我的了。

当时是1972年3月15日。不久,AMF 给我了一个机会:赞助我在全国做罚球巡回表演。我的下一个纪录是1974年5月5日,在芝加哥连中245个球。5个月后纪录上升到927个球。1975年2月21日,在爱德华的拿姆帕,我把纪录上升至4位数——1238个。一周后,在亚利桑那的太阳城,为太阳队做讲座期间,我把纪录提高到1704个球。

但1975年底AMF终止了赞助,所以我与妻子芭芭拉收拾家当,向她的老家佛罗里达直奔而去。在杰克逊威尔安下家来。我又重操旧业,经营牛奶场。(图2)



我的妻子芭芭拉随我到各地表演投篮。

图2

在一些周末和场合,我在购物中心,全国体育节目或NBA和大学生比赛中提高自己的纪录。1977年6月22日,我连续24小时投篮,命中率又在90%以上,共罚中14466次。3天后,即6月25日,在杰克逊威尔,我创造一项至今保持着的世界纪录——连

续罚球命中 2036 个。我很自豪：打破纪录时所用的球在马萨诸塞的斯普林菲尔德的篮球名人馆中陈列。

到 1980 年我受到许多邀请。芭芭拉和我又离开牛奶场，把投篮表演作为我们主要的事来干。1986 年，库斯之光体育公司把我又向前推了一大步——作为一名表演家。从那时起我受到库斯之光的赞助。

我最近的世界纪录是 5 分钟或 10 分钟罚球比赛。1990 年 1 月 27 日，在杰克逊威尔举行的大学生篮球比赛的半场休息期间，使用一个球，一个篮圈，在 10 分钟内我投了 185 次，中 175 次。我还在 5 分钟内用一个球投 97 次，中 90 次。

在过去的 20 年间，我作篮球投篮表演时就接受任何年龄人的挑战，这其中包括 NBA 和大学球队队员。在刚开始的 10 到 12 年中，有时一天多达 300 名挑战者，但在过去 8 年间，我把一天中接受挑战者减少到 100 名。然后休息，为第二天做准备。别忘了，我已是当爷爷的人了——芭芭拉和我已经养育 14 个孩子，现在我已有 28 个孙子孙女了——我也该把表演计划得轻松些吧。

在巡回表演中，我有特权会见许多最伟大的篮球明星。与 NBA 伟大球星比尔·雪蔓一起投篮非常逗。比尔投篮准确，和他比投篮对我来说是啃硬骨头。但这些年我们一直是很好的朋友。我常常羡慕瑞克·贝利低手罚球的能力。在一次“迈克·道格拉斯”节目中，我们要了个小花招，这样他就以为我只是从观众中胡乱地抽出来与他共比投篮的一名普通观众而已。想起来真有趣，当我潜心研究并准备着手提高不仅仅是罚球而是所有投篮方式时，瑞克起了关键的作用。他是有史以来篮球场上最好的投手之一。我也和约翰·哈弗里克、华尔顿·弗兰兹尔、克莱姆·哈斯金、约翰·雪利、山姆·帕金斯、乔·怀特、迪克·芒·阿斯德尔、肯斯·瑞克逊等许多人一起投篮比赛。杰瑞·克兰哥尔授予我及皇城太阳队荣誉队员，并赠送太阳队队服。这对我是一大鼓舞，让人兴奋不已。

人们常常指责我,说我是在无压力情况下投的篮。他们还说我投篮(表演时的情景)与比赛情况不符。但是当你被认为是世界上最准确的投手时,你就决不可以随意投球不中。没有机会做一做热身活动,准备试投几次。在比赛的半场休息时站在罚球线上,四周挤满了观众,没有同伴陪你。一种孤单之感紧紧围绕着你。一出现在球场时人们就指望你每投必中。这些都是压力。

举一个例子。三年前,俄亥俄的多伦多有一场 NBA 比赛,是底特律活塞队对波士顿赛尔特人队。老练的体育播音员克瑞士·斯堪克尔在赛场播音,并把我介绍给观众和赛尔特人队电视台播音员、传奇人物博比·库西。此时,赛尔特人队与活塞队又重新回到赛场。每一位观众都知道对方的阵容。赛尔特人队的拉里·伯德,活塞队的比塞亚·托马斯。我一直都没投,但现在该是与站在我旁边的伟大球星比赛投篮的时间了。我总认为这种场合富有压力,结果 20 投全中。有时压力会使人表现更出色。

这些日子我全力投身于教人投篮——我还会继续表演,但不像从前那么多了。当越来越多的球队发现罚球的确是可教时,他们就把求救的目光转向我。在过去的几年中我一直对各年龄段的队员面授投篮。终生的研究,良好的投篮基本功,逐个观察成千上万名投手的动作。此后,他便学会从人们投篮定式中发现一些错误和毛病。我能提出改正的建议,使投手投得更好些。

1991 年 3 月,杰克逊威尔大学教练里奇·哈戴德,要求我帮他的球队提高罚球命中率。在太阳带联赛上,他们投篮命中率最差,平均只有 50%。而当我有空去帮助他们时,只剩下本赛季的四场比赛了。我逐个教学,在动作方法中挑毛病。大多数队员乐于接受,认为改正动作会投得更准,结果成效显著。该队在剩下的四场比赛中罚球命中率差不多达到 70%。虽然不算好,但比 50% 好多了。

篮球队员必须认识到学无止境,尤其是像罚球这样的技术。世

界上最伟大的队员仍不断地吸取经验与教训,是什么造成了篮球队员间的差距?