



苦练让陈铁铮成为三分线高手 钟喆摄

每天投中

150个

高中生
陈铁铮成为
投篮高手的
秘诀——

日日投
月月投
年年投

你没有科比一样的身体,可以有科比一样的精神。上周,由市体育局和本报等单位主办的上海市民体育大联赛投篮比赛,吸引了众多民间篮球达人参赛。人群中,高中生陈铁铮的远投最准。叔叔、阿姨向他跷拇指,小陈微笑以对。“投篮准的秘诀只有一个字,就是‘练’,像科比一样练投篮。”

和姚明是小学校友

“我曾在高安路小学读书,和姚明是校友。”小陈带着黑边大眼镜,性格开朗,他这样介绍自己。“我第一次听说姚明是在小学一年级时,那时他刚刚到 NBA 打球。我和同学都很喜欢姚明。课间、放学,校园里总能听到关于他的故事。”

“高安路小学当时还有一支小姚明篮球队。”成为校队的一员,是男同学的梦想,陈铁铮也不例外。小伙子耸了耸肩,回忆道:“我小时候的梦想和姚明一样,是去 NBA 打球。后来,老师布置作文,题目是《我

们的梦想》,我就把篮球写进了作文里,老师在我的作文上打了一个‘优’。”

刚上小学那会儿,陈铁铮放学了也不回家。他会一个人站在操场边,看小姚明篮球队训练。“见校队的同学打球,我的手也发痒。站在场边的感觉是羡慕嫉妒恨。”于是他下定决心,成为一名校队球员。

初三时,小陈迎来了自己和篮球最亲密的一次接触,他鼓起勇气去了校篮球队试训。“我记得非常清楚,那天一直练到很晚才回家。可惜,我最终还是落选了。”

陈铁铮见过姚明两次。一次是在小学时,姚明回母校。“他回来那天,全校师生都到了操场上。我挤到了最前排,仰着头第一次面对面见到了姚明。”去年,陈铁铮在一次篮球活动中再次碰到了心中偶像,还合了影。陈铁铮从裤兜里掏出手机,洋洋得意地展示着照片。“这次,我还是仰着头看他。”小陈大笑起来。

时常会留下来加练

坚持梦想,总有收获。

陈铁铮初中二年级开始利用课余时间练习篮球。能成为南洋模范中学篮球队的一员,是他那时的愿望。如今,梦想成真。小陈已经高中二年级,代表南洋模范中学获得了多座上海市中学生篮球冠军奖杯。

“我在球队里是小前锋,绝活是三分球。”每天放学走进球场,一次次把球投进篮筐,汗水滴滴答答落在球馆里。“球队每个队员都要读书,课余时间训练。我有时回家复习功课到晚上 11 时才睡觉。”

夏天,球馆里四五十摄氏度的高温,像个大蒸笼。同学们在家里休息,陈铁铮和他的队友还在篮球馆里夏练三伏。“我们的目标不光是参加上海市中学生篮球赛,还要和全国的中学生比。”

“科比要求自己每天投中 800 个篮球才能离开训练场。”陈铁铮说自己还是学生,没法与巨星比肩。但

训练后,篮球馆里的队友渐渐散去,他时常会留下来加练。“每天要投中 150 个三分球,不然不回家,这是我对自己的要求。”

小陈说,有时同学聚会,大家都在等他。“投中 148 个球,当时会有得过且过的想法。但转念一想,一场球的胜负可能就差这一两个三分球。所以,我必须静下心来把球投中再走,永远不要轻言放弃。”就这样日积月累,陈铁铮成了一个三分线好手。

本报记者 钟喆



广东队投手王仕鹏在 CBA 三分球很神准 图 CFP

分,两者分数相差不多。再说 CBA 和 NBA 的顶级射手,王仕鹏今年的三分球命中率为 42%,而创造 NBA 三分球总数纪录的雷·阿伦,今年命中率也是 42%。两人命中率虽然相同,但所处的比赛环境不一样,阿伦遇到的防守和干扰更强,所以他的命中率更难可贵。

中国男篮和一些世界强队的最大差距,其实就在于强对抗、强干扰下完成投篮的能力不强——一些在 CBA 随心所欲的得分手,一到了国际赛场就表现失常,就是因为所遇到的防守压力大不一样了。当投手,难;当神投手,更难;当抗干扰能力强的神投手,难上加难。所以说,中国男篮要想成为世界强队,不但手上要有准头,身体对抗能力也得大力加强才行。 本报记者 李元春

2013 年上海市民体育大联赛赛事目录汇总表 (第一期)

项 目	汇总总数	办赛总数(项)	参与总人数(个)
足 球	8		1306
主要赛事	嘉定区迎春足球联赛 上海市第一届“龙头金长海”杯老年足球邀请赛 青浦区足球联赛		
篮 球	23		3605
主要赛事	上海市社区体育大联赛春节青少年 3 对 3 篮球赛 普陀区甘泉路街道篮球比赛 金山区吕巷镇定点投篮比赛		
排 球	1		264
主要赛事	“海枫杯”室内六人排球赛		
乒乓球	59		7726
主要赛事	新民晚报红双喜迎春乒乓球公开赛 浦东新区区级机关乒乓球联赛第一站 黄浦区机关公务员乒乓球比赛 闵行区吴泾镇乒乓球比赛		
羽毛球	38		5427
主要赛事	“博宽斯比德杯”业余羽毛球等级赛 “雷迪埃杯”闸北职工羽毛球大赛 松江区第一届业余羽毛球俱乐部联赛 宝山区大场镇羽毛球选拔赛		
网 球	4		226
主要赛事	普陀区“助澳杯”长征镇网球比赛 金山区青年迎春体育系列活动之网球比赛		
田 径	29		90799
主要赛事	上海市民东方明珠元旦登高 上海市民迎春元旦长跑活动 “临港杯”上海市民滴水湖健康跑 金桥第十二届碧云国际社区中外职工主题长跑活动		
游 泳	3		527
主要赛事	上海市“体彩杯”冬泳比赛 普陀区长寿路街道游泳比赛		
广播操	9		4209
主要赛事	长宁区“三八”姐妹运动会广播操比赛 普陀区长风街道广播操比赛 宝山区大场镇祁连片广播操比赛		
合 计	174		114089

注:每个项目列举了部分赛事,详细信息请查询“2013 年上海市民体育大联赛官方网站”。

投手不易 神投手更难

——上海市民投篮比赛引发的思考

运动汇 体坛话题

由上海市体育局和本报等单位主办的上海市民体育大联赛投篮比赛,上周揭幕后吸引了众多市民的热情参与。首战比赛结束,不少“篮球达人”纷纷感叹,投篮比赛看似简单其实不易:“别看自己平时投得挺准的,真到了比赛场上就不是那么回事了。”

篮球比赛,在有无干扰的环境下,投篮命中率的反差相当大。业余选手尚且如此,那些职业球员在比赛中遇到的干扰更多、防守压力更大,投篮更不容易,这也可以解释为何一些三分球命中率刚超过 40% 的球员,就可以称为神射手了。

纪录不高

这次市民大投篮活动,分为罚球和三分球两项,其中每项又分连续命中和总命中数。上周在徐汇公园篮球场的首场比赛,共吸引了 300 多人报名参赛,最终来自浦东三林中学的王增刚夺得罚球冠军,来自南洋模范中学的陈铁铮夺得三分球冠军。

王增刚和陈铁铮都是校队成员,也算是业余选手中的佼佼者,按理说成绩应该不错。比赛之前,王增刚没有想到,自己的连续罚中纪录只有 10 个,更让他没想到的是,他这连中 10 球居然成了当天的冠军。“知道有这个比赛之后,我自己练习过几次,前两天还曾经连续罚中 24 球呢。”

按照规则,每个参赛选手共有 5 次罚球机会,每次命中之后可以连续罚,直到罚不中才算用掉一次机会。利用 5 次机会,王增刚一共罚中 26 球,其中最多一次就是连续罚中 10 球,最终他的连续命中和总进球数都为当天最高。三分球的规则和罚球一样,最终陈铁铮夺得总进球数冠军,他利用 5 次机会一共投中 7 个三分球,最多一次连中三球。

环境不同

“我们这是没有身体对抗的投篮比赛,选手投篮时基本上不会受到外界因素影响。而职业球员的投篮是在高速度、高对抗环境中完成的,这些人场上的罚球或三分球命中率,有时候甚至还比不上业余选手,因为他们完成投篮的难度更大。”活动现场,上海市篮协秘书长谢有光分析说。

现代篮球,身体对抗越来越强,所以想成为神射手越来越难。去年伦敦奥运会,中国男篮 5 战全败,除了首战西班牙得到 81 分外,其他 4 场比赛得分均在 61 分以下,其中打俄罗斯只得到 54 分,5 场比赛场均净输 25 分。为何得分这么低?为何分差这么大?就是因为对手的防守压迫性实在太强,而中国队在力量、对抗等方面差距明显,这也导致比赛中接球都困难,更别说完成投篮了。

其实如果单论投篮手感,中国球员未必比 NBA 球星差到哪儿去。今年 NBA 全明星三分大赛,欧文以 23 分夺冠,而 CBA 全明星三分大赛冠军是西热力江,他的分数是 21