



2017 年上海城市业余联赛

“爱我中华”上海市 E 篮球全民投篮赛

主办单位：上海市体育局 上海市体育总会 文汇报社



让每一个市民找到适合自己的运动

上海,一个热爱运动的城市,一个渴望运动的城市。

如何让不同水平不同年龄的市民找到适合自己的赛事活动? 2017 年上海城市业余联赛——“爱我中华”上海市 E 篮球全民投篮赛应运而生。赛事降低了参与门槛,拓宽了参与覆盖面,增加了参与奖励,让每个参赛者都找到了属于自己的乐趣。

此次比赛得到上海烟草集团有限责任公司的大力支持,特此感谢。



什么是 E 篮球

2017 年上海城市业余联赛篮球项目——“爱我中华”上海市 E 篮球全民投篮赛是按照大家熟悉的“随格子”游戏演变而来,增加了更多的趣味性、竞技性和篮球的基本功的体现,比赛还设立独特的奖品机制,不管男女老少都能参与其中,体现了竞技体育的刺激和群众体育的欢乐。

E 篮球全民投篮赛一经推出,因其参与难度低,无需组队,规则简单,奖励丰厚,便受到广大市民

追捧。现场球迷参与度热情非常高,无论男女老少都摩拳擦掌,上场一试身手。

想要参与 E 篮球全民投篮赛容易,想要取得好成绩可不是那么轻松。除了需要良好的心理素质,和一点小小的运气外,细腻的手上功夫那也是必不可少的。

如何完成一次帅气投篮

首先双脚打开比肩稍宽,双膝微屈,将球置于胸前,投篮手自然包裹篮球,辅助手在一旁扶住篮球,下肢发力微微起跳,同时手臂

向斜上 45 度发力伸直,篮球出手时,手指手腕发力,使篮球在空中旋转,增加飞行稳定性,保持出手后的跟随动作,双眼注视篮球飞入篮筐,这样,一次帅气的投篮就这样完成了……

“人高”不一定是高人

说到篮球,普通人可能都会觉得这是一项适合“高人”的运动,但是 E 篮球全民投篮赛却一改这一传统印象。在投篮比赛中,身高似乎并不占任何优势,更多时候考验参赛选手们平时的投篮基本功,不少两

米长人都在前几个投篮点,惨遭饮恨淘汰,反而一些还在青春期的高中生,因为平时经常练习,在比赛中频频取得佳绩。

投篮也有吉尼斯纪录

澳大利亚的一位爱好篮球的小伙子站在 126.5 米的大坝上,把篮球投入坝底篮筐,破了吉尼斯世界纪录。在此之前,最高投篮的吉尼斯世界纪录是 2013 年在荷兰的欧洲之桅(Euromast)诞生的,投篮者距离篮筐的垂直高度是 91 米。

(魏跃明)

