

體 育 小 叢 書

籃 球 攻 守 方 法 論

馬 飛 爾 著
牛 鎰 炳 譯
江 規 良 校

商 務 印 書 館 出 版

小叢書
體育
籃球
攻守方法論
Basketball

◆(38118)

原 著 者	繪 圖 者	譯 述 者	校 閱 者	出 版 者	發 行 者	發 行 所	印 刷 者
Charles O. Murphy	Katherine O. Tracy	牛 良 炳	江 務	中國 商務印書館	三聯書店 北京總發行所	商務印書館 各分館	商務印書館 上海南京路二一號
館規鉉							

1946年12月初版
1951年6月6版
定價人民幣4,500元

(滙)7501-11500

譯者序

籃球之發展，已具有五十餘年的歷史。自流入吾國後，則極爲青年學子所愛好，普遍迅速的傳播到國內各地。就國內近年來各種體育活動而言，均以籃球爲主流。各種體育比賽，亦以籃球爲衆多。戰前的全國運動會與遠東運動會，籃球比賽的勝敗與得失，實維繫着整個青年學子之心靈。每個籃球明星傳球的出神，投籃的巧妙以及其言談行動，均爲青年學子所向往，羨慕，更爲其言談與模倣的資料。籃球與青年學子影響之大，與居青年體育中之重要，不言而喻也。

社會的進化與文明的進步，首在知識之傳播，與吸收昔日及倣效他人的經驗，以增進自己的知識與能力。書籍的流傳，實爲知識傳播的唯一工具。籃球若欲吸收，倣效他人的方法與經驗，以增進吾人之技能，實有賴書籍的流傳與參考。「七七」事變前吳邦偉先生之籃球訓練法，曾轟動一時，而爲國內唯一有系統介紹的書籍。可惜自規則變更，中圈跳球取消後，吳先生未能重新編著，以合時需。其餘所見各書亦均舊作。故自中圈跳球規則取消後，國內尙未能有一本有系統介紹的書籍可資參考。自抗戰軍興，不惟未有新作出版，即戰前所出各書，亦告絕版。時至抗戰已近七年的今日，後方生活均告安定，籃球活動又呈勃興之象。後方各大都

市，如重慶，成都，貴陽，桂林，昆明各地，籃球幾爲市民惟一訓練身體與娛樂的工具。而都市間亦常有球隊往返比賽，以資觀摩。希望能有一本有系統介紹的籃球書籍，真如大旱之望雲霓也。

緬甸失守，政府自編搶運不少書籍，而分給中央大學者，尙有不少體育書籍。其內有一本一九三八年出版，一九三九年再版的籃球一冊，爲名指導馬爾飛所著。由其再版情形，可知銷路之廣，與獲得讀者愛戴之深。內容共分七章，四章爲基本方法，二章爲攻守方法，一章爲訓練。對動作分析之清楚與解釋之詳盡，讀後當可使你獲得許多方法與經驗，以助技能之發展。籃球發展至今，規則已具規模。目前雖尙有缺點，亦只能另謀補救之策，決不會變更多少原有的規則。因此在籃球的攻守方法上，設若規則不變，亦不致再有若何變動（美國近有取消運球的建議，但未獲實現），而問題則在如何應用原有方法以適應要求。也就是說如何來利用你的長處，而進攻對方的弱點，在此書中當能有詳盡的指示。

譯者因對籃球自幼愛好，且以數年教學的經驗，獲讀此書後甚感欣慰，誠戰時不可多得之參考書也。後經江良規王子鶴諸先生之鼓勵，遂決心將此書譯出，以供獻給指導先生與籃球選手們之參考。譯成後蒙江良規先生陶國幹先生校閱供獻許多珍貴的意見，鄭孟節同學代爲抄錄，深爲感激，就此致謝。設有語句不明，致意謬誤處，尙希讀者能多指教，則不勝感盼也。

一九四二，四，於中央大學

籃球遊戲，爲奈司密斯博士（Dr. James Naismith）於一八九二年在春田大學（Springfield College）研讀時所創始。現時很多其他特著的遊戲，包括足球，均能爲各地所做效與推動，惟對足球與棒球顯露乏味時，則需要一種有趣的及有益的另一種室內遊戲，因爲一般運動員式的學生，對體操及器械運動極少興趣，他們想獲得一種遊戲，像足球，桿毬球和棒球一樣均能含有競爭，合作與直接接觸等特性。

第一次遊戲表演時，是在一大會場中，用一足球與懸於十英尺高的梯形籃子作目標——所以叫做籃球。梯子是以備取回投入籃內的球之用。當此球普遍發展時，每邊的代表人數，常常有四十至五十人之多，此後規則減少至每邊九人。但第一次的規則則是簡單的，然此種遊戲迅速獲得國內外的稱譽，則是遍及巷里。

世界上迅速接受此種遊戲，原因極易解釋，因爲球場設備簡單，無論室內或室外均易設置，多數人亦均可參加。因此在兩年的歷史中，此種遊戲即發展至其他各國。近年來無疑的已成爲世界上極普遍的比賽遊戲。在一九三六年奧林匹克運動會在柏林舉行時，第一次列爲比賽錦標，有二十個國家參加。據估計美國的高等學校中有百分之九十有學校代表隊，每年約有八

百萬人作此遊戲。此種事實是一種空前的發展和流行，而據此短短五十年的歷史，則可證明籃球遊戲在青年體育中的重要。

目次

引言

第一章：投籃的基本	一
第二章：運用球的基本	一三
第三章：步法	二九
第四章：各個防守	四〇
第五章：全隊防守	五〇
第六章：各個的與全隊的進攻	六二
第七章：籃球訓練	八七

籃球攻守方法論

第一章 投籃

初習籃球遊戲時，籃球的基本技能那一種最重要的問題極易引起辯論。每個參加的學生大概均有一種意見，並將堅決的爲其意見而辯護。假設所有的基本技能均重要，而其中必需要特別訓練的那一定是投籃。投籃是一種能力，倘若訓練正確，即可真正的獲得勝利。投籃亦是一種力量，使運動員與觀眾同樣的感動。勿論球隊控制球如何好，或其處境如何的妙，設若投籃不能命中，則其結果當大有不同的。

投籃的方式——設若你要想成爲一個籃球能手，必須精通幾種投籃的方式。最重要的有雙手胸前投籃，單手投籃與罰球。

胸前式或舉投式——兩手胸前投籃，普通稱爲胸式，推式或舉投式，爲遊戲時所常應用的，亦是初學者最難學習的一種投法。此種投籃方式，當運動員已獲得機會後，在遠中短各種距離上均能適用。胸前投籃要拉緊伸肌，而不像兩手低投式壓縮屈肌那樣自然而準確，尤其對

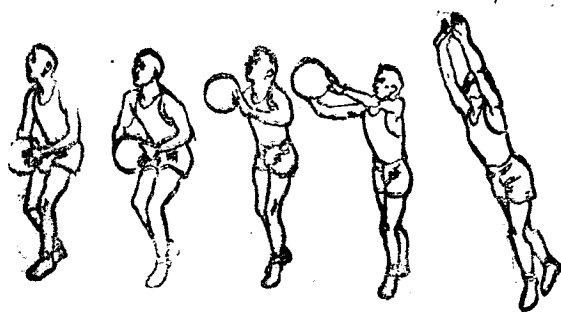
於年幼的兒童，無論如何，初學時非強迫練習此種基本不可。因為當接近防守區域時，有利用此種基本投籃的需要。現代防守技藝的訓練，特別容易防阻那種低手的投籃法，惟在罰球時，低投式仍值得介紹。

胸前投籃時，運動員必須將球用指頭與拇指持在手中，手掌無須與球接觸，手指展開在球的兩側，拇指較靠後，兩肘半曲，當球降低準備投出時，則膝關節亦須彎曲，至肘與膝伸直時，則球即向前上方對籃推出。此種動力的增加，是得之於腕節與指頭的「突然放出」。實由於肩臂，腕與指頭的有力伸展。當球離手時，兩手完全跟上去，最後兩手向上向外對着籃。投籃者瞄準的目標，應在籃的前邊，或籃圈的中心。而試驗用直接命中的投法，就是準備投籃不用遮板，使球直接入籃。

在胸式投籃時，對於足部的位置，有兩種意見，若干指導員主張兩足並攏，立於一線上，普通稱為「東方式」。尚有若干指導員主張兩足前後相距十二至十八英寸，一足微前。主張足部的位置放於一線上的益處是：（一）運動員需要停止與準備獲得地位，兩足在一線上則較為便利。（二）投籃常從同一的位置投出。兩足分離的利益是：（一）較自然，依照解剖學常識與身體的機能來講，身體常欲維持一適當的平衡，此種姿勢則較自然，它供給一較寬大的基點，且於多數的情況中，它是一種「攻勢」的基礎。（二）從這種基本的位置，可以完成停止，旋轉，轉體，傳球等動作。因此兩足前後的位置為一般人所採用，但實際上主要的事實是在獲得

合適的平衡及感覺到自由，舒適，與安適，這種感覺有時任何一種位置，均可完全感覺到的（圖一）。

第一章 投籃



圖一：胸式或稱雷式
投籃法。

投籃者雙手「完全跟上去」。可能於足部依然保持於地面時完成之，或者當球離手後帶點跳的動作。而後一種習慣是自然的，尤其是對於較年輕的兒童；因為他們既沒有腿，臂，腕及指頭的「放射」等合作的能力，又沒有像較年長的，或較熟練的運動員，有相當的力量能把球推的那麼遠。許多運動員投籃失敗由於球出手後無適當的弧線，一般投籃的錯誤，是常欲從較遠的地方投籃。

單手投籃——單手投籃的各種方式，於籃的四周，或籃下使用為最多。在若干地方除非是跑向籃下，認為單手投籃並沒有雙手投籃那樣準確，其實近年來若干國內知名的球隊，有些運動員，尤其是個較高者，歡喜跳起用單手投籃命中，於是極快的重新變成時新的「擊中」方式。所以單手投籃（一

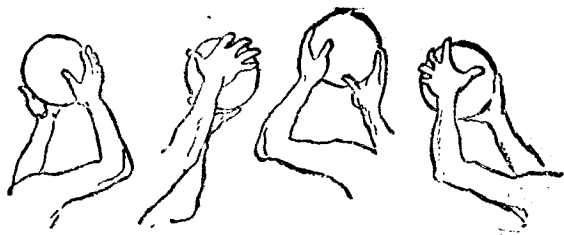


圖二：雙手過頂投籃球員已跳離地面，
待球舉到頭上時則將球放出。

般用於籃下十英尺的半徑內）並非最近年的一種興革，而在遊戲的本身上也已經是最舊式的方法，有若干地方是始終使用着的。

單手推投當在一種短距離運球後去上籃，或者當接到傳球後轉向籃下時應用。運用時是當於運球或接到傳球後運動員提起一手跳於空中，同時球已持在手中而達胸前或頭上，於此地位一手領導而另一手扶助，張開投籃之手的指頭，手指面對着籃，而球則被舉起，與膝動，以直到兩臂完全伸直，一手下垂時為止。球的出手則為手腕與指頭的「放出」所左右。投籃者可將球置於想像中的架上，距離籃約十二至十八英寸而嘗試之。在此種投籃最大的錯誤是想用力使球完全穿過籃圈。這種錯誤則由於出手太低，要使其高出籃，下落，穿過，而不能採用強制下壓的方式。

當運動員背向籃而站立於籃下時，可以跳起用單手推球投籃，或面轉向籃後將球「放出」。此種

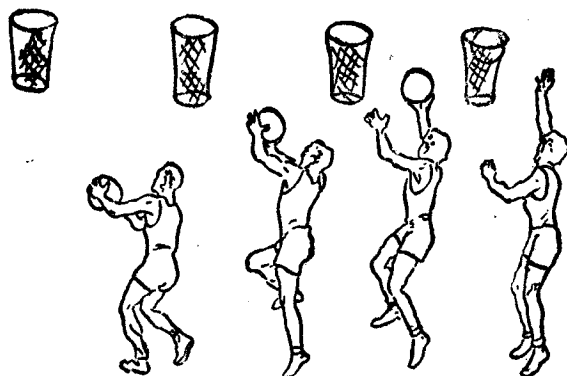


圖三：單手近籃投籃，緊握着球注意指頭的目的如何與指頭的控制配合。

投籃方法是爲一九三六年奧林匹克運動會的幾個籃球明星所常用。

於接近籃下時，足部的跳起，與手的投籃，每個人均有變化。右手的運動員則右邊接近籃時，則用左面的足起跳投籃。左手的運動員，自左邊接近籃時，則須用右面的足起跳投籃。設若可能，運動員到達籃的左邊時，最好用左手投籃，因爲這樣易於越過防守者。此點即可證明投籃時臂須在外邊向上，運動員的身體則在球與對手的中間。總之，現代的比賽需要任何一手均有投籃的能力。在籃下跳起要向上跳，向前跳的力量必須變成向上的力量。當運動員已經跳起投籃後，尚有一較重的責任須正確的實行，即投籃動作完成後，身體下降落地時，須微微彎曲。有彈性的運動員能迅速停止，恢復活動，以便投籃失誤時，尋覓第二次投籃的機會。在投籃後最壞的動作是圍着地板轉一個大圈子。投籃失誤後，應注意採用第二人跟上去投籃的策略。

自邊線到籃下時多使用碰板投籃。在正前面上籃，除非出乎較低可接直入籃而不碰板，否



圖四：單手投下推球投籃。

則應該與自邊線上籃用同一姿式。運動員須於跳起時，不能太靠近籃，不然在這種困難地位投籃，獲分是不可能的。相反的，開始投籃起跳不能太遠，因為這種情形是顯明的，向高跳不能接近籃，向遠跳太費精力。

在用單手投籃時，指導員必須強迫運動員遵守下面的要點：二足須穩固；跳得高；臂盡量伸張且放鬆；注視籃；上籃，穿籃與投籃均要快；設若失誤，即須向前跟上去獲得彈回的球。

投籃的弧線——在學理上講，愈高的弧線穿過籃的機會則愈多。可是太高的弧線無論如何是難以控制完善的。因為球員獲球後，似乎太注重空中的想像目標，以致失掉真正的目的物。太低的弧線投籃，極明顯的是永不能成功的。因球入籃自頂上而不是邊緣。因此「平坦」弧線的投籃者，總難確實的獲得成功。最好的弧線是中式的線，既不太高，又不太低。當練習投籃投時，球員是極易

衆於籃球遊戲中，無異議的均能證明其重要。比方在一勢均力敵的比賽中，有一隊因罰球時的



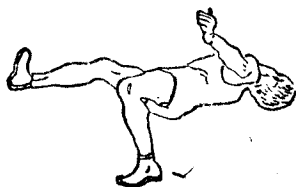
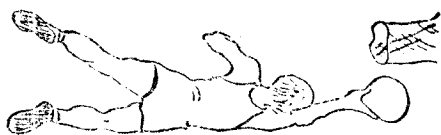
圖五：球員背向着籃站立，向左旋轉，準備用單手試圖投籃，看圖六在籃下投籃。

將球的弧線高於習常的。因為多數的兒童，在比賽時是趨於緊張。

碰板投籃——許多年青球員，在較遠的地方投籃時，常常不能決定是碰板或是直接入籃。在籃下或近籃的投籃可用自側面碰板入籃，其他方式的投籃，均宜直接入籃。因為在前面和在側面籃是一樣的大，設若投籃失誤，球落下的遠近，前面與側面亦是一樣。兒童練習時，應使直接入籃。有經驗的球員，設若已具備碰板投籃的技術，則亦不需改變其方式。

球的旋轉——有些球員好使球旋轉，是有害的。事實上，有經驗技能而精確的投籃，轉動球太快是不必須的。設若球員具有正確的投籃技能，不妨將球在空中，自然的，輕輕的微微轉動。轉動的程度，每人均不能一樣。籃下投籃時，則可做有轉動，但亦不需特別嘗試無把握的行動。

罰球——對於罰球，我們必須重視。任何一個學生或觀



球員原是背向着籃（看圖五），他向左邊旋轉，跳在空中，用單手將球放出，此種投籃方式是被一九三六年奧林匹克的籃球明星常使用的。

投中或失誤的多寡，會發生些什麼影響是很清楚的。故所有的隊員均須參加罰球的練習。在比賽勝利中可以得到極大的利益。

罰球用低投法的姿式，是值得介紹的，這種姿式是比較自然與準確。因所用的屈肌多於伸肌，此外身體重心較低，而近於腳，則運動的基礎穩固。在執行罰球，球員用指頭與拇指支持球於兩手之中。多半的球員，着力於食指與中指。指頭張開持於極安適的地位，腳趾向外，站於罰球線後一寸之處。設若球員用兩足平行站立感到適合，亦可用兩足平行而立。因為有時球員用他們自己的方法放置兩足，反能得到適當的平衡。故球員用極自然的姿式，比要模倣其他姿式為佳。擲球向籃時，可能的去用一種技能，最好成為兩臂擺動而放出。在擲球時膝部宜微彎曲。完全彎曲膝部，來抬起身體，於投籃極少幫助，反而增加錯誤的機會，而使用不必須的疲勞肌肉。投球時腿由微曲到伸直是與兩臂的分開同時。用充分的力量，去拋球達十五英尺之遠。罰球後，運動員要注意球彈回的機會。兩目集中，直接注視籃圈的中心之前。運動員投球，可嘗試使球超過籃的正面而投入。當站近罰球線，用深呼吸可以使心跳動速度減低，有助於放鬆。向下看與拍幾次球亦屬有效。

練習必須在比賽的情況中，在多次的練習中，可以獲得此種重要的基本經驗。有些指導員勸運動員在學習罰球時，偶而將眼閉起，相信這種方法是有助於技能的發展。

個別方式——在以前討論的投籃基本，尙未能試驗成某一種方式，能適用於全體運動員

的，此種方式可以說是沒有的。在同一隊中的兩隊員，射籃的精確均相同，是不可能的。每一個隊員各個入均有其特性。指導員須慎重的試驗來改善其投籃方式。真正測驗投籃的能力，則看其入籃次數。有些優秀的投籃者，因指導員給與其他方式反生極大的阻礙。反而言之，不善投籃者，需要改變其方式。設若不能施行此基本，則須直到他能發現一種方式，而能夠適合其特殊的要求。

投籃時要自信與集中注意——關於投籃的基本已經講得很遠。在最後，尚有兩種最重要的因素，可使球員成為投籃的聖手。這種因素即是自信與集中注意。很奇怪的，有些運動員對他自己的投籃能力，不能自信。當不善投籃，而有豐富的信心，則能趨於作個成功的投籃者。而信心的喪失則成為投籃聖手的一大阻礙。緊張與缺乏自信是常在一起的。運動員愈害怕愈失誤，他的思想是趨向於惟恐失敗的境地。為避免緊張與克服自信心的缺乏，運動員必須集中注視籃與球板。他的眼着着籃圈的前面。腦中思慮着正好對準籃圈邊緣的弧線。設若思想集中於此，則極少或無時間去考慮關於失敗的問題。

問題討論

- (1) 在籃球中最重要的投籃方式，有那三種？那一種是球員必須首先熟練的？
- (2) 說出一種理論去反對執行胸式投籃時兩足分立於一線上。