

書叢小育體

究 研 球 籃

著 森 桐 蔣

行發館書印務商

書叢小育體

究 研 球 籃

著 森 桐 蔣

行 發 館 書 印 務 商

中華民國三十五年二月初版
中華民國三十七年四月三版

◎(22211)◎

體育籃球研究一冊
小叢書

定價國幣壹元伍角

印刷地點外另加運費

著者 蔣桐森

發行人 朱經農

印刷所 商務印刷館

發行所 商務印書館

版 權 所 有

周序

八年抗戰，千災百難，現在勝利來臨，河山光復，問題紛紛，而頂大的一個課題是建國，是把中國建成一個現代化的國家。人是建國的原動力，也是建國的資本，所以建國先要建人。建人的基本重點在民族健康。健康是社會的經濟的以及國家效率的基本原素，國泰民安不過是民族健康的象徵與功用。我們僅注意徵象沒有抓住基本的原素，那是頂愚笨的失策。

今日盛行的口號是效率。我們未來的福利和興旺，靠着我們資源的保存，這觀念在各國已很佔勢力。效率在近代科學概念上原是起源於實業的需要，今則引用到人類每種企圖上了。最近我們開始覺得效率必須由於健康發動，而不是由智識和行動。病弱現視為最大的損失而妨礙了效率。

健康之道多端，而運動應列為第一。我國古言：『流水不腐，戶樞不蠹』，說明了運動的妙處。我國教育向來文武合一，六藝中的射御是運動，並寓自衛於國防，文化燦爛光輝，如曰中人。唐末以來，科舉制興，文武分家，輕視運動，國民特別容易早衰，對工作服務缺少熱忱，國勢遂走了下坡路，文化暗淡無光，國家地位等於次殖民地，國民精神上做了奴隸，大家浪費貪婪，儉生苟活，自私自利，自暴自棄，於是剝皮見骨的外患一步步逼來，一直到敵人的

拳頭打到我們的胸膛，造成了千古空前的國難！

時至今日，有凱旋之喜，也有感慨之情，大家該澈頭澈尾的自省自覺，切切實實做一些根本的實在的事情。民族是萬萬年的，民族健康是萬萬不容絲毫疏忽，國民的運動自該急起直追，大家該分些吃茶娛樂，賭博玩耍的興緻來作有益的運動。

近代運動有兩大趨勢，一曰平均發展，一曰合於衛生。陸軍大學教官蔣君桐森是一個有心人，他以所著「籃球研究」一書在我還都的一夕索我序，我看他這本書的用意深長，並吻合近代的運動之道，故樂為之序。

周 尚

民國三十四年十二月十二日還都之晨

吳序

研究體育可分兩途卽理論與實習是。前者應用科學之方法作實地之試驗，求可靠之結果，以發現新理論；或根據科學之結論與原理以解決體育上之問題作推行體育之基礎。捨此則不得爲理論之研究。後者則依據本人及他人之經驗，發明教學與訓練之方法，使教學益增效能，運動之技術益易進步。非然者則不得爲實習之研究。研體育理論固甚難，研究實習之方法亦不易。蓋一人若對於運動之技術無相當之程度，對於方法無精細之研究，則所窺見者爲表面之文章，絕無探其奧妙之機會，所做研究不能有多大之貢獻。蔣君桐森從余遊，畢業於中大體育系。對於籃球之技術，殊有精詣。本書之作，雖有一部份參攷他人之經驗，而對於方法與技術有實際之經驗澈底之了解，非場間各書之作者可比，則余敢爲閱者介紹者也。稿成就正於余，余閱其內容，覺有貢獻於技術之訓練者頗多，爰爲之序。

吳蘊瑞書重慶中大

目錄

第一章 籃球史略

一 起源

二 傳入中國

第二章 投籃

一 投籃的方式

二 投籃時之球行弧線

三 遮板的利用

四 球的旋轉

五 投籃地區

六 罰球投籃

七 投籃時集中注意和自信

第三章 輸送球.....八

Ⅰ 接球.....八

Ⅱ 傳球的方式.....八

Ⅲ 傳球要點.....八

Ⅳ 運球.....〇

Ⅴ 運球原則.....〇

Ⅵ 輸送球時失誤的原因.....〇

第四章 足部動作.....一

Ⅰ 三個要素.....一

Ⅱ 起步和停步.....一

Ⅲ 欺誘.....一

Ⅳ 轉體和旋轉.....一

Ⅴ 步速變化.....六

第五章 個人防守.....一七

Ⅰ 足部動作.....一七

Ⅱ 防守者的位置.....一七

Ⅲ 防守有球的球員.....一七

Ⅳ 防守無球的球員.....一七

Ⅴ 防守運球者.....一八

Ⅵ 防守進攻者近籃.....一八

Ⅶ 奪回對手投籃後彈回之球.....一八

Ⅷ 防守時球員應注意之點.....一九

第六章 團體防守.....二二

Ⅰ 「攻」「守」進步的比較.....二二

Ⅱ 圖示記號說明.....二三

Ⅲ 目前著名之團體防守法.....二三

Ⅳ 跟入防守.....二四

Ⅴ 區域防守·····	二六
Ⅵ 跟人區域混合防守·····	三一
Ⅶ 跳球時的防守·····	三一
Ⅷ 團體防守的指示·····	三一
第七章 個人與團體進攻·····	三三
Ⅰ 個人進攻·····	三三
Ⅱ 團體進攻的基礎·····	三三
Ⅲ 團體進攻·····	三三
Ⅳ 快攻·····	三四
Ⅴ 快攻的要素·····	三四
Ⅵ 慢攻·····	三五
Ⅶ 目前較著名之慢攻方法·····	三六
Ⅷ 慢攻時應注意之點·····	五二
Ⅸ 拖延時間的進攻·····	五二
X 跳球與擲界外球·····	五三

第八章 籃球訓練法.....五四

Ⅰ 訓練時應着重之目的.....五四

Ⅱ 選擇訓練法時應注意之點.....五四

Ⅲ 投籃訓練法.....五五

Ⅳ 罰球投籃訓練法.....五七

Ⅴ 傳球訓練法.....五八

Ⅵ 運球訓練法.....六二

Ⅶ 足部動作訓練法.....六三

Ⅷ 防守進攻訓練法.....六五

第九章 關係籃球設備的討論.....七〇

Ⅰ 遮板與籃圈宜可上下移動.....七〇

Ⅱ 小學籃球設備和規則應另有規定.....七〇

Ⅲ 扇形遮板的介紹及其理由.....七一

籃球研究

第一章 籃球史略

(I) 起源

籃球首創於美國，西歷一八九二年爲納史密斯博士 (Dr. James Naismith) 所發明；其時他還是春田大學的學生；而當時其他著名的運動在美國盛行的已很多，可是一般學生都對於體操和器械運動不感興趣，於是就極須要有一個富於興趣而有益的室內運動來補充橄欖球和棒球季中間的一個沉悶時期（即冬季）；而且這室內運動也須含有競爭，合作和個人接觸等特性，因爲這些特性在別的著名運動中都可找到，例如橄欖球，足球，棒球等。

籃球運動第一次舉行是在一所大屋內，把回力球的桃形籃掛在十呎高的地方，用一隻足球來投籃，因此就名爲籃球，另外還有梯子的設備以便球落入籃中後取出來，此後因爲這運動很使人喜歡，所以常有四五十人一邊參加比賽，於是人數方面，就必須有個規定，每邊只准九人，雖然當初規則極爲簡單，但是這運動卻已獲得了全美國和國際間一致的稱譽。

這運動很快的被傳佈，不久室外的球場也很快的被人設置起來了。發明還不到二年，這運

動已推行到國外，至今日無疑的已成爲世界上極普遍的運動。

一九三六年世界運動大會開始有籃球錦標，當時就有二十個國家參加比賽，大概的估計，目前美國高等學校中，百分之九十八有籃球校隊的組織，而經常有八百萬人在練習此項運動，短短數十年之時光，已經有了空前的發展和聲譽，這事實也就可以證明了籃球對於青年體育之重要。

一九四〇——四一年的美國規則上，已現定應用一種新型的遮板，這遮板的面積比較舊式者小二分之一強，而成一扇面形式，同時規則上也已將此板伸出端線四呎，使板下與板後的進攻更爲自由；這種改進在籃球歷史上也是很值得記載的。

（五）傳入中國

由於基督教青年會之介紹，籃球運動在一九〇一年即傳入中國，因青年會在華北創立較早，故此項運動該地亦得風氣之先，此後華東華南相繼效尤，於是逐漸普遍。

遜清三年在南京舉行第一次全國運動大會，開幕時由北方和上海選手作首次籃球友誼賽，其時技術故極幼稚而形式亦頗陳腐，當時提倡最力者爲平津兩地青年會服務之饒秉生先生，到了民國紀元始有錦標比賽。

民國二年二月，第一屆遠東運動大會在非島舉行，吾國即有籃球隊參加，而歷屆籃球比賽結果，僅在第五屆時吾國一度獲得冠軍，故吾國籃球技術與歐美相比更形落後。

第二章 投籃

(I) 投籃的方式——可分下列五種：

(A) 跑向籃底投球——投籃時已靠準籃底，用單足起跳，然後舉一手或雙手投籃。

(B) 雙手胸前投籃——在比賽時只要時間上許可，不論離籃遠近均可應用。

(C) 單臂鉤碗投籃——站立或行進時皆可施行。

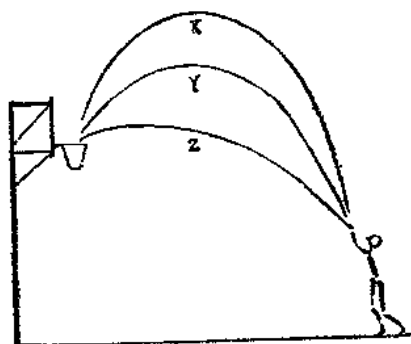
(D) 單臂推擲——以一手作推拍之動作，不論球在行進或停止時皆可施行。

(E) 兩足跳起單臂過頂投籃——在籃下範圍內，跳起後即行輕擊投籃。

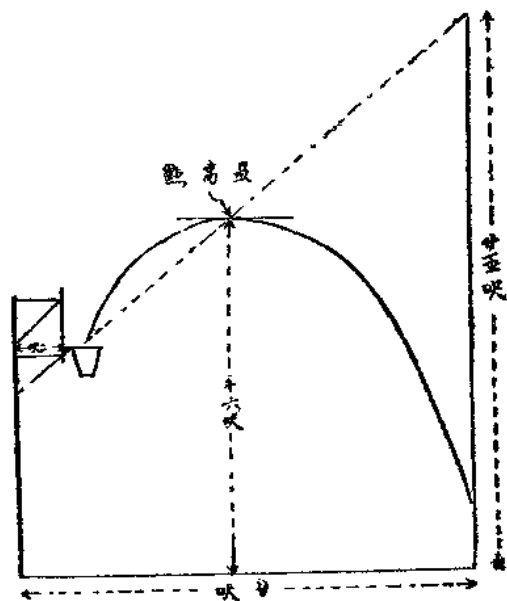
(II) 投籃時之球行弧線——投籃時若使球與地方接近垂直落向球籃，則球入籃之進口最大，故有人主張擲高球投籃（見圖（一）X）然擲高球每因射程較長，以至球行之距離和方向難於控制，容易發生錯差，故另有人主張取短程投籃，（見圖（一）Z）但因射線縮短，則球入籃之角必小，換言之球入籃之進口必小，亦難命中，故理論結果，球以六十度角入籃之射線較為適當。（見圖（一）Y）然實際投籃時離籃有遠近，故球行弧線甚難一定，全賴個人練習之結果，及由視感與運動感覺而得。

據直接投籃測驗之報告，距籃十八呎處投籃，其弧線之最高點離地約十六呎；球高出篮板

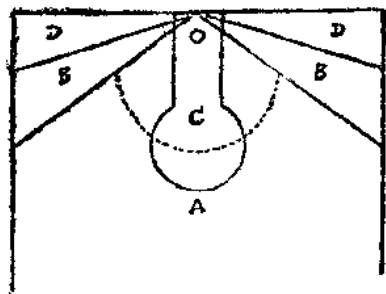
(或稱籃球板)約三呎；則球易進籃，(參看圖(二))還有一個經驗的結果，就是投籃時球投向籃圈前邊上面二、三呎處易於進籃，過高過低均非所宜。



圖(一)投籃時球之弧線
——以Y之弧線為最適宜



圖(二)離籃十呎處投籃之弧線



(三)圖

圖地籃投板觸不——D與A

區地板觸球擲——B

區地可兩——C

必研究球在空中因旋轉而起之變化，但是球旋轉時與反動力方向的關係還是值得討論的，籃球之彈性係數很大，假設其為壹，且因直線行進之力必大於旋轉力，故決不能使反射角引起極大的變化，而僅能有所增減。

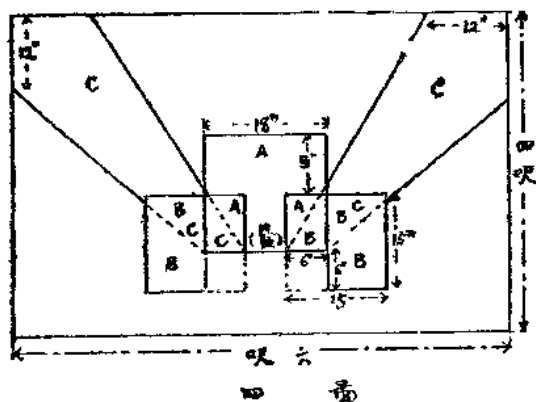
設球由斜上方落向遮板而球為向上旋轉，則反射角必大於入射角。(參看圖(五))

圖(五)所表示者僅為一粗淺之說明，學者可依據這說明再加以探討及實際練習，定能有

(Ⅲ) 遮板的利用——利用遮板於籃時須明瞭遮板之彈性，再依離籃之遠近，用力之大小，球之旋轉力，高度及方向而投籃，故比賽前尤須試擲球籃多次，否則必致減少擲中之成效，普通在球籃兩側二十五至六十度角斜面地區投籃時，球觸板較直接擲籃之成功率為高(參看圖(三))

(四) 及說明。

(Ⅳ) 球的旋轉——多半為向上旋轉，且急速的旋轉是不需要的，所以我們可以



(四)圖

位部之籃投而正板遮用利——A

位部之籃近投側板遮用利——B

近側愈，位部之投側板遮用利——C

斜以須愈，時籃投角場與線端

標目爲部上之內線

所領悟。

(V) 投籃地點——投籃的地點及方向與命中極有關係，實際投籃之結果，認爲正面距離球籃十八呎以內，其成效爲最大，側向投籃須距十五呎以內，離籃愈近成功率愈大。

(VI) 罰球投籃——方式有

二

(A) 雙手胸前投籃——

優點：可不必另行練習投籃方式。

(B) 雙手直臂由下向上投籃——優點：手臂肌肉容易放鬆。
(四) 投籃時集中注意和自信——注意和自信在投籃時實在是不能缺少的，但是卻可影響肌肉和神經的緊張。