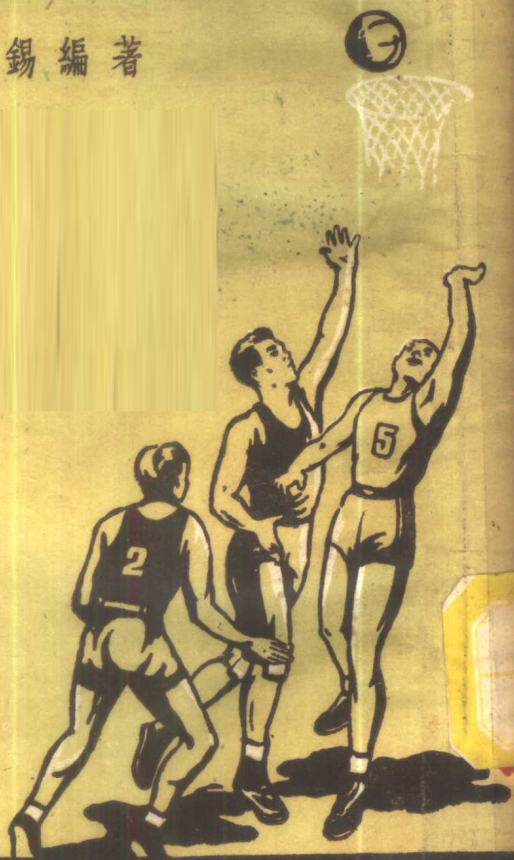


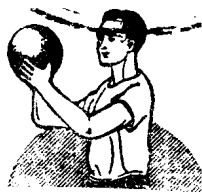
最新籃球運動

劉天錫編著



北新書局出版

最新籃球運動



上海北新書局出版

最新籃球運動

定價 7000 元・字數 82000 字

編著者・ 劉 天 錫

印刷者・ 大 新 印 刷 廠

出版者・ 北 新 書 局

上海復興中路五四一號

九五三年六月初版 一九五三年十月四版

印數・ 9001—12000 冊

總發行 通 聯 書 店

上海九江路二九五號

本書符號說明：

(一) ———→ 傳球。

(二) 〰——→ 運球。

(三) ———→ 跑的方向。

(四) ○ 為守隊隊員。

(五) × 為攻隊隊員。

自序

由於毛主席的英明領導與重視廣大人民的身體健康，提出了發展體育運動，增強人民體質和健康第一的號召後，全國各地都熱烈地展開了各種體育運動。而在全國規模性的運動中，首先舉行了全國籃球運動，這是具有深刻意義的，因為籃球在我國是最普遍的一種運動項目，不管是學校、工廠、部隊、機關、鐵路等，也不管是城市或是鄉鎮，都有籃球場地和設備，以及籃球隊的組織。尤其是蘇聯籃球代表來我國各地表演之後，我國的籃球運動的熱潮已達空前的盛況，我國的籃球技術也更前進了一步。

籃球運動所以能這樣發展迅速，是因為它本身具有特殊的優越條件，首先是不需要太大的場地，設備也很容易；可以集體參加，也可以個人練習。且變化無窮，不分性別、年齡，不分季節，沒有什麼危險性。其次它可以發達心肺等內臟器官的功能，發達肌肉，訓練機敏性與協調，又可以培養合作、團結、勇敢等品質。

爲了更進一步的提高籃球技術，使它走向科學化的道路，我們特地編寫本書，以供

籃球運動員和指導員作爲參考。爲了通俗普及，由淺入深，本書分三篇敘述。

(一)基本動作與訓練方法。

(二)攻守方法與隊形變化。

(三)研究的方法。

本書因編寫時間匆促，錯誤難免，希請讀者多予指正。本書承李小峯先生協助出版，特此致謝。

劉天錫

於上海華東體育學院

目 錄

自序.....一

第一篇 籃球基本動作與訓練方法

第一章 基本動作.....一

第一節 基本動作的重要性.....一

第二節 站立的姿勢.....二

第三節 由站立的部位向各方移動.....三

第四節 手臂的基本動作.....四

第五節 原地轉身的方法.....五

第二章 傳球.....九

第一節 傳球的意義.....九

第二節 傳球的種類.....一〇

第三節 總結傳球方法的要領.....一九

第四節 傳球練習法.....二〇

(甲) 胸前傳球練習法.....二一

(乙) 兩側傳球練習法.....二二

(丙) 彈地傳球練習法.....二四

(丁) 頭頂上傳球練習法.....二五

(戊) 鉤腕傳球練習法.....二五

(己) 單手肩上傳球練習法.....二六

(庚) 拍球傳球練習法.....二七

(辛) 背後傳球練習法.....二八

第三章 運球.....三一

第一節 運球的意義.....三一

第二節	運球的時機	三三
第三節	運球的技術	三三
第四節	運球練習法	三六
第四章	投籃	四一
第一節	投籃的意義	四一
第二節	球出手的角度	四三
第三節	投籃的方法	四四
第五章	籃球協調訓練法	五七
第一節	協調的意義	五七
第二節	協調在籃球遊戲中的重要性	五七
第三節	協調與其他因素的關係	五九
第四節	訓練協調的一些原則	五九
(甲)	韻律性	五九

(乙)相反肌肉的放鬆·····	六〇
(丙)人體機械的問題·····	六〇
(丁)機敏性·····	六一
(戊)體力的問題·····	六一
第五節 協調訓練法·····	六二

第二篇 攻守方法與隊形變化

第六章 區域防守·····	六五
第一節 區域防守的意義·····	六五
第二節 區域防守的陣形·····	六五
第三節 區域防守隊形的變化·····	七〇
第四節 區域防守的原則·····	七二
第五節 由區域防守變為快攻·····	七四

(甲) 快攻的意義·····	七四
(乙) 快攻的優點·····	七四
(丙) 失去快攻的機會·····	七五
(丁) 快攻的方法·····	七六
第六節 進攻區域防守的方法·····	七九
第七節 用各種不同的進攻方法進攻不同的區域防守·····	八三
(甲) 進攻前三後二區域防守·····	八三
(乙) 進攻前二後三的區域防守法·····	八四
(丙) 進攻前二中一後二的區域防守法·····	八六
(丁) 進攻前一中二後二的區域防守法·····	八八
第七章 二人與三人的進攻方法·····	九一
第八章 人釘人防守法·····	一〇一
第一節 人釘人防守法的原則·····	一〇一

第二節	敵衆我寡的退守方法	一〇二
第三節	人釘人防守一些基本方法	一〇四
第四節	接反射球組織法	一〇八
第五節	緊迫的方法	一〇九
第六節	看守對隊善用轉體投籃的隊員	一一〇
第七節	人釘人防守變爲快攻	一一一
第八節	總結	一二二
第九章	進攻人釘人防守法	一一五
第一節	進攻人釘人防守的原則	一一五
第二節	遮人與外圍進攻法	一一五
第三節	快攻的方法	一一八
第四節	接反射球快攻	一九九
第五節	跳球時的進攻法	一二〇

第六節	界外擲球進攻法	一二二
-----	---------	-----

第七節	進攻調換看人法	一二三
-----	---------	-----

第八節	中樞進攻法	一二四
-----	-------	-----

第三篇 近代籃球研究法

第十章	統計法	一二五
-----	-----	-----

第一節	統計法的用途	一二五
-----	--------	-----

(甲)	供給練習與比賽時作爲參考	一二六
-----	--------------	-----

(乙)	對於隊員的價值	一二七
-----	---------	-----

(丙)	對於選拔工作人員的價值	一二七
-----	-------------	-----

(丁)	對於體育新聞記者與一般觀衆	一二八
-----	---------------	-----

第二節	記錄要點與方式	一二八
-----	---------	-----

(甲)	個人的客觀材料	一二八
-----	---------	-----

(乙) 全隊的客觀材料·····	一三〇
(丙) 主觀的評判·····	一三〇
第三節 記錄的方法·····	一三一
第四節 其他記錄方法·····	一三七
第十一章 統計法的價值·····	一四一
第一節 研究對隊的戰略與戰術·····	一四一
第二節 研究隊員個人的技術·····	一四五
第三節 研究投籃的方法·····	一五三
(甲) 投籃的總記錄·····	一五四
(乙) 近距離區域投籃·····	一五八
(丙) 中距離區域投籃·····	一六〇
(丁) 遠距離區域投籃·····	一六三
第四節 研究投籃的姿勢·····	一六七

第五節	研究罰球·····	一七〇
第六節	研究罰球的姿勢·····	一七二
第七節	研究接反射球·····	一七五
第八節	研究跳球的獲得·····	一七八
第九節	研究半途截球·····	一七九
第十節	研究失球·····	一八〇
第十一節	研究侵入犯規·····	一八四

第一篇 籃球基本動作與訓練方法

第一章 基本動作

第一節 基本動作的重要性

籃球遊戲技術的表現在於快速、準確與合作三方面，無論是觀眾，是運動員本身，或是籃球指導員，大家的興趣都是集中於這三方面的。如果一隊籃球隊，隊員們能夠完成以上三項任務，則演出必定精彩。要達到上面所述的三個任務，則必須從每個隊員的個人技術出發。本篇中所要講的即有關於個人技術的一些基本動作及其訓練的方法，每個隊員不但要會做這些基本動作，並且要不斷的練習以至於嫺熟的地步。在嫺熟的期間中，最要緊的二種因素就是要快速與準確。一般指導員認為快速只是球出手快慢及跑動與轉體等動作的快慢，其實這種看法只對了一半。快速最主要的因素是隊員對於當時

情況判斷的能力。判斷情況的能力在一切有組織球戲中佔最重要的因素，判斷情況主要是要靠視力，尤其是在動作進行中，對於本隊或對隊隊員，或球在空中速度的快慢、位置與方向的判斷能力，這種判斷的能力單靠平時個人的練習是不夠的，必須配合實際比賽的經驗。我們常常發現許多隊員，他們的傳球技術雖然都很嫻熟，但是一旦比賽時，他們的動作便有不能得心應手的情形，這就是因為他們平時缺乏臨場的經驗（當然心理的影響也是一種因素）。情況是時時刻刻在變化中，照心理學上所說，情境永遠不會絕對相同的，僅可以相類似。除了判斷情境外，手、足與整個身體的動作也是很要緊的，爲了要達到準確，下列基本動作就必須不斷的練習。

第二節 站立的姿勢

站立的姿勢不但是平衡身體的姿勢，也是準備時時刻刻移動身體位置的準備姿勢；也是準備起跳到空中接球與向前猛撲搶球的姿勢。圖一中所示是一種較爲標準而通常用到的站立姿勢。兩足成半開立的部位，兩足的寬度大約與肩寬相等，兩膝微彎，約自