

女子籃球訓練法



黃衍君



勤奮書局出版

七



女子籃球訓練法

宋君復著

第一章 女子籃球之歷史

第一節 籃球之發軔

戶內籃球之倡行，所以應付冬令競賽之需要，一若秋季之有足球，春季之有棒球也。

一八九二年，美國麻省春田青年會大學之納斯密司博士，(Dr. James Naismith) 創戶內籃球之遊戲，于是引起社會之興趣；而戶內籃球之遊戲，乃驟然普及美國各地，且流傳他國矣。一講本器具量即照
棒球，拉克勞司球，(Lacrosse) 足球及其他自昔相沿之球戲，各

有其數百年之歷史。關於規則，球員及球隊之組織，雖皆歷經演化；惟斯種相傳之球隊遊戲，其根本特性，皆屬相似；而籃球一術亦然。其最明顯之特性，即爲競賽需要球員之耐勞、技能、戰畧及發創力是也。籃球原係一種團體遊戲，球隊之勝利，端賴球員個人對於球隊之有合作聯絡，迅速之決斷，敏捷之應接，及充分之調協。每一球員于玩球進行中，須克盡其責任。在危急之際，尤宜用其應變之奇才及發創之能力，於是能發展其領袖資格；同時亦須適應玩球進行中之固定慣例，以完成全隊競賽之勝算也。

第二節 籃球設備與組織之沿革

最初籃球之設備，甚爲簡陋，所用之籃球，即爲盛桃之籃，懸掛于離地十尺之處；所用之球，即爲足球；所用之遮板，初係鉄絲網簾所製；及後

逐漸改良，至一八九八年，始採用現行之鉄圈以作球籃。

籃球在初倡時代，每隊人數，至多九人至五十人，及後即行裁減。現在男子籃球隊員規定爲五人，而女子籃球隊員，則爲六人。所謂以九人組成之男子籃球隊者，其隊員之分配，即爲一後方中鋒，二左右翼，一中鋒，二場邊中鋒，一球籃守衛，二後衛。未幾，再按球場之面積，而定隊員之多少，五人，七人，或九人不等。後約在籃球創行後一年，男子籃球隊員即確定爲五人，至今沿用之。

最初玩球之方法，乃由一賽球之職員，先將球拋至場之中心，以作開始抗球之記號，于是駐于場端之二隊球員，即開始搶球。惟約行之一二年，乃改用現行之方法，而同時亦將籃圈及籃球之大小，規定標準，以使一律。

當時男子籃球遊戲之球場分區，同後來女子籃球所採用之式樣相同。

特現行籃球之特殊標準，乃定于一八九四年，入後尚有少數根本變更。自男子籃球創始後，僅經過三四年之試驗，即已成為標準化矣。

第三節 籃球標準規則之由來

考最早之籃球規則，刊行於一八九三年，而施用於美國各男青年會其他團體，如業餘體育協會（The Amateur Athletic Union）職業同盟會（Professional Leagues）及全國大學體育聯合會，則各用其自訂之規則。規則既各相懸殊，則對籃球之進步，自必多方阻礙。由是各團體推派代表，聯合組織規則委員會，於一九一五年集議，而頒訂一種劃一之規則，即現在所稱之正式籃球規則。是也。迨籃球之標準既定

籃球之發達，當不言可喻，裁判得以劃一，而玩球亦得以科學化矣。

第四節 得稱爲美國最普遍之戶內遊戲

籃球遊戲因其規則簡單，球場不廣，隊員較少，而設備與用費，亦比較簡約，故易普及於美國。籃球既成爲最容易之遊戲，凡初中、高中、專科學院、大學、民衆教育館與體育場，男女青年會、職業團體、商店、工廠、社會服務機關、公共運動場等，則皆廣爲採用矣。且籃球遊戲，既宜於青年男女，而又宜乎成年男女，即任何界人士，皆可玩之，故籃球得稱爲美國最普遍之戶內遊戲也。

第五節 女子籃球之濫觴與規則之修整

在一八九二年，美國斯密司女子學院，已首先採用籃球遊戲；惟所用之規則，多有所更改，以適合於女子也。其後數年內，即流行於美國全

國之婦女界中矣。若干地方及學院，則各自行改訂其規則。雖在二女校中，亦鮮有用同樣之規則者，因此頗感不便。而當時大部分之女子中學及婦女會社，無非僅仿效男子所玩之籃球而已。

在一八九九年，麻省春田市所舉行之體育會議中，乃指派一委員會，從事調查與草擬規則，以盡量修整全國所用之不同規則。

該委員會之人選，多爲當時之女體育專家，委員長爲奧勃林學院，女子體育指導，福斯脫 (Alice Bertha Foster) 餘爲波士頓體育師範教授潘林 (Ethel Perrin) 賴達克立夫學院體育指導賴脫 (Elizabeth Knight) 斯密司學院體育指導勃利孫 (Senda Berenson) 也。

該委員會集議後，建議五項，其第一項云「本會議須准許刊行女

子籃球規則（即根據正式籃球規則）並按照女子需要所修訂者，一是項提案，當經通過於該會議。

最早訂立之女子籃球規則，內容極似當時男青年會所訂之籃球規則；惟一八九九年，男青年會之規則，曾有重要之修改。而適應女子之用者，其要義爲（一）將球場分爲三個相等部份，以減少大球場上個人女球員之奔馳。（二）限制個人之露頭角。（三）鼓動聯合動作。（四）平均全隊之合作力。（五）節制過度的體力勞動。

按奪球及打球之舉動，每有助長競賽時粗暴行爲之趨勢，故對奪球之方法，亦曾加以限制。欲求遞球進展之迅速，亦曾訂一規則，限制球員，祇能持球三秒鐘，違則處罰。

此多數人以爲運球有相當危險，於是亦訂一規則；本限制球員向

地接聯躍球三次，今則改爲躍球一次矣。

原始之正式男子籃球規則，准許每隊五人入場，女子籃球隊，則爲五人至十人，視球場之大小而定。惟現在之女子規則，爲每隊至少六人，至多九人。

此後雖尚有若干小更改，但大部份仍照第一次委員會所訂之大綱。所採用之規則，至是乃定，直至一九〇五年後，規則復經修改，但大致仍保守舊規，並無若何新限制。

女子籃球場改小，且分爲二區，實爲女子籃球規則更進一步之改良，所以增進全隊之合作，並可以使球員得有餘地以互換地位。

另有若干婦女，贊成取消現行之守衛規則，（地平線守衛），而建議得以一手置於對手所持之球上。雙方贊成與反對，固皆各有其用意。

總之，若能訓練球員，俾能于對手未獲球前而阻止之，并獲得乃球，則可促進迅速之競賽，而不至發生短兵相觸，肉搏攔搶一類之粗暴競賽矣。

第六節 我國女子籃球之勃起

我國在一九一七年，上海女子體育師範首先提倡女子籃球遊戲。不數年，各女校漸見採用；初則僅作校內之運動，今則擴大而作校際之競賽矣。近數年來各地運動會中常有列入女子籃球一項，去年在杭州所舉行之全國運動會中，各省市女子籃球報名參加者，計有十五隊之多，而派隊出席者，亦有十二隊。吾國女子籃球之普及化，雖較歐美各國爲幼稚，然以去年全國運動大會中各隊技術，以及作戰之精神論，亦多不遜於先進之歐美女子也，其中尤以上海北平廣東等隊爲可觀；若再加以合理之訓練，我國女子籃球之前途，誠有莫大之希望也！

第二章 籃球遊戲——體力方面應注意之點

第一節 女子籃球較男子籃球爲緩和

籃球在女子運動中，係最激烈之一種，此實因玩球條件及其規則使之然也。籃球場較之曲棍球戲 (Hockey) 或足球 (Soccer) 之球場爲小；而籃球之遊戲，於遊戲時，幾無時不在活動中，由此可知習籃球者，實需要耐勞之能力；兼之在堅硬之地板上，須常疾馳奔跑，始而前衝，繼而後援，應付較難。有時在戶內行之，更不免常在空氣不甚流通之室中奔馳，與體力之能否勝任，當另一問題。

男子籃球規則，較之女子籃球規則，尤爲激烈。因女子籃球場之分區，可使球員偶時停止動作，且女子競賽時間之分爲四部分，更可使球

員有短時間之休息。休息時間雖短，却可減少心臟之過分興奮也。

第二節 初中女子當先有初級球隊技能上訓練

女子籃球，既屬激烈，故對幼年之女子當宜免習。凡初中年齡之女子，應玩組織較易之球戲；而具有與籃球同樣之興趣者，如司令球（Captain Ball）終點球（End Ball）九區籃球（Nine Court Basketball）可使女子於未入高中時，先有初級技能之訓練也。

女子自誕生以至成人，其生理上之變動，當以在中學年齡時代最爲重要。此時之身體成長最速，而身體各部之發育，並不平均；心臟之擴大甚速，常與血管並進，骨盤部分則不發生重要的青春期變動，以助撐內臟；生殖器官則亦發達甚速，胸部及肺部則顯然擴張。而其情感，則愈有豐富之趨勢。在此時期，需要多量之活動，以調協及完成其身體上之

自然發育。體育指導員，即負有善爲指導之責任，應計劃一種安全之運動課程，俾每一女子均有參加之可能。

第三節 女子籃球應有之幾種條件

籃球遊戲是否爲每一女子所當玩者？其結果是否有益？欲解決此問題，殊屬不易。惟普通女子，加入籃球遊戲，尙有條件如下：

一、須先經過體格檢查，若身體各部強健者，自可加入。

二、玩球方法須適宜，換言之，女子須按照女子籃球規則而玩球。

三、須有富有經驗及訓練之女指導員，加以指導及監督，俾不違背女子生理之要義。

四、遊戲者之練習生活，須適合其身體之發展，並須保持其健康，俾能應付此項激烈之運動；尤當注意其所需要之食物，充分之新

鮮空氣與睡眠，適當之衣服，及其他一切衛生之設備。

五月經到時之首三天，不當加入練習與競賽。

六、指導員，須隨時注意球員之身體狀況，例如在玩球時所發生之疲倦，氣喘，及臉部蒼白等。

七、女指導員須善爲監督一切，如對混戰練習，時間之限制，球季開始時之玩球時間須短，休息之時間宜長，玩球之時間最長不得超過十分鐘；並須定爲慣例。須知球戲所以發育練習者之體力，並非耗損其體力也。

上述女子於經期首三天，不當加入練習與競賽一則，係理想之信條，固無事實上絕對之根據，或竟因此引起一般辯論；此刻尙無確定之生理調查與證明，祇可根據一般人觀察所得之意見，暫守是說。總之

女子在月經期間以避免激烈運動爲宜，俾保安全，至少不致發生危險也。

第四節 女子球戲應由女子指導管理

女子球戲應由女子指導管理。因女子球戲，時常因害羞，而多不願加入，其理由（經期或其他原因）且又不願坦白報告指導員。卽此一端，已足證明女子運動之管理，須由女子任之，而不當由男子代庖。最好事前女指導員，與女球員，先詳細討論一具體辦法，然後創立一種名譽制度（Honor System）務使球員共守信用，不致托故缺席。

女球員頗熱心玩球者，每易忽略其生理上之安全。指導員須加意防護，並應盡量設法增進女球員之健康與活潑。

指導員對於：（一）在球季內所有報名玩籃球之女生，（二）身體不

宜玩籃球而須加入較易之運動或遊戲者，皆當設法使有機會加入，務使人人量力運動，以獲得運動在教育上及生理上之價值。

第三章 籃球遊戲——社會方面應注意之點

第一節 指導員負有養成球員道德之責任

運動家之德，(Sportsmanship)係一種道德；若誠實，信義，忠心，合作等等，故常譯爲運動道德；從實際上言，運動道德，實包括一切道德，但非可由遺傳而獲得者也。惟此種道德，祇可用教育方法及運動練習，而發展之；設若常時繼續練習，則可變爲習慣，而成爲第二天性矣。久而久之，則自成風俗習尚，而公認爲純正之行爲矣。指導員對於運動道德之養成，及其發展，有密切之影響，較之任何人之與球員接觸者尤爲重要。故中學指導員須明瞭此旨，方可使此種美德養成於成人時代而發展于將來。