

# 籃球大不同！？

籃球 - 一個圓形的物體，橘色的外表。看起來平凡，但它卻能瘋魔全球，有很多愛好者。它的由來和體形的大小你又知多少呢？讓我帶大家探討下。

簡單說說籃球運動的發明和演變：

籃球是在 1891 年由加拿大籍人納史勿夫(James Naismith)所發明的。他喜歡一種簡易的孩童遊戲，稱為「擊石鴨」(duck on a rock)。每人可以向「鴨子」(細小的石頭)拋出拳頭大小的石頭，試圖將它擊落基石。參與遊戲的人發現最好是用拋物線的方式拋石頭，而這發現也成為發明籃球運動的基本概念。

在一個寒冷的冬天，他試行設計一種在室外和室內都可以進行的球類活動。在設計此項活動時，他認為應盡量避免運動員之間劇烈的身體碰撞，同時，要偏重於鼓勵個人技術與整體合作相向平衡發展。

直到 1893 年，一間公司生產了第一批的籃球。根據納史勿夫指定的規格，其圓周在 30 至 32 英吋之間。同年，比賽的球員人數亦由九人改為五人。

籃球在 1904 年被列入奧運會的表演項目，而到了 1936 年柏林奧運會，更成為正式項目。至於女子籃球要到 1976 年蒙特利爾奧運會才成為正式項目。

究竟籃球有多大？

在我當教練的日子裡，我都接觸到不少「籃球兄弟」。最常見的有 5 號仔、6 號仔、7 號仔和 9 號仔。現在讓我介紹給大家認識吧！

5 號仔：

青少年比賽用球：重量 470-500g，圓周 69-71cm，直徑 22.0 CM。通常是給小學生使用的籃球。體質較小，重量亦比較輕，適合成長中小朋友細小的手掌去控制，如運球、投籃等。現時香港大部份小學都會選用 5 號仔給球員用，但我試過到某一小學執教時他們是用 7 號仔的籃球，而負責老師竟說：「籃球不是一種大小的嗎？」由此可見，5 號仔的知名度實在不高。

6 號仔：

標準女子比賽用球：重量 510-550g，圓周 70-71cm，直徑 22.6CM。過去女籃的比賽都是使用和男籃一樣的 7 號球，國際籃球協會在 2003 年經過女子籃球委員會和技術委員會開會討論，決定自 2005 年開始，將女籃比賽用球改為 6 號球。我相信讓女子採用 6 號仔的最主要目的是讓比賽增添可觀性，因為通常女球員的手掌都比男球員小，使用 7 號仔會影響控球能力，投籃時也會因為手臂與手腕的肌力不足，導致出手時比較吃力，這也是亞洲經常看到女球員外線使用雙手投籃的主要原因。

7 號仔：

標準男子比賽用球：重量 600-650g，圓周 75-76cm，直徑 24.6CM。普遍

使用的籃球大小，由街場打到 NBA，或發明時的“體形”就是這麼大。以我們成人的體格來說，7 號仔的重量和大小適合我們去控制和使用。當大部份男球員在 3 分綫的距離投籃已不是問題時，籃協為增加難度，早 2-3 年前把香港的 3 分綫的距離加遠了。

### 9 號仔：

正常 7 號籃球重量，超大體積，圓周 34 英吋-36 英吋（正常籃球圓周 29.5 英吋），又名加大訓練用籃球。加大籃球能幫助改善投籃的弧綫和手法，從而提高投籃命中率。高彈性和加大體積能讓運球者保持抬頭姿勢運球。在練習賽中用加大球，投籃命中率會低，因此是很好的教搶籃板球的器材。

### 選用合適的籃球作訓練：

作為教練的我們，應該為不同年齡和性別的球員選取合適的籃球作訓練。因應球員的成長情況和肌肉的發展來說，身體的協調、肌力和肌肉量都會影響打球的表現；而合適的球亦會減低訓練時受傷的機會。教練亦要對球員作出建議，如在訓練以外，自己打球時都應用合適的籃球，因為怕球員習慣了某種籃球的大小，一到比賽要用回標準的大小時就不適應了，這種情況多數出現在小學球員身上，打街場用 7 號仔，到學界比賽就要 5 號仔，無論是在運用力度或手的感覺上都完全不同了。

而在訓練球員做正確的基本動作時(如運傳射的技術)，也應給不同的球員選用合適的籃球，因為選錯籃球，在訓練動作的精準度就會變差，如力量不足或過多，有借力情況，使動作變形。教練想在訓練上加點難度或對球員加點專項的訓練可以選擇 9 號仔(加大訓練用籃球)來針對性的訓練。

### 香港學界比賽用球：

香港學界體育聯會在中小學的籃球比賽選用球都有統一的標準，5號仔小學生用、6號仔中學或以上的女籃球員用、7號仔中學或以上的男籃球員用。而中學的學界比賽對選用什麼牌子的籃球無特定，只要是標準的比賽用球就可以了，但小學的學界比賽就有特定的標準，要採用「SPALDING」牌5號膠製籃球(型號：**NBA School63-944**)比賽。

學體會對合適地選用籃球確有標準，但對合適地選用場地卻不足，這也局限於香港的場地不足吧！因為香港所有球場的綫和籃框碼高度都是適合一般男子球員，對女子球員和小學球員在投籃距離和高度上有一定的難度，特別是小學生，他們要投標準籃框的高度和加遠的3分綫呢。反觀美國會為小學球員準備合適的場地讓他們作賽，一般來說籃框的高度會低一點。

其實我們對籃球認知多一點，無論在打球和訓練上對我們都有一定的幫助。而我更相信多一點認知，就多一點熱愛。