



排球

訓練法

阮蔚村著

勤奮書局出版

體育叢書

排
球
訓
練
法

著者 阮蔚村

勤奮書局發行

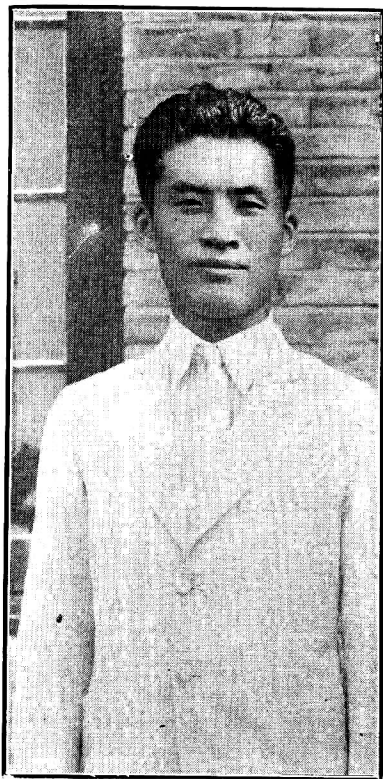
體育叢書序言

中華全國體育協進會會長 張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始知推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而爲救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目覩彼族對體育進步，真足驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當爲今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本卽自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標卽常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有功於體育前途之發達，之改進，爲益甚大，故樂爲之序，一爲吾國關心體育者正告焉！

阮蔚村先生

(本書著者)



阮蔚村先生小史

阮蔚村君，生於一九一一年，原籍魯省，留日八年好運動，喜著作，並擅長田徑，球類各種技術，尤精體育學理，數年于茲，不懈勤苦研究。

君之著作極爲宏富。近年對於國內體育界之貢獻頗大，在日爲滬津各大報特約通訊，恆介紹海外之體育新知識于國內，每有新論，全國競誦，君之著作，達三十種，已出版者，有遠東運動會歷史與成績，中國田徑賽小史，五項十項訓練法，排球訓練法，鐵爾登網球術運動衛生，運動救急法，小學田徑運動，小學籃球，小學排球，小學游泳，小學遠足登山，未出版者尚有中國體育史，全國運動會歷史與成績，田徑新術，手球訓練法，各項運動常識，運動員指南，運動學，中國足球小史，中國籃球小史，中國排球小史，中國游泳小史，排球規則之解釋，運動學等書。君現任職勤奮書局體育編輯部，並編輯勤奮體育月報。

著者小言

阮蔚村

國家之強弱，與人民之體格，有密切關係。試觀歐西芬蘭瑞士諸小國，其能與列強抗衡無所撓屈，卓然生存於天演競爭潮流之中，斯不外其國民對體格皆嚴格鍛練，凜然俱有不可犯之精神。吾國久因政教疲敝，社會腐敗，民不聊生，國如累卵，豈能有暇顧及體育乎？欲挽救吾垂危之民族，其道固多，然欲求其切實易行而為根本之良策者，莫善於提倡有規律之體育運動。苟人人能覺悟運動之攸關重要，養成全國好尚運動之良風，則社會上之各種墮德喪志之惡習，可以一掃而空。吾人之鍛練身體，應擇接近本人性質之體育運動，俾得標本兼治。排球者淵出美國，吾國習之雖久，然尙少高深之科學訓練。夫習運動者，不應專志勝利，對於技術心身精神道德，均宜加以陶冶鍛練。試觀今日流行之各項運

動，雖各有優點，然多偏重激烈，僅限青年行之，就中能謂普及化者，當推排球，其特徵所在，適之於男女老幼，隨時隨地，人多人寡，均宜行此運動。就技術而論，吾國曾執遠東牛耳五次，然球隊之訓練，未必及日菲之有恆軌。著者習排球數載，在國內週尋無一參考書籍，乃發奮綜合東西排球名著，熔之於一爐，務求科學技術得有參照規範。本書所載之排球基本技術，取之於遠東中菲比賽秘訣，而一切訓練指導方法，乃採自美日之科學心得。近因國內感排球研究書籍缺乏之苦，著者不揣鄙陋，僅以暑期月餘之暇，草草而成此書，忽略之處，在所難免，文字尤欠順通，尙祈海內外大雅不吝示教！

排球訓練法目錄

第一章 排球常識.....一

第一節 排球遊戲簡說.....一

第二節 排球之特徵.....三

第三節 排球之發祥.....五

第二章 排球基本技術.....七

第一節 發球.....七

第二節 傳球.....一八

第三節 舉球.....二二

第四節 扣球.....三一

第五節 截球.....三六

第六節 救網.....四〇

第七節 特種擊法	四七
第三章 攻擊	五一
第一節 扣球攻擊法	五一
第二節 扣球以外之攻擊法	五三
第三節 攻擊時之位置	五三
第四章 防禦	五六
第一節 防禦方法與位置	五六
第二節 界外救球法	五九
第五章 分工合作法	六一
第一節 合作之基礎	六一
第二節 合作之必要	六二
第六章 球隊之組織與人選	六五
第一節 前衛	六七

第二節 中衛 七一

第三節 後衛 七三

第七章 職員及任務 七六

第一節 職員之區別 七六

第二節 裁判員 七六

第三節 監察員 七七

第四節 記錄員 七八

第五節 視線員 七八

第八章 排球運動之設備 八〇

第一節 球場 八〇

第二節 球網 八一

第三節 球 八一

第四節 裁判臺 八二

第五節	記錄板·····	八二
第九章	排球隊之訓練·····	八四
第一節	第一期練習法·····	八四
第二節	第二期練習法·····	八八
第三節	第三期練習法·····	八九
第四節	每日訓練法·····	九〇
第十章	指導員之責任·····	九三
第十一章	附錄·····	九六
第一節	球員臨場須知·····	九六
第二節	排球名詞解釋·····	九七
第三節	排球紀錄法·····	九九

排球訓練法

阮蔚村著

第一章 排球常識

第一節 排球遊戲簡說

排球爲二隊比賽之競技，每隊隊員九人，場中隔以球網，將球從網上往來拍擊，其目的在將球擊至對區，或使對隊不能回擊，則本隊可得規定之分數。

球場爲長方形之平面，長二十二米，寬十一米；但人數之多寡，得以球場之大小而增減，故在較小之球場，有以六人爲一隊者。

球場須用鮮明之界線而區劃之，每隊各佔其場之一面，每隊隊員，計前衛中衛後衛各三人。後衛居場之後方，專事防禦；中衛居前後衛之

間，主力攻擊；前衛之位置近網，兼防禦攻擊工作。

比賽之際，依裁判員之命令，先由發球隊員之第一人，將球用隻手，（張開或握緊）從網上發入對區。發球時球員之雙足，應立於端線之後。接球之一隊，得將球連拍三次而擊回。雙方均應如此動作，努力使對方不能還擊。無論任何一隊，未能將球合法擊回或墮球於地上，即作負一分論，並算對隊勝一分。

每局中有一隊滿十一分時，二隊應交換場區，但仍由勝得第十一分時之原人繼續發球。每局終了時，不換場區。

某隊先得二十一分爲勝一局；如兩隊各得二十分後，任何隊先得二分者，爲勝一局。

比賽職員，應有裁判員一人，監察員一人，紀錄員一人，及視線員二人或四人。

第二節 排球之特徵

排球運動之特徵頗多，茲舉其四要點：

- (一) 合羣之實際修養運動。
- (二) 較狹之場所，同時可容納多數之運動員。
- (三) 運動全身，無偏重之處。
- (四) 適宜於男女老幼。

各項特徵之理解如次：

一、合羣修養——排球運動之際，球員多時，可以十二人爲一隊。兩隊擊球時，隊員均應攻防各守其職，一心一德而進行，不得有絲毫紊亂；因排球爲一種分工合作運動，如隊員不注重聯絡，而擅自單獨活動，雖有個人超特技能，亦必歸於失敗。如斯可鑒排球運動者爲結團性，適宜於合羣修養。

二、場所簡單——各項運動，凡有所長，必有所短。有則因人缺而不能進行者，有則因場狹而感不便者。惟排球則不然，無關人數之多寡，與夫場區之大小，隨時隨地，均宜行之。無論學校，工廠，商店，均適此項運動；因可以狹小之場所，同時可使數人得愉快之遊戲。他如足球，棒球，及哥而夫球等，非廣大之場所則不辦。即網球場雖稱簡單，然容納人數較少，每次僅限二人或四人，遠不如排球之能以同樣之場所，同時可容十八人或二十四人。

三、運動全身——擊球之際，跑跳自然，可以運動全身，無偏重之處。手足之伸縮，能助長筋肉之發達。殺球之際，努力向上方跳躍，能使胸部擴張，有益於肺臟及上體非淺。

四、適宜於男女老幼——排球運動，其強弱量可自由加減。度量概可分為三種：（一）強度（二）中等度（三）弱度。三種有者適於青年男

子，有者適於童子，有者適於女子。排球運動之性質，並非激烈，依老幼之差異，男女之性別，由十二歲之童子至六十歲老翁，均可行之。惟依男女老幼之適合程度，對球場之大小，網之高低，球之重量，球員之多寡，競技之方法，均可隨情景而加以斟酌變更。

第三節 排球之發祥

排球之發祥，係在一八九五年，距今三十餘年前，爲美國瑪沙洲波里約市青年會體育主任孟加氏所創案。當時因一般青年均愛好棒球及籃球，對於排球幾無人注意。孟加氏因鑒籃球棒球過於激烈，故決研究一適合室內運動及容易操作之競技。其後孟加氏每於青年會健身房內，以網球網張於六呎六吋之高度，取籃球內之球胎，以手代球拍而擊之。漸趨同好者日衆，孟加氏協同三五球員，研究而寫成簡單規則。初以膠皮球胎代排球，因太輕感無趣味；繼乃改用籃球，復受過重之苦，致

斯運動無甚良好結果，孟加氏乃向運動器具店訂製數種重量適當之排球，逐步改良，其重量乃與今日所用者相同。翌年全美運動大會，孟加氏趁此機會，集會員編成排球隊，在大會舉行公開表演。各地出席之體育專家，對此均贊賞不已，由斯美國各地青年會均效法舉行，漸由普及而傳至遠東。