

排球大六

著 克 尼 斯 塔 巴 .A .A

譯 綸 道 韓 瑣 方



行 發 局 書 奮 勤

勤奮體育叢書

著者 蘇聯 A·A·巴塔斯尼克
譯者 方 瓚 韓道倫

六人排球

勤奮書局發行

書叢育體奮勤

球排人六

(Волейбол)

◀ 印翻准不 有所權版 ▶

一九五一年十一月出版
一九五二年八月三版

全一冊

定價九千元

著者 蘇聯 A. A. 巴塔斯尼克

(A. A. БОТНИК)

譯者 方 瑗 韓 道 綸

原 著 本 著 方 瑗 韓 道 綸

出版者 勤 奮 書 局

地址：上海馬路路三二八弄一號

電話：八五二四七號

出版者 勤 奮 書 局

地址：上海武定路五七弄八五號

製 版 所

▲上海經售處 廣益書局(福州路三三八號)永祥印書館(福州路三八〇號)三元體育用品號(四川中路波路對過)淮海中路七二九號)永豐體育用品號(陝

▲各地經銷處 (北京)修德堂(南京)華東運動器具公司(天津)利生工

廠(濟南)東方書社(北洋書局(武昌)華益書局(廣州)萬有書局(新以泰文具印

刷體育用品商店(廈門)新的書店(福州)東方運動器具商店(衡陽)立達書

店(徐州)大中國圖書文具店(長沙)聚益書社(文匯球廠(貴陽)新成文具社

(昆明)華僑書局(明封)山河書店(杭州)新中國書店(蚌埠)新新書局(蕪湖)協

和書店(無錫)力生運動器具公司

更深切的認識這本書的意義

華東師範大學
體育系教授

吳邦偉

這是我所見到的第一本有關蘇聯體育運動技術的譯本，讀過一遍，我總的感想正如馮文彬同志在「新民主主義的國民體育」裏所說：我們必須學習蘇聯先進的成功經驗，從這裏才可以認識到新舊體育的不同。

這本書的內容：不僅分晰了六人排球的技術，作了一個系統的完整的敘述，並且介紹了遠東式的打法，這是中國排球代表在遠東運動會中用以制勝的特殊的打法。不僅討論了技術訓練的方法，並且提出了如何製定計劃，進引檢查的具體意見和實例。不僅在排球技術上作了正確的指導，並且在有關排球遊戲的其他知識方面如場地設備、競賽和裁判方法，也扼要的加以說明。

更重要的是敘述了排球在蘇聯發展的歷史情況，並且在每一部門每一段每一點結合着體育的精神，政治的意義，用辯證的方法來討論每一個問題。這樣緊緊的抓住了目的，才能使排球運動確實為人民的健康，為生產與國防建設服務，而不是為運動而運

動，爲體育而體育。

因此，這本書不僅是排球運動員很好的參考書，也是排球裁判員、排球競賽工作人員很好的參考書，所有的體育工作者，以及體育運動技術訓練寫作者，也應該人手一冊，去揣摩它的內容、體會它的意義，來提高對於新體育的認識，改進體育教法，更好的完成新民主主義體育的任務。

譯者言

方 道 編

蘇聯十月社會主義革命以後，其國內的體育運動掀起了無比的高潮，它已深入到每一個勞動人民的中間，大大地提高了他們優秀而堅強的體格與特性。解放後的中國，新體育正在蓬勃發展。這方面的經驗，正是我們當前所迫切需要的。

六人排球這一項運動，目前在我們中國運動的範圍內還並不很廣。我們爲符合這一實際要求，用將此書介紹給愛好此項遊戲的同志們，俾使大家更明瞭蘇聯排球的歷史和規律的發展，以資觀摩。我們希望讀者們能重視此項運動的特質，廣泛地推展，並以此培養「勞動與衛國」的崇高品質，爲我們偉大的祖國服務！

我們譯述此書已盡了最大的努力，惟以學識簡陋，不當之處，在所難免，謹希讀者多多指教，不勝企盼之至！

六人排球目次

一、排球的特性及其在蘇聯發展的歷史.....	一
二、拍球的技術.....	一〇
三、打球的策略.....	三二
四、學習和訓練.....	五九
五、計劃及其檢查.....	八三
六、比賽的體制.....	八八
七、裁判.....	九九
八、排球場和他的設備.....	一一二

六人排球

一 排球的特性及其在蘇聯發展的歷史

偉大的社會主義十月革命，使我們全部生活都起了急烈的轉變。羣衆的體育運動也開始發展，特別顯著在簡單而容易懂得和饒有興趣的排球遊戲上。這一種遊戲，已經很迅速地普及了整個的蘇聯，現在很難找到一處沒有玩排球的地方。在遙遠的北方，帕米爾高原和達加斯坦的山裏，以及我們廣大蘇聯每一個角落裏，排球場已成爲各種職業或年齡不等的人們愛好的娛樂場所，無論中小學生或年老的教授，大學生和青年工人，男子和女子，都同樣地能夠到排球網邊去作這一種遊戲。排球運動可以鍛鍊動作的迅速、活潑、眼力及視覺的準確、敏捷，和很快地能決定態度。參加這種遊戲，可以薰陶行動的勇敢和判斷，培養意志的堅強和剛毅，因爲排球是一種結隊的遊戲，所以也能夠促進球員間的團結和集體的精神。

排球的遊戲，是一種容易使人們動迷的欣賞物，它的內容，也很簡明易解，今日的觀眾，明天便能下場子，人們去玩過之後，覺得這種遊戲，是容易做到，於是也躍躍欲試。因此排球遊戲，便成為提倡羣衆體育運動的良好工具。

在我們蘇聯國內，現時代的排球遊戲，已經不是初級的準備時期，而要求所有排球選手，必需具有各部門體格的準備，和良好的運動技巧。

兒童共產主義組織和學習軍訓機構，是蘇聯最早推行排球者中的兩個機構。莫斯科最高藝術戲劇學院——現在叫設計學院——是將排球列爲經常運動的創始者，同時這一運動已經深入到藝術工作者和大學生中間去了。當藝術工作者們開始第一屆排球聯賽時，一個剛成立的體育團體狄那摩也結合這一項活動了。在當時被譽爲第一流的排球選手，也就是現在有名的演員和藝術家；如人民演員鮑高呂鮑夫，藝術家羅馬斯、尼斯基等在運動員中，有榮譽運動選手脫拉維和斯班達里揚等等。不久，排球便到處風行了。

一九二五年一月莫斯科的體育會議，初步擬訂了一般適用的比賽規則，次年舉辦了全蘇各職工會體育團體的第一屆排球聯賽，這一屆聯賽，進行非常順利，有很多的職工會球隊和店員工會球隊參加，角逐的球員們，是都用競選的方式，從羣衆中產生出來的。

從一九二七年起，經常地進行莫斯科排球優勝賽，烏克蘭、外高加索、和遠東各城市也都從那時起普遍的有排球了。

哈爾科夫——烏克蘭的重要都市——在一九二六年年底，第一次舉行了城市間的排球賽。莫斯科出戰哈爾科夫，莫斯科輕輕取獲勝。但在這一場比賽中，哈爾科夫球隊就深切瞭解了排球遊戲的基本要點——是拍球的合作，於是便逐漸改進這些策略，因而後來得以屢次地戰勝勁旅莫斯科球隊。

一九二八年莫斯科舉行了全蘇聯盟比賽，選拔出了蘇聯第一流排球選手。在這一次比賽中，參加角逐的，有莫斯科、烏克蘭、遠東區、外高加索和北高加索的球隊。

莫斯科的女子排球隊很顯明的勝過其他球隊，在和烏克蘭隊最後的決賽中，以十五比八，十五比〇獲勝。至於女子排球場地的面積，以前是十五乘七、五公尺，但在這個時候起，因為比賽規則的改進，已經初次在面積十八乘九公尺的場子上比賽了。

莫斯科、烏克蘭、遠東區球隊，是蘇聯男子排球隊中的堅強隊伍，莫斯科的排球員強於進攻，而烏克蘭和遠東區的球隊，其優點是善於守衛和打球策略上的合作。在緊張而急劇的複賽中，烏克蘭隊以十五比十三，十二比十五，十五比八戰勝了遠東區排球

隊。在決賽裏，烏克蘭對莫斯科隊，又以十五比十二、十五比十二佔先，因而獲得了蘇聯排球第一錦標的稱號。一九二八年的排球優勝賽，的確是幫助改進了拍球的技術，並且對「手中持球」，得出了一個準確的解說，更詳細地說明了排球勝利的基礎，必須建立在整個球隊的相互合作上。

一九二九年少年團員和中小學生的比賽，對於排球的發展，更起了重大的作用，預賽和決賽裏，選拔出了優秀的青年。他們後來在賽球的策略上，創造了許多新的方法。

一九三〇年起，改進和加強了球員們在場子裏的佈陣法和防守法，拍球時，最主要的條件，是動作敏捷，也運用了假動作及各種不同技術的劈擊，並且在開球時運用了強力的發球。

在莫斯科、哈爾科夫、德涅泊爾彼特羅夫斯克（烏克蘭）城的三場比賽中，都證實那些新的技術和策略，是改進了，——一九三一年在哈爾科夫，舉行的——這一次的比賽，也就成為後來一九三三年起排球聯賽經常最好的事前總練習。

最初的四次錦標賽（每年一次），當時或稱為全蘇排球節日（譯者按，因該賽是由全蘇各城市代表參加，情況熱烈，故稱節日），是在每年冬季末在室內場子裏舉行的，

是各城市間的比賽。在所有這四次比賽中，莫斯科城市的男子和女子混合隊都獲得了勝利。每年爭取錦標的比賽，一年比一年的強銳起來，因為莫斯科隊除出了老敵手烏克蘭隊後，又出現了新的勁敵——特比里斯、巴庫、列寧格勒、特洽夫刀斯等球隊——這些球隊，雖然都窺得了莫斯科隊拍球的策略和優點，但是莫斯科隊並沒有默守成法，卻日新月異的在每場比賽裏，總是用各式各樣和改進的新方法。

一九三四年到一九三七年，排球的發展已經到了非常廣泛的境地。在這一時期裏，也很顯著地都加強了兒童和大學生還有職工體育團體球隊的培養。

在一九三六年到一九三七年，蘇聯職工總會杯的比賽中，每年有一百多個球隊參加，同年舉行了二次全蘇集體農場排球隊的競賽。斯拜爾塔克會也從一九三六年起號召實業合作社工人參加排球運動，並盡了相當努力，主辦了全蘇實業合作社排球的競賽。一九三五年到一九三六年，舉行的全蘇學生排球比賽運動過程中，更有重大的收穫，就是在這些比賽裏，出現了很多有天才的球員，他們不久都被譽為蘇聯最優良的排球選手。

排球選手的集團，逐漸的增多，在原有室內的場地及限於城市間的混合隊參加的比

賽，已經感到太狹小，所以在一九三八年起夏天的聯盟競賽，改在室外場地舉行。參加比賽的都是各團體的堅強隊伍。

在戰前最後三次比賽中，青年的球員，格外顯得成績的優越。列寧格勒的斯拜爾塔克會球隊，獲得了蘇聯錦標的稱號。這一行球隊的基本隊員，都是從以前兒童球隊中選拔出來的。特比里斯等其他隊也因為有兒童球員的加入進去，因此也增強了陣容。

戰爭阻止了排球聯賽的經常進行，但排球的活動，並沒有因戰爭而停止過。從最近幾年來的成績中，指出了我們優秀的排球選手，仍邁步的向着發展的道路上去，這可在戰後格羅茲城和哈爾科夫城舉行的最後二場比賽（所有加盟共和國幾乎全部參加的）情形中，很清楚的看出。

蘇聯排球的歷史，並不是僅僅很簡單的一張大小比賽目錄，而首先要說排球在蘇聯體育工具最普遍的發展經過，就是從遊戲中轉變到了輕競技性的運動。排球規則的逐步修改，並不是偶然的，如球網尺度的加高，是抑止球員的個人英雄主義。男子隊大都採用五局比賽，比賽過程相當長——常常會超過二個鐘點——所以在球隊中便需要有合乎條件的替補員，也就是迫使球員都需要具備各部門的體格準備。

蘇聯光榮的選手，在胸前掛着「FTO——準備勞動與國防」的徽章（蘇聯的體育制度）和蘇聯勳章，他們經常地在球場上鍛鍊。在生產勞動中，也不比其他同伴落後。同時在偉大的衛國戰爭極大考驗中，他們顯出了對祖國的忠心和有力的保衛。

蘇聯排球隊在體育界中和其他各國球隊的比賽經過事實，寫在下面。

一九三五年在塔什干——烏茲貝克首都——第一次相逢阿富汗球隊，雖然在比賽時採用阿富汗所用的規則——九人排球規則——但蘇聯的莫斯科隊仍輕取了阿富汗。

蘇聯球隊與西歐代表隊比賽中，蘇聯球隊演出格外精彩。

一九四七年夏天，在布拉格——捷克斯拉夫首都——全世界民主青年大會師舉行的排球比賽中，蘇聯排球代表隊列寧格勒球隊，在最後一場勝過了勁旅捷克斯拉夫球隊，便榮獲了冠軍。

一九四七年秋天，蘇聯男子排球錦標隊狄那摩球隊，到了波蘭，跟他們國內的華沙、勞茲、克拉高夫、卡刀維蔡等城市球隊比賽，總以三比〇獲勝。

一九四八年十月，蘇聯排球錦標男子隊狄那摩球隊，女子隊洛高摩基夫球隊，再度到波蘭，參加比賽的有蘇聯、波蘭、匈牙利、捷克斯拉夫、四國的球隊，蘇聯球隊佔得

了首位。其中尤以與捷克斯拉夫的斯拜爾塔球隊的一戰，狄那摩球隊演出特別精彩。男子隊狄那摩和女子隊洛高摩基夫在比賽過程中，都是以輕取勞茲，克拉高夫，佛勞次拉夫球隊而獲得了勝利。

一九四九年八月，在國際學生的比賽中，蘇聯男女學生隊都獲得了第一位，這更說明了蘇聯排球地位的提高。

一九四九年九月，蘇聯女子混合隊在布拉格獲得了歐州第一、和男子隊獲得了世界第一。

有一件事情值得注意的，就是歐洲各國有很多國家，他們派遣代表出國，常常不派到排球發源的國家去觀摩效法，而是到我們蘇聯來。這去外國的代表們，極度注視的，是對蘇聯排球羣衆性的發展。尤其顯著的，正如德國在一九三一年出版的排球規則中稱它爲「俄國人的遊戲」。

在蘇聯排球的發展和我國最優秀排球員的成就，是值得我們相當滿意的。但這些收穫，不是偶然的，這是和我們文化的成長，有着密切的聯繫。

聯共布黨中央執行委員會對於排球運動一項，雖然已經看到了它的普遍發展以及運

動選手成績的提高，但並沒有把它忽視，更特別地指出爲了爭取在世界運動中的第一位，責成蘇聯所有的排球員，要更努力和堅毅地去，找尋今後進一步發展排球運動的方法和道路。

二 拍球的技術

拍球的技術動作：發球、接應、傳球、劈擊、和封網。

發球

發球或稱為開球，是遊戲的開端。發球的種類繁多，其技術動作，可以分為二類。在下面的發球，或稱為低發球，在上面的發球，或稱為高發球。

低發球是比較容易，拍擊是用一個往下垂直的手來完成的。高發球是將手舉起去擊球，比較困難執行，而且需要有優越的體力，但這種發出去的球對方是不易去接應的。

低發球的技術動作，分為正中發球和側面發

球。正中發球（圖一）——球員向網而立，左腳略向前伸，右臂略向後側，身體上部稍微向前傾斜。發球之前，球放在左手掌中；而曲伸至身體前齊腰部分，右手向後伸。發球時，即用此右手掌去擊着球的下部，此時左手已輕輕地將球脫手拋起。擊球



第一圖 正中低發球