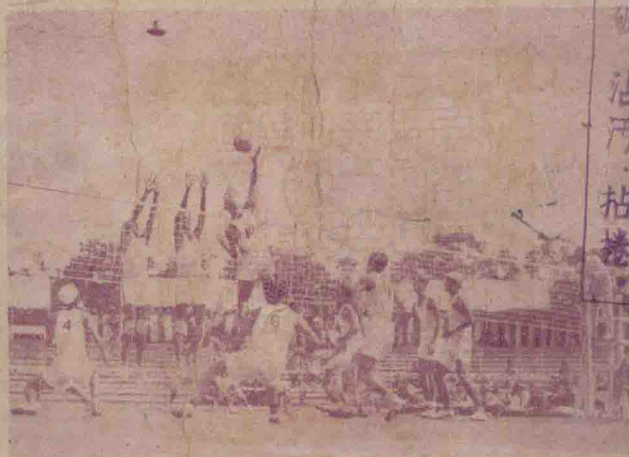


新
油
污
粘
機



排球

訓練法

著村

勤奮書局出版

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。

第二章 排球基本技術

排球遊戲之目的，雖極簡單，而達到此目的之徑程，則甚複雜。本章即歷舉排球之基本動作，爲球員所必需熟習，以爲聯合攻守之工具，而造成最後之目的者，計有（一）發球（二）傳球（三）舉球（四）扣球（五）截球（六）救網（七）特種擊法等七種。

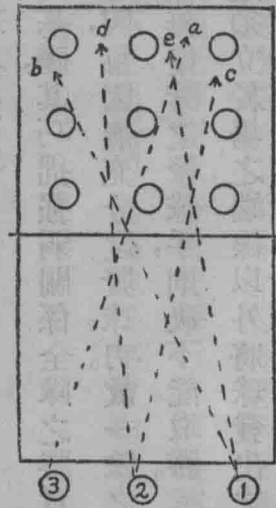
第一節 發球 (Serve)

排球以發球爲基礎，其巧拙強弱關係全隊之勝負。蓋初步練習者，其於比賽失敗之原因，每因無充分之發球力。故一隊之隊員，對於發球均須有相當之訓練，無優秀之發球手，則決不能取勝。

發球之際，兩足須立於場之端線以外。將球發出之後，始准跑歸原位。發球姿勢與方法甚多，其方向目標最宜將球發向對隊隊員站立之

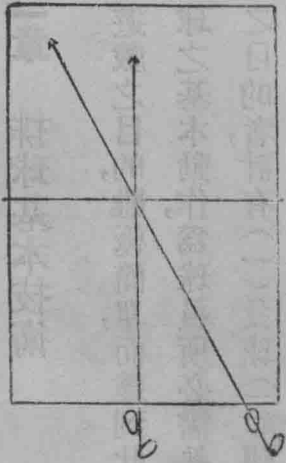
空間，或邊線與球員之空間；有時洞窺對隊之弱點，將球發向對方不善接球之球員。發球須低而有力，使

第一圖



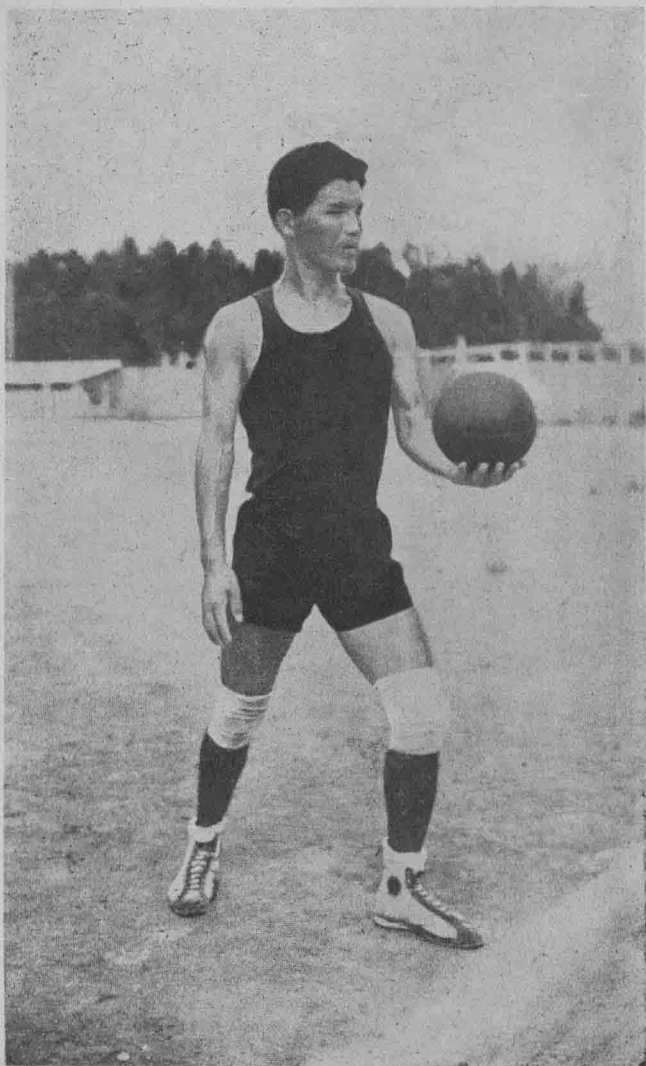
(說明) 1 2 3
為發球員之位
置，A B C D E
為發球方向目
標。

第二圖



(說明)
發球時
兩足之
位置。

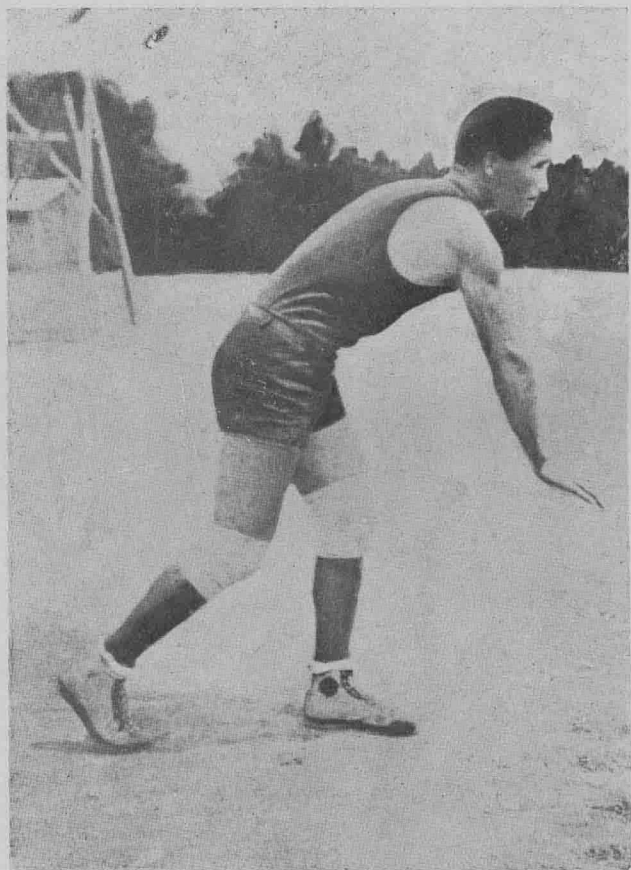
對方不易還擊。宜將球發於其二人中間，使其於球至之際因躊躇而誤事。發球亦可發向對隊隊員之側身，使其因轉身較難易遭失敗。比賽之際，須注重視察對方弱點



(發球) 上手擊法一 以左手托球，預備擊打。

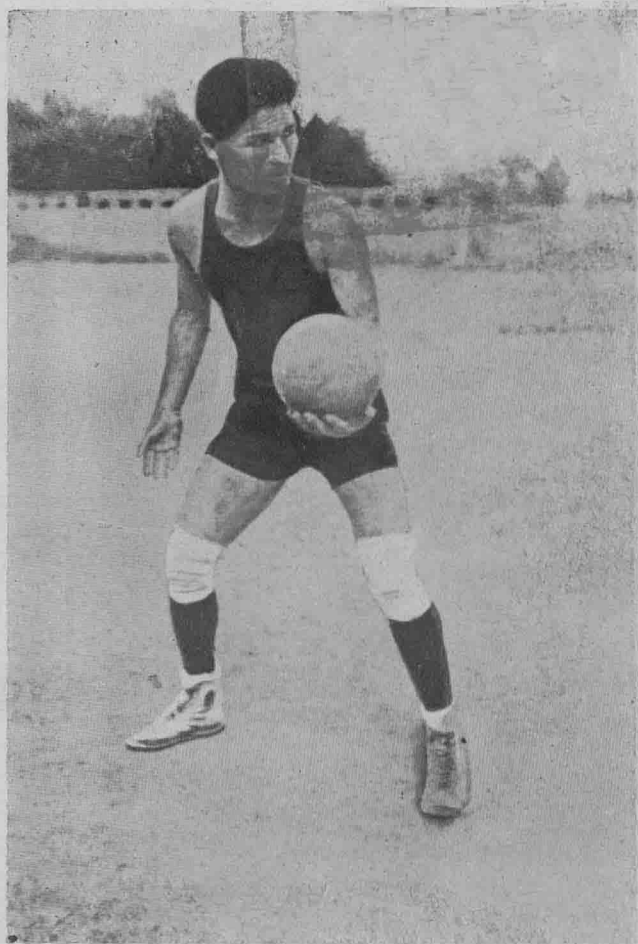
(發球) 上手擊法二 擊球時之一剎那。





(發球) 上手擊法三 將球擊出後之姿勢。

(發球) 側手擊法一 預備擊球之姿勢。

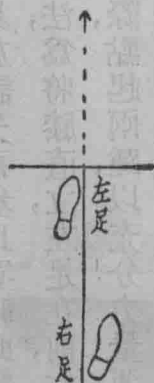


所在，俾可尋得發球取勝之機會。發出之球，其速度愈快愈佳，在使對方於瞬間不易接受；並須忽左忽右，方向不可類同。發球基本方法，計分七手擊法（Over hand serve），側手擊法（Sidehand Serve），及下手擊法（Under hand serve）三種。

（一）上手擊法，此種擊法，為將球用手持住，身立於端線之外，左足在前，右足在後，中間距離二足遠近。若以左手擊球者則相反。以左手手掌托球，身體微向前斜，膝腰小屈，此時將球向空一擲，高度約二尺；同時上體畧向後方伸曲；再將右腕由後方舉起，向前抽動，張開手掌而擊球。如此一擊，則可造成浮球。

第三圖

手擊球時
兩足之位



（Floater-ball）因球在空中滾轉而行，可落於對方深後。此種轉球，為初練者所不易

接擊，故往往易於誤失。初步比賽時，此類發球，尚可適用。又一擊法，為將膝直立，左足在前，右足在後，距離同前，以左手持球，投向三尺空際，點起兩踵，以充分力量運用於上身，握拳舉右腕而猛擊球之後方；則球出後可較前者有力，而深入對方場中。尚有一事應注意者，如球之速度不快，則對方易於接受。如發球時身體向前移動，則難奏效矣。

(二)側手擊法 發球員以左手持球，左右足平立於端線之後，足間距離較上手擊法略寬。(見第四圖)

(說明)側

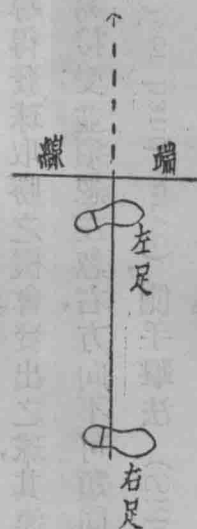
第四圖

右膝，微屈身向

手發球時

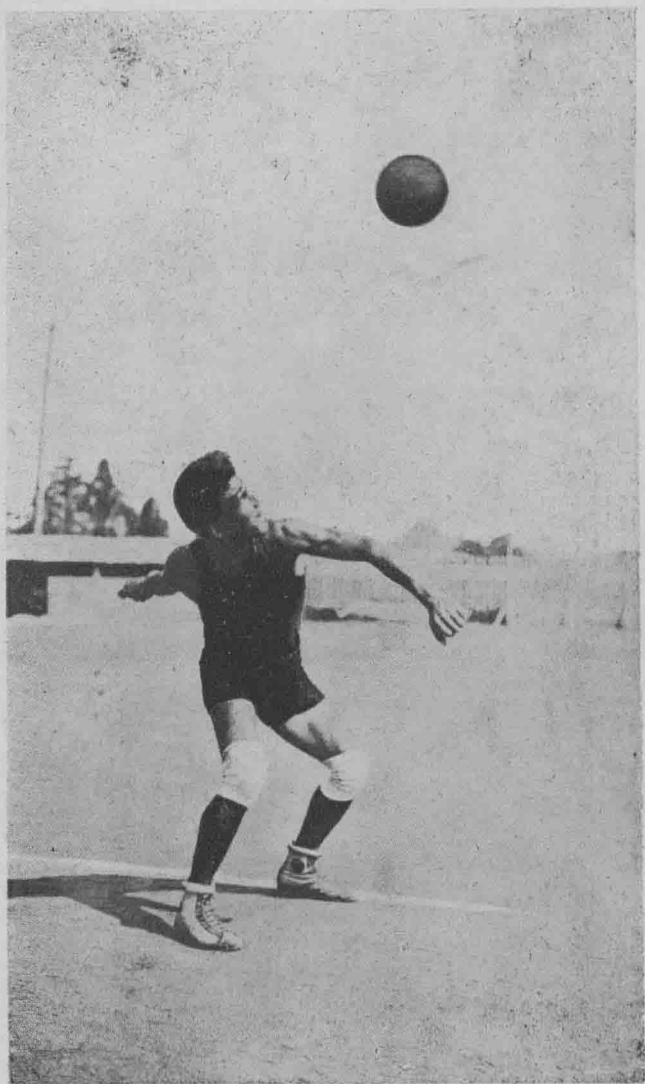
兩足之位

置。



前躬，持球於腹際，擊時擲球於空中約三度四尺高，屈右膝而

(發球) 側手擊法二 擊球時之一刹那。



(發球) 側手擊法三 將球擊出後之姿勢。

