



排球選手轉項參與浮士德球賽的優勢探討

楊總成/淡江大學

摘要

2009 年高雄市所舉辦的世界運動會，其中球類運動項目之一，以浮士德球最為特別，目前在國內仍然屬於新興的運動，運動方式與排球比賽相當類似。因此本文利用問卷調查和文獻探討，試圖瞭解排球選手轉項參與浮士德球比賽的優勢。從調查結果發現，參與 2006 年青英盃浮士德球錦標賽選手的運動專長 90%以上為排球選手。訓練時間，男女平均不超過 2 個月。之後再探討，排球賽與浮士德球賽的比賽相似度及動作技巧運用的差異性。

壹、前言

國際世界運動總會(International World Games Association 簡稱 IWGA)每四年舉辦一次，目前已舉辦過七屆運動會。2005 年第七屆，由德國杜伊斯堡舉辦；2009 年第八屆，由台灣高雄市所舉辦，舉辦項目有：球類運動 12 項、水上運動 6 項、室內運動 10 項、戶外運動 6 項，共計 34 項目（2006 年取自，財團法人 2009 世界運動會組織委員會基金）。球類運動比賽中以浮士德球（Faustball）最為特別（Faustball 是德文，直譯音為浮士德球），又稱拳頭球（英文為 Fistball），它是融合排球比賽的技巧及網球允許著地一次後擊球的特性作為比賽方法。目前在國內並無正式組成的球隊，如果想要在 2009 年世界運動會的比賽中得到好成績，則必須加緊腳步培訓選手、教練及裁判人員。因此台灣浮士德球協會（2005 年 12 月 2 日，由盧俊宏教授成立），正積極推廣這項活動，並且舉辦第一次正式的選拔賽（成績如表一）。

表一 2006 年菁英盃浮士德球錦標賽暨菁英選手選拔成績

隊伍	男子組	女子組
第一名	輔大籃	輔大綠光
第二名	台証	輔大紅
第三名	輔大白與 all star	
比賽日期：2006 年 6 月 25 日(星期日) 地點：輔仁大學（田徑場）		

2009 年世界運動會在高雄市舉辦，至今距離比賽僅有 2 年多時間，在這樣短的時間內，從基礎扎根培養大量選手可說是緩不濟急。因此建議從國內的運動項目中，尋找與浮士德球賽動作技巧相仿的運動項目，從事「轉項訓練」利用轉項參與，在最短時間內尋找出大量選手，並且可以培養選手進入另一個國際的表演舞台。浮士德球賽動作技巧與排球賽動作技巧相仿，因此本文藉由文獻的探討，試圖找出排球選手轉項參與浮士德球賽的優勢。

貳、排球選手參與浮士德球賽優勢探討

一、入門容易

由於浮士德球本身與排球比賽動作技巧相似度非常高，比賽主要得分方式以發球及接發球進攻為主。在防守方面則採用趨前向心防守原理與排球防守原理類似，這兩種攻、防技巧需要良好的空間感及時間感，而排球選手就具有這樣的特性。另外排球選手也擁有優異的身高、彈跳能力，及強而有力揮臂擊球動作，以男子組為例，世界強隊的排球選手扣球速度可達約每秒 25~30 公尺（林竹茂，1999）。如果選手將這樣強力揮臂擊球動作，使用在浮士德球賽上可發揮相當大的攻擊力。

從表二的調查中發現，參加第一屆菁英盃浮士德球錦標賽，男、女子組前三名之球隊，有 95% 以上的選手運動專長是排球。男子組方面有 26% 的選手曾經入選為國家隊（排球）。調查中也發現排球選手從事浮士德球賽的活動，平均時間不超過 2 個月。因此我們可以從中瞭解，排球選手轉項參與浮士德球賽，相較其他運動專長入門較為容易。



表二 2006 年菁英盃浮士德球錦標賽暨菁英選手選拔賽前三名選手調查資料

名稱	排球專長選手	曾經入選排球國家隊	從事浮士德球賽時間
男子組（27 名）	100%	26%	平均約 2 個月
女子組（20 名）	90%	0%（全運會 30%）	平均約 2 個月

二、活動相似度高

浮士德球賽與排球賽活動相似度非常高，兩項活動皆屬於隔網團隊的競技活動，使用上也非常簡單，僅需要適當場地、繩網及比賽用球即可進行活動。其活動的相似度比較，如表三。

表三 活動相似度比較

比較	浮士德球賽(faustball)	排球賽
場地	男子組：50m×20m 平面草皮。（室內及女子組：40×20m）。 距離中線 3m 設有發球區。	男、女子組：9m×18m。 距離中線 3m 設有攻擊線。
網高	男子組：2m。 女子組：1.9m。	男子組 2.43m。 女子組：2.24m。
球體	成人男子組比賽用球，球重為 350~380g（成人女子組比賽用球，球重 320~350 g，圓週 65~68cm°（內部氣壓 0.55 ~0.75bar）。	成人組比賽用球，球重為 260~280g，圓週 65~67cm°（內部氣壓 0.30 ~0.325 bar）。
發球時機	死球或終止比賽鳴哨後 15 秒內發球完成（中線後方 3m 發球實線後方發球），跳躍發球時落地後，最少一隻腳在發球線後方落地。由失誤方發球，可固定人發球（發球觸網無效）	鳴哨後 8 秒鐘內必須將球發出，（端線後方的發球區發球），否則判發球違例。由獲勝方發球，不可固定（發球觸網有效）。
擊球次數	整隊均賦予 3 次擊球機會。（每位球員在 3 次回擊過程中僅可一次擊球機會）。回擊前球可以著地一次，但不可超過一次。（不可在場外落地）。	整隊均賦予至多 3 次擊球機會，擊回對區（攔網除外）。
得分方式	每局 20 分（15 分）並至少領先 2 分則勝一局（最高 25 分），通常採	每局 25 分並至少領先 2 分則勝一局（五局三勝制）。第五

	用三局兩勝制。決勝局，某隊 10 分（8 分）交換場地。如採用 5 局 3 勝，第 4 局需要休息 10 分鐘。（另外也可以採用時間限制，如每一場 30 分鐘，時間到比賽結束）。	局先獲 15 並領先 2 分者勝（某隊 8 分交換場地）。所有局間休息為 3 分鐘。
球隊組成與球員替補	每隊報名 8 名球員，場上需有 5 名球員（最少 4 人）。替換不受限制次數，進行替換但需知會裁判，替換時機僅能在比賽當中雙方來往結束後進行（僅有失誤方），且事先需照會裁判。替換球員（進入和離開比賽場地）必須在己方比賽場地的發球線上實施。	每隊報名有 12 名球員（包括自由球員），場上需有 6 名球員比賽，每局最多可替補 6 人次，進行替補須知會裁判，並經裁判同意。替補區是由兩條攻擊線的虛線延伸線至記錄台間的區域。
位置及攻擊限制	沒有前後排限制，也不需要輪轉。任何球員都可攻擊。	有前、後排限制（前後各三名選手）。取得發球權球員並依順時鐘方向，輪轉一個位置。後排可設有自由球員。後排選手不可在前區高於網高將球擊向對區。
攔截球（BLOCK）	攔截球定義：網子上方雙方球員同時擊球。攔截球後馬上觸擊以下地點不算失誤應從新發球，（球網、球柱、中線、場地之外地面、球直接從網下方穿過中線）。	前排選手攔網時，若未妨礙對方球員攻擊前或攻擊時的活動，攔網者可以越網觸球。（不需同時擊球）
備註	國際浮士德球總會(International Fistball Association, 簡稱 IFA(德文 Internationaler Faustball Verband, 簡稱 IFV), 於 1960 年於德國法蘭克福(Frankfurt)於成立，目前會員國共計 29 個國家 (台灣浮士德球協會 B 級教練講習資料, 2006; 台灣浮士德球協會 B 級裁判講習資料 2006; 台灣浮士德球協會 C 級教練講習資料, 2006; 台灣浮士德球協會 C 級裁判講習資料 2006; 浮士德球比賽規則, 2006; 大專院校 C 排球教練講習資料, 2003; 國際排球比賽規則 2001-2004, 2001; Fistball Rules of the Game, 2004)	

三、動作技巧運用差異性小

浮士德球賽動作技巧運用，主要以單手握拳利用拳頭和手臂傳、接球及擊球，而排球賽則可以利用雙手或單手手臂接球，手指傳球、手掌擊球。浮士德球賽活動進行；傳、接及扣球時，允許球一次落地反彈後再擊球，排球



比賽活動進行時球則不允許球落地。兩項活動的動作技巧運用，以發球、傳接球、攻擊為主，其運用的差異性，如表四。

表四 浮士德球與排球動作技巧運用差異性

動作	浮士德球動作技巧運用	兩者差異性
發球	主要利用單手握拳將球擊出，可站立肩上發球，勾腕發球，以及跳躍發球，擊球瞬間手臂需要伸直，身體伸展弓身、收復、轉腰擊球之動作。	可利用手掌擊球，因此控制球穩定性及準確度較高
接發球	握拳單臂擊球，觸球位置盡量放在手腕上 5~15 公分處，接球盡量兩腳中間，高度腰部到膝關節處最適宜。腳跟微微提高利於移動，。	可雙手手臂接球穩定性較佳（全身性都可以擊球）。
二傳	動作與接發球相同，二傳主要用意在於將球傳至適當位置以利攻擊。其傳球重點在於需要移動到球前方，利用腳踝、膝蓋、腰部來控制球的力量，並不是單靠手的力量。這樣傳球穩定性較高，也不容易擊球後過網。	可使用雙手高手傳球（手指），傳球準確性也較高（技巧高者也可利用跳傳及背傳技巧）。
攻擊助跑方式	扣球動作主要採用單腳起跳攻擊，這種方法有利於前衝速度、擊球高度也可以增加攻擊力量。（利用伸展弓身、收復、轉腰擊球之動作）。	大部分採用雙腳起跳，單腳起跳，通常高準比賽中才會使用。
攔截球（BLOCK）	雙方球員在球網（帶/繩）附近單手握拳同時爭球，觸球仍有三次擊球機會。	可雙手攔網，觸球仍有三次擊球機會（不需同時）。
（台灣浮士德球協會 B 級教練講習資料，2006；台灣浮士德球協會 B 級裁判講習資料 2006；台灣浮士德球協會 C 級教練講習資料，2006；台灣浮士德球協會 C 級裁判講習資料 2006；浮士德球比賽規則，2006；大專院校 C 排球教練講習資料，2003；國際排球比賽規則 2001-2004，2001；Fistball Rules of the Game，2004）		

參、結語與建議

2009 年世界運動會將在高雄市舉辦，身為舉辦國的我們除了需要籌備各項硬體及軟體設備外，積極參與比賽活動也是相當重要。浮士德球賽與排球賽的動作及活動方式，相似度非常的高。我們若能有優秀排球選手「轉項參與」浮士德球賽，我們的勝算將大幅提昇。以目前世界盃公佈成績，世界強隊（德國、奧地利和巴西）仍然是以歐洲國家為主，亞洲國家目前仍是屬

於未開發的地區，台灣如果能好好利用兩年時間大量培訓選手，將有機會在國際的浮士德球舞台上佔有一席之地。因此建議選手的尋找及培養，應從高中及大專一二年級的優秀排球或有興趣選手，進行有計畫長期訓練，並且尋求廠商贊助解決訓練所需經費。

肆、引用文獻

大專院校 C 排球教練講習講義（2003 年 12 月 29 日～31 日）。

台灣浮士德球協會 B 級教練講習手冊（2006 年 8 月 19 日～21 日）。

台灣浮士德球協會 B 裁判講習手冊（2006 年 8 月 22 日～24 日）。

台灣浮士德球協會 C 級教練講習手冊（2006 年 6 月 10 日～12 日）。

台灣浮士德球協會 C 級裁判講習手冊（2006 年 7 月 10 日～12 日）

林竹茂（1999）。當今排球技戰術主要特徵與展望研析。《大專排球研究論文集》，5，1-28。

浮士德球比賽規則（2006），未出版。

財團法人 2009 世界運動會組織委員會基金，2006 年 6 月 13 日取自，
<http://www.worldgames2009.org.tw>。

國際排球規則 2001-2004（2002）。中華民國排球協會印行。

International Fistball Association（2004）。Fistball Rules of the Game. Retrieved June 23, 2006, http://www.verainsmeier.at/real/49231/doku/satzung_2004_de.pdf.