



# 坐式排球 初體驗



1

排球場上，每一次跳躍、扣殺、攔網和救球，均是爆發力和彈跳力的表現。外界或許認為，排球是身體殘障人士難以接觸的領域，「坐式排球」正是他們的出路。「賽馬會社區排球計劃 — 『共融』樂玩坐式排球體驗」教練麥梓淳直言，只要進入坐式排球賽場，健全和殘障人士便是平等，大家能沒有隔膜地合作和互相了解，藉此推動傷健共融。



2

## 「球」同存異

坐式排球源於1956年的荷蘭，為當時德國和奧地利受傷士兵的復康活動，麥教練形容網高是最明顯的改變：「一般男子排球和女子排球的網高分別是2.43米和2.24米，男、女子坐式排球的網高則為1.15米和1.05米。」

「第二，球員在比賽期間，臀部至背部的軀幹，一定要有一點觸碰到地面，否則就是犯規；第三，坐式排球在開球時，對方能夠攔網，此舉在普通

排球屬犯規行為；最後是普通排球會以球員的腳作為有否越界的標準，坐式排球則以臀部至背部觸地的一點作為標準，因此雙腳可以過網，甚至在發球時進入球區範圍。」

部份殘障人士因身體上的限制，在參與體育運動上困難重重，運動選擇亦比一般人少。然而在坐式排球的規例下，所有球員都必須坐下打球，讓健全人士亦能體會到殘障人士難以自由行走的限制。

## 打坐式排球 打破隔膜

麥教練是香港排球總會訓練及發展委員會主委兼教練委員會委員，亦是香港首位國際排聯教練導師。近年致力推廣坐式排球，麥教練透露一切源於一位自己執教過的女球員：「熱愛排球的她因車禍需要截肢，從此遠離球場。因此，我為她舉辦了第一次的坐式排球體驗，並邀請其他健全球員參加。起初大家跟她的溝通存在隔膜，但進入球場坐下打球後，她們很快便打成一片。」

最令麥教練感動的，是那次體驗班結束後，所有球員都能自在地交流，隔膜完全消失。他亦因此有了新目標：「大家能透過一起打坐式排球，達到互相理解，推動傷健共融。」



3



4

## 馬會支持 助進入社區

麥梓淳今次帶領的「『共融』樂玩坐式排球體驗」，為「賽馬會社區排球計劃」下的項目之一，計劃於新學年到主流及特殊學校舉辦坐式排球體驗班，推廣坐式排球和傷健共融的理念。

適逢世界女排聯賽今年6月於紅館舉行，馬會作為賽事的社區合作夥伴，支持推出「賽馬會社區排球計劃」，旨在加深大眾對排球運動的認識及興趣。活動包括舉辦「中國女排全接觸」，邀請逾3,000名市民、學生和視障人士現場體驗中國女排的練習實況；大會並安排部分學生參加大師班，與國家隊球員互相切磋。另向5,000名基層市民、學生和殘障人士免費派發聯賽門票；視障人士亦透過專業口述影像評述員在場評述和網上直播，感受賽事氣氛及戰況。

- 1 麥梓淳（左一）為香港女子青年排球隊代表舉辦坐式排球體驗班。
- 2 麥梓淳說，一位舊生因車禍截肢，成為他推廣坐式排球的源起。
- 3 球員在比賽期間，臀部至背部的軀幹，須有一點觸碰到地面。
- 4 坐式排球在開球時，對方能夠攔網，此舉在普通排球屬犯規行為。

