



中
華

之
光

中国女排三连冠的足迹

● 辽 宁 体 育 报 编
● 春 风 文 艺 出 版 社

中 华 之 光

春风文艺出版社委托出版

(沈阳市南京街6段1里2号)

· 沈 阳 新 华 印 刷 厂 印 刷

1985年1月第1版

1985年1月第1次印刷

印数: 1—50,000

统一书号: 10158·840 定价: 1.30 元

前 言

在短短三年多时间里，英雄的中国女排在征服了第三届世界杯女子排球赛和第九届世界女子排球锦标赛两座巍峨高峰之后，又光荣地登上了奥运会女排大赛的盟主宝座，摘下了世界排坛皇冠上的第三颗明珠！人们在热烈欢庆这历史性胜利的同时，都在思索、探求：怎样向中国女排学习？中国女排成功之路是什么？

在全国人民广泛开展学习中国女排活动的时候，我们以极大的热情和崇高的敬意编辑了这本小书，以献给战功卓著的中国女排，献给各条战线的同志，献给伟大祖国的第三十五个生日。

这本专辑汇集了全国几十种报刊上的文章。它以生动的笔调，丰富的资料，鲜明的色彩，描述了中国女排从后进中崛起，在成功中奋进的“三连冠”的历程。她象一曲气势磅礴的英雄交响乐，有振奋人心的激战拼搏，有艰难困苦的顽强磨练，有新老交替的严峻考验，有三度夺魁的瑰丽诗篇，有情深谊厚的儿女之心，有披肝沥胆的赤子之情……

在汇集这本小书的过程中，我们得到了体育报社、新体育杂志社、辽宁青年杂志社、辽宁省总工会、辽宁省妇联、辽宁人民出版社政治编辑室和资料室、沈阳新华印刷厂的大力支持，在此谨致谢意。

《辽宁体育报》编辑部

一九八四年 国庆

目 录

学习女排 艰苦奋斗 (代序)	荣高棠 (1)
邓颖超同志给中国女排的赞扬信	(11)
中国女排给全国人民的公开信	(13)
中国女排三连冠的足迹	(16)
一、艰难起飞	(16)
二、一举夺魁	(42)
三、再占鳌头	(92)
四、蓄芳以待	(107)
五、三度连冠	(142)
六、墙外飞花	(193)
七、巾帼采风	(237)
八、普天同庆	(298)
附录：排球知识	(316)

学习女排 艰苦奋斗

(代 序)

荣 高 棠

中国女排在第三届世界杯赛中获得冠军，极大地激发了体育战线和全国人民的爱国主义热情，鼓舞了各条战线的斗志。

女排的胜利，为什么会产生这么大的反响？第一，是由于她们开创了大球翻身的历史，为祖国争得了荣誉，实现了老一辈领导同志和广大群众多年的愿望。第二，全国人民通过电视、广播、新闻报道，了解到她们怎样顽强拼搏、严格训练，深受感动和启发。第三，更重要的是，女排的事迹反映了我国人民奋发图强、振兴中华的坚强意志。去年一年里，我国运动员在一系列重大比赛中接连取得好成绩，捷报频传，高潮迭起，全国人民都高兴。人们都觉得，一个国家和民族，不能长期沉湎于凄惨的往事，应该振奋精神，搞好四化，阔步向前。

女排走过的道路，是一条艰苦奋斗的道路。回顾历史，我想，她们的经验可以概括为以下八条。

一、有攀登世界高峰的理想和志向

党历来教育我国运动员，要树雄心，立壮志，勇攀高

峰，为国争光。这在运动队形成了明确的奋斗目标和优良传统。

一个集体、一个人怎么要求自己的工作，是关系到能否进步的根本问题。理想和目标不同，视野开阔程度不同，努力的程度也会不同。一九六一年，乒乓球队获得世界冠军以后，贺龙同志就要求大球也争取世界冠军。一九六四年，周恩来总理邀请日本教练大松博文来我国帮助训练，在上海开了现场会。贺龙同志又提出不怕苦、不怕累、不怕伤，和思想、技术、身体、训练、比赛过硬（即“三不怕，五过硬”）的口号，还是以争取世界冠军为目标。可惜壮志未酬，“文化大革命”中，女排从世界第六名跌到第十四名。

女排获得世界冠军，不能离开一定的社会历史条件。如果她们摘取桂冠的理想，至今还被当作锦标主义、修正主义进行批判，只靠她们几个人，再奋斗也难以成功。在新的历史时期，我们党拨乱反正，解放思想，实事求是，重新教育运动员为国争光，女排才走上健康发展的轨道。

她们这些年来，一直想着在世界排球场上升国旗，奏国歌，拿金牌，把为祖国荣誉拼搏当作自己最大的幸福。一九七七年第二届世界杯赛，中国女排得第四名。曹慧英一个人获得拦网奖、敢斗奖、最佳运动员奖三个奖杯。但是她说：“我个人领一百个奖杯，也不如为祖国得一个冠军奖。”一九七九年，第二届亚洲锦标赛，中国女排战胜上届奥运会冠军日本队和世界第四名的南朝鲜队取得冠军，深深激发了港澳同胞和国内广大群众的爱国之情。正如有人所说：“球迷迷球，更迷中国。”陈亚琼在香港的家人劝她留下，她回答说：

“我的事业在祖国。”

排球事业是祖国需要的事业，有多少中华儿女为振兴排球事业献出青春，甚至献出生命啊！马占元教练在“文化大革命”中受到迫害，他的父母在加拿大，叫他去继承遗产。他坚定地回答：“我是个共产党员，不能离开社会主义祖国，也离不开心爱的排球事业。贺总生前交给我的任务还没有完成呢！”在排球战场上奋战到最后一息。有一位女排运动员，病危时要求妈妈给她穿上红色运动服离开人世。有一位教练身患心脏病，仍在赛场搏斗，不幸以身殉职。他家属的唯一要求是：“你们给他带一个球去吧！”洁白的排球，成为忠诚战士的珍贵葬品。想起这些，我们就可以更深刻地理解女排姑娘们喊出的“青春诚可贵，事业价更高”的意义，就能更深刻地理解体育事业确实是前赴后继，代代相传，应该为之奋斗牺牲的一种革命事业。

二、有战胜任何困难的勇气和信心

世界如此之大，要雄踞全球之冠，绝不是一件简单的事。我国女排进行了令人难以想象的艰苦奋斗。前进道路上的任何困难，没有能摧折她们的勇气，磨灭她们的信心。她们坚信，在社会主义祖国，有党的领导和人民的支持，只要经过努力，自己的事业必胜；一代人不行，两代、三代，总会胜利。她们懂得，通向冠军的道路充满艰险曲折，胜利属于百折不挠、勇往直前的人。她们迟恋晚婚，放弃同亲人团聚和各种休息、娱乐的机会，忍受疲、累、伤、病的痛苦，确实到了“要球不要命”的程度。正象郎平说的：“要得到

超人的成绩，必须付出超人的代价。”

中国女排面对世界劲敌，按照毛泽东同志关于战略上藐视困难，战术上重视困难的思想，敢于胜利，善于斗争。教练说：“世界冠军奖杯一天不拿到手，一天就感到心里不安。”他们总是找自己的弱点，对手的长处，并设法取得胜利。

她们战胜困难的思想基础，来自高度的事业心；战胜困难的物质基础，来自平时的刻苦训练。在这次排球世界杯赛中，要在一系列势均力敌的战斗中取胜，很大程度上看思想保证，技术、战术临场发挥得如何。女排分析比赛双方实力，有利条件、不利条件在哪里，要求人人谈自己的真实思想，针对具体对手练好一套套克敌制胜的战术。这次世界杯赛，她们顽强奋战，七战皆捷，这是她们长期坚持思想、技术、战术和体力各方面锻炼的结果，不是一蹴而就，轻易能够做到的。

三、有正确的训练指导思想

世界运动技术发展很快，不仅战术上的攻守互相促进，技术、战术之间也互为依托。新技术的出现，使战术更为丰富；新战术的出现，又迫使技术创新。然而，任何新的技术、战术、训练手段，都是相比较而存在的，不可能一劳永逸，常新不旧。要不断创新，就要从自己的具体条件出发，有预见、有计划地学习运用新的东西。

排球技术也在不断发展。中国女排重视研究世界排球强队的状况和趋势，分析各种打法的利弊，博采众家之长，同

时注意从自己的实际情况出发，努力发展自己的特点，走出了一条自己的技术道路。

我国凡是有成就的项目，都有自己一套正确的训练指导思想。许多项目之所以落后，多是由于众说纷纭，莫衷一是。我们吃这个亏太大了。中国女排保持自己的快攻优点，又不断发展高度，融合日本的防守技术，兼备欧亚打法。世界排球界评论，中国技术发展的道路是正确的。

中国女排在正确训练思想的指导下，不满足于已有的水平。从日本队学回来垫球技术，又发展了垫球技术。在原来快攻的基础上，又创造了一些新打法。女排始终要求队员动脑筋、想办法，不断有新的突破。这是难能可贵的。

四、有严格而刻苦的训练

勤学苦练是中国女排最基本的实践活动。她们知道，如果不苦干实干，好的技术是不可能练到手的。她们在比赛中能出色地完成各种技术动作和战术配合，都是平时学习积累、千锤百炼的结果。运动场是她们最艰苦的战场，也是她们的青春光华最灿烂夺目的地方。陈招娣说：有些人的青春是在花前月下度过的，我们的青春是在紧张激烈的旋律中度过的。

女排刻苦训练形成优良传统。一九六四年，周恩来总理亲自到训练场看训练，鼓励她们“学习日本，超过日本”。她们承受大运动量训练，很多人担心这样会吃不消。但是，她们顶住了，坚持下来了，接受了世界上罕见的刻苦训练，为全国运动队开辟了道路。

她们从难、从严、从实战需要出发，进行科学的大运动量训练，平时的训练量总是超过或接近重大国际比赛的强度。这是对意志和体力的巨大考验。但是，她们想到，吃这样的苦，是为了祖国荣誉，为了告慰无数观众渴望胜利的心，为了让海外侨胞感到站起来的中国人的自豪，便能忍住一切艰难困苦，坚持下去。这样，经过长年累月地练意志，练体力，练技术，她们才使自己变得日益强大。

她们的训练是严格的，又是合乎科学的。教练严格要求，铁面无私，同时严而有方，不肆意蛮干，让大家看得见严格训练的效果，所以大家心悦诚服，能以咬牙坚持。

由于平时加大了压力，女排队员这次参加世界杯赛，心情从容不迫，竞技状态很好。最后两天决战十分艰苦。前一天对美国，3：2才结束战斗。当时外电评论：“中国队的体力，会成为取胜的障碍。”事实上，中国女排没有被拖垮。她们在呼喊声浪淹没一切的气氛中，沉着镇定，压倒对手，保持了全胜。

五、有优良的传统作风

女排是一个具有优良传统作风的好集体。作风是人们思想行动的综合表现，又是无形的力量。良好作风是完成训练、比赛任务的重要保证。女排重视思想作风教育，优良作风代代相传。

女排经常帮助大家正确认识思想作风和技术的关系。新队员入队，就给她们介绍老一代队员为事业献身、艰苦奋斗的事迹。教练员讲自己过去打球时的经验教训，教育大家认

识思想作风的重要。队内每发生一个问题，领导都抓住不放，通过集体教育，提高认识，成为共同的教训，长期记取。

女排的思想作风是，团结向上，严格认真。她们有意识地在困难条件下锻炼意志。一九八〇年三月访美，途中飞行二十四小时，换乘四次飞机，到美后边吐边坚持训练。一九七九年访日，最后一场本来是领先的球，却以2：3失利。她们抓住主力之间团结不好的事例进行教育，使全队认识团结的重要。女排在训练作风上，吃大苦，耐大劳。比赛作风的特点是，敢于拚搏。既有压倒对手的气概，又把自己放在拚别人的主动地位。领先不松劲，落后不泄气，关键时刻不犹豫，顽强战斗到最后一秒钟。这次中日决赛，第五局打到14：15，陈亚琼扑倒救起扣过来的重球，重新组织进攻，终以17：15取得最后胜利。陈招娣在比赛中腰伤复发，不能跑动，教练批评她。她为了不影响指挥决心，一声不吭，含着泪趴在地上作准备活动，上场拚，一直坚持到领完奖，才由别人架着出场，到使馆、上下车、上下飞机都是别人背着。这是她们顽强作风的集中体现。女排的生活作风，紧张活泼，能正确对待荣誉，正确处理家庭问题，不追求低级趣味。

女排培养好作风的主要措施是，思想教育与加强管理相结合，建立明确的责任制，干部、党员起模范带头作用。从一九七八年参加世界锦标赛以来，比赛最紧张的时刻，一直坚持召开党小组会。重要任务党员骨干首先承担，有了问题先从自己身上找不足。这些，成为树立良好传统作风的保证。

六、重视人才的选拔培养

女排进步快，战斗力强，还由于集中了全国最优秀的人才。选才是育才的先决条件。选才合理，培养锻炼可收事半功倍之效。

排球比赛是身高、身体素质、技术、战术、意志的全面抗争。中国女排几年前开始注意提高身材，现在平均身高在世界各队中名列前茅。在训练上又注意因材施教，扬其长，补其短，不要求一律化。比赛时知人善任，择其利，避其钝。从而使人人各具所长，全队实力整齐。

她们重视从比赛中选拔人才，通过剧烈对抗的考验鉴别队员的意志品质、身体素质和技术水平。但也不是凭一次选拔赛决定取舍，而是通过反复观察，综合全面表现，预测其发展，并且广泛征求意见，充分酝酿讨论。对特殊人才，特殊处理，保证人才的有效集中，发挥优势攻尖端。

女排敢于培养使用新手，队内新老结合。老队员注意传帮带，甘当铺路石。新队员自觉接好班，继承前人经验。大家为了共同事业，欢迎后来居上，而不嫉贤妒能。一九七八年第八届亚运会时，杨希的技术还处在颠峰状态，经验也比郎平丰富，但为了培养新手，她以整体利益为重，愉快让位，在场下随时准备替补。

七、有一个坚强团结的领导班子

女排的干部、教练形成一个精干协调的工作班子。大家以事业为重，互相帮助，互相支持，有不同看法事先交换意

见，执行中保持行动统一，互相“补台”，而不互相拆台。袁伟民到队后，邓若曾主动要求给他当助手。邓若曾比起袁伟民，球龄更长，却主动承担最苦最累的工作，让袁伟民集中精力抓提高。

女排的干部、教练要求自己精通本行知识，了解国际技术发展状况和本队的实力，知己知彼。所以，训练、用人、指挥比赛心中有数，遇事拿得出主见。

他们能够以身作则，严格要求自己，一心扑在队上，汗比队员流得多，心比队员操得勤。他们能经常提出新问题，找到解决的好办法，一抓到底，抓出成果。他们敢管，也管得好，对尖子队员要求得更严格，不哄不捧。领队、教练和运动员同甘共苦，训练上一丝不苟，但又不是乱整人，生活上关心爱护，彼此信赖，愉快合作。

他们把思想工作做到训练和比赛中。教育队员树立正确的苦乐观和胜败观，使队员以高度的自觉性坚持苦练，以苦为乐。比赛中能克服各种干扰，全力以赴，胜不骄、败不馁。

八、全国排球界同心同德、协力作战

女排的胜利，是全国排球界集体攻关的成果。大家都为国家出了力。许多强队连续集中冬训九年，促国家队提高，自己也得到进步。他们七、八个年头都没有在自己家里过团圆年。全国各队为国家队积极输送人才。解放军为国家队输送了四、五名运动员和教练，四川把三名主力送到国家队，自己长年在困难威胁下奋斗。江苏把袁伟民教练和本队先后培养

的三名二传手送到国家队，还抽出四名男子主力队员和一名国际裁判帮女排训练，毅然放弃了在联赛中争夺全国冠军的机会。业余训练队伍也主动输送后备。黑龙江最近决定选送“八朵金花”作国家女排的后备。他们的风格都是可贵的。

女排的经验，从根本上说，是党的领导关怀，人民的支持，社会主义制度优越性和自己努力的结果。如果没有党的十一届三中全会以来的条件和环境，她们自己再努力，取胜也是不可能的。反过来说，只讲条件，忽视主观努力，同样也是不行的。女排能够促上去，也是在体育队伍中学习乒乓球队、登山队等兄弟单位先进经验的结果。她们的经验，是体育战线的共同财富。

女排有些工作做得好一点，但也并不是十全十美。而且事业在发展，又有新的问题在前头：一是地位变了。世界强手都在研究中国女排，赶超中国女排。下届比赛我们将成为众矢之的。现在各队差距并不大，有些队在某些方面条件比我们还好些，进步幅度可能比我们更大。因此，我们的训练任务更重了。二是党和人民给的荣誉极高，要求也更高了。要防止骄、娇二气，思想政治工作的任务也比以前更重了。

事业的发展永无止境。中国女排要学习乒乓球队队长盛不衰的事迹。祝她们在新的形势面前，迈出新的步伐，取得更大成就。

（原载1982年第1期《红旗》）

邓颖超同志

给中国女排的赞扬信

中国女排全体队员同志们，尊敬的教练员同志们：

我满怀喜悦的豪情，热烈地祝贺你们夺得二十三届奥运会的冠军。同时也向在这届奥运会上各种运动项目取得优异成绩的男女体育健儿们表示祝贺！

我在电视机前全神贯注、心情激动地观看你们的比赛。你们高超的球艺、顽强的斗志、拼搏的精神，把我紧紧地吸引住了，使我和你们的心联在一起，同呼吸共喜悦。你们这次夺得冠军，实现了你们“三连冠”的愿望，为国争了光，为中华民族争了光，这不仅是你们的光荣，也是中华各族妇女的光荣，也是中国各族人民包括台湾海峡两岸各族人民和所有爱国侨胞的光荣。

在授奖仪式上，当你们站在领奖台上，祖国的五星红旗慢慢升起的时候，场上观众挥动着五星红旗，欢呼和喜悦，兴奋动人的情景，使国内外所有关心你们比赛的人们都感到做一个中国人无尚光荣和自豪。洛杉矶的一位老华侨说出了大家共同的心声。他说：“我花一百美元买了一张票子，25%看体育运动，75%看国旗。”他把你们的胜利和热爱我们祖

国的心情紧密联系在一起。

你们取得“三连冠”的胜利，是来之不易的。我希望你们戒骄戒躁，虚心向各国运动员学习，把“三连冠”作为争取新胜利的起点，为祖国、为民族争取新的胜利，为推动世界排球的发展，为发展同各国运动员和各国人民的友谊而努力。

中国女排为我们树立了一个很好的榜样，我们要向中国女排学习，为我们四化建设，努力作出自己的贡献。

邓 颖 超

一九八四年八月十一日

中 国 女 排

给全国人民的公开信

亲爱的同志们，同胞们：

我们中国女子排球队获得第三届世界杯赛的冠军后，祖国人民远隔大海给我们传送来最温暖的话语，最亲切的鼓励。回到北京，我们又受到各界人民热烈的欢迎，并收到三万多件来自祖国各地和海外侨胞以及外国朋友的贺信、贺电。这些真挚的祝贺和勉励，使我们的心热乎乎的。这里，我们要向全国人民鞠一大躬，表示从心底的感谢！也向热心帮助我们的外国朋友，表示衷心的感谢。

对党和人民给我们的高度评价，说心里话，我们实在受之有愧。我们这些年轻人，只不过做了一点应该做的事情，在四化大业中只是大海中的一滴。能拿下世界冠军，是我们长期在党的领导，国家的关怀下取得的，是祖国人民给了我们力量和信心的结果。荣誉应当属于党，属于祖国，属于人民！

从同胞们对这次胜利的谈论中，我们深切地体会到“一球牵动十亿心”的分量。但是，是什么把我们同全国人民的心紧紧地连在一起，为一球的得失共同屏着呼吸，为一分的