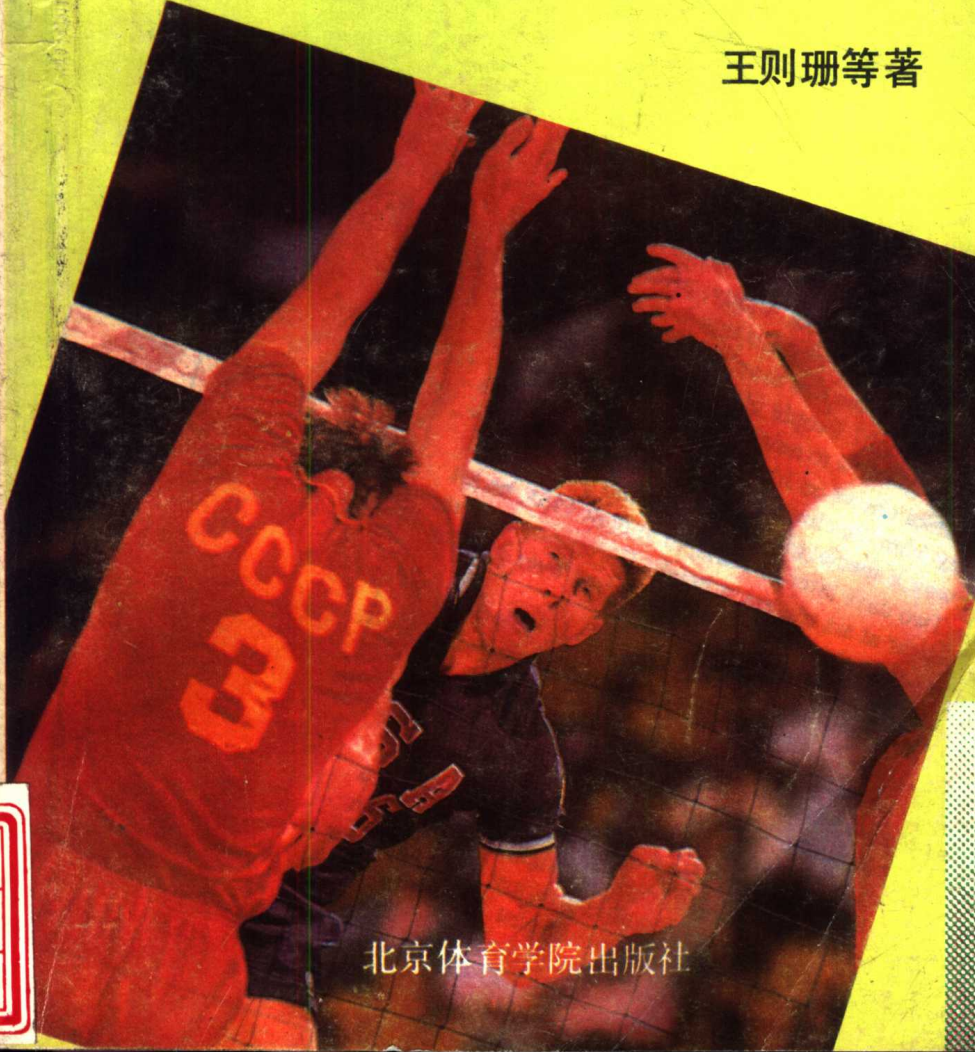


球迷之友上

兰·排·足球训练手册

王则珊等著



北京体育学院出版社

球 迷 之 友 (上册)

——兰、排、足训练手册

王则珊等著

北京市体育学院出版社

《球迷之友》简介

球迷是竞技体育发展的伴侣，球迷活动是丰富多采的现代生活生活的独特现象，其表现在一定程度上反映了人们的文化教养水平和国家、民族与社会的凝聚力。当前，在发展我国社会主义体育事业和进行社会主义精神文明建设中，要引导球迷活动健康发展。《球迷之友》希望能帮助广大读者了解球迷及其特点，掌握球类几个运动项目的基本知识及其趣闻。本书由北京体院王则珊教授主编，特请梁焯辉、李安格、侯正庆、张可宏等各个运动项目的著名专家、教授分别撰稿。全书将总论、篮、排、足和乒乓、羽毛、曲棍、棒球等球类项目与球迷组织管理分为上、下两册。

前 言

球迷活动，随着社会的进步，竞技体育的发展，愈来愈受到各界人士的关注和政府有关部门的重视。球迷，有其自身的活动方式与特点，他需要我们去研究，去关心，并给予指导与管理，从而促进我国体育事业的发展，使我国的球迷活动成为社会主义精神文明建设的一项重要工作。

本书名《球迷之友》。特邀请有关方面的知名专家、学者梁焯辉、李安格、吕乾正、侯正庆、张可宏和卢元镇等同志参加撰稿，并请王文瑚同志编审。希望本书对广大球迷、体育爱好者有帮助，给广大体育教师、体育工作者提供参考。全书分总论（“论球迷”）和八篇，编著分工是：

论球迷	卢元镇 陈恩堂
排球迷篇	李安格 吕乾正
	张永良 吴天伦
篮球迷篇	王耀宗
足球迷篇	麻雪田
乒乓球迷篇	梁焯辉 吴修文
羽毛球迷篇	彭美丽 侯正庆
曲棒球迷篇	侯正庆
棒垒球迷篇	张可宏
球迷的组织与管理	王则珊 杨 蓓（执笔）

作者情况请见简介，按撰稿顺序排列先后。

王则珊

1991年10月

作者简介

王则珊 1931年生，浙江玉环人。北京体院教授。中国体育科学学会理事。全国体育学院通用教材《体育理论》、《群众体育学》编写组组长。著有《王则珊体育论文选》、《家庭保健体育实用手册》、《身体锻炼原理和方法》和主编《健美大全》、《青春健美体育秘诀》等书。曾指导多批体育理论硕士研究生。

卢元镇 1942年生，北京体院副教授。1965年毕业于北京体院，1981年再度毕业于该院，获硕士学位，在社会学、文化学、管理学、体育理论等方面均有涉猎与建树。论文、著述、译作达百万余字，善写杂文，多次获奖。三篇论文曾提交国际会议宣读。指导体育理论硕士研究生多名。

陈恩堂 1963年生，蚌埠人。1984年毕业于安徽师范大学体育系，任中学体育教师四年。1989年考入北京体院攻读体育理论硕士研究生。曾在学术刊物上发表论文多篇。

李安格 1928年生。北洋大学航空工程学系毕业。我国第一任国家男排二传手、第二任国家女排教练员、中国女排科研攻关组组长。创造单脚背飞等十余种新战技术，为女排荣获五连冠做出贡献，也为世界强队普遍采用。著有《现代排球训练理论与实践》等多本著作，已被日本翻译出版。现任北京体院科研所研究员、北京体委特聘教授、金宝路女排希望队主教练。

吕乾正 1929年生，1959年在上海体院排球研究班毕业。五十年代曾是北京、上海队二传手，六十年代援外教练，七十年代培养过曹慧英、陈招娣、杨希等优秀运动员。八十年代培养了五名硕士生。参加全国排球通用教材的编

写，曾获国家教委、国家体委颁发的优秀教材奖。现任北京体院教授，排球教研室副主任。

张永良 1939年生。曾任北京青年男女排教练，现任北京语言学院讲师。曾发表排球专业论文、调研文章14篇，并与别人合作撰写了《排球运动的基本功及其训练》专辑。

吴天伦 1965年生。北京体院毕业，获排球教学理论与方法的硕士学位。现任国家体委科研所助理研究员。

王耀宗 1931年生。天津市人。副教授。1954年毕业于北京体院。1959年就读上海体院研究生。兼任北京体院篮球教研室副主任。长期从事篮球教学训练工作，积累了丰富的经验。培养多名硕士研究生。曾撰写“篮球综合多变防守战术训练方法”等多篇论文。

麻雪田 1937年生。任北京体院副教授、足球教研室主任。中国足球协会讲师团成员和中国足球协会科研委员会常委。著有《足球比赛指南》、《足球科学化训练》、《世界足球大全》、北京体院《足球》专修教材、全国体育运动学校《球类运动》教材，并翻译出版了《足球运动员的身体训练》等著作。

梁焯辉 1920年生，原国家体委科研所研究员，现任广州体院教授和《广东高校体育》编委会主任委员。曾任中华全国体育总会副主席、中国乒乓球队教练员。曾与傅其芳合著《乒乓球训练法》，与吴焕群、丘钟惠合著《乒乓球的打法与技术》，与徐寅生、李富荣等合著《现代乒乓球技术的研究》，该书曾获国家体委科技进步奖。还发表过许多论文。

吴修文 1936年生，北京体院小球教研室主任、副教授。曾与王家正等合作，由吴修文执笔的《编制和运用我国乒坛精英电视教学片对优化教学效果的探讨》、《运用现代技术优化乒乓教学》先后获国家体委优秀教学论文奖和国家级

优秀教学成果特等奖。

侯正庆 1937年生，1961年毕业于北京体院，后留校任教，副教授。现任运动系主任，中国曲棍球协会副主席，亚洲曲棍球联合会理事。1975年曾率中国曲棍球考察组赴巴基斯坦学习，1978—1986年间担任过中国男、女曲棍球队教练、领队等职，在国际比赛中取得较好成绩，对中国曲棍球运动的创建和发展做出了一定的贡献。

彭美丽 女。1940年生 1964年毕业于北京体院，现任讲师。任北京羽毛球协会副主席。1969年曾作为北京市羽毛球选手参加第一届全国运动会羽毛球赛，获得女子双打第四名，女子单打第七名和混合双打第七名。

张可宏 1932年生，青岛人。1954年毕业于上海体院体育系。北京体院副教授，函授进修部副主任；中国棒球协会委员、科研委员会副主任；北京市棒垒协会副主席，中国棒球队顾问组成员。《中国棒球》编委。

杨 蕾 1967年生，湖南永州人。1989年毕业于北京师范大学体育系，同年考入北京体院攻读体育理论硕士研究生。曾在学术刊物上发表论文多篇。

目 录

论 球 迷

一、球迷与世界竞技体育·····	(2)
二、球迷与社会生活·····	(8)
三、球迷种种·····	(11)
四、球迷的得与失·····	(17)

排球迷篇

一、世界排球运动·····	(25)
(一) 起源与传播·····	(25)
(二) 国际排联组织·····	(30)
(三) 世界性比赛·····	(34)
(四) 世界排球强队简介·····	(48)
(五) 排球运动的一般规律·····	(59)
二、我国排球运动·····	(74)
(一) 我国排球运动发展简况·····	(74)
1. 我国采用六人制之前,排球运动发展简况 ·····	(74)
2. 我国六人排球发展简况 ·····	(75)
3. 我国历年参加世界比赛的成绩 ·····	(79)
(二) 国内排球比赛·····	(81)

（三）我国排球的现状	（ 86 ）
（四）我国排球对世界排球运动发展的贡献	（ 88 ）
（五）中国排协组织	（ 94 ）

三、赛事知识

（一）场地器材	（ 95 ）
（二）比赛队	（ 96 ）
（三）竞赛制度	（ 98 ）
（四）裁判和工作人员	（ 98 ）
（五）裁判员的职责	（ 99 ）
（六）规则简介	（ 101 ）
（七）暂停与换人	（ 104 ）
（八）指挥艺术	（ 115 ）

四、排球技术

（一）排球技术的分类	（ 117 ）
（二）各项技术的简介	（ 117 ）
（三）部分技术术语解释	（ 123 ）

五、排球战术

（一）排球战术的分类	（ 127 ）
（二）各种战术的简介	（ 128 ）
（三）部分战术术语解释	（ 140 ）

六、排坛名人简介.....	(144)
七、排坛趣闻、轶事.....	(158)
八、其它排球运动介绍.....	(169)

篮 球 迷 篇

一、起源与发展

(一) 篮球运动的起源.....	(172)
(二) 篮球运动的发展.....	(173)
(三) 篮球运动的特点与价值.....	(175)
(四) 现代篮球运动的发展趋势.....	(176)

二、中国的篮球

(一) 归中国的篮球运动.....	(178)
(二) 归中国的全运会篮球赛.....	(179)
(三) “南开五虎”.....	(180)
(四) 革命根据地的篮球运动.....	(181)
(五) 新中国篮球运动现状.....	(182)
(六) 全运会篮球赛.....	(183)
(七) 中国篮球协会.....	(184)

三、篮坛竞赛

(一) 国际业余篮球联合会.....	(185)
(二) 奥运会篮球赛.....	(186)
(三) 世界男子篮球锦标赛.....	(187)

(四) 世界女子篮球锦标赛	(190)
(五) 亚洲篮球联合会	(192)
(六) 亚洲运动会篮球赛	(192)
(七) 亚洲男子篮球锦标赛	(194)
(八) 亚洲女子篮球锦标赛	(194)
(九) 远东运动会	(194)

四、篮坛名人

(一) 著名教练博比·奈特 (美)	(198)
(二) 球王张伯伦 (美)	(200)
(三) 篮球巨星贾巴尔 (美)	(201)
(四) 杰出中锋萨博尼斯 (苏)	(202)
(五) 世界球星加利斯 (希)	(202)
(六) 蜚声篮坛的谢苗诺娃 (苏)	(203)
(七) 扣篮女选手谢里尔·米勒 (美)	(204)
(八) 中国篮球开拓者董守义	(205)
(八) 篮球宿将杨伯镛 (中)	(206)
(十) 优秀教练钱澄海 (中)	(206)
(十一) 中国第一中锋穆铁柱	(207)
(十二) 女篮队长宋晓波 (中)	(208)
(十三) 世界优秀中锋郑海霞 (中)	(209)

五、趣闻与轶事

(一) 美国的篮球运动	(210)
(二) 最有力的扣篮	(211)
(三) 一场比分差距最大的篮球赛	(212)
(四) 独臂篮球队	(212)

(五) 观众最多的几场球赛·····	(212)
(六) 双方总得分最高的一场比赛·····	(213)
(七) 投篮距离最远的运动员·····	(213)
(八) 投篮最多的运动员·····	(213)
(九) 世界篮坛超高球员有多少·····	(214)
(十) 投篮命中率最高的运动员·····	(214)
(十一) 世界最高的篮球运动员·····	(215)
(十二) 单手跳投创造者·····	(215)
(十三) 篮球城考纳斯·····	(216)
(十四) 一场值得怀念的篮球赛·····	(216)
(十五) 马上篮球·····	(217)
(十六) 最早的中国冠军·····	(218)
(十七) 篮球邮票·····	(218)

六、技术与战术

(一) 传球的时机·····	(219)
(二) 提高投篮命中率·····	(220)
(三) 运球的时机·····	(221)
(四) 抢篮板球次数与比赛胜负·····	(222)
(五) 如何防守无球队员·····	(222)
(六) 何谓盖帽·····	(223)
(七) 中锋应具备的条件·····	(224)
(八) 现代篮球比赛对核心队员的要求·····	(224)
(九) 篮球运动员的身体训练·····	(225)
(十) 进攻中的掩护配合·····	(226)
(十一) 进攻中的传切配合·····	(227)
(十二) 交换防守配合·····	(228)

(十三) 拆过防守配合·····	(228)
(十四) 区域联防的形式·····	(229)
(十五) 半场人盯人防守·····	(230)
(十六) 快攻战术·····	(231)
(十七) 进攻半场人盯人·····	(232)
(十八) 全场区域紧逼防守战术·····	(233)

七、规则与裁判

(一) 篮球场地设备·····	(234)
(二) 走步与两次运球·····	(235)
(三) 篮球运动员的号码·····	(237)
(四) 比赛中的3秒、5秒、10秒、30秒的限制 ·····	(238)
(五) 比赛中的选择权·····	(239)
(六) 篮球比赛中的犯规·····	(240)
(七) 我国等级裁判员及申请办法·····	(241)
(八) 我国现有的篮球国际裁判·····	(243)
(九) 篮球裁判员的胸徽及服装要求·····	(243)
(十) 裁判员手势·····	(245)

足球迷篇

一、足球概述

(一) 引人入胜的世界第一运动——足球·····	(253)
(二) 足球运动的起始国家·····	(255)
(三) 足球技术及其运用·····	(257)
(四) 足球战术及其运用·····	(260)

(五) 足球规则与裁判法	(266)
(六) 足球教练员临场如何指挥	(269)
(七) 世界杯足球大赛的竞赛方法	(270)
(八) 如何观赏一场足球比赛	(271)

二、中国足球运动

(一) 中国足协与国际足联	(274)
(二) 旧中国足球队称雄亚洲	(276)
(三) 旧中国足坛名将录	(281)
(四) 新中国足坛名人录	(284)
(五) 解放后评选的历届优秀足球运动员名单	(292)
(六) 中国历届国际足球裁判员名单	(295)

三、世界足球运动

(一) 国际足联和各大洲足联	(295)
(二) 世界著名足球俱乐部	(298)
(三) 世界级足球明星	(307)
(四) 世界级优秀足球教练员	(313)
(五) 世界级优秀足球裁判员	(317)
(六) 历届世界杯赛足球最佳阵容	(318)
(七) 世界杯足球赛上的“吉祥物”	(323)

附表 (1—10)

论 球 迷

卢元镇 陈恩堂

中国的语言文字是非常耐人寻味的。拿这个“迷”字来说，就有种种互不贴近的解释：迷失、迷乱、迷惑、迷恋……似乎都带有一点贬意。如迷恋，即入迷、沉迷，狂热的敬慕，执着的追求，中国古代有戏迷、棋迷、听书迷，近代有舞迷、影迷、集邮迷、收藏迷。在中国传统文化中，消遣娱乐不登大雅之堂，有玩物丧志之嫌，因此，不被提倡，也不甚发达。所有上述业余爱好，均用一个“迷”字概括，既有对其热情的讽喻，也有对其失当的劝诫。就是要让那些走火入魔的人们，千万不要受惑，而陷入难以自拔、魂不守舍的迷失、迷乱的地步。所以本来模模糊糊的一个“迷”字，竟变得这样精当，这样贴切，这样具有社会意义，而这样含有文化的韵味。

在各类众多的“迷”中，最为不听规劝，“我行我素”，走得最远的，莫过于当代鼎鼎大名的“球迷”了。他们不以为“耻”，反以为荣，到处有他们的足迹，在球迷协会的大旗下，召之即来，挥之即去。不取分文报酬，却尽心竭力地为之喊、为之叫、为之唱、为之跳、为之哭、为之笑，为之肝胆欲裂，为之如痴如狂。有人问球迷：“足球究竟有多大？”回答是：“除了月球、地球，便是足球！”

球迷本来和体育观念、体育爱好者不能划等号，但由于现代竞技运动中，各种球类比赛占重要的地位，体育观众向往的也是球类比赛中的对抗性、竞争性、娱乐性、情节性。

因此，在西方世界，人们常常聚集在球场上，如足球、橄榄球、棒球、篮球、网球、冰球，而在我国则主要在足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、棒垒球等项，在北方城市，还有观看冰球比赛的狂热观众。所以，人们就把体育爱好者，广义称之为“球迷”。英文里称他们为Fan。这个词与扇子、螺旋桨等扇状物同义，引伸为“煽动”、“激起”，因此，也更带有强烈的情绪色彩。可以说，球迷们像一团火，在我们这个小小的星球上，东奔西跑，势不可挡，别是一番天地。

一、球迷与世界竞技体育

人类20世纪的十件大事中的一件是以奥林匹克运动为代表的竞技运动的兴起、发展和繁荣。

当历史在十九世纪翻过最后几页的时候，英国人在英伦三岛上发明了一项又一项户外竞技运动，并随着它的船队和传教士，带到了“日不落王国”的每个角落。而勤于考据，精于思维的德国人发掘出了古代奥林匹亚山上的竞技场遗址，轰动了整个世界。该轮到法国人了，于是极有诗人气质的法兰西教育家顾拜旦，完成了一项壮举，恢复了以奥林匹克为核心的竞技运动在人类文化中的地位。

100年即将过去，竞技运动已渗透进社会的每一个细胞，成为人类文化史上再也不容忽视的现实。它如此深刻地作用于人类文化，如此强烈地干预社会生活，给人们带来团结、友谊、和平、进步的温馨，也同时给人们的社会生活引来了相当多的困扰。有一位初到美国的外国人问一位社会学家：“什么是美国？”这个社会学家回答：“你要想了解美国，

必先认识美国的竞技运动。”因为没有竞技运动，美国的电视节目要减少三分之一，街上的汽车要减少五分之一。这样一来，美国经济赖以支持的汽车工业、石油工业和钢铁工业就要萎缩，广告事业也会失去一个很大的支柱，广播电视报纸杂志等大众传播媒介，也会纷纷倒闭。

由顺拜且和他的后人打翻的这具“潘多拉魔盒”，放出了奇形怪状的精灵，他们升腾于空，膨胀于世，无所不在，无时不在，连主神宙斯也只能望洋兴叹而无可奈何。这众多精灵中，球迷就是其一。

球迷是现代竞技运动的一项重要的重要的副产品。当我们欢欣鼓舞地看到一批又一批新的纪录和成绩创造出来，一群又一群球星和冠军涌现出来的同时，我们也看到一代又一代的球迷，在生生不息、顽强地要在这个世界上争得一席之地。

为什么现代竞技运动具有如此巨大的吸引力，具有如此诱人的魅力呢？为什么一场竞技比赛会让如此众多的球迷欣喜若狂呢？这是有很深刻的文化学哲理的。

首先，竞技运动内涵着丰富的社会文化价值。古代竞技运动发祥于商业繁荣、海上贸易发达的希腊奴隶社会，民主政治和城邦统治孕育了古代奥林匹克运动。当时的一种人本主义思想催化了这项文化活动。那时在希腊德尔菲神庙门上竖着一块石碑，上面写着五个大字：“认识你自己”。古代奥林匹克竞技运动，大约就是人们认识自己的一种最好的方式。希腊被罗马帝国吞并，古代奥运会中断，停止了大约一千五百年，人们进入了黑暗的中世纪，竞技运动被湮没了，人们在封建桎梏下，苦苦挣扎。

真正现代含义的竞技运动，起源于欧洲资本主义商品经济社会。与资本主义雇佣关系、商品流通同时，出现了市场