

排球技战术参考資料

(二)

(内部发行)

福建省漳州体育训练基地

1982年10月

前 言

为了加强科学研究和业务交流，促进全国排球技术水平的提高，我基地于最近编辑了《排球技战术参考材料之二》的资料一本，供广大排球工作者和爱好者学习参考。

书中收集了五篇文章和资料。有国家体委顾问荣高棠同志的《学习女排，艰苦奋斗》的文章。有《新体育》杂志社记者何慧娴、李仁臣同志的《高山之巅溯当年——记我国女排起飞的一段艰难历程》报导文章。有《漳州第七届全国女子排球集训队技术训练300例》，它是集训训练组的同志从四川、江苏、上海、浙江、北京、福建、辽宁、沈阳部队、云南、黑龙江、和国家青年联队等十二支不同风格的女子排球集训队在训练中搜集的，它以图文并茂的手法把各省、市的教练员多年积累的、有效的训练方法和手稿整理起来，很有参考价值。有《关于女排队员的选材问题》的科研文章。还有《女排队员五项身体素质测验最好成绩和一九七九年——一九八二年冬训中助跑摸高达3.05米以上的名单和成绩》的资料。

编辑本书过程中，得到许多同志的大力支持和关心。特别是排球处钱家祥同志提出许多宝贵的意见，在此表示衷心的感谢。

由于水平有限，人手少，收集的材料不系统，编辑粗糙，敬请提出宝贵意见。

漳州体育训练基地

目 录

1. 学习女排 艰苦奋斗 ----- 荣高棠 1
2. 高山之巅 溯当年 —— 记我国女排起飞的一段艰难历程 ----- 何慧娴 李仁臣 6
3. 关于女排队员的选材问题 ----- 刘化聪 14
4. 女子排球技术训练 300 例 ----- 王子涑等 21

学习女排 艰苦奋斗

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 and 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：“球迷球迷，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的一息。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：“世界冠军杯一天不到手，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，周恩来总理亲自到现场看训练，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，敢于拼搏。既有压倒对手的气概，又把自己放在拼别人的主动地位。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，上场拼，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表现。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，现在平均身高在各国队中名列前茅。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”，而不是互相拆台。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，促进国家队提高，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主力送到国家队，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。

高山之巅溯当年

——记我国女排起飞的一段艰难历程

何慧娴、李仁臣

他从雪中来

白云萦绕着钟山，江涛拍打着堤岸。

他眷恋着美丽的江城南京，这里是他成长的地方，这里有他温暖的家。

他象一只燕子，匆匆地飞来，在自己的巢里落下，还没有等到歇过脚来，却又要匆匆地飞走。这次离别，就显得更匆忙了。

窗外，呼啸的风裹着白雪在飞舞。耳畔，响起妻子柔声的劝说：

“这么大的雪，不能等两天再走吗？”

是啊，他们的小宝贝就盼望着爸爸归来，给他从北京买回把发火手枪来，这两天和陌生的爸爸可亲热着哩……不能等这阵大雪停了再走吗？

但是，他还是提起了刚刚收拾好的旅行包，亲了亲已经入睡的儿子，告别了依依不舍的妻子，毅然走进了茫茫的风雪中……

这是一九七六年一个早春的寒夜。江南的雪，难得看到下得这么大过。卫士般站立于马路两侧的高大梧桐树上，鳞次栉比的房屋顶上，到处都落满了白雪。

从孝陵卫来的皑皑雪路上，留下了两行深深的脚印。袁伟民顶着一头雪花，疾步向火车站走来。

这一夜，对于初次出任中国女排主教练的袁伟民来说，是难忘的。他的人生道路上，又开始了一个新的起点。

就象战马听到军号的召唤，风雪岂能把他阻拦！袁伟民一刻也不能等待了。马上到福建漳州去，到云集着十二支女排劲旅的排球集训基地去。在那里，要挑选他的队员，重组中国女排。

个子高高的袁伟民，三十七岁了，依然保持着运动员那样匀称的体态和充沛的精力。他有一股使不完的劲儿，就象上足了发条的钟表。炯炯的目光，总是显露出几分思索的神态；富有弹性的走路节拍，令人感觉到一种潜在的力量。他是六十年代到七十年代初，中国男排中驰名国内外的优秀二传手，打过二百多场国际比赛。他把宝贵的青春年华，献给了祖国的排球事业。

……

列车顶风冒雪向着目的地不停地奔驰。千里铁路上，一座座城镇从窗外闪过去了，漳州越来越近了。想到漳州，想到一大批热衷于排球事业的人，想到正在复苏的排坛，一片希望的曙光又出现在广阔的地平线上。

在那个水仙花盛开的地方

南国的春天是迷人的。明媚的春光伴随着绿色的生命，打扮着美丽的闽南名城——漳州。

一辆吉普车沿着平坦的柏油马路疾驰，远道而来的袁伟民，正风尘仆仆赶往排球集训基地。

又看到漳州水仙了。多亲切的水仙花啊，这里简直是水仙花的王国，到处弥漫着水仙花特有的清香。

漳州水仙，远近有名。从四面八方到这儿来集训的运动员，没有不爱水仙花的。袁伟民也深深为这幽雅高洁的水仙吸引了。他欣赏水仙那顽强的生命力，只需一盆清水，就能鲜芳绝伦。他们多么希望一度百花凋零的我国排坛，也象水仙那样，在复苏中绽开玉蕊满堂春。

在我国排球界，确有那么一大批人，他们愿化作一丛水仙，用自己的生命去打扮祖国排坛的春天。漳州排球集训基地，就是在风雨中建设起来的一块花园。

那是一九七二年的春天，周总理发出了“要把体育运动重新搞上去”的号召之后，沉寂已久的排球界又开始动起来了。年逾六旬的国家体委球类司司长、排球协会主席张之槐，“文化大革命”中为排球吃尽苦头，现在重新抓排球，格外来劲。一批老排球工作者被他召回来了，当年曾经有力地领导打排球翻身仗的指挥部，又象一部重新起动的机器一样，开始运转起来。新的排球多年发展规划，使人们的面前又展现了一片发展排球事业的光明前景。他们决定开辟漳州排球集训基地，是从当时排球队队伍水平下降，青黄不接，后继乏人的实际出发，通过多强集训，互相促进，共同提高，从而在全国培养出一批具有相当水平的强队来。这是促进我国排球事业兴旺发达的重要决策之一。

十二月的漳州，气候宜人，郊区农田里还不时响着蛙声。

排球训练基地，借用了原财贸干校的旧址，坐落在绿色的原野上。

当第一批集训队伍，踏着田间小路来到这里的时候，眼前的景物使他们惊讶了：这里没有宽敞明亮的训练点，仅有的是一座光线昏暗的大草棚。更出乎意料的是：草棚里仅有两块场地，大部分时间要在室外训练。室外场地有六块，是不久前刚用竹片在荒芜的土地上拍打出来的，颇为粗糙。

草创时期，生活条件也相当艰苦。住的是板房，用的是井水，点的是蜡烛。整个基地只有伙房里有一个自来水龙头，条件如此简陋，这是年轻的运动员们事先没有想到的，也是我国排球史上少有的。但是，在当时特定的历史条件下，它的出现给人以希望，孕育着蓬勃的生机，就象漳州郊野那些送腊迎春的水仙花一样，有一种特殊的魅力。

“这是我们自己的基地！”它象一块磁铁吸引着有志于排球事业的耕耘者。

国家体委排球处处长钱家祥，是最早到来的耕耘者之一。他身披旧棉袄，足登解放鞋，迈着急促的步子，一身标准的“五·七”战士打扮，从干校直接赶来。他一向把排

球当作生命的一部分，从来没想到过要和排球分手，可是“文化大革命”的狂飚骤起，硬是刮断了他和排球的联系。现在，他从干校来到漳州，终于又有了施展自己抱负的机会了，他的心情特别兴奋。

巾帼不让须眉。国家女排第三任主教练阙永伍也来了。当年她一门心思投入打好排球翻身仗的奋斗中，无暇考虑个人婚姻大事，直到三十五岁才匆匆建立小家庭。她为排球作出了牺牲，却未能全部实现打好翻身仗的愿望。现在，静止的排球又动起来了，她不甘寂默，跃跃欲试，毅然决定安排好家庭，到漳州去！

江苏女排教练张然也来了。他谈吐斯文，头发稀疏，长着一个苏格拉底式的宽阔前额，很有几分学者派头，他是公认的排球“秀才”。在“文化大革命”中，他却被打成排球“反动学术权威”，赶进了“牛棚”。他没有为自己不愉快的际遇而烦恼，却为排坛的凋零而担心。漳州集训的消息传来，他马上敏锐地意识到这是排坛复苏的信号，于是带上他的队伍，日夜兼程赶来了。

.....

第一年的集训，来了十二支队伍，是部份省市的青年队。从第一天起，大家摆开阵势看着练，比着练，赛着练，一天三班，谁也不甘落后。三个星期练下来，衣服磨破了，球鞋开口了，粗糙的沙子地擦烂了姑娘们的皮肉，睡在床上，伤口与床单粘在一起，疼得有些姑娘哭起来。请来给运动员治疗的医生们，看到十七八岁的女孩子吃这样的苦，心疼地向教练们提出了“抗议”：“我们刚为她们洗净了沙子，敷上了药，你们又要她们去滚翻，这怎么会好呢？”

医生的话是有道理的。看着有些姑娘走路一瘸一拐的，教练也不忍心，她们毕竟还是孩子呀！训练还要不要进行下去？在教练员会议上，大家统一了认识——照样练！现在刚刚上路，不练就完了。

当时提出了一个响亮的口号：“打败日本，打败南朝鲜，为国争光。”这个口号是一种兴奋剂，它鼓舞着人们的斗志，砥砺着人们的精神，一想到我们的目标是要打败这两支强队，谁都不敢懈怠。在这段令人难忘的日子里，发生过多少令人难忘的事情！黑龙江女排半夜补课，就是无数动人的故事之一。

“三八”节这天下午，黑龙江队自己决定放了半天假。还没到傍晚，这件事就传到了钱家祥的耳朵里，他找到了她们的领队，劈头就问：“谁让你们放假了？”领队辩解说：“今天是‘三八’节。”“那规定你们必须完成的计划知道不知道？”“知道。”

“知道为什么还放假？”领队是位军人，耿直爽快。在钱家祥咄咄逼人的诘问下，领队脸上冒汗了。他说：“我补上。”“你补不上！未来的世界冠军取决于每天的训练量。你脱了一档，怎么补上？”钱家祥发人深省的话，似重锤敲鼓，这位领队听听着急起来，一再申请：“我补上。”诙谐的钱家祥让他回答：“时间过去了，怎么能再回来？”他终于想出了一个“绝”办法：“我们从明天早上三点钟开始，补到七点，四个小时，这行不行？”钱家祥心里笑了起来，脸上还是挺严肃地说：“那好，明天绝早三点前来叫我。”

第二天凌晨二点三刻，他按时叫醒了钱家祥。寥落的星辰，在夜空中眨着眼睛。一群睡眼惺忪的姑娘，打着火把，穿过田埂，来到草棚训练馆。

周围一切在安睡，唯有草虫的鸣叫伴着姑娘们“彭、彭”的击球声。东方发白了，其他队的姑娘们起床晨练了，她们还想再打一阵再走。这次补课，每个人的态度都非常

认真，练得出乎意料的好。少睡了三小时，出了一身汗，领悟了一个道理：要把自己的一切，自觉地服从于一个目标——打败日本、南朝鲜，在亚洲和世界排坛争一席之地。

我们的许多排球教练，是令人敬佩的。为了打好排球翻身仗，他们可以把自己的一切置之度外。

被人称为“要球不要命”的四川女排教练王德芬，就是带着硝酸甘油上球场的。

有一年春节期间，她带着队伍从基地出发，准备到龙海县为当地群众表演，途中要坐一个多小时的汽车，又是山路，还没等到下车，她的心脏病就犯了，口吐白沫。经过及时抢救，才转危为安。事隔几天，龙溪地区体委主任的爱人闻讯去看她，找到医院里，病床上没有她；又找到训练馆，还没进门，远远就传来了她响亮的声音。

见了面，这位同志不胜惊讶地问道：“都差一点见不到你了，怎么还泡在球场上？”

王德芬打趣地对老朋友说：“死在球场上比死在病床上痛快！”

这位在贺老总亲自组织的西南排球联队当过队长的“老兵”，她有一颗慈母心，一张婆婆嘴，心地好，嗓门高，多年来，她手不停，口不停，带出了一批批女排好手，又把最优秀的学生慷慨地输送给国家队。

山东女排教练马占元，也是排球场上一个传奇式的人物。他出生于“排球之乡”——广东台山，父亲侨居加拿大，一九五四年他担任国家男排队长，一九五八年受贺老总的委托，由北京队去山东女排执教。“文化大革命”中，倍受冲击，吃了不少苦。等到他重新走上排球教练的岗位，已五十多岁了。远在异邦的老父亲思子心切，一再动员他申请赴加。他却对组织上表示：“我是共产党员，贺老总交给我的任务还没有完成，我不能去。”

他好不容易度过十年内乱，重新得到了施展抱负的机会，不久，一件不幸的事情降临了，他得了鼻窦癌，被送去上海照光，照得半边脸是黑的，半边脸是白的；半边出汗，半边不出汗。这些，他全然不顾，治病期间仍然埋头写排球教案。

病稍好一点，脸还花着，他就回队去，又出现在球场上。山东省体委的领导对他非常关心，一再劝他不要再当教练了，决定提拔他担任较高的职务。但他却说：“请允许我继续兼任女排教练，去完成未竟的事业。”

球场上，经常看到这位令人尊敬的老教练光着膀子，赤着脚，又打又练。他多象一支即将燃尽的蜡烛，迸发着最后的光和热。队员们感动了，小病小伤没有一个下球场的；排球界的同志们感动了，排球打翻身仗多么需要这种精神。一九七九年夏，在他的生命垂危之际，国家体委排球处派王子淑同志去看他，一见面，他就滔滔不绝地讲起排球的形势很好，而对自己的病，却一字不提。

教练员的这种可贵的责任感和强烈的紧迫感，是会互相感染的。尤其是每当水仙花开的季节，大家云集在漳州基地，一比一打，看到了差距，没有不急的，没有不拼命的。

漳州集训是一次大检阅、大练兵，它为发展各种技术战术风格提供了广阔的舞台，锻炼了队伍，锻炼了一大批队员，锻炼了教练，中国女排正是在这样雄厚的基础上诞生的。

飞来了一群海鸥

一九七六年七月，组成中国女排的十二名姑娘刚刚集中，便从北京来到青岛夏训。

青岛真美。满城绿树，满城浓荫。红瓦片片，隐现于万绿丛中；整个城市依山而筑，三面环海，面对着胶州湾的万顷碧波。

“真是海上公园，水中明珠！”青岛，给新来乍到的女排姑娘们留下的最初印象是美妙的。

海是什么样子的呢？她们中不少人平生还没有见识过海哩，快去看看海吧！

大海，无边无际，水天一色，忽然，一群海鸥扑进了视野，各自都象扯着一根无形的曲线，在海面上匆匆织着美妙的图案。它们忽而俯冲下去，从浪花中叼起一条甩着尾巴的小鱼；忽而腾空而起，在湛蓝的天穹下展翅滑翔，悠然俯瞰着大海、山河、人间……姑娘们目不转睛地盯着它们，赞叹着它们那双灵巧、矫健的翅膀。

在海滨，中国女排姑娘们是一批特殊的“游客”，她们这次青岛之行，不是来领略水光山色，而是来练“翅膀”的。她们是一批羽翼日丰的海鸥，为了来日搏击风浪，而今就要把翅膀练得灵巧又坚强。

在中国女排到来之前，青岛的“运动员之家”已经云集了全国十二支女排劲旅，紧张的夏训已经开始。中国女排的首次露面，在这个“家”里吸引了多少关注的目光。

有人点头赞赏：“嘿，真棒！这批运动员看来有希望。”

有人表示怀疑：“没有一个久经沙场的老将，全是初出茅庐的新手，她们靠得住吗？”

这支队伍确实太年轻了。十二个人平均年龄二十岁，平均身高一米七六点六，全是出人头地的高个儿，脸上却未脱尽孩子般的天真稚气。

但是，初生之犊不怕虎。年青人无所畏惧，没有包袱，练起球来生龙活虎，让人看了打心里喜欢。

中国女排几乎每次练球，场外总是挤满了观众，内行看门道，外行看热闹。

“打一场比赛给大家看看吧。”人们提出了要求。

“好啊。”袁伟民答应得很爽快。

“八一”建军节这天，两支女排队伍出现在青岛第一体育场，一支是中国女排，一支是当时的全国冠军——陕西女排。打的是三战两胜的表演赛。

一部新组装的机器，未必赶得上正常运转的老机器那样协调自如。结果，中国女排第一局输了，第二局赢了回来，第三局想赢怕输，又丢了，1比2败北。当时国家队的水平与国内一些强队相比，并没有明显的优势，从技术到思想，表现得都不够成熟。

这就是刚刚起步的中国女排。

“国家队输给陕西队了。”听到人家议论，中国女排这些要强的姑娘们感到怪难为情的，好象向她们投来的目光也在说1：2。

这个“1：2”对袁伟民也有压力，不过在大庭广众之前，他依然象过去那样面带微笑自信地正视着人们投来的目光，风趣地应答着朋友们用这个话题开的玩笑。

姑娘们因为输球而感到“掉架”，袁伟民认为这是件好事。人，就是要有荣誉感、自尊心。他一面给队员们打气：“胜败乃兵家常事。今天输了，是为了明天不输。”一面又陷入了深深的思索：中国女排的起步何等艰难呵！这一步，首先是教练要迈好，同时又要带领全队迈好，要让她们的知道：不经坎坷，攀不上顶峰；不经风浪，练不出过硬的翅膀。要象海鸥那样，在搏风击浪的奋斗中，练出一副灵巧而又坚强的翅膀。

绷紧的琴弦才能奏出美妙的乐曲

大海的潮汐，时涨时落，有时波涌连天，有时一平如镜。

大海的涛声，时起时伏，有时慷慨高歌，有时低吟浅唱。

练习馆里的涛声，从黎明响到深夜。直到顶棚上的水银灯合上了疲倦的眼睛，球场才变成了波浪不兴的静海。

这时，凉爽的海风送来了大海的涛声，一阵阵，一声声，象巨人深沉的呼吸，显得分外清晰。

练了一天，累了一天，那就枕着涛声美美的睡上一觉吧。可是青年人毕竟是青年人。熄灯铃打过之后，二楼的几个房间里还没有安静下来，不时传出嘁嘁喳喳的絮语和嘻嘻哈哈的笑声。直到她们的门上冷不防响起了“咚咚”两声，一切声音这才嘎然而止，要不是快手快脚用毛巾被捂住了嘴角，讲不定还会发出更响的笑声。

敲门警告的，不是别人，正是一秒钟前被她们比作“魔鬼大松”袁伟民。

袁伟民在训练中那副严肃的面容、严格的要求，不亚于大松。他手下的队员，别说感情丰富的陈招娣、杨希哭过鼻子，就连男孩子一般倔强的孙晋芳、曹慧英也掉过眼泪。

眼泪最多的，当时要数浙江小姑娘施了。她娇弱胆小一些，练防守总是怯生生的，最好是躲到哪一位骁勇者的背后，避开那些难接的“炮弹”。谁知越怕越有鬼，这个生活哲理在球场上同样适用。袁伟民的“炮口”偏偏盯住她不放，人退球进，眼看就要碰到墙壁，走投无路了，袁伟民手中的球仍旧穷追不舍，非逼得她壮起胆子来，迎着球冲上去，扑救滚翻，否则，决不善罢甘休。真有点心狠手辣不饶人。

生活中的袁伟民很重友情，决不是那种铁石心肠的人。任何一个统帅，都是按照自己的风格来训练他的队伍的。一个想打胜仗的将领更应军纪严整，操练有方。袁伟民的风格是：严字当头。他明确地提出了中国女排训练的指导思想：从树立良好的作风抓起，不放松每个人、每堂课的训练质量，培养世界第一流的选手、第一流的球队。

这个指导思想要付诸实现，关键是教练要以身作则，用行动号召队员：“跟我来！”

精力充沛的袁伟民以极大的热情投入了训练工作。韩云波和当时的陪打教练祝嘉铭、邓若曾、杨志光等七八位同志全力以赴，协助中国女排开始这艰难的起步。

请看看袁伟民一天的时间表吧：

早操，身体训练，专项技术训练；上午，带着以主力队员为主的一组练习；下午，训练由替补队员组成的二组；晚上，与教练陪打队打比赛。中午，是睡不成午觉的，还得带孙晋芳、陈招娣练“壁虎爬墙”，她们有伤，不能跟全队一起练，却又不能完全停下来。

袁伟民一天四班，站在球场上的时间总不少于十小时。

哪一个出类拔萃的运动员没有一页艰苦奋斗史！过去在省队里练球，累也累，苦也苦，也规定了指标，但是完成起来不很困难。现在，好家伙，一练就是极限，已经累得不行了，才刚刚开始数好球，这时要救起十个好球来，那多难啊。而且失一个球，就要从已经累积起来的好球中扣掉一个，需要完成的指标就相应地增加一个，经常累得下不了场。

中国女排补课的传统，早在组队之初就开始了。不论是练进攻还是防守，必须钉是

钉，铆是铆，该到位的要到位，该扣死的要扣死，达不到标准过不了关，不符合质量要重来，既溜不过去，又得不到宽容。

“累死了”，累死了也要练；

哭了，哭了也要补。

有时候，其他姐妹队训练都结束了，只剩下她们这一场地还响着噼哩拍拉的击球声。天黑了，菜凉了，伙房里大师傅一连几次来催她们吃饭了，仍然没有一个人肯走，后来师傅们知道了她们的规矩，就热着饭菜等她们。

艰苦，是人生道路上谁都会遇到的一块石头。强者用它来磨砺宝剑的锋刃，弱者被挡住了前进的脚步。在这块石头面前，中国女排的姑娘们经受了最初的考验，没有却步不前。作为对她们这一个月吃苦耐劳的报答，是身体素质的增强和各项技术的提高。败给陕西队的“耻辱”，换成了打败十二支女排劲旅的战绩。人们向她们投来了钦佩的目光，目送她们去迎接一场严峻的考验。

坐五等舱也要走

一九七六年八月的晴空，火辣辣的太阳照射着青岛大港码头。

一班客轮，马上就要启碇远航了。

繁忙的大港，不断的迎来送往，吞吐着成千上万的旅客。

在刚才开出的这班客轮的甲板上，站着中国女排的姑娘们。熙熙攘攘的人群，葱葱郁郁的绿树，在她们的视野里渐渐消失了，“再见了，美丽的青岛！”

她们要出发到上海去。

来往于青岛、上海之间的海轮，向来是拥挤的。在乘车坐船都要“革命化”的那些日子里，头等舱、二等舱容易产生“修正主义”，被取消了。要想不睡统铺，那就要托关系、走后门。

中国女排买的是五等舱。青岛市委的同志劝她们晚两天动身，等买到好一点的舱位再走。但是，已经没时间等了，她们要到上海去打日本队，坐五等舱也要走。

她们与众不同的身材和装束，引起了船上工作人员的注目。人们很快就搞清楚了：“她们是中国女排。”“她们代表我们的国家要到上海去和日本队比赛。”

国家，我们伟大的国家，您的哪一个忠诚的儿女不热爱着、苦恋着您呵！谁能代表我们的国家，谁就受到人们的尊敬和爱戴。

“在我们的船上有代表我们国家的人，她们要到上海去和日本队比赛。”消息，在海员们当中传开了。船上几位热心的负责人，找到了带队的袁伟民，拎起放在席子上的行李，把她们带出了底舱。船员们把自己睡的铺位让出来，会议室也摆上了床铺，一定要保证姑娘们吃好、睡好，因为她们是要去打日本啊！

这次来的，是以日立队为主组成的日本女排二队，包括了横山树理等一批正在成熟的新秀。一九七四年，就是这个日立女排访问我国，打遍全国，只有当时的国家女排胜过她们一局（1比3败），其余统统吃“汤团”（0比3）。几年以后，就是这批人组成了日本国家队的主力阵容。

作为当时“排球大国”的日本教练小岛孝治，很有一点风度：上海首场比赛，出谁的裁判、用谁的球，客听主便。

袁伟民神采奕奕，不卑不亢，一家选择一样，你出裁判，我出球。

八月十一日，中日女排小试锋芒，上海体育馆座无虚席。

六位姑娘戎装登场了。她们是曹慧英、杨希、孙晋芳、陈招娣、张蓉芳、齐丽霞。

一万双眼睛注视她们，满含着期望，倾注着力量。

跃跃欲试的中国姑娘，此时此刻的心情是激动还是紧张？从漳州集训开始，已经好几年了，老是说要打日本队，打日本队，现在与日本队只有一网之隔，银笛一吹，马上就要真的打起来，怎不激动？难免紧张。

好在我们没有包袱，一切从零开始。作为一次练兵，争取胜利，不怕失败。事情往往是这样，你把它看透了，思想也就解放了，办法也就出来了。

青岛集训打下的基础，在第一场比赛中就见到了成效。首战中国队以3：0告捷。

虽然，眼下打败的只是日本的一个企业队，但多少观众为中国女排的胜利拍红了手掌，喊哑了喉咙。上海一仗，震动很大。小岛有些沉不住气了。

日本客人由中国女排陪同，从上海来到南京。八月十四日晚，她们要在这里进行第二次交锋。

第一场球赢了以后，大家情绪好、士气高，但是心里并不踏实。一场球的得失，带有一定的偶然性，并不说明真正的实力，而且我们自己从个人到集体，从技术、战术到意志品质，各方面都暴露了一些问题。

用一分为二的观点看待第一场球的胜利，使我们保持了冷静的头脑：既要用“初生之犊不怕虎”的锐气向强队挑战，又要以“甘当小学生”的精神虚心学习。

灯火通明的体育馆，象一颗夜明珠，在南京五台山的葱葱绿树中闪烁着光芒。每一架电视机的荧光屏前都坐满了观众。南京城瞪大了眼睛，关注着这场不同一般的球赛。

这是一场艰苦的拉锯战、持久战。经过五局的拼搏，我队以3：2奏捷。这场变幻莫测的争夺战，一直打到午夜一点，第二天要上班的工人、干部和正在度暑假的学生，摇着蒲扇，也兴致勃勃地看到半夜一点。

仲夏八月，号称“长江三大火炉”之一的南京，酷热难当。白天挥汗如雨，夜晚不得安枕。请来的日本客人，住在宾馆里，有空调。我们的姑娘，住在体委招待所，晚上房间里闷得没法安眠，就拿张席子睡在外面的大树底下。蚊子咬得厉害，就点起两盘蚊香，放在头顶上和脚底下。

这些苦，姑娘们都能吃，别看她们年纪轻轻，却也多多少少经受过一些苦难的磨练。三天之后，中日女排再会五台山体育馆。

上海初战，小岛先生曾大方地让我们任意挑选裁判和比赛用球。临场用的是日本裁判、中国球。南京比赛，对换了一下，用的是中国裁判、日本球。这第三场比赛，用什么球，谁吹，袁伟民对小岛表示：主随客便。协商下来，决定请日本裁判吹，并用日本球。比赛结果，日本赢了一局16：14，我们赢了后三局。三比一。

三局球是争气球。袁伟民的组队思想和训练原则经受了最初的检验。能高能快、能攻能防的技术战术指导思想在比赛中发挥了优势。

三场球，打出了志气，打出了信心。我们和世界强队有很大的差距，这个差距正在缩短。

严峻的考验还在后边，艰难的攀登刚刚起步。目标——冲出亚洲，走向世界，登上世界冠军的领奖台！（本文选摘自将由天津人民出版社出版的《中国女排奋斗记》）

关于女排队员的选材问题

刘化聪、袁文学、侯希臣、谢雨森

一、选材的意义:

当前世界排球运动正向“高、快、变、准”的方向发展。特别是队员的身材高度正在逐年增高(见表1)。一般世界强队女队平均身高都在1.77米以上,各队都拥有4—5名1.80米以上的高大队员。美国女排平均身高在1.80米左右,最高的达1.96米。由于身型和弹跳高度的不断提高,进一步促进了技、战术的发展,使网上争夺更加激烈。现代排球运动的胜败关键,在很大程度上取决于网上的“制空权”。那个队在技术全面的基础上,又争得了网上优势,那个队就有可能登上冠军宝座。为此迅速提高运动员的身材高度和弹跳高度,已成为现代排球运动发展的必然趋势

我国女排队员的身材高度和弹跳高度,近年来也在不断提高。仅从几年来漳州集训的各队身高变化,就可以说明这个问题(见表2)。参加今年漳州集训的九个队共116人,其中1.80米以上的有49人,第二期成年队54人,共103人。65年以后生的高个就有33人。各队平均年龄16.1岁,平均身高1.786米,最小的12岁,身高1.795米;最高的1.90米,年仅16岁。其中北京队平均年龄13.8岁,平均身高1.777米,1.80米以上的高个有4人,最高的1.84米,年仅13岁。这些队员手势很好,进步很快,潜力很大。是我国排球运动较好的后备力量。

实践证明:要想取得较好成绩培养、训练出优秀的高大队员,首先必须选拔出较好的苗子。因此,选材将成为提高运动成绩的关键所在。为了保证培养质量,减少淘汰数量,近几年来,各国已逐渐采用形态学、遗传学、生理学、心理学和身体素质相结合办法进行选材,并收到良好效果。目前,我国各省、市集训队,通过多年来实践,也总结了许多好经验,并在实践中得到了检验。为了不断总结经验,提高选材质量,丰富选材依据,我们整理了北京、陕西、黑龙江、山东、浙江、江苏、辽宁、天津、湖北等队的选材体会,供大家参考。

二、选材的几种依据

(一)身体形态

1、我们测量了9个队45名1.80米以上的高大队员的身体形态。她们平均年龄18岁,平均身高1.818米,平均体重128.4斤。手足间距平均2.346米,手间距平均1.814