

华北地区体育干部培训班

教学参考资料

(第三部分)

天津体育学院



目 录

(第 三 部 分)

田径运动发展概况

.....国家体委田径司 张士珩 (1)

体操运动发展概况

.....国家体委体操司 蒋佑楨 (6)

篮球运动发展概况

.....国家体委球类司 张长录 (14)

足球运动发展概况

.....国家体委球类司 陈家亮 (24)

排球运动简介

.....天津体育学院排球教研室 郑必达 (36)

乒乓球运动发展概况

.....国家体委科研所 梁卓辉 (49)

田径运动竞赛组织与编排

.....天津体育学院田径教研室 侯保年 (53)

体操运动竞赛组织与编排

.....天津体育学院体操教研室 姚志珍 (72)

球类运动竞赛组织与编排

.....天津体育学院篮球教研室 刘 玉 (81)

田径运动发展概况

国家体委田径司 张士珩

从公元前776年举行的第一届古代奥林匹克运动会，到1896年举行的第一届现代奥林匹克运动会，田径一直是主要竞赛项目。

田径是现代奥运会项目中金牌最多而影响最大的一项。现在世界各国越来越重视这个项目，从而吸引更多的人为自己的国家和民族去争取荣誉。开展田径运动，对提高民族健康水平和促进其他项目运动水平的提高，都起了积极的作用。所以，田径成为各项体育运动的基础。世界上一些国家把田径称为“体育之王”。人们一提起奥林匹克，首先就会想到田径，如果没有田径，也就不会称其为奥林匹克运动会了。

现在，奥运会田径比赛项目共有38个。还有女400米栏、女3000米和女马拉松尚未列入。

一 我国田径运动概况

我国在解放前田径运动很不开展。从1910年至1948年共开过七届全国性的运动会。除男子100米和撑杆跳高水平算好一些外，其余水平都是很低的。

新中国成立后，在党和人民政府的关怀重视下，各项体育运动技术水平得到飞快的发展。田径运动也有了迅速的普及和提高。例如在1953年举行的新中国成立以来的第一次全国运动会上，男女共34个田径项目，其中有19项创造了全国新纪录，十余年甚至二十年未打破的纪录也被刷新了。

为了迅速提高田径运动水平，从1953年以后，采取了有力的措施：“请进来”、“走出去”。选派一批年轻的条件较好的运动员到国外训练或参加比赛；此外，还邀请外国田径队、专家来华比赛、讲学。一方面传授了先进的技术和训练经验，从而促进了我国田径水平的提高；另一方面为我国培养了一批田径教练员骨干，提高了教练员运动技术水平和业务指导水平。1955年打破纪录21项。1956年打破纪录28项，这一年我国女子铁饼运动员石宝珠以50.93米的成绩第一个进入当年世界前十名的水平（她是用了三年多的时间达到这个水平的）。1957年女跳高青年选手郑凤荣以1.77米的优异成绩打破了美国人保持的1.76米的世界纪录，成为我国田坛上第一个破世界纪录的人。当时在世界体坛上震动很大，外电称她为中国体育春天的一只燕子。这一年破纪录21项。从1953年开始到1957年只用了三、四年的时间，有两个项目水平搞上去了，这在训练方面无疑地提供了宝贵的经验。这些经验概括来说就是：重视基本技术训练；重视全面身体训练；重视专项素质训练。这对现在培养青少年运动员还是有现实和指导意义的。1958年共打破23项纪录，这一年终于把旧中国遗留下来的最后一个男子100米的旧纪录打破了。

为了迎接全国第一届运动会，掀起了训练热潮，进行了大运动量训练。根据多年训练的实践经验，在全面身体训练和专项训练方面，都不断摸索出了一些新的经验。训练方法有了

改进,训练质量有了提高,运动成绩有了较大幅度的增长,一些项目达到了新的水平。1959年至1960年又有女跳高(1.75米)、女100米(11秒6)、女80米栏(10秒8)、男100米(10秒3)、男110米栏(13秒8)、男三级跳远(16.35米)、男跳高(2.09米)七个项目先后达到了当年的世界先进水平,其他项目也都有了不同程度的提高。1960年我国男女10项全国纪录与日本纪录相比,高于日本的16项,平1项,低于日本的13项。

在参加重大国际田径运动竞赛活动方面,不少运动项目取得了优异成绩,为祖国争得了荣誉。例如1960年参加欧洲一些国家的田径国际锦标赛,我国运动员姜玉民、周连立、郑凤荣、于长路等曾夺得单项冠军。

由于科学训练经验不足和其他原因,出现了伤病,致使1962年田径总的水平有些下降。这一年与日本相比,男女32项,高于日本的只有8项,大部份项目低于日本。主要的教训是训练过渡、恢复不够。

通过调整、恢复,认真总结训练经验,1963年运动成绩有所回升。例如在雅加达举行的第一届新兴力量运动会上,男女共34个项目,我国运动员取得了22个项目的冠军。为了迎接第二届全国运动会,进行了全面训练,1956年我国共有11个项目17人的成绩,进入世界先进水平。这些项目是:陈家全以10秒的成绩平了男子百米世界纪录,倪志钦以2.25米的成绩名列男子跳高世界第一,男子110米高栏运动员崔林以13秒5并列世界第一,梁仕强110米高栏13秒6,女子跳高施晓梅1.81米、吴浮山1.80米、郑凤荣1.77米、吴之新1.76米、张晶莹1.75米,女子100米贺祖芬11秒5,女子80米低栏10秒7,女子铁饼刘德翠55.10米,女子铅球崇秀云16.61米,女子五项全能郑凤荣4689分,女子跳远肖洁萍6.44米,男子马拉松张云程2小时16分57秒4。1965年成绩,达到1968年第19届奥运会报名标准的有35人,与东德田径成绩相比,东德有14项17人达到世界先进水平,差距不太大。这一年是我国自解放以来田径水平最高的一年。

训练实践表明,大运动量训练中的核心问题是质量问题,要好中求多,好中求快;还要因人而异,循序渐进。另外,还有一个恢复问题,这也是训练规律中重要的问题,训练恢复失调就会出问题。科学训练就在于合理地安排运动量和训练手段。在训练计划中要考虑到主要任务和次要任务。专项训练的强度以大小肌肉群负担的转换,神经来源紧张与放松的调剂,积极休息与消极休息的结合等,这些都是辩证的关系。营养是很重要的,运动训练所需要的营养是多方面的,要根据项目的特点配备所需要的营养。总之,恢复是训练不可少的组成部分。

1966年文革开始中断了训练,竞赛没有了,运动成绩几乎掉到沟底了。1970年开始恢复训练,男子跳高运动员倪志钦以2.29米的优异成绩打破了世界纪录。除此,绝大部分项目处于开始从低水平恢复阶段,进展很慢。1970年仅破了三项全国纪录。1971年破了七项纪录。1974年第七届亚运会上我国田径运动员拿了五个金牌,而日本拿了十个金牌。1975年中日田径对抗赛,21个项目,我仅取得三项冠军,惨败给日本。1976年只有4人达到第21届奥运会报名标准。1965年我国与世界水平已缩小的距离,由于文革中的破坏,又被拉大了。文革后期,我男女34项中有20项相当于五十年代到六十年代的世界水平,个别项目还是廿年代的水平。从多数项目来看,我国现有的水平是相当于五十到六十年代世界水平,落后廿年左右。

打倒“四人帮”之后，训练和竞赛都得到了进一步的恢复，成绩逐渐有所回升。1977年共打破16项全国纪录。在中日田径对抗赛中以14比13战胜了日本。1978年共打破20项全国纪录，其中男子三级跳远邹振先16.90米达到世界前十二名；我国在第八届亚运会上获得12项冠军（日本10项）。1979年打破24项全国纪录，男子三级跳远17.02米进入世界第八名，男子标枪86.50米，女子跳高1.88米；在中日田径对抗赛中32个项目，我胜19项，日本胜13项。在瑞士举行的第十九届环罗曼底国际竞走（多日赛）我荣获团体冠军。

近几年来，我国田径取得了一些进步，但与世界水平的差距还是不小。以几个田赛项目为例：

男 跳 高	2.29米	与世界纪录	2.35米	尚差	6 厘米
男 跳 远	7.95米	"	8.90米	"	95厘米
男三级跳远	17.02米	"	17.89米	"	87厘米
男撑杆跳高	5.35米	"	5.75米	"	40厘米
男 标 枪	86.50米	"	94.58米	"	8.08厘米
女 跳 高	1.88米	"	2.01米	"	13厘米
女 铅 球	17.70米	"	22.32米	"	4.64米
女 铁 饼	61.80米	"	70.72米	"	8.92米
女 标 枪	59米	"	69.96米	"	10.96米

而径赛项目则差距更大了。

目前，我国还有五十年代到六十年所创的六项纪录，至今尚未打破：男100米、110米栏、4×100米接力；女100米、800米、跳远。

二 当前国际田径运动概况

当前世界上田径成绩提高很快。1979年共破17项世界纪录，一些项目有较大幅度的提高。例如：女100米10秒38、女200米破22秒大关、女100米43秒39、女1500米3分57秒、女跳高2.01米、女跳远7.09米；男100米9秒95、男跳高2.30米以上有六人、撑杆跳高5.55米以上有10人、男标枪过90米的有7人。

过去，世界田径纪录大部分被美国、苏联所掌握，现在美国拥有世界纪录9项，苏联现有世界纪录6项。六十年代末期至七十年代，许多项目的纪录被后起之国夺去。不少国家都有了自己独特的项目。例如：西德的短跑、投掷名列前茅，意大利的短跑、跳高居世界首位，法国的撑杆跳高包了世界前三名，波兰的女100米栏世界纪录和前三名都是它的，芬兰的标枪1979年掷过90米以上的世界上只有7人其中4人是芬兰人。肯尼亚运动员罗诺一人保持了四项世界纪录。古巴要算田径水平高进步快的一个，六十年代只有个别项目水平较高，现在全面提高了，成为美、苏、东德强有力的对手。东德进步比较突出，1960年时水平和我们差不多，1965年的水平略比我们高一点，1968年以后上来了，成为世界田径三大强国之一，现在拥有世界纪录8项，18项进入世界前6名。

亚洲在世界上算是田径落后的地区，但也有一些好水平的项目。例如：日本的长跑、马拉松已达到世界水平。还有朝鲜的马拉松有上来的可能性。台湾省过去曾出现优秀运动员杨传广、纪政，都是世界名手；现在台湾省的纪录例如：男400米、800米、400米栏、十项全能；

女100米、200米、400米、100米栏，都比我们高。

三 世界田径运动发展的几个值得注意的问题

纵观世界田径发展概况，总的看来，有以下几个方面值得注意：

（一）场地器材的革新

一些先进国家普遍使用塑胶跑道，这对跑、跳和标枪项目水平的提高起了相当大的作用。尼龙杆的使用更加促使一些项目成绩突飞猛进。为了提高身体全面训练和专项素质水平，普遍采用力量联合器械，对提高训练质量，保证健康、安全，都是有积极作用的。

（二）多年系统训练

训练方法和训练手段的改进，使训练更加科学化；再加上医务监督，训练的质量就更高了。关于这方面的问题，不拟详谈。多年训练的中心问题是青少年的训练问题，这是涉及到未来在奥运会上能否争夺到冠军的问题。世界先进国家都把青少年训练当作最重要的任务来抓，政府和团体都用了大量的资金为青少年训练提供多方面的条件，例如场地设备、师资等。在美国，中小学校田径很普及，竞赛活动也很多。听说场馆从早到晚开放，从事活动的人很多。在美国没有业余体校这一类的组织，但是把田径好的学生吸收到田径开展好的学校中去，在那里有较好的场地设备和较高水平的教师。在苏联，有专门的业余体校和专项体校，培养高水平的田径人才。东德采取层层衔接、层层培养的办法，从一般的学校到体育学校到俱乐部。尽管各个国家培养青少年的作法不同，但中心的问题都是从打基础做起。少年儿童开始活动时一般不分项，只有经过长期观察和了解少年具有的运动技能后，才逐渐从事专项训练。为了打好基础，不少国家，根据少年儿童年龄，在训练器材方面也不一样。例如东德采用小栏架（40厘米高）、小铅球、小铁饼、400和500克的标枪等等。在竞赛方面，也要根据少年儿童的特点，相应地通过一些竞赛项目进行比赛。在科学指导思想，不是追求少年出多高成绩，突击专项训练，而是要看18岁以后能否培养出高水平的运动员来。这一指导思想是值得我们学习的。

（三）竞赛活动增多

过去世界性田径比赛只有奥运会，现在又增加了田径世界杯赛、世界大学生运动会、洲际锦标赛、国际邀请赛、国际锦标赛、双边和多边的对抗赛等，五花八门。除国际性比赛外，本国还有各种各样的比赛。例如苏联田径包括国内外比赛计划每年达100余次。通过比赛，促进了技术交流，使先进的技术和训练方法得到传播；通过比赛，能使运动员得到更多的提高成绩的机会，增长了运动员的才干，这在训练中是得不到的。竞赛的办法逐渐趋向按年龄分组，例如10—11岁、12—13岁、14—15岁、16—17岁、18—20岁，按照不同的年龄采取不同的项目进行比赛。

由于田径越来越开展，比赛项目也不断增加，例如在欧洲增加了女子马拉松、女子竞走比赛。现在不少国家建议奥运会增加女子长跑5000米、10000米的比赛。

（四）训练与比赛紧密结合

主要讲年度训练计划与竞赛计划的安排，在50—60年代训练计划安排的主要训练期是在冬季和春季，而主要比赛期放在夏季，冬季比赛较少，七十年代就不同了，一些水平较高的国家在主要训练期内安排一个月左右的比赛期，每年一月或二月份，在室内进行。国外运动员

比赛期结束早,经过一、二个月过渡休整,很快进入训练期(大致为10—12月份),2—5月份为第二训练期,6—8月份为第二比赛期。这样安排是根据奥运会的日期而定的。另外,训练期搞比赛更有利于训练和检查运动员身体素质、专项技术、身体状况,提高运动员的竞技能力和专项水平;通过比赛使运动员在较高的水平基础上进行下阶段的训练,也是为下一段训练做好准备。所以,这一阶段的比赛就成为训练的重要组成部分。一个优秀运动员必须通过大量的比赛才能发挥才能。当然项目不同比赛数量也不同,就拿短跑来说外国运动员一年参加100米、200米、接力等比赛就20—30次之多(每场算一次)。而我们的比赛实在太少,必须逐渐改变这一状态。

(五) 请进来、走出去、大搞集训

一些国家,就连水平高的国家,也请外国专家来本国讲学。美国、苏联、东德、西德专家之间训练学术交流每年都经常搞。甚至有些国家,像波兰、古巴、保加利亚长期聘请外国专家帮助训练。今年中国田径队去西德训练,西德田协还请黄健作跳高训练的报告,这说明国外很重视这一活动。另外,“走出去”,主要是派优秀运动员到国外训练,例如在美国(南加利福尼亚)、意大利、法国等国家建立了以训练为中心的医疗、试验等各种设备齐全的训练基地,每年冬季世界各国优秀选手云集在训练基地进行短期的训练,形成一个国际性的“集训”一样。此外,各国在国内为了迅速提高本国的田径水平集中优秀运动员搞集中训练,有的是俱乐部搞,有的是协会搞。通过集训达到互相交流共同提高的目的。我们也应该多搞些集训活动。我们出去训练比赛机会不多,情况蔽塞,就是在国内互相之间的交流也不多。各省市之间的活动应多搞比赛,互相邀请讲学,指导训练,要彻底打开闭关自守的局面。

(六) 重点突出

每个国家和一个地区都有一些传统项目,有群众性,开展得也比较广泛。现在田径世界纪录不是控制在一两个国家手里,这是因为世界各国都在努力发展自己国家的特长项目。因而,世界纪录被分散在各个国家。美国一开始不是所有项目成绩都好,首先搞好了短跑、跨栏、跳跃项目。苏联、东德是以先搞女子项目起家,后来发展比较全面。波兰、意大利、法国一些单项很突出。法国有个地方一个俱乐部专门搞撑杆跳高,因而撑杆跳高水平很高。非洲国家主要是中长跑,肯尼亚最为突出,五、六个人在奥运会上大显身手,取得团体总分第六名。这种例子很多,这种搞法,结合我国的具体情况,很有可取之处。

体操运动发展概况

国家体委体操司 蒋佑楨

体操运动就整个概念来说，它包括徒手操即基本体操、团体操、艺术体操、竞技体操等。今天我主要讲一讲竞技体操，因为它是奥运会的比赛项目之一。今年总工会提到我们工作着重抓奥运会项目问题，体操是奥运会中一个重要项目。

一 国际体联的沿革和我国体操协会的情况

(一) 国际体联的沿革

国际体操联合会（简称国际体联）成立于1881年。1903年在比利时举行了第一届世界体操比赛。当时只有法国、比利时、卢森堡等西欧国家参加，项目只有男子的双杠、单杠、鞍马、吊环；还有150米跑（要求16秒跑完）、跳高（1.65米及格）、举重（两手推举40公斤20次）。1907年第三届世界体操比赛中增加了自由体操。1909年第四届世界体操比赛增加了爬绳。1911年第五届世界体操比赛增加了撑竿跳高和铅球。1913年第六届世界体操比赛又增加了跳远项目。第一次世界大战后，1922年第七届世界体操比赛又增加了游泳。从这一届以后，每隔四年举行一次比赛，日期是在不举行奥运会的偶数年（即与奥运会隔两年交叉举行）。1934年第十届世界体操锦标赛中，才开始有女子比赛项目。当时获得第一个世界女子体操冠军的运动员是捷克的捷哈洛娃。1936年第一届奥运会上，才规定男子六个项目（自由体操、鞍马、单杠、双杠、跳马、吊环。）的比赛方法。1956年奥运会还有女子团体操比赛（6人）到1958年才成为现代的女子四项。从此以后，竞技体操比赛的办法就比较稳定了，虽有修改，但变化不大，一直沿用到今天。到去年为止，共举行了廿届世界体操锦标赛。

国际体联的会员国，在第二次世界大战初逐步增到21个国家。第二次世界大战后，竞技体操普及到五大洲，到目前为止共有70多个会员国，其中：非洲7个，亚洲19个，美洲17个，澳洲2个，欧洲28个。目前国际体联举行的比赛有：①世界体操锦标赛，每两年举行一次；②奥运会体操比赛；③世界艺术体操锦标赛，每两年举行一次；④国际体操节，每四年举行一次，属表演性质，目的是为了普及体操运动，尚未举行过；⑤世界杯赛。此外，还有地区性比赛，如欧洲杯赛，亚洲青年锦标赛等。国际体联还自己举办或委托别国举办裁判员训练班，培养国际体操裁判员。

当前国际体联的组织机构和领导成员的情况。主席：尤里·季托夫（苏联）；副主席：近藤天（日本）、费朗克·巴尔（美国）、莫里斯·布莱特（法国）；秘书长：马克斯·班格特尔（瑞士）；司库：米里伏热·拉道瓦诺维奇·法尔宾（南斯拉夫）；执委：有八个国家，西班牙、西德、罗马尼亚、保加利亚、英国、捷克、东德、意大利。我国是会员国。以后要力争进入执委会和男、女技术委员会。

国际体联下设三个委员会，每个委员会有七人组成。①男子技术委员会，主席：里罗（捷克）；副主席：金子明友（日本）、沙赫林（苏联）；秘书：东德；委员：芬兰、西班牙、匈牙利。②女子技术委员会，主席：贝杰尔夫（东德）；副主席：罗马尼亚、捷克；秘书：荷兰；

委员：瑞典、美国、加拿大。③艺术体操委员会，主席：意大利；付主席：西德、苏联，秘书：法国，委员：捷克、加拿大、保加利亚。

（二） 国际体联与我国的关系

我国体操协会于1956年在国际体联维也纳代表大会上被接收为会员国。1958年我男女代表团第一次参加在莫斯科举行的第十四届世界体操锦标赛；1962年参加了第十五届世界体操锦标赛。1964年在国际体联第四十三届代表大会上，不顾我国代表的坚决反对，非法接纳台湾入会，我国代表发表声明，并宣布退出国际体联。从此，我国失去了参加世界体操锦标赛的资格。相隔十四年，到1978年10月，在第五十五届国际体联代表大会上，才又恢复我合法席位。所以去年我国派出男、女队参加了第廿届世界体操锦标赛。

（三） 我国体操协会的组织情况

我国体操协会成立于1955年10月23日，是由中华全国体育总会第三次代表大会通过的，主席是吴蕴瑞。

1964年2月3日中华全国体育总会第四届委员会第一次常务委员会根据当时情况，调整了我国体操协会的的领导成员及委员，主席是朱德宝。根据七八年总工会恢复健全各级协会的精神，在1979年3月9日体总第四届二次会议上对体操、技巧协会的的领导成员再次进行了调整，主席是徐英超、付主席有16人。同年6月济南国际体操邀请赛期间，我们恢复健全了体操技巧协会。同年全运会期间又健全了下设的四个机构：①教练委员会：宋子玉；②裁判委员会：冯骥柏；③科研委员会：陈镇华；④技巧委员会：张素央。

由于我国技巧运动的不断发展，1979年我国申请加入国际技巧联合会，同年12月在伦敦开会，一致通过接纳我国为会员。因为国际上体操和技巧是两个协会，为准备参加9月在波兰举行的第四届世界技巧锦标赛，准备在6月23日成立我国技巧协会，主席由徐其海担任。

全国体操协会科研委员会和裁判委员会都开了会，研究了今年的工作，以及为组织1984年奥运会队伍，搞摸底调查。现在许多省市都在恢复和健全各级体操协会，而这些组织都配合各级体委做了许多工作。据了解，北京、上海、广东、湖南等体操协会都在积极开展工作。

二 当前国际体操运动发展简况

从国际体联的领导成员可以看出，国际体联主要控制在苏联和东欧一些国家手里，因为这些国家都是世界体操技术水平名列前茅的国家。以第廿届世界锦标赛男、女团体成绩为例：

性别	名次	国 名	成 绩	差	性别	名次	国 名	成 绩	差
男	1	苏 联	587.5		女	1	罗马尼亚	389.55	
	2	日 本	583.7	-3.8		2	苏 联	388.925	-0.625
	3	美 国	581.15	-2.55		3	东 德	388.075	-0.85
	4	东 德	581	-0.15		4	中 国	384.60	-0.475
	5	中 国	578.95	-2.05		5	捷 克	382.30	
	6	匈 牙 利	573.6			6	美 国	381.325	

我国男队与第三名差2.20分，与第一名差8.55分，要每人都增加1.80分才能赶上，所以不是容易的事。女子与第一名差4.95分，每人要增加1分才能赶上。

苏联队以绝对优势夺得第一名，战胜了连续保持十年世界团体冠军的日本队。苏联队实力强，队伍年轻，六名队员只有安德里昂诺夫是老队员27岁；技术全面，自选动作难度大，成套动作熟练，体力好；据说现在后备力量很强，有许多难新动作。日本队三个老队员，监物、笠松、梶山（32—33岁）和三个年轻队员，老的难度下降，体力差。七八年世界锦标赛，日本队是以规定动作取胜的，只以0.9分的微弱优势险胜，苏联鞍马规定动作三人失败，仅规定动作比赛就输日本2.95分。那时舆论就说苏联要胜日本。

最近据说日本年轻的有起色，在上月TBS杯赛中得全部冠军，也是在造舆论。

美国队进步快，在六二年比赛时我们胜他，现在在我们前面，比我们多2分多。他有全能突出的队员，托马斯由上届全能第六上升到第二，获自由体操、单杠、双杠三项冠军，三项亚军，七七年看托马斯还不明显，他自由操编排新颖，又能独创新动作。

从男队来看，苏属第一流水平；日、美、东德、中国属第二流水平；第六名匈牙利等属于第三流水平。

女子罗马尼亚队首获团体冠军。进步快，上届比苏联差4.5分，而这次以0.625分之差获胜。罗队动作稳健、高质量、高难度；队员身体素质好、能力强，比赛中精力充沛。科马内奇中途退出比赛，就靠5个人比，要求每人每项都不能失败，能坚持下来很不易。七八年上海邀请赛时看他们练自由体操，不吃力，连续做二、三套自由体操，都不离场地。

苏联队还是一个强队，比罗马尼亚队少0.625分。这次竞技状态不太好，几个主力队员受伤，不能参加比赛。她们动作技术性强，要求严格，动作优美，比较注意音乐、形体和动作的结合，能够给人留下较为深刻的印象。

东德队也是一个技术全面、水平高、训练有素的队伍，新手格脑克只有14岁，首次参加世界锦标赛，就取得全能第二名，与马艳红并列高低杠第一。东德一直保持团体第三名水平。我们和他差3.475分，还是有段距离的。前三名是一种水平，四、五名是一种水平。要成为世界强队，必须全队实力平均，无明显落后项目，队中还必须有1—2人是突出超群的人物，有绝招、有特点。

当前世界前三名男、女队的特点是：

- 第一 用于比赛的难新动作多，规则中规定有加分因素。R、O、V就是要有惊险性、独特性、熟练性。最近女子规则也改有加分因素。
- 第二 动作质量高、幅度大、姿态美，不能有大的失误，结束落地动作要稳定。
- 第三 成套动作编排要新颖、变化多，长而不单调，熟练。
- 第四 还要有连续比赛的能力，国外一些优秀选手，一场比一场比赛得好，体力强。

三 我国体操运动的成绩和发展

在迎接八十年代新形势和任务的时候，回顾三十年来我国体操运动发展的情况，对于总结经验教训，增强信心，是有帮助的。

体操运动在我国有着悠久的历史。但是旧中国的体操项目不全，技术也很落后。新中国诞生后，在毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的号召下，在刘少奇同志、周总理、贺龙、陈毅付总理以及老一辈领导同志的关怀下，体操运动同其他项目一样，得到了迅速发展。

展，取得了较大的成绩。

1953年体操第一次被列为正式比赛项目。同年，苏联体操队到中国来表演，对我国体操运动的开展有促进作用。到1954年我国才有男子六项、女子四项的比赛。从1955年开始，我国每年都有一、二次全国性的体操比赛，竞赛制度逐步完善，技术水平也不断提高。1956年国家体委公布运动员、裁判员等级制度以来，体操健将将从16名发展到现在的343名；国家级裁判员发展到133名。今年又派出男子裁判8人、女子裁判7人分别到苏联、日本、罗马尼亚参加裁判员训练班学习，并经过考试，有的已取得国际体操裁判的称号。

1958年到文化大革命前，是我国体操运动员迅速发展的时期。广大运动员、教练员提出了要走自己技术发展的道路和赶超世界水平的口号。1964年大学解放军，加强训练作风的培养，坚持“两严”方针和“三从一大”的训练原则，使体操技术水平得到迅速的提高。1958年我国第一次参加第十四届世界体操锦标赛，取得了男子团体第十一名和女子团体第七名。又经过四年的努力，1962年参加了第十五届世界体操锦标赛，取得了男子团体第四名、女子团体第六名和鞍马第三名的好成绩，第一次升起了五星红旗，为祖国争得了荣誉。1963年参加世界第一届新兴力量运动会，有41个国家参加体操比赛，我男、女队均获得团体第二名，女子全能冠军，男子全能第三名。1966年参加第一届亚新会，我男女体操队均获得团体冠军和全能冠军（日本队没有参加）。从当时运动员掌握的难度和动作质量来看，大大缩小与世界先进水平的差距。

文化革命中，由于林彪“四人帮”的破坏，我国体操事业受到了很大的摧残。在严重的摧残面前，广大运动员、教练员还是抓紧时间，自觉训练。在1974年第七届亚运会上，同样获得了男、女子团体冠军（日本当时是世界冠军但未去最强的队），女子全能冠军，男子全能第二名。粉碎“四人帮”以后，在党中央的亲切关怀下，体操技术水平又有了新的提高，不少年轻新手茁壮成长。在1978年第八届亚运会上，获得男女团体冠军和全能冠军（日本仍然没有出世界锦标赛的队伍），在难度质量、组织编排等方面，都有了明显的提高。1978年第一次在我国举行的“上海国际体操友好邀请赛”，我国男女队获得14个项目中的12个冠军。同年第二次在我国举行的“济南国际体操友好邀请赛”，我国男女队获得12个项目中的9个冠军。特别是1978年12月，在有30多个国家、300多名运动员参加的第廿届世界体操锦标赛上，我国男女体操队在相隔15年后重返体坛参加比赛，获得女子团体第四、男子团体第五名。15岁的解放军选手马艳红与东德运动员并列获得冠军，奏了国歌，升了五星红旗，为祖国赢得了荣誉。另外男子单杠、自由体操、吊环、均进入了世界前六名，取得了可喜的成绩。这是粉碎“四人帮”以后取得的胜利成果。

我国体操技术水平，不仅国家队的水平在提高，而且全国体操队伍的力量和水平也在扩大和提高。现在全国体操专业队的人数有800多人，业余的有8000多人，其中重点业余体校的体操运动员有1000多人。在这里要讲一讲我国的业余体校为体操事业取得成绩贡献了力量。不少国家队的体操优秀选手，都经过业余体校的培养和教育；这些业余体校的教练和工作人员都是无名英雄，是值得尊敬的。如：叶贻达、杨明明都先后在上海青少年业余体校进行了培养；蔡焕宗先在家乡泉州市业余体校，后到福建省业余体校重点体操班训练；刘安军在北京西城区业余体校训练；朱政先在上海芦湾区业余体校，后到上海市少年宫业余体校训练；何秀敏在哈尔滨市业余体校训练；马文菊在石家庄市业余体校训练；李翠玲在内蒙呼和浩特

市业余体校训练；文佳在湖南省业余体校训练；陈永妍在广西梧州业余体校训练。广东江门市业余体校培养的体操运动员有50%输送给省以上的专业队。另外还有一些地市业余体校都为省或国家队输送了体操优秀苗子。国家队所以能取得较好的成绩与这些无名英雄的发现人才，培养人才是分不开的。

近几年来，由于我国体操技术水平的提高，国际活动也逐年增加。解放军队和不少省市队如：北京、江苏、山东、河北、天津、上海、安徽、浙江、新疆、内蒙、陕西等先后组织成队或联合组队出访比赛，都比较好地完成了任务，增进了友谊，扩大了影响。

体操援外教的任务，在运动项目中数第二位，第一是乒乓球，第二就是体操。从1963年我国开始派援外教到今年三月止，派出体操男、女教练76人次，团体操教练23人次，共99人次。派驻国家有29个，大多数是第三世界国家。他们在外国积极工作，发展友谊，为邀请国培养体操运动员，做出了贡献，受到外国朋友的好评。

取得成绩的原因：

第一 各级领导关心重视，群众喜爱，特别是女孩子喜欢体操运动。

第二 体操界许多同志事业心强，刻苦训练，钻研业务，训练水平较高。

第三 这个项目比较适合亚洲人灵巧的身体特点。

第四 对先进技术研究、传达比较及时。

过去虽然有十几年没有参加国际大型比赛，但我们通过各种途径搞材料、搞录像，分析动作，研究规则。所以78年在上海国际邀请赛时，苏联阿札良的爱人看我女队比赛后，很惊讶地说：你们这么多年没有参加国际比赛，为什么现在的潮流动作你们都有？每次出国考察回来，都在一定的范围内进行传达。今年新规则修改很大，年初刚参加了国际裁判训练班，回来后四月份就召开了全国裁判训练班贯彻下去了。

四 一九八〇年至一九八四年的任务

进入八十年代，我国面临着新形势、新任务，体操事业要围绕四化的总目标，根据华主席在五届人大二次会议的政府工作报告中提出的“……体育等各项事业，都要适应形势的需要和根据国家财力、物力的可能，统筹安排，有一个新的发展”的要求，落实八字方针，把体操事业搞上去。特别是奥委会恢复我国合法权利以后，我国全面登上了世界体育舞台，这对体育界来说是一个重大的历史性转折。体操是奥运会比赛项目之一，今年体工会议调整重点项目时，体操仍为重点项目，最近项目布局的文件中，体操属于一类项目，到八四年要求进入世界前六名，单项进入前三名。

三十年来虽取得了一定成绩，进入了世界水平，但离世界先进水平还有较大的差距，需要我们认真总结经验，提出任务，鼓足干劲、力争上游，为攀登世界体操技术高峰做出新贡献。

一九八〇年至一九八四年体操的任务较多，今年有为抵制莫斯科奥运会而举办的替代性比赛；1981年有二十一届世界体操锦标赛；1982年有第九届亚运会；1983年有第五届全国运动会和参加第廿二届世界体操锦标赛；1984年参加第廿三届奥运会。其中最重要的任务是1984年的奥运会，届时我国将要选拔优秀选手参加第廿三届奥运会。我们设想，体操在奥运会上力争男女子团体第三名；四个单项冠军（男子自由体操、单杠；女子高低杠、平衡木）；男女各有二人进入全能前六名；另有二个单项进入前三名。就是说力争四块金牌、四块

铜牌。这个设想没经全国讨论，只是业务部门的想法。如果能实现1984年的指标设想，我国体操技术水平可以说进入了世界先进水平，这是光荣而又艰巨的任务。需要广大体育工作者的共同努力，也更需要参加训练班的全体同志的大力支持和关心，希望大家像过去一样，为省、为国家输送更多的年轻的优秀体操选手，共同来准备和完成1984年奥运会的任务。

为完成以上任务当前要抓的几个主要问题：

在肯定成绩和提出今后任务的基础上，更重要的要看到我们当前要抓的几个主要问题和采取的措施。

（一）关于调整布局、突出重点、落实规则

王猛同志在今年体工会议上的工作报告中指出：“运动项目布局是关系到能否迅速攀登世界体育高峰的一项重大政策性措施。现在各地专业队程度不同地存在着战线过长，三大球比例过大，忽视基础项目的倾向，必须坚决调整。重点突出奥运会和有重大国际比赛的项目。做到合理布局，集中优势力量攻尖端”。这段话正确地分析了当前专业队存在的普遍问题。体操是比较有希望取得几块牌牌的项目，因此必须按照体工会议的精神，做到合理布局，突出重点。国家体委（80）体办字7号文件“关于运动项目重点布局的意见”已经下发到各省市自治区体委。其中体操决定了十五个重点单位，男女各十二个队。即：河北、北京、江苏、上海、湖南、广东、广西、云南，解放军九个单位的男女体操队；江西、黑龙江、辽宁三个单位为男子体操队；浙江、四川、山东三个单位为女子体操队均为重点单位。我们确定重点单位的基本条件是：

第一 历史上或近几年曾在国内比赛取得过较好的成绩，并培养过一些优秀选手。

第二 有比较广泛的群众基础。

第三 场地设备条件比较完善。

第四 教练力量和训练水平较高。

第五 领导关心和重视。

对重点单位，我们打算提出一些指标要求。初步设想是从分数、难尖动作、年龄等方面提出要求。我们根据实际和可能，对重点单位在参加竞赛、裁判员学习、经费、器材和国际活动等方面予以优先考虑，以促进重点队的提高。我们希望重点单位按照体工会议的要求，放眼世界，以四年为一期，订出为国争光的规划。我们将根据各重点单位制订的指标和措施，制订体操四年规划，并在适当的会议上讨论通过，经国家体委批准，下发参照执行。

（二）关于后备力量问题

体操运动，广大青少年也很喜爱。1978年教育部颁布的全国中小学体育教学大纲中，体操教材占25%。近年来我国每年都举行业余体操比赛。从1979年起，全国专业队少年比赛每年也将举行。这些都是培养后备力量的重要措施。但是培养的优秀少年选手，都还不能满足当前的需要，青黄不接的局面依然存在。例如，去年参加世界体操锦标赛，国家队只补进了男女各一名较高水平的运动员，而苏联、罗马尼亚两队补进的新手较多，并且水平也高；日本男队由于后备力量不足，交替困难，失去了十年团体冠军的宝座，这个教训我们要认真吸取。目前由于条件所限，体操开展得还不够普遍，有些重点业余体校的教练员不足，学生来源也很紧张，因此给专业队输送合格运动员不够多，为了解决这个重要问题，国务院批了1200人的名额，作为奥运会项目培养优秀选手的补充。王猛同志在今年体工会议上的报告中指

出：“要认真落实组织一条龙的要求。各省市自治区体委应统一管理好专业和业余训练。为了保证源源不断地给专业队输送合格的运动员，省市自治区体委应根据全国重点项目的布局，积极创造条件，试办几所综合的或单项的体育运动学校或体育中学。”根据这个精神，北京体院首先办起了综合运动学校，其中就有体操班。按照国家体委关于体操运动员必须年满12周岁，才能入专业队的决定，我们认为比较好的办法是建立体操学校，半天训练半天上课。如果培养条件比较好，12岁以后即转入专业队；如条件不合适，可继续上学。这个问题不解决好，今后体操队伍更困难，连教练队伍水平也有影响，没有文化是不行的。我们认为目前体操开展比较好的省市自治区体委或省以下的专区体委，可以从实际出发，因陋就简，在体育馆附近筹建体操学校，是可以实现的。国家体委训练局正在积极准备筹办这种学校。有的省市体委早已办起了重点业余体校，把体操队列为重点来抓，这同样是培养后备力量的一种有效方法。罗马尼亚女子体操队所以进步这么快，优秀年轻选手源源不断，其主要原因之一，就是建立了女子体操学校，长远地解决了后备力量问题。世界著名的体操女子全能冠军科马内奇，就是先在体操学校培养出来，输送给国家队的。看来我们也非走这条路不可，否则后备力量总是断断续续，不能长远解决这个问题。

(三) 关于训练工作

去年参加第廿届世界体操锦标赛，我国男女队较好地发挥了水平，取得了较好的成绩。这充分说明我们的训练工作是有成效的，运动技术水平提高是比较快的，规定动作的训练是比较成功的，难尖动作的使用是比较引人注目的。但是与世界先进水平差距较大。就以去年我队参加第廿届世界体操锦标赛所取得的名次和成绩来看，我队还属于第二流水平。

我男队主要输在自选动作上，规定动作也有一定差距。女队则相反，主要输在規定动作上，而规定动作的问题主要又出在跳马项目上。从团体跳马规定动作比赛的成绩看，总分名列第十，比罗队差2.85分，比苏队差3.525分，我国跳马最高分只有9.45分。自选动作也有一定差距，但总的来说女队比男队发挥得好。我国最好的男、女全能选手与世界全能冠军相差近2分，与世界全能第六名相差0.6—0.7分，这说明我男女全能选手不尖，没有突出强项。所以要进入世界前三名比较困难，但争取进入前五名还是很有希望的。从各单项决赛情况看，女子跳马，男子双杠差距较大，是我队弱项；女子高低杠，男子自由体操水平比较接近，是我队的强项。我们认为在今后训练中要解决好以下几个问题，才能争取在今后的世界比赛中，特别是在1984年的奥运会上取得更好的成绩。

1. 要十分重视规定动作的问题。

自1978年国际体联恢复我体操协会席位以后，我们有了参加世界体操锦标赛的资格，规定动作的训练也就随之提到重要的日程上来了。回忆1962年第十五届世界体操锦标赛和去年第廿届世界体操锦标赛，我队所以能取得较好的成绩，其中重要原因之一，就是抓了规定动作高标准、高质量的训练。它几乎占去整个训练时间的一半以上。规定动作在体操比赛中确实很重要，占一半分数。如果规定动作成绩落后，要想取得前几名是很困难的。第十九届世界体操锦标赛，苏联团体输给日本，主要输在規定动作上。从明年廿一届世界体操锦标赛开始，将要比新的规定动作。我们采取了一些措施，把规定动作的电影和一些主要动作，于去年12月向全国教练分片作了传达辅导。我们还准备请有关教练员、裁判员、科研人员制订男女规定动作的高标准，利用今年10月全国体操比赛的机会详细传达下去，使全国体操教练员、运动员

有一个统一的认识，统一的要求，统一的标准，为制订今年冬训计划，掀起冬训高潮作好准备。同时制订男女体操运动员等级规定动作，使运动员打好基础，有目的有计划有系统地训练。

2. 要解放思想，走创新的道路。

近几年来，在每年冬训中，我们体操界发动群众，献计献策，创造了一些难尖动作，是有成绩的。但真正用于比赛或在比赛中高质量地完成的还比较少。目前我国的体操水平是世界前六名的水平。要想在今后特别是1984年奥运会上夺取团体前三名的成绩，困难加多了，要求也就更高了。如何在前六名的基础上再提高一步，关键要解放思想，发动群众，走创新的道路。无论争夺团体前三名，还是全能前三名，或是单项前三名，如果没有高质量的创新动作和世界上少见的绝招动作，要想进入前三名是很困难的，只能停留在前六名的水平上。1962年于烈峰所以能获得世界鞍马第三名，因为他有“单环”这个绝招动作。1979年15岁的马艳红所以能获得高低杠并列世界冠军，因为她有高质量的腾身迴环倒立转体360°和高杠腹迴环崩杠转体180°接前空翻下，这两个世界上没有见过的绝招动作。因而可以看解放思想，走创新道路的重要性。以后我们准备在每年冬训快要结束的三月底、四月初举行一次全国创新动作汇报测验，借以总结交流经验、互相学习、共同提高。

3. 要大力培养运动员承担连续比赛的能力和成套动作的稳定性，特别是落地动作能站住。

从去年参加第廿届世界体操锦标赛情况看，男队自选动作失误较多，稳定性差；女队各场比赛发挥得也不稳定。男、女队都存在着落地站住率差的问题。例如，男队五项（跳马除外）有两人因严重错误，失分2.20分；女队跳马12人次无一人站住。这就反映了我们训练中的问题：一是成套动作训练少；二是对成套动作的稳定性特别是落地动作的训练要求不严格，海棉坑练得多，登陆练得少，采取相应训练措施加以改进也少；三是平时缺乏连续比赛能力的培养；四是对容易失败的关键性技术缺乏认真的分析研究；五是缺乏运动员的心理训练，使运动员一到重大比赛，由于心理不稳定，造成动作不稳定。这些问题，虽是老生常谈，但总是解决得不理想，今后在训练中要解决。

4. 要引进先进技术，搜集国际体操动作的情报资料。

目前世界体操技术水平发展很快，必须重视国际体操运动的情报工作，引进先进技术，及时掌握和分析国际体操运动发展动态，包括体操的竞赛规则和规程、器材的革新、重大国际比赛的情况。先进技术情报资料要及时介绍，调研组几次出国回来后都进行了传达，反映较好。

及时搜集国际体操情报资料，引进先进技术，是提高我国体操技术水平必不可少的组成部分。我们要认真研究，建立制度，使这方面的工作逐步适应体操事业发展的需要。现在体操科研委员会负责搜集资料出了一份体操资料。

以上发言只是根据个人所知道的一些情况，有些是设想，是为了给各位领导同志在了解体操情况方面时做参考，不对的地方请批评指正。

篮球运动发展概况

国家体委球类司 张长录

一 世界篮球发展简况

(一) 篮球有哪些世界性的比赛？国际篮球和亚洲篮球的情况

世界性的篮球比赛共有五种，由国际篮联直接掌握。

1、国际奥运会篮球比赛：是世界水平最高的比赛。和足球不一样，足球奥运会不是最高水平的比赛，世界杯是最高水平的比赛。由于美国派最强队参加奥运会比赛，而世界锦标赛不派最强队。因为美国队大学生多，世界锦标赛不是假期，而奥运会正是暑假。奥运会篮球比赛必须安排在国际奥委会指定的时间、地点进行。

参加队的资格：一是参加国的篮协必须是国际篮联的成员；二是参加国的奥委会必须被国际奥委会所承认，或是国际奥委会的成员，有这两条才能参加国际奥运会的篮球赛，缺一不可。

奥运会篮球赛男子十二个队。包括上届的冠亚军队，主办国队（如由苏主办苏联为当然参加的一个队）；美洲三个队；欧洲三个队；亚洲一个队；大洋洲、非洲也各派一个队。这里确实有不合理的地方：美洲、欧洲都可以派三个队，而亚、非国家很多却只能各派一个队，大洋洲只有澳大利亚和新西兰，谁胜就派谁去。实际上讲的是实力政策，因为欧美水平高，强队多就多派队。这次奥运会苏联是主办国，又是上届的冠军队，故可以带上一个队。一九七六以前是十六个队参加，当时亚洲可以出二个队。后来由于经费问题，想把参加的人数减少一点，压缩为十二个队，亚洲变为出一个队。今年国际篮联中央局会议上准备再讨论这个问题。亚篮联开会讨论作出决议，准备争取亚洲出二个队。看起来搞不成。因为实权在欧美。增加到十六个队，经费不许可，把欧、美队挤下去，恐怕也不行。因为大家有这个愿望，我们也就同意向国际篮联申请。

女子奥运会篮球赛从七六年二十一届才开始。由于经费问题，规定只有六个队参加。参加资格是上届冠军队，主办国队，再选四个队。这次奥运会由于苏联是上届冠军又是主办国，故可以选五个队。这五个队是：美国、保加利亚、古巴、南斯拉夫、意大利。

2、奥林匹克女子预选赛：按国际篮联章程规定，预选赛必须在举办奥运会的洲举办。今年在欧洲举办奥运会，所以在保加利亚举办的预选赛。将来若在亚洲举办奥运会，预选赛就在亚洲搞。时间也是死规定，预选赛必须在奥运会比赛前一周最后一天结束。今年是七月二日开始奥运会，故在六月二十五日结束了预选赛。

3 奥运会男子及格赛：在五大洲举行。欧洲、美洲、亚洲、非洲和大洋洲。今年亚洲没搞，是亚洲锦标赛的冠军代表亚洲参加奥运会比赛。

4、世界男子篮球锦标赛：每四年搞一次，但和奥运会交错着搞。如七六年搞奥运会，而七八年搞世界锦标赛。

第一次世界女子篮球锦标赛是在五三年，现在已搞了八届。男子是从五〇年搞的，也搞了八届了。女子有两年搞一次、三年搞一次，去年女子和男子一样都是第八届。

参加资格是上届奥运会前三名；上届锦标赛前三名；主办国；加上各大洲代表队参加锦标赛。如果是上届奥运会的前三名，又是世界锦标赛的前三名，其所在洲便可以带上一个队或两个队。世界锦标赛最多的队数是欧洲、美洲。

5 洲际比赛：有欧洲锦标赛、亚洲锦标赛、泛美篮球比赛、大洋洲比赛等。洲和地区的锦标赛，实际上是七个，即非洲、大洋洲、欧洲、亚洲，美洲分为中美、北美、南美三个地区。这和篮球的发展历史有关，因为篮球起源于美国，比较普及。

国际篮联于一九三三年成立，名为国际篮联业余联合会。中国早在一九三六年就参加了国际篮联，曾出席过十一届奥运会。一九五八年由于帝国主义制造两个中国，我们退出了国际篮联。七四年又恢复了我在国际篮联上的合法席位。七六年改选时，国际篮联中央局有我们的一个席位。中央局有两个亚洲国家，即中国和日本。

亚洲篮联，七五年恢复了我国合法席位，开了代表大会。那次我也去了。之后，我们参加了第八届亚洲篮球锦标赛，现在亚篮联付主席有我们的一个席位。但亚篮联被南朝鲜控制，会长，秘书长、都是南朝鲜人。

国际篮球比赛年令组划分的规定是：十五岁和十五周岁以下为儿童组，十七岁和十七岁以下为少年组，十九岁和十九岁以下为青年组。比赛期间年令的计算方法是以举办比赛的年为基数减去年令组的年令。如一九八〇年各年令组比赛都是什么人可以参加呢？青年组为 $(1880-19=1961)$ 即一九六一年一月一日以后生人的可以参加；少年组为 $(1980-17=1963)$ 即一九六三年；儿童组为 $(1680-15=1965)$ 即一九六五年。

我国竞赛计划根据我国特点，比赛年令组的划分有三年不动的规定，如青年组国际比赛规定一九八〇年比赛为一九六一年一月一日后出生的。但我们是专业队，年令更动频繁，队伍也不能相对稳定，故八〇年规定六一年一月一日后出生的，八一年还允许参加比赛，一个队员可参加同一年令组的三年比赛。明年调整只能调六二年的，后年只能调六三年的，这是为了保持队伍的相对稳定。

（二）世界篮球发展及美国篮球发展的简况

1 当前世界篮球发展情况：

男子：美洲的水平高，欧洲的强队多，大概是这样的情况，从名次看，二十一届前六名是四个欧洲队、二个美洲队：即美国、南斯拉夫、苏联、加拿大、意大利、捷克，第一、四名是美洲队，第二、三、五、六名是欧洲队；从十一届直到二十一届奥运会，除中间十二、十三届因第二次世界大战停办之外，共九届，美国拿了八届冠军，仅七二年在慕尼黑美国输给苏联。当时在50：49时，响锣，美领先一分，苏联队提出：“没到时，差三秒”。保加利亚裁判坚持补三秒。结果苏在后场发球时，把一大个队员埋在篮下，一个长传，接球后，把美防守队员撞倒投进51：50，苏联胜一分，美国提出抗议也没用。

世界锦标赛。欧洲强队多，从第八届看，美国没派最强的队，第一、二、三、四、五都是欧洲队。

女队：水平最高强队最多的都在欧洲，欧洲水平最高的是苏联。七六年二十一届奥运会前四名是苏联、美国、保加利亚、捷克。苏美冠亚军赛，结果112：77，差三十五分。苏联队和欧洲、美洲、亚洲的各队比赛，一般都相差20多分以上。女子苏联水平最高。下面的各