

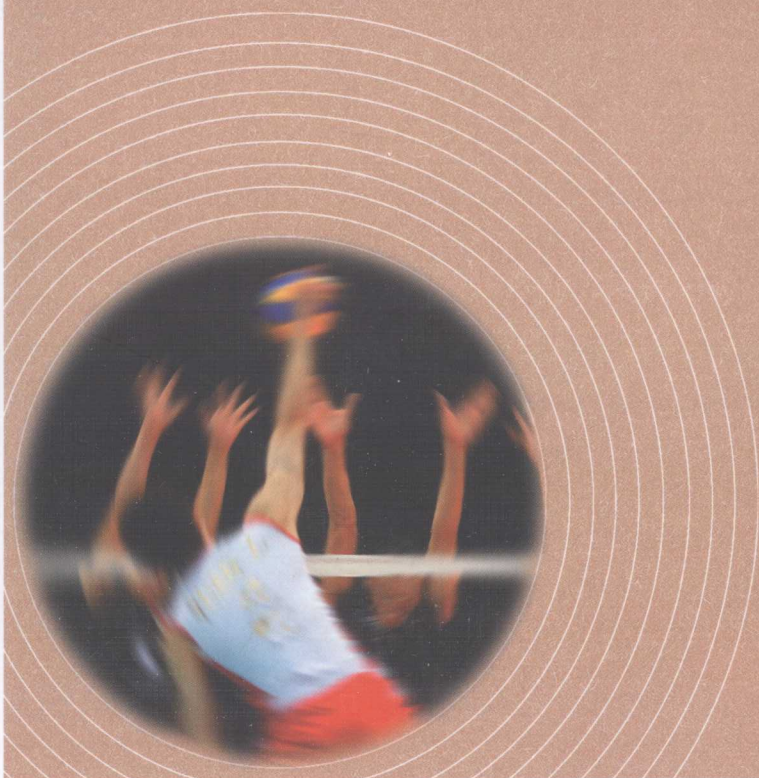
WULIANGUAN YU SANLIANSHENG DE AOMI
ZHJIAO SHANGHAI NANPAI ERSHISANNIAN TANSUO

“五连冠”与“三连胜”的奥秘

——执教上海男排二十三年探索

(1958—1980年)

梁中南 著



学林出版社

WULIANGUAN YU SANLIANSHENG DE AOMI
ZHIJIAO SHANGHAI NANPAI ERSHISANNIAN TANSUO

“五连冠”与“三连胜”的奥秘

——执教上海男排二十三年探索

(1958—1980年)

梁中南 著

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

“五连冠”与“三连胜”的奥秘：执教上海男排二十三年探索 / 梁中南著. —上海：学林出版社，2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80730 - 958 - 1

I. ①五… II. ①梁… III. ①排球运动—教练员—工作 IV. ①G842. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 229225 号

“五连冠”与“三连胜”的奥秘



作 者—— 梁中南

责任编辑—— 吴耀根

封面设计—— 张 莹

出 版—— 上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话: 64515005 传真: 64515005

发 行—— 新华书店上海发行所

学林图书发行部(上海钦州南路 81 号 1 楼)

电话: 64515012 传真: 64844088

印 刷—— 上海展强印刷有限公司

开 本—— 890×1240 1/32

印 张—— 7.5

字 数—— 20 万

版 次—— 2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号—— ISBN 978 - 7 - 80730 - 958 - 1/G · 295

定 价—— 20.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)



参加 1952 年全军第一届体育运动大会
男排战友(大部分)



2004 年南京聚会时
男排老战友



福建军区、第十兵团政治部、文化部蒋俊基部长、
肖副部长、吴彤主任接见华东军区男排



2004 年南京聚会时男女排老战友合影



华东军区体工队五十周年老战友聚会

自序

笔者原籍广西平南县思旺乡周村。1931年出生于一户普通农民家庭。1948年春于平南县立初中毕业后幸运地考入闻名遐迩的原广西省立梧州高中就读。

1950年秋天,响应“保家卫国”的伟大号召,忍痛割舍了大学梦,毅然投笔从戎。

1951年5月和次年8月,曾代表华东军区、第三野战军先后赴北京参加全军文艺体育检阅大会和第一届全军体育运动大会。1953年4月,从第三炮兵学校调入新组建的华东军区体育工作队,任排球队运动员、男排队长。1955年5月,全军体育队伍整编时,并入公安军体工队,任男排队长。曾代表公安军参加第一、二届全国排球联赛(均获季军),并参加过多次重大国际比赛。

1956年秋,因运动创伤离队,被派往公安军第三师任宣教干事、政治理论教员(授中尉军衔)。并送中国人民解放军政治师范学校哲学班学习。

1958年4月,转业到上海市体委所属竞技指导科后,曾先后三次受命组建和主教过三支上海青年男排。

对第二支青年队(简称B队),是在总结第一支青年队(即A队)经验教训的基础上,一反过去的国内传统惯例,开创首先从防守抓起的训练途径先河,带领B队“苦练三年防守功”,从而为后来青年B队在技战术上的高水平发展,并在20世纪70年代称雄全国排坛的光辉业绩打下了全面而扎实的基本功基础。

就是这支青年B队,1970年10月升格为上海队,并于当年第一



次参加全国联赛时，一鸣惊人地夺得全国冠军。并自 1970 至 1974 年，连续保持五年的全国联赛冠军荣誉。

1974 年 4 月在备赛亚运会集训结束后，应邀与中国国家队进行三场公开“热身赛”（尽管在临赛前被调走两名主要主力加盟国家队的情况下），仍然获得三战三捷的“三连胜”惊人空前战绩。

1975 年夏天，由于上海队在亚锦赛选拔赛中获得全胜，受命组队代表中国队参加首届亚洲排球锦标赛，表现出色，获季军。

在继承老上海男排优秀技战术传统的同时，根据排球运动发展规律，结合新上海男排自身条件的特点，经过长时期不懈的探索和努力，终于逐步形成了攻防全面、凶狠稳健、快速灵活、刁钻善变的技战术风格特点及一套具体的战术打法。

从 1970 至 1980 年的 11 年间，在上海市体委及运动系等有关上级部门的正确领导下，青年 B 队（含 1955 年实行“三、七开”后调入的第三支青年队员），代表上海队在全国联赛中已获得冠军六次、亚军四次、日本都市对抗赛亚军一次、洲际比赛季军一次。先后培养输送杨小芳、倪丰国、余有为、董传强、沈富麟、谈一平、刘海鹏、鞠根寅、沈克勤及后来在南京军区培养的张坚伟等到国家队效力。其中张为堤和董传强后来曾出任国家男女排球队的教练，余有为和沈富麟先后出任国家男排主教练。

在上海任教 23 年后，于 1980 年末，离开上海队重新回到部队任教。先后担任福州军区、南京军区男排主教练。

曾先后在《体育报》、《新体育》、《体育科技资料》等报刊发表过关于《以小制大战略战术问题的探讨》、《青年队员的三个重要训练阶段》、《身体训练是客观需要》等十多篇论文（从略）。

1980 年被国家体委批准为国家级教练，1983 年被评定为高级教练。曾任国家排球教练委员会委员、上海排协副主席，1988 年中央军委委任为副师职务高级教练。

在本文撰写过程中，得到杨玛莉、金振华、余有为、董传强、孙家骅、徐元浩、吴戌明、王炳坤、沈富麟、鞠根寅、何香香、王德芳等同志大力协助，谨致以衷心感谢！

序

梁中南同志是新中国第一代排球运动员。他早年在华东军区和公安军男子排球队服务,后来担任上海市男排主教练等工作,一生与排球结下了不解之缘。他在长期担任教练工作期间,认真学习专业理论,刻苦钻研业务技术,积累了丰富的实践经验,取得了引人注目的成绩,为国家培养并输送了一批优秀排球选手,对我国排球事业作出积极的贡献。

《“五连冠”和“三连胜”的奥秘》一书,是梁中南执教上海男排 23 年的经验总结 and 理论升华。他从实际出发,从先后带领三支上海青年队以及上海男排的训练过程入手,深入细致地总结了正反两方面的经验教训,实事求是地分析该队在 20 世纪 70 年代登上全国男排技术巅峰,获取“五连冠”和“三连胜”的成功之路。书中涉及带队的训练指导思想、技术训练要求、体能训练特点、意志作风培养、主攻手的训练、运动员的选材、临场指挥艺术,以及相关的训练方法和手段等议题;还分析了当今世界男排技术、战术的发展态势,并提出切实可行的应对措施与建议。该书具有较高的科学性与实用性,是一部很好的排球教学训练教材,对我国各俱乐部专(职)业排球队与体育院校基层队等,都有普遍的指导意义。

从哲学的角度而言,科学本身有经验科学和理论科学的区分。爱因斯坦指出:“一切关于实在的知识,都是从经验开始,又终结于经验。”理论来自实践,实践创立真知。真正的理论只有一种,就是从实



践中来,经过实践的检验,反过来指导实践。经得起实践检验的书本理论是科学,从实践中概括出来的有益经验,也是科学。包括梁中南在内的我国广大排球教练员,在实践中积累了丰富经验,并升华为训练理论。这种经验和理论,只要是合乎排球运动客观规律,适应排球技术战术发展趋势,符合我国运动员具体特点,并在训练实践中出成绩、出水平、出人才,就具有科学性和真理性,就具有普遍的指导意义。

值得指出的是,梁中南同志“先防后攻”、全面提高、协调发展的训练理论和成功实践,既符合科学发展观的精神,又反映排球运动训练的成才规律,也切合当前全国男排的训练实际,值得我们认真学习与借鉴。

中国排球的训练理论与实践,有过辉煌过去。人们相信并希望,当今的排球训练工作者,将会继承传统,与时俱进,开拓进取,不断革新,创造更加灿烂的未来。

国际排球联合会高级讲师

中国排协原副主席兼教练委员会主任 张 然

南京体育学院原副院长、教授

2009年6月于南京

目 录

自序	001
序	001
第一章 “攻”字当头,青年 A 队走“厚攻薄守”的发展之路	001
一、建队背景及任务定位	001
二、确立首先发展进攻的指导思想	002
三、训练中向进攻“一边倒”	003
四、初试牛刀,亦喜亦忧	005
五、更弦易辙,“攻守并重”	006
六、狠抓全面性的体能素质训练	007
七、获得了更好的发展平台	008
八、成绩背后埋伏着重大隐患	009
第二章 从防守抓起,B 队开创“先守后攻”的发展先河	011
一、青年 B 队的概况	011
二、组建背景及有利因素	012
三、新认识、新思路,开拓新途径	013
四、《五年训练发展规划》要点简介	014
五、华东协作区比赛是一次合格的鉴定	019



六、掀起学“大松训练法”高潮	020
七、力克复旦大学队,喜见防守技术又上新台阶	025
八、“三战”上海队,已见进攻水平有了新突破	028
九、“兵败长沙”的前后内幕	030
 第三章 南征北战十一年	037
一、国家体委通令:1970年恢复全国排球联赛 ——青年B队临危受命:升格为上海一队参加比赛	038
二、上海小将一鸣惊人、蟾宫初折桂 ——南京崛起,初生牛犊首露峥嵘	039
三、运筹帷幄,决意创建进攻优势 ——争雄70年代的重大决策出台	042
四、各路英雄逍遥津大会战 ——1971年合肥决赛沪军卫冕成功	045
五、“五球运动会”良马失蹄,屈居次席 ——抱病带伤,勇夺1972年决赛“三连胜”	046
六、展现巅峰技术,浴血奋战古巴、日本队 ——龙争虎斗,1973年台山决赛,蝉联“四连冠”	051
七、亚运会热身赛,三战三胜中国国家队 ——延长“运动寿命”途径探索初见端倪	055
八、钟山战云又起:1974年决赛战鼓在南京擂响 ——再展巅峰雄姿,力克群雄荣登“五连冠”宝座	064
九、受命代表中国队出征亚锦赛表现不俗 ——遭“三、七开”腰斩,“三运会”名落孙山	066
十、重起炉灶,1976年第三批青年队员踴躍入队 ——以老带新大练兵,决心为上海重新打造新军	075



十一、新组阵容遭拆散：赛前国家队调走三名主力	
——临战组合，无奈与 1977 年冠军擦肩而过	077
十二、主力水平参差不齐，可见训练“火候”未到	
——技战术不具优势，1978 年决赛只能落座次席	078
十三、关怀备至，市委领导亲躬细过问	
——重任在肩，惟有竭尽心力创新途	080
十四、兄弟球队发展迅猛，一派你追我赶态势	
——上海新军瑕疵凸显，1979 年联赛仍与冠军无缘	083
十五、“四运会”出师不利，两员大将赛前遭到飞来横祸	
——锐志打翻身仗，壮志难酬，无奈自吃苦果	085
十六、五月杭州，1980 年全国联赛激烈大混战	
——西子湖畔，第三支上海小将勇冠三军捷足先登	089
 第四章 主攻手扣球技术的训练与培养	102
一、扣球进攻的基本技术分析	102
二、主攻手扣球技术的大致分类	105
三、我国主攻手应走自己的发展道路	106
四、变线扣球及其基本功	107
五、主攻手必须具有的特殊素质	109
六、主要训练方法	109
 第五章 排球运动员的体能训练	122
一、提高体能素质是客观需要	122



二、青少年的体能状况及其特点	123
三、排球运动员需要发展哪些体能素质	125
四、建立一个良性循环的“三结合”训练体系	127
五、主要训练项目及其方法手段	130
 第六章 精神面貌与心理素质在比赛中的重大作用	137
一、精神面貌与心理状态是技术水平发挥的重要基础	138
二、边打边寻找对策	139
三、只有敢于拼搏,才能迫使对手暴露破绽	140
四、狭路相逢勇者胜	145
 第七章 临场比赛中的指挥艺术探讨	153
一、战术变化的含义	154
二、临场战术变化的基础	155
三、相机巧变的若干策略	156
 第八章 延长运动寿命的三个基本条件	169
一、运动成绩来之不易	169
二、关键在于能否延长巅峰水平	171
三、必须具备三个方面的基本条件	172
四、六位原国手的业绩堪为佐证	175
 第九章 世界排坛当前的一些焦点及动态	187
一、“高大型”化的程度越来越高	187
二、扣球威力将获得爆发性增长	188
三、防御体系的概念与布局必将相应调整	189



四、修改比赛规则产生的重大影响	190
五、“中西合璧”与保留特色	192
 第十章 中国排球界将怎样应对	197
一、坚定和确实地走技术全面发展的道路	197
二、磨砺“克敌制胜”的“杀手锏”	198
三、增强拦防能力,提高防反体系的整体水平	202
四、执行和贯彻“三从一大”训练原则的回顾	206
五、科学训练是通向高水平发展的金钥匙	212
 第十一章 怎样挑选和培养优秀“苗子”	220
一、从三个方面进行识别和挑选	220
二、选拔后怎么办?	223

第一章

“攻”字当头,青年 A 队走 “厚攻薄守”的发展之路

1958 年 4 月,笔者从部队转业到当时的上海市竞技指导科,后改为上海体育学院运动系(即现在的上海体育运动技术学院前身)排球班任教练。曾先后受命组建过三支上海青年男排(均是正式编制),并担任主教练工作。

当时上海市体委的主要领导是主任杜前,副主任张振亚、李凯亭、沈涵、沈体兰、郭坤和。当时竞技科(运动系)的主要领导人,先是陈震中、朱新明、徐志新和金兆钧,接着是郭坤和(兼)、刘怀塘、朱勇、孙树芝等。排球班主任是刘清山,副班主任是陈贤如,政治辅导员是杜光辉。

从青年队到上海队的 23 年执教期间,总体上说,曾经有过痛苦的失败教训,也有着一些成功的经验。笔者认为有一些经验教训,对现在的训练工作还有用处,这也是写本作的主要目的。

以下是第一支上海青年男排(简称 A 队)组建三年来的大体发展情况。

一、建队背景及任务定位

当时上海市的群众性排球活动在学校中开展较好。有一批学校(含中学及大学)把排球作为主要课余活动项目,运动水平也比较高。从 20 世纪 50 年代后期开始,专业队的水平提高得也很快,在 1959 年的第一届全运会上,上海男排荣获桂冠,(当时的主教练是陈贤如



及胡棣华),女排获亚军(主教练是许春荣)。

当时的男排队员有冯政海(队长)、徐大用、祝嘉铭、李宗镛、李兆平、郭学凯、李家振、张祖恩、左成轼、陈德毅、黄济涛、龚俊平、李维东等;女排队员有曹琪玮、孙晋菊、邵佩霞、虞强鸣、顾美娟、方元贞、赵爱莲、沈冰玉、张惠珍、董馥珊、方圆、何慧湘等。

参加第一届全运会的上海市代表队是从全市范围选拔组成的。部分是来自高校的学生,例如男排中就有徐大用(复旦大学)、祝嘉铭、李家振(交大)、张祖恩(华东化工)、黄济涛(二医大),当时他们临近毕业;而原上海运动系的队员中,如郭学凯、李兆平、左成轼等人的年龄也已经偏大,只有冯政海、李宗镛、陈德毅、龚俊平、李维东等比较年轻,但其中的部分队员又是国家队的抽调对象。

也就是说,由于年龄老化严重,上海男排急需大量新生力量的补充,这就是 A 队建队前后的现实状况及历史背景。

因此,排球班领导对青年 A 队的要求十分迫切,其总的要求简单归纳为三句话:一是要快速补充上海一队,二是补充得越多越好,三是在技战术打法上要与上海队对上“路子”。从输送的时间、人数、技战术规格的要求都讲明了,定了,这就是任务的“三定位”。

经过在市内部分中学走访挑选后组织临时集训队,并以三个月时间为试训期。组建工作于 1958 年暑期就绪,当时共有十多名队员进行试训。平均年龄 17 岁,平均身高 1.87 米,除两人有少年排球基础外,其余从未接触过排球,80%属“原始材料”,但其中多数人积极参加课余体育活动,或喜欢课余打篮球;体能素质方面小部分人较好,大多数人属一般化。他们是钱家樑、严万乘、胡清海、杨小芳、倪丰国、林庆元、金振华、鲍自英、俞志祥、刘以昌、徐本刚、王时中、顾培初。

二、确立首先发展进攻的指导思想

为了达到“越快越好”和具有“较高”水平的“三定位”接班要求,



我们选择了首先重点发展进攻性技术的指导思想和发展途径。当时笔者的思路是要求首先把进攻技术加快发展和提高,然后采用“以攻促防”的方式发展防守性技术。

当时认为,只有把进攻技术的水平首先搞上去了,才能够尽快地接上班,才能把发展的速度加快;我们暂时不想为训练防守技术用去更多时间,以免拖了训练进攻技术的后腿。

其实,我们沿用了当时国内普遍采用的这条技术训练发展途径,完全是为了完成“尽快输送”这个任务,并没有正确认识这样做是否符合排球运动的发展规律,是否符合训练规律,是否适合青少年的生理特点等问题,我们有着明显的功利主义思想。主要原因是笔者当时是一个刚脱下运动员球鞋的新教练,既没有教练工作经验,又缺少专业理论知识作为指南。因此可以说,笔者对 A 队的教练工作是从无知或者半无知状态下开始的,是一个真正是“摸着石子过河”的“新兵”教练员。

三、训练中向进攻“一边倒”

笔者,曾经为 A 队设计过一个“三年规划”,规划的总体主线是在 2~3 年期间重点发展进攻技战术。总体上要求在掌握正确、合理的扣球基本功基础上用 2 年左右时间,基本上能掌握前排三个位置的近网变线扣球技巧,并能在比赛中运用;同时,在第二年后半年或在第三年开始,以上海一队的战术打法为蓝本,逐步进行战术打法上的训练。为将来接班后的衔接做好必要准备。

对一支青年队而言,无疑这是一个高指标、高要求的计划,也是一个大胆的设想。

由于防守性技术不是重点,因而对它的提法则比较消极,对它的要求和指标也不可能很高。比如,在第一个训练年中,要求必须正确地掌握接发球(一传)、调整传球(含二传手的传球技术)、接扣球防守、摔救球等主要防守性技术的基本功(这无疑是对的);第二年提