

<<五连冠与三连胜的奥秘>>

图书基本信息

书名：<<五连冠与三连胜的奥秘>>

13位ISBN编号：9787807309581

10位ISBN编号：780730958X

出版时间：2010-1

出版时间：梁中南 学林出版社 (2010-01出版)

作者：梁中南

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<五连冠与三连胜的奥秘>>

### 前言

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。

## <<五连冠与三连胜的奥秘>>

### 内容概要

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。

## <<五连冠与三连胜的奥秘>>

### 作者简介

梁中南，祖籍广西，在“保家卫国”年代投笔从戎，进入军校。

曾做过部队宣教工作，后调入部队排球队，是新中国第一代运动员。

转业上海排球队后，开创男子队“先防后攻”的新途径。

在执教二十三年间，曾率领上海男排获得“五连冠”与“三连胜”的光辉战绩，为国家队输送了一批优秀人员；在继承老上海队优秀技战术风格基础上，根据自己具体特点发展了新的技战术风格打法。

## &lt;&lt;五连冠与三连胜的奥秘&gt;&gt;

## 书籍目录

自序序第一章“攻”字当头，青年A队走“厚攻薄守”的发展之路一、建队背景及任务定位二、确立首先发展进攻的指导思想三、训练中向进攻“一边倒四、初试牛刀，亦喜亦忧五、更弦易辙，“攻守并重六、狠抓全面性的体能素质训练七、获得了更好的发展平台八、成绩背后埋伏着重大隐患第二章从防守抓起，B队开创“先守后攻”的发展先河一、青年B队的概况二、组建背景及有利因素三、新认识、新思路，开拓新途径四、《五年训练发展规划》要点简介五、华东协作区比赛是一次合格的鉴定六、掀起学“大松训练法”高潮七、力克复旦大学队，喜见防守技术又上新台阶八、“三战”上海队，已见进攻水平有了新突破九、“兵败长沙”的前后内幕第三章南征北战十一年一、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四、各路英雄逍遥津大会战——1971年合肥决赛沪军卫冕成功五、“五球运动会”良马失蹄，屈居次席——抱病带伤，勇夺1972年决赛“三连冠六、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”名落孙山十、重起炉灶，1976年第三批青年队员踊跃入队——以老带新大练兵，决心为上海重新打造新军十一、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十三、关怀备至，市委领导躬躬细过问——重任在肩，惟有竭尽心力创新途十四、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第四章主攻手扣球技术的训练与培养一、扣球进攻的基本技术分析二、主攻手扣球技术的大致分类三、我国主攻手应走自己的发展道路四、变线扣球及其基本功五、主攻手必须具有的特殊素质六、主要训练方法第五章排球运动员的体能训练一、提高体能素质是客观需要二、青少年的体能状况及其特点三、排球运动员需要发展哪些体能素质四、建立一个良性循环的“三结合”训练体系五、主要训练项目及其方法手段第六章精神面貌与心理素质在比赛中的重大作用一、精神面貌与心理状态是技术水平发挥的重要基础二、边打边寻找对策三、只有敢于拼搏，才能迫使对手暴露破绽四、狭路相逢勇者胜第七章临场比赛中的指挥艺术探讨一、战术变化的含义二、临场战术变化的基础三、相机巧变的若干策略第八章延长运动生命的三个基本条件一、运动成绩来之不易二、关键在于能否延长巅峰水平三、必须具备三个方面的基本条件四、六位原国手的业绩堪为佐证第九章世界排坛当前的一些焦点及动态一、“高大型”化的程度越来越高二、扣球威力将获得爆发性增长三、防御体系的概念与布局必将相应调整四、修改比赛规则产生的重大影响五、“中西合璧”与保留特色第十章中国排球界将怎样应对一、坚定和确实地走技术全面发展的道路二、磨砺“克敌制胜”的“杀手锏三、增强拦防能力，提高防反体系的整体水平四、执行和贯彻“三从一大”训练原则的回顾五、科学训练是通向高水平发展的金钥匙第十一章怎样挑选和培养优秀“苗子一、从三个方面进行识别和挑选二、选拔后怎么办？

## <<五连冠与三连胜的奥秘>>

### 章节摘录

插图：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187米，除两人有少年排球基础外，其余从未接触过排球，809/6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。

他们是钱家梁、严万乘、胡清海、杨小芳、倪丰国、林庆元、金振华、鲍白英、俞志祥、刘以昌、徐本刚、王时中、顾培初。

## <<五连冠与三连胜的奥秘>>

### 编辑推荐

《"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)》是由学林出版社出版的。

<<五连冠与三连胜的奥秘>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>