

学生成长百卷读本 74

# 先锋新形象



CHUYINGWENKU

中国档案出版社

## 第一章 中国

体育是一项积极、健康的娱乐活动和健身方式。作为青少年则更要爱好体育，锻炼好身体，将来工作、学习和生活才不会因身体太差而受到妨碍。而运动会则更能激发人进行锻炼，同时也提高了运动中的技能，促进了人们之间的了解，增进人们之间的友谊。

随着社会的现代化和人民物质生活水平的不断提高，人们在紧张学习工作之余，要求能得到调节和改善。体育运动由于它的造型的艺术性，配合的默契性和易于接受的朴素性，成为人们余暇生活的一部分，起到了丰富文化生活、满足人们的精神生活需要的作用。正如奥运会的创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中所写的“啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思想更加开朗，条理更加清晰，你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生更甜蜜！”

解放以前，由于我国运动员竞赛成绩低，3次参加奥运会而从未得过1分，被外国人讥讽为“东亚病夫”。解放后直到1979年12月23日在各国人民的支持下，经过斗争才恢复了我国在奥运会的合法权利。从此我国的体育事业走上了迅速前进的道路。1984年我国运动员在洛杉矶第23届奥运会上，金牌数名列第4位，为祖国争得了荣誉，为中华民族增添了光彩。外国报纸称赞：“中国人已不是50年前的东亚病夫，醒狮怒吼，东方巨龙腾飞”，“中国龙正以亚洲的巨人屹立在世界的东方。”

在奥运之路上涌现出了许多艰苦拼搏的运动员。他平时默默无闻地训练，流汗甚至流血，带着伤痛在跑道上、球台上、游泳池……与速度、高度、重量展开无休止的一次次抗衡。他们用心理和生理的韧性，承受极限时各种器官和肌肉的痛苦，他们以紧张、兴奋、渴望和异常忐忑的心境步入竞技场，尽管有的成功，有的失败；有的一步成名，有的一无所获。但他们付出了血汗，他们是值得我们敬佩的。

让我们一道看看他们的风采，他们的名字，看看他们是怎样顽强地拼搏的。发扬他们这种精神，投入到我们的学习和生活中，做一个有用的跨世纪人才。

## “零”的突破者——许海峰

记住这一天——1984年7月29日，这是一个神圣的日子。这个日子是一段屈辱的结束，更是我国体育事业强盛的开始。

就在这一天，中国人民从此有了自己的第一块奥运金牌。

就在这一天，洛杉矶奥运会第一枚金牌被在奥运史上从来没有得过金牌的中国选手夺得了。他就是我国的年仅27岁的射击运动员许海峰。当国际奥委会主席萨马兰奇亲自将金牌佩戴在他胸前时，他激动地说：“这是中国体育史上伟大的一天。”许海峰为祖国争得了荣誉，洗刷了中国奥运金牌“零”的屈辱。一位年逾古稀的美籍华人自豪地说：“我们中国也有金牌了，我们不再是‘东亚病夫’了！”

台湾在美国出版的《中国时报》上的套红标题是：《大陆选手许海峰赢得中国人的历史殊荣》。文中写道：

“半个多世纪以来，中国人企盼多时的第一面奥运会金牌终于在7月29日中午时分，挂在中国大陆选手射击队员许海峰胸前。大太阳底下的金牌，端的是金光灿烂、耀眼辉煌。”……

这块金牌中国人民盼了多少年了，它来得相当的不易，让我们来看看金牌获得者许海峰。

许海峰，男，生于1957年。出生在福建省漳州市一所解放军医院，1972年迁至安徽和县。

海峰在小的时候就喜欢玩弹弓，由于弹弓打得好，被同学们称为“弹弓大王”！他小时在当解放军的爸爸所在营地生活。在平时就喜欢军服军帽，常常身穿小军装，腰里扎着小皮带，插上一把小玩具枪，老是缠着战士叔叔们要玩真枪。不知哪位好心的叔叔给他做了个弹弓，还一本正经地举行一个“授枪”仪式。从这以后，小海峰便迷上打弹弓。

小海峰的弹弓从不离身，天天打兔，射小鸟。一两年下来，他弹弓功夫越来越好。

他的弹弓功夫渐渐被同学们知道了。高年级恰好也有一个弹弓好手，听说后便要和他见个高低。小海峰也毫不示弱：“比就比！”双方约定打树上的一棵松果，高年级那个同学拉满弓，“嗖”的一声，飞石过去，正中松果，松果晃个不停。该小海峰了，只见他拉足皮筋，“啪——”松果应声落地，大家一起叫好。那个大同学不服气，硬要再比一次，于是约定打知了，那大同学开弓一射，就只见那知了跌地而“知知”地叫，原来知了的翅膀被打伤了。这时小海峰也找到一只知了，略略一瞄，那知了便一声不响地跌在地上了。大家拾起被打的知了一看，弹石正中知了背脊！那同学才真正服输了，从此“弹弓大王”的名声便传开了。

那是一个星期天，小海峰在村外打小鸟，在快黑时，看见一只鸟盘旋6米来，小海峰毫不犹豫地拉弓便射，“啪——”鸟儿应声落地，拾起一看，才发现是一只家鸽。他知道自己闯了祸，便挨家挨户找鸽子的主人道歉。没想到这一下惊动了一个人——附近镇中体育老师，他听说有人用弹弓打下了一只飞鸽，心里一热，也来瞧瞧。他一看，原来弹弓正好从左眼进，右眼出。他连声叫好！原来最近县委委托他训练一批少年射击手，今天又恰好碰上了个“弹弓大王”，他真是欢喜得不得了。

就这样，许海峰进了王老师的射击训练班，经过几年的训练，他被一级

级地推荐到省射击队去。1983 年底许海峰被选入参加第二十三届奥运会的射击运动员。

在奥运会上，他以 566 环的成绩获自选手枪比赛冠军。当中国的国旗升至最高时，它代表一个古老而新生的中华民族。这是几代人的希望与奋斗。

## 从列席队员到世界冠军

高敏（1970——）世界跳板跳水冠军，中国国家队跳水运动员。她生于四川自贡市的一个普通工人家庭。自幼好强淘气，一年级时被招入市体校体操队，学业不成被清回家。9岁时被跳水教练杨强选中，开始了跳水生涯。一年后，以不计正式比分的列席运动员的身份首次参加的一次省级比赛总成绩竟比冠军还高。这可喜的一步，使她在1985年进入国家跳水队，并发挥了所有的智、勇和力、巧，先后获1987年世界杯跳板跳水冠军、十一届亚运会、第二十四届奥运会跳板跳水金牌，6年共得各种跳水金牌40多枚。被授予“全国十佳运动员”和“全国新长征突击手”荣誉称号。1992年巴塞罗那奥运会后，因身上伤病太多而宣布退役读书深造。

高敏的出生地四川是一个人才辈出的地方。在中国的体坛上，她如同一颗闪亮的明星，占据世界冠军宝座达6年之久，难怪美联社有记者叹道：“和高敏生在同一时代的跳水运动员简直是个悲剧。”

高敏不到4岁就常被父亲带到自贡边上的釜溪河里游泳。她的父亲特别喜欢游泳，当年曾获重庆市少年游泳的冠军。几岁的高敏似乎把父亲爱游泳的天性继承下来了。高敏泳姿很协调，又很聪明，从此高敏在水里这一游便游出了个名堂。

小时的她，异常地调皮，经常与男同学发生冲突，差不多到武斗的份上了。有一次在混战中，人家大手一挥，一挥钢笔戳到她脸上，从此，她的脸上便多了这么一颗“痣”。

天生的这股野劲儿，使她在一年级时便进了体操班。可惜的是动作不协调，最后只好把名字从体操队名单上划掉了。

1979年的夏天，正在游泳的高敏被自贡市跳水教练杨强看中，把她招进了跳水队。从此便开始正规的训练。一年以后，碰巧四川跳水队教练刘继蓉下基层挑队员，高敏又一眼被看中。可惜她当时只有10岁，进省队年龄规定最小要13岁。费了很大一番周折才进了省队。就在进省队前一年的训练中，高敏吃了很多的苦，最大的苦头莫过于她的那一双锄头脚。为了这双脚，老师要她在写作业时跪着，好把脚绷好。教练杨强又叫她坐“老虎凳”，到了晚上还要把脚绷直绑在床上，这些疼痛都直往心里钻。后来干脆叫一个人坐到她的脚上压。这些苦头，高敏小小年纪把牙一咬，硬是挺过去了。教练在心里止不住地高兴：这孩子能吃苦，将来一定有出息。

很多人因害怕吃苦而离开了跳水队，而高敏却是带着那股顽强劲，带着四川妹子的辣味儿，勇往直前，从来没有想过后退。在练跳水时，常常喘过一口气便接着再练，教练心疼地叹道：“真是人才呀！”

进入省队以后的训练更是艰苦。曾经有一次，从10米高的跳台上往下跳，由于动作做迟了，结果人直拍在水面上，回到房间以后便吐血。她没有告诉任何人，一个星期下来，人瘦得不成样子。当教练的母亲做了很多可口的食品时，这个坚强而又倔强的“丫头”似乎感到了委屈，“哇——”地哭了。

在1980年，高敏参加省里举行的一次比赛，但是作为一名不计正式比分的列席队员。在比赛那天，她那纤巧的身材，优美、准确、轻盈、一气呵成的动作，吸引了所有的观众。她上午的预赛第三，下午的自选动作第一。在第二次决赛中，她以482.90分的成绩压倒了冠军。有人预言：“高敏将来准

会站在世界冠军的领奖台上。”高敏自己也毫不隐讳她的志向，在一篇作文中她写道：“我要奋力拼搏，不仅在中国，而且要在世界各地，让五星红旗高高升起！”小小年纪便有了如此远大的理想和目标，是值得我们学习的榜样。

1986年这一年，她获得国内外大小比赛9块金牌，从此，便一发不可收拾，横扫天南地北敌手，开创了她的“高敏时代”。

在通往成功的路上向来都不是一帆风顺的。就在第二年，高敏跌入了她登上高峰后的一个低谷，当时很多人都很关心她是否能从这个低谷中走出。特别是教练徐益明更是心急，他找了很多关于“从失败低谷中走出”的文章给她看，并耐心地开导她。徐教练还每天陪高敏在跳水馆训练，从最基础的“冰棍”开始练起。经过大约半年的训练，她的成绩回升了。在荷兰举行的世界跳水锦标赛上，她力夺金牌，终于冲出了低潮期。

为了汉城奥运会，高敏和她的教练徐益明都不少吃苦。教练精细地给她分析纠正每一个动作的细微毛病。训练是严格的，紧张的，就这样，她没有任何怨言，只是一心扑在跳水事业上，她走向了冠军的宝座。她终是一个强者，真正的“弄潮儿”。

## 被摔下来的冠军

马燕红，中国体操史上第一个世界冠军，解放军八一体操队女运动员。北京市人。她8岁入北京什刹海业余体校学习体操，1974年在沈阳的一次比赛中，第一次将创造的惊险高难度“后回环绷杠转体180度团身前空翻下”这一动作加入套路中失败后，便潜心苦练。1978年在上海国际邀请赛上，以9.95分的成绩获高低杠冠军。1979年，15岁的马燕红在美国沃斯堡第20届世界体操锦标赛上荣获冠军，成为我国体操史上第一人，也是最年轻的世界冠军。1981年在第21届世界体操比赛中，她又以高低杠后转360度下等高度动作获高低杠第2名和个人全能第4名。1984年洛杉矶第23届奥运会上，她又以19.950分的成绩获女子高低杠单杠比赛冠军，不久即退役。她曾被授予全国“三八”红旗手和优秀运动员荣誉称号。

提起马燕红这个名字也许大家都并不陌生，想想她体操表演上的那优美的动作，曾搏得了多少人的掌声和欢呼。在这掌声和欢呼的背后，该有几多的汗和泪。为了那台上数分钟的表演，她该又付出了多少呢？“台下的数年功”啊！

在她很小的时候，她就有一股执着和顽强的劲儿。一次下大雨，街上没有车，而她家离体校训练馆又不近，她看了看雨，没有停的意思，便一头扎进了雨中，冲向了体育馆。教练暗自笑了：这就是运动员的料儿，能吃苦，肯定会有出息的。

那年她才8岁！

小小的她胆子很大，在学校里经常组织一些活动，如文艺演出之类的，每次总少不了她。星期天和爸爸一道到公园里玩时，她特别喜欢荡秋千，而荡秋千又实在令做父亲的有些放心不下，总在一旁喊：“要抓紧！小心点！”她荡秋千的时候，差不多和平梁平齐了，可她依然没有一丝惧意。

刚上小学一年级便被收进体操训练班，这可以说是人生的一个转折，从此，她便与体操结下了不解之缘。

她很喜好体操，在平时训练的时候也比哪个伙伴都能吃苦。开始的时候，别人都比她学得快，她看了心中很着急，但她不愿服输，自己不能比别人落后！于是，她练得更加刻苦了，教练看了，喜在心里，经常心疼地劝她：“歇会再练吧！”可她偏不。别人练一次，她做几次，别人练几次，她练20次。她心中明白，只有扎扎实实地练才能学得真本事。

不久，她和几个成绩比较好的同学又被送到什刹海业余体校，在林若克教练的指导下开始学习体操的基本技术。

在学动作中她很吃得起苦，不幸的是在一次学习高低杠弧转体接腹弹抓杠时，她由于没有抓牢，身体一下子从杠上掉下来了，结果下巴碰在低杠上，一下开了个大口子。马上进行急救，给缝了四针。当时她只有10岁，一滴泪也没有流。做父母的怕女儿再有什么闪失，于是坚决要求女儿不再学体操。可是马燕红依然不愿放弃体操，她爱体操。尽管对体操很执着，可是在一次北京队选苗子时，却由于她腿部力量差没能选上，这个挫折对她的打击是很大的。她这时心中产生了“体操生涯也许要结束了，不如上中学，好好读书”的念头。正在她犹豫的时候，她被八一体操队选中了。由于经历过了一次挫折，她更能明白机会并不是人人都能有的，于是她在训练中更加认真、刻苦。往往一个动作要练很多很多次，有时练得教练都说她有了把握，但她仍然追

求十二分的把握。

经过周继川教练的精心培养，马燕红如一只待飞的鸟儿，逐渐成熟，一步步走向成功。在 1976 年 5 月沈阳全国少年体操比赛中，由于失误，从高 2.3 米的高杆上摔了下来，这下摔得不轻，工作人员是用担架把她抬出比赛场的。

她象梅花一样，经历了霜雪后将更加美丽，在失败面前，毅然走向曾经把她摔下来的高杠，向失败挑战。这一摔，把她摔得更加勤奋了，如果这算一次挫折的话，那么挫折在强者面前永远只能是加油站，决不会使人退缩或倒下。她终于在以后几次比赛中荣获冠军，特别是 1984 年，她以 19.950 分的成绩夺得第 23 届奥运会女子高低杠单项冠军。

面对成绩和荣誉，马燕红深情地说：“搞体育没有不苦。许多人只看到胜利者捧的那个金杯，不清楚得到它所出的超人代价，在比赛时，人人都是强者，你要超过别人，只有比别人付出更多的代价——勤奋、汗水、甚至鲜血。”

其实，何止干体育要成功得吃苦呢？不论干什么事，不吃苦是难以成功的。

## “走”出来的冠军

陈跃玲是第25届奥运会10公里竞走冠军，辽宁省田径队竞走队员。她出生在辽宁法库县城西陶屯村的一个普通农民家庭。从小理解父母的艰辛，度过了艰困的童年。1983年入法库第三中学习，长跑，1984年因县运动会新增设竞走项目，协调性好、耐力强的陈跃玲被教练指定改练竞走。1985年入铁岭市体校训练，1986年被选入辽宁省田径队练习竞走。1989年5月第一次参加西班牙世界杯竞走大赛，为中国队夺得团体银牌立下头功后，先后获得第六届全运会10公里竞走金牌，并把世界纪录提高了34秒4；北京亚运会10公里竞走金牌。1992年巴塞罗那第25届奥运会上，她在艰苦的竞争中始终沉住气，注意技术，以44分32秒的最新奥运记录，为中国夺得了第一枚奥运田径金牌。1992年8月被共青团中央授予“全国新长征突击手”荣誉称号。

一直以来，中国田径赛是一个“空白”，直到1992年8月3日，才被中国竞走健儿陈跃玲在巴塞罗那第25届奥运会上迈出了那具有历史意义的一步：她获得了女子10公里竞走金牌。

现场是8时35分，巴塞罗那赛区路旁集聚了不少行人，都想看一看当今女“神行太保”的英姿风采。参加这次竞走的有16名队员，枪声一响，16名女将大显神通。进行得很激烈，当在9公里处时，中国选手把独联体选手甩下了好几十米，在最后还剩400米的时候，独联体选手伊万诺娃冲了上来，她不是在走，而是在跑！一会儿便冲到陈跃玲的前面。陈跃玲此时只有一个念头：力争金牌，不能犯规。冲刺的第一个是伊万诺娃，第二个是中国选手陈跃玲。她们二人的成绩相差一秒钟。此时，陈跃玲很沮丧。10分钟过后电脑上显示出最终结果：陈跃玲获得金牌。而伊万诺娃则因为犯规而取消了资格。

陈跃玲的童年时代是艰难的，苦涩的。她出生在农民家庭，从小面对的就是父母的艰辛和劳累。对她也产生了极其深刻的影响，使她也具有中国农民那种勤奋与吃苦耐劳的精神。从小她很讨人喜爱，也爱蹦爱跳。在1983年9月，她升入法库三中，也就是在这时，她开始练习中、长跑。当时她的努力遭来了很多同学的嘲笑。可她并不气馁，也不争辩。她想：争辩是没有用的，唯有用自己的行动来证明才是最好的选择。从此大家的嘲笑成了她努力的动力。她觉得学校的训练不够，于是每天都起早床，绕着自家后面的山路跑一圈，这一圈至少有5公里。每天早晨起来时天还没亮，她跑步的时候，四周黑黑的怪可怕的，开始她还有些怕，后来便适应了。

锻炼最艰苦的日子是夏天和冬天。夏天一动是汗，而冬天则有漫天的雪，寒风吹得人怪冷的。不管夏天还是冬天，她都坚持跑不停止。冬天的山上山下全是雪，不仅有风吹在人脸上像刀割一般，有时一脚踩空，就辟里扑噜直滚到山脚下，弄得全身是雪，雪钻进脖子里冷得心里一惊一一惊的。她一点儿也不在乎，爬起来拍拍身上的雪继续跑。有时跑不了就走，就往山下爬，直到到了目的地为止，她就是这股子倔劲儿。

面对陈跃玲的苦练，嘲笑的人并没有停止他们的风言风语，甚至有人讥讽她说：“你要能干出个名堂来，我从这陶屯村倒着爬回法库县城。”可这些人哪里知道：人不可貌相，海水不可斗量。想想她数年后的荣誉，我想那些人是不是该汗颜呢？

她走了竞走这条路完全是一个偶然的的机会。1984年，县里举行运动会，会上增添了一个新的项目——竞走。老师决定让协调性比较好的陈跃玲试一试。她带着一颗好奇心，欣然接受了。在训练不久，她被市体校雷玉教练看中；不久又被著名教练王魁收为弟子。

在训练队里，怕苦怕累不需进来，陈跃玲什么都不怕，她是一个农村孩子，比其他的人更能吃苦。王教练曾感叹：不怕不练，就怕练起来没完。

她第一次参加国际大赛是在1989年，当时她的脚刚刚做过手术。在这次比赛中她不顾脚疼，一举获得银牌。当比赛结束以后人们才发现，她的鞋已被鲜血染红了。

在这次奥运会她虽然得了冠军，但她对于因犯规被罚下场的伊万诺娃深表理解，她说她自己也曾有过因犯规而被罚下场的历史。当年她被罚下场后她在日记中写道：‘今天我失败了，但我在场上没有掉一滴眼泪，我不能让外国人笑话中国人赢得起、输不起。以后的路长着呢，我会有成功的一天。’是的，作为一个真正的运动员，不仅要赢得起，更要输得起。成功的路上免不了风风雨雨，要真正做到胜不骄、败不馁。

## “跳槽”冠军张山

张山是第25届奥运会男女混合双向飞碟射击冠军、中国射击队优秀运动员，身高1.65米。她出生在四川南充的一个教师家庭，从幼学练篮球，1979年入业余体校系统训练，并担任了四川南充地区的女子篮球队队长。但打了6年篮球仍未成材。1985年，正想结束运动员生涯的张山被四川射击队教练江泽祥选为徒，入省射击队训练。只训练4周，成绩就节节上升，夺得参加第一届全国青年运动会比赛的资格，并获该届青运会亚军。1989年获世界锦标赛双向飞碟冠军。1990年，两次以200发197中的成绩先后获得汉城亚洲锦标赛冠军和北京第11届亚运会并列冠军。她具有心理素质好，实力强和对射击场有特殊感情等特点，以“天上天下，唯我独尊”为座右铭，养成了镇静自如的良好的临场素质。1992年巴塞罗那第25届奥运会上，她是唯一使用价值仅值洋枪二十分之一“国产”的枪和弹的射手，但她以最差的枪，最差的子弹，打出了最好的成绩，在资格赛和复赛中打出200发200中的无法再破的纪录，夺得金牌。她创下了“空前绝后”的世界纪录。既是第一位飞碟射击（男女混合）女子奥运冠军，又是最后一位。因为下届不再设男女混合。于是她在奥运史上第一位留下了女人战胜男人的奇迹。被共青团中央授予“全国新长征突击手”荣誉称号。

张山一举夺得第25届奥运会双向飞碟冠军，创下了200发200中再也无法破了的纪录，人们称这是“空前绝后”的壮举。

人们哪里知道，张山原来并非飞碟射击运动员。她小的时候是学的篮球。学了多年篮球的她一直进展很缓慢，加上身高仅1.65米，这便使她产生了“弃球从工”的念头。

正在她犹豫不定之际，她被四川省体工队的射击教练江泽祥收到门下，从此，张山进了射击队，告别了篮球队。这一次选择带来了她人生的转折，带来了她成功的开始。

在刚开始练习时，张山面对那高低不平的抛靶房里从靶线抛射出的桔红色碟靶，看得眼花缭乱，来不及举枪射击便又不见了。进行飞碟射击对队员的要求很高，队员必须具有眼明手快、端枪稳定，提前量适中，击发果断和随机应变的综合能力和技巧。

为了练好射击必须具备的条件，她仔细研究了“一分禅”，并且从中悟出了真谛，这对她射击具有极其重要的作用。她说：“对于射击选手，没有比自信更重要了。”的确也是如此，只有自信才可能有良好的心理状态。其实又何尝只有射击必须具有自信心呢，不管干什么事都得首先具有自信心，它是帮助你成功的第一步。张山十分推崇释迦牟尼的那句——“天上天下，唯我独尊”的话，并把这句话当作自己的座右铭。

在平时的训练中，张山更是不怕苦不怕累。在每次练射击时，她总要沿着扇形的靶场跑10多圈，每每跑得上气不接下气时突然停下来进行射击。为了练习稳定性，她每天坚持进行杠铃和哑铃的训练。为了提高臂力，她想了一个办法：即用一个网兜，装上几块砖头挂在枪口进行瞄准击发。她练习起来不分阴晴雨雾，严寒酷暑。时间一天一天地过去，张山的技术也日趋成熟，不到一个月的时间，她就能自如地进行射击。有时她射击的成绩比老队员的成绩还要好，如此练下去，她越来越有信心了。

张山的第一步成功是在训练一个多月以后的一次选拔赛中。那次是四川

省选拔人才参加全国青年运动会。张山手持那支中国的猎枪，以 22 中的好成绩取得了参加全国青年运动会的资格。她的第一步走的踏实、成功。

在参加青运会中，她果然不负众望。1985 年初，在全国青年运动会上，初出茅庐的她，夺得银牌。不久，便入了国家队。在国家队里可谓高手如云，她在训练中更加刻苦了。她的教练是刘继升，对她也充满信心。功夫不负有心人。1989 年 20 岁的张山第一次参加世界飞碟锦标赛便技压群芳，一举夺得冠军。从此便一发不可收拾。1990 年，她在亚洲锦标赛上以 197 中的成绩改写了世界纪录。这一年，在北京第 11 届亚运会上又以 197 中的好成绩获个人冠军。

1992 年巴塞罗那第 25 届奥运会上，她又和她的老伙伴——“中国产”猎枪，以 223 靶的最高分打破奥运会纪录，夺得金牌。

张山的成功不是偶然的，是她的勤奋学习得来的。当有人问她成功的经验时，她毫不保留地说了三条经验：其一是心理占优。即比赛中没压力，放得开。其二是实力。可以说这是取得成功的基础和保障，而实力又来自于平时的训练。其三是临场兴奋。即临上场比赛时，对场所周围环境要感兴趣，激情要高。

## 东北“虎”将

庄晓岩是1991年世界锦标赛柔道无差别级冠军。1992年第25届奥运会柔道75公斤以上级冠军，中国柔道队大级别名将。她14岁入沈阳市业余体校训练铅球和铁饼。数月后，进入辽宁省女子柔道队，后入国家队训练。她把战胜当时的世界冠军高凤莲定为自己的目标，在孟昭端教练的指导下逐渐形成了滞洒的散手摔法。1990年在北京第11届亚运会上，她第一次正式参加比赛，决赛时她将对手——韩国高手文祉允用固技压在垫子上30秒钟，从而以一术取胜，夺得金牌。1991年，她在巴塞罗那世界锦标赛上荣获无差别级冠军，号称“无差王”，被世界柔道界称之为“无法逾越的障碍”。1992年第25届奥运会上未设无差别级比赛，她改项参加72公斤以上级的比赛，采用自己绝技将对手，古巴罗德里格斯牢牢地按在垫子上，获得了世界奥运史上、中国奥运史上第一枚柔道金牌，成为当今世界柔坛上第一女力士。1992年8月，庄晓岩被共青团中央授予“全国新长征突击手”荣誉称号。

大家都称她“老虎”，“老虎”二字不仅是对她的敬意，更是对她的写照。每次比赛，她便像猛虎下山一样扑向对手。她具有这么一股“虎”劲儿。

当她以这种“虎”劲儿冲向巴塞罗那奥运会并取得中国柔道史上、也是奥运史上第一枚女子柔道金牌的时候，她站在领奖台上泪流满面。这一切的取得她又是付出了几多超人的心血和汗水。金牌挂在面前很轻松，可是它该凝聚着几多的艰辛哟。

庄晓岩原来本是学的田径，后来学习柔道完全是来自一个偶然的機會。当她14岁的时候就参加了沈阳市业余体校的训练，她练的是铁饼和铅球。就在她练习没几个月时间的时候，她被四川省女子柔道教练刘永福看中。便把她收进柔道队进行训练，谁知这一“改行”竟使她获得了意想不到的成功。

庄晓岩对柔道充满着极大的兴趣。俗语说得好：兴趣是最好的老师。只有对一项事产生了很大的兴趣，你才可能全身心地投入到中间去。她在进省队以后练习起来很是刻苦，并把国内最优秀的大级别选手高凤莲作为自己的奋斗目标：她要把高凤莲战胜而成为世界冠军。心中有了大志，剩下的便是平时努力的程度了。不久，她就进了国家队，在教练孟昭端的指导下，逐渐练成了潇洒的散手摔法，其特点是动作迅速有力，进攻凶猛。

她一上场便发挥自己的优势，“虎威尽显”，看来用“老虎”来称呼她是再恰当不过的了。只要她的人往那儿一站，便有一股“虎气”。为了她的“虎气”，孟教练可是费心不少，时常为想培养她的“虎气”而长夜不眠。庄晓岩见了以后心中很是惭愧，她想：这都是为了我呀！为在以后训练中更好地和孟教练配合，她认罚认“打”，狠下苦功夫，马上就见成效。几个月后，她的动作更加凶猛了，力量更强了，硬拉达到180公斤。训练的艰苦程度可以想象，15公斤的哑铃拉起来，教练不说放就不能停手。在进行将摔训练的时候，一组是20个，每次要背摔7—10组布人。训练下来，衣服全都是湿的，拧出大把大把的汗水。

在第11届亚运会上，初出茅庐试手的她一路过五关斩六将，打入决赛，在最后与韩国高手文祉允夺金牌时，对手又高又壮。庄晓岩把胸拍几下说：“咱就不怕大坨儿。”她又发起她的“虎”威，“虎”劲一上来便如泰山压顶，直扑向对手。最后以固技将韩国高手按住30秒，从而以“一术”取胜。

可以说是打出了我们中国的风格，打出了中国人的志气和威风。

好的开端，成功的第一步给庄晓岩增添了无穷的信心和勇气。她从此一步步走向了更加辉煌的前程。在 1991 年巴塞罗那世界锦标赛上，她又是好不“风光”，一战而胜，夺得了无差别级冠军。第二年又在巴塞罗那夺得第 25 届奥运会柔道冠军。

作为世界奥运史上，中国奥运史上第一块柔道 72 公斤以上级金牌获得者，这些成绩并没有让她飘飘然，而是和以前一样严格地训练，她深深懂得：成功属于勤奋者。

## “体坛尖兵”

叶乔波是我国和亚洲第一个短距离速滑的全能世界冠军。解放军冰上训练基地速滑队女运动员，自1979年以来，在34次国内外速滑冰重大比赛中顽强拼搏，共夺得52枚金牌，36枚铜牌。尤其是在1992年2月的冬季奥运会上，她奋力夺得500米，1000米两枚银牌，实现了我国在冬季奥运会上奖牌零的突破，在世界短距离速滑锦标赛上，她连获3枚金牌，夺取女子世界全能冠军，成为我国和亚洲第一个短距离速滑全能世界冠军。她曾先后三次荣立一等功，被评为全国“体育十佳”运动员、全国“新长征突击手”称号。1992年5月，军委主席江泽民签发命令，授予她“体坛尖兵”荣誉称号。

叶乔波是个幸运儿，更是个骄子。是她掀开了中国体育史上一页又一页新的篇章。她实现中国在冬季奥运会上零的突破；她曾9次登上世界冠军领奖台。

当她把100枚奖牌挂在一起时，她感到很自豪，她终于以她的汗水和艰辛实现了自己人生的追求与价值。可这些荣誉的得到不是一日两日之功。想起过去那些酸甜苦辣，叶乔波不禁感慨万千。

她曾说过：“没有目标就没有生命，即使心脏在跳，也是一个活着的骷髅。”诚然，一切成功与苦干都缘于那心中的伟大目标。目标越远大，历程越艰辛，人生便更有意义。而实现目标的途径便是扎扎实实地干和有效的方法。

她的教练肖汉章后来说：“别看她获得了那么多奖牌，一个拎着都嫌沉，可她付出的比得到的要多得多。”

很多年以前，她们正在训练140公里自行车长骑。当剩下最后10公里时，乔波再也蹬不动了，她停下走进小饭馆。饭馆老板娘见她脸色煞白，虚汗直冒，知道有危险，连忙拦住了一辆摩托车，送她回队。

这一次小意外引来了教练的一阵狠批。乔波哭了，哭中有委屈，也有不服。在她心中已经暗暗滋生了以后绝不能落伍的念头。成功有时往往来自一个闪念。因为有了这个念头，她在以后每逢自行车训练时，无论有多远，再也见不到她掉队的影子了。在训练时，她经常跟在喜欢把女队员甩在后面的男队员中。时间一长，乔波竟常常甩下不少的男队员。

每天早晨，外面还是黑黝黝的，叶乔波就已经动身到滑冰场上去了。在一次出国参赛的早上6点钟，她就已经早在滑冰场上练习了，要知道，飞机8点钟就要起飞。

当然，叶乔波的汗水，泪水不会白洒，终是有回报的。她的信条是：“我曾经哭过，但我要笑到最后！”

有一个队友叫李荣生，对她赞叹道：“啥叫机遇，对于刻苦努力的人，机遇随时都有。”

尽管叶乔波取得了很好的成绩，但是，她的生活依然是十分地俭朴。有一次，她的手表坏了，当时体委指导委员会秘书长王广新把她骗到商店，想奖她一块手表。让她自己挑，叶乔波随便看了看，摇了摇头。最后王广新指着一块金表问：“这块怎么样？”

乔波一看：“5600元！”执意不要。一同走出商店，乔波说：“你们要真给我买东西，就买俩粘豆包吧，我饿了。”

我们的世界冠军，几千元的金表不要，却偏要几毛钱的豆包。

乔波不以为然，她说：“荣誉，金钱，地位，都是成绩的附属品，一旦处理不好，还会变成负担。”

在物欲横流的今天，我们的世界冠军作出了如此的选择！他们追求的是成绩，而不是金钱和享受。

目标，总是在前方，只有不断地攀登，才能走向更高处。当然，“真正的幸福，不在于目标是否实现，而在于为实现目标奋斗的过程。”叶乔波很欣赏这句话。其实，过程比结果更具有魅力。因为过程是一个勤奋奋斗的历程，那一点一滴都闪着光辉与美丽。

## “体操王子”李宁

李宁，广西壮族自治区柳州市人。小学一年级参加小体操队，后被广西队体操教练梁文杰选中，开始体操训练。1973年获全国少年体操锦标赛自由体操冠军。1980年入国家队，1981年7月获世界大学生运动会自由体操、鞍马、吊环三项冠军；年底第一次参加世界性比赛（21届世界锦标赛），在赛前扭伤踝关节的情况下，以惊人的毅力打入全能第六名；1982年10月在第六届世界杯体操赛上，同时夺得鞍马、自由体操、单杠、吊环、跳马5个单项冠军；1983年获第五届全运会男子体操全能冠军；1984年8月4日在第23届奥运会上，夺得自由体操、鞍马、吊环三项冠军。是我国获世界性比赛金牌最多的运动员，也是世界上第一位在世界比赛中获金牌最多的运动员，被誉为“体操王子”，1988年汉城奥运会后退役，现为国际奥委会体操裁判。

第23届奥运会的体操比赛已经进行5天了，而中国却一块金牌也尚未得到。李宁望着那张成绩统计表，心里很不是滋味。

这次体操比赛他们有7个队员，其中有4个已经没有决赛权了，而他们3个人的成绩分别如下：

李宁——自由体操、鞍马排在第一位；

楼云——自由体操、跳马第一位；

童非——单杠第二位；

李宁——吊环第二位。

明天就进行决赛了，这时他们7个队员又聚到了一起，最后大家自己互相鼓劲：“你们3个好好比，我们4个拿着大旗在观众席上为你们鼓劲！”

这是一群风雨同舟、患难与共的好战友。李宁的心里是热乎乎的。李宁这时深深体会到自己身上的重担，他并不是代表个人而是代表大家去比赛，代表祖国和人民去比赛的。他们心中憋足了劲儿，不管怎么样，明天一定要拼上去。

第一个项目是自由体操。李宁排在第7位出场。当裁判亮出记分牌时，李宁心头一喜，9.85分！如此看来，冠军有希望被中国队夺得了。今天他和楼云表现都很出色，特别是楼云今天的表演相当出色：那跟头，既高又飘；那旋，干净利索。只是在落地时，往后退了一步，但是作为美国的康纳尔要想超过他是不大容易的，李宁这时候心中更是充满激情和希望，他仿佛已经看见五星红旗的升起……

该他出场了。他很有信心，在面前他感到是一片光明。他脚步轻松，举起手来向观众致意时，脸上禁不住泛起了笑容。只见他一开始就以一个720度旋开始，这一旋就一下子“旋”住了观众的心。他的奔腾跳跃、翻滚旋转，一举一动都是那么地优美飘逸，似难似易，惊而不险；那“托马斯全旋”达到了出神入化的境界。整个体育场的掌声、喝彩声都随着他的动作一起一伏。美国人感情奔放，满座的小旗都不停地向他挥舞。

他最后以空翻两周，稳稳地站在地毯的一角。顿时，雷鸣般地掌声与喝彩声响起。李宁兴奋极了，兴奋地举起了双手。接着便奔向教练张健……

李宁成绩的取得，张健教练可以说是没少花心血。张教练根据他的特点仔细推敲、精心设计了一套又一套的动作，他现在的几个高难度动作，都是在现在世界比赛中独一无二的；这些动作训练起来就很麻烦了，加上李宁以前在练双杠时受过伤，心理产生了障碍，每每进行新的双杠动作训练时，张

教练就在旁边站在椅子上保护他。一堂课的训练，张教练便也要爬上爬下几十次。李宁曾不止一次对人说：“我在场上表现出来的一切，都是教练心血的体现。”

是的，如果没有张教练的精心培养，他又怎能取得今天的成绩呢？伯乐离不开千里马，但千里马更离不开伯乐。

场上的裁判已在开始亮牌了，其中有4个裁判给了他满分——10分！中国代表团的成绩表上，终于在体操上夺得了一枚金牌！

李宁并没因暂时取得成绩而过份地兴奋不已，而是很快就平静了下来。他马上又要进行下一个项目的比赛——鞍马。他得提前做准备，让全身的关键能够活动活动。

奥运会仍在激烈地进行，让我们把时间追溯到上一年的准备时期。

上一年的备战训练，李宁一直很刻苦，为了这次奥运会，李宁和他的队员们都抓得更紧了。人们总是看到，李宁和新队员练得一样地苦，食堂早已开饭了，而他还在器械上翻着，在地毯上滚着。尽管他动作学得快，别人往往练好多遍才能练好，可他仍然是那样一丝不苟地训练着。功夫不负有心人。就在4月份他参加了两次国际比赛，在“美国杯”赛中夺得4枚单项金牌，在北京国际邀请赛中他得了全能冠军。人们都为他取得的成绩高兴。奥运会不远了，李宁心中有一点担心，但他很自信。

天有不测风云。5月份的时候，他在一次训练中，右膝受伤，伤得不轻，走路得拄着双拐。而离奥运会只有两个月了，他心中急得要命。但也只能耐心等待。总算盼到腿伤好了，却又把肩弄伤了，于是训练的苦头就更大了。在参加奥运会出发的时候，他的肩还在隐隐作痛。

比赛马上就要开始，现在是鞍马，鞍马上的动作主要是依靠臂力，可他的肩还有些疼痛，他咬了咬牙，上场了。只见他精神抖擞，一跃上马，越旋越有劲，越有信心。最后他以一个倒立，拉着从马上跳下来，如同钉子一般钉在地上。此时整个体育场的掌声与欢呼声顿起。李宁此时肩上的伤又在疼痛了。

接下来还有一项就是吊环，这个项目的动作是慢动作，他忍住肩上的疼痛，集中自己的注意力，做好每一个动作。他的动作刚健而柔和，一碰就晃的吊环，被他驯服得服服贴贴，顿时满场的掌声直向他涌来……他稳稳地停住，脚一点儿没移动。他自己也为自己的表演欢喜地跳了起来。

他成功了，胜利了，取得了自由体操、鞍马、吊环三项世界冠军，五星红旗在他身后冉冉升起。21岁的他，站在冠军台上，他激动的心情无法形容，自己为祖国争得了荣誉，直觉得全身的热血在奔腾。此时他感到肩上的伤还在疼痛，但他一点儿也不在乎，他在想：这是对自己的一次考验。那国歌的旋律与他的心一起跳动着。

## 中国“泳”将

庄泳，原名庄咏，第25届奥运会女子100米自由泳冠军，中国奥运史上第一枚游泳金牌获得者，上海游泳名将。小时候，她就喜欢水，5岁的时候学游泳，7岁入上海业余体校练习自由泳。10岁时第一次出征参加亚太地区年龄组比赛，成绩平平。12岁在全国首届青运会上，一举获得了三枚金牌，三枚银牌。14岁入国家队。在第6届全运会上以56秒22的成绩创全国女子100米自由泳新纪录。第24届奥运会，以55秒47的半秒之差，获得100米自由泳银牌，成为我国第一个在国际上夺得奖牌的游泳选手。第11届亚运会，3破亚洲纪录，获4枚金牌，被评为“全国游泳十佳”之首。第6届世界游泳锦标赛，庄泳又以25秒47获50米自由泳金牌，一枚铜牌和一个第六，成为世界排名第一的选手，第3次入选“全国十佳运动员”行列。庄泳一步一个脚印地迈进，具备运动员喜欢挑战，勇于超越性格的她，越是激烈的比赛，她越能发挥；对手越强，她越兴奋。1992年7月26日，在巴塞罗那第25届奥运会上，不满20岁的庄泳以54秒64的成绩战胜世界纪录保持者汤普森获100米自由泳的金牌，夺得了中国体育代表团，也是中国游泳史上首枚奥运金牌，谱写了奥运新纪录，不愧为中国游泳进入世界强国之林的“开路先锋”。被共青团中央授予“全国新长征突击手”称号。

庄泳出生在上海一个普通工人家庭。在她出生没几天，妈妈把她第一次放到洗澡盆的时候，小庄泳便被水吸引住了。妈妈见她喜欢水，便把“咏”字改成了“泳”字。

从小爱水的她果然在水的世界闯出了一条道路。当她5岁的时候，每天缠着父母带她到江边游泳，眼见该回家了她还在水中不停地游。在她7岁那年，庄泳便进了上海业余体校练习游泳。那时的她只喜欢和水打交道，每天练蛙泳、仰泳等各种姿势。后来不久她由于条件好，基础好，有潜力被选入上海队，在上海队里，她训练起来总喜欢和男队员比一比，时常男队员游多长她也游多长，经常累得筋疲力竭、手脚酸疼。她就是这个倔强劲，天生地不服输。

每日的水中训练也有枯燥的时候，庄泳也曾有过这样的感受。她之所以能坚持住，是因为她已把游泳当作了自己青春的主旋律了。

经过长时间的训练，她深感要拿一枚金牌是十分地不容易的。但她没有被艰苦的训练和“不容易”三个字吓倒，而是给自己定了更大的目标：当世界冠军，破世界纪录。她就这么自己给自己加压力，努力向世界冠军的方向努力。每天早晚，别人休息，她不休息，一头钻进器械房，练习杠铃，哑铃，提高自己的臂力。为训练腿的力量，每天举起杠铃，在水中踩水。同时，她还增加了很多的辅助性的训练，即五个100次，即：每天练习举100次杠铃、举100次哑铃、100次双摆臂、100次水中蹬进、100次50米冲刺。功夫不负有心人，几个月下来，效果很好，成绩上升很快。

1982年，庄泳初试锋芒，参加亚太地区年龄组比赛。这是她第一次参加正式比赛。她很激动，比赛前几天，她怎么也睡不着，老在想着比赛时将要进行的起跳、出发、加速、冲刺之类。比赛时，她发挥得很好，但终究初次上场，经验不足，起跳慢，泳线不直而未能取得好的名次。

初次出征的失误对她来说是一个警钟与加油站，从此，她更加意识到游泳要想获得冠军是非吃苦不可的，从而更加强了努力的决心。她常以周明教

练的话来激励自己：“100米是块难啃的硬骨头，没有捷径，没有侥幸，你只能靠实力取胜。”

1984年的她再度出征，在全国首届青年运动会上，12岁的她一举获得游泳项目的3枚金牌和3枚银牌。在1987年的第6届全运会上，以56秒22的成绩创全国女子百米自由泳新纪录，成为亚洲当时最好的成绩，并在200米自由泳中以2分5秒64的成绩打破阎明的全国纪录，勇夺4枚金牌和一枚银牌。1988年在汉城奥运会上夺得百米自由泳银牌。后来又几次打破亚洲纪录。特别是在1992年7月26日，庄泳在巴塞罗那第25届奥运会上，以54秒64的成绩创奥运新纪录。

最后，让我们以她最欣赏的格言“追求是无尽的，因此，追求永远是开始”共勉吧。

## 泳道中的较量

林莉，身高 1.68 米，江苏南通人。7 岁入市业余体校学游泳。9 岁进入省体校。1979 年、1980 年连续夺得省少儿比赛 4 项第一；1982 年，获全国少年锦标赛 100 米蛙泳冠军；1983 年全国运动会获 30 米蛙泳、100 米蝶泳和 200 米混合泳三枚金牌。1987 年在第 6 届全运会上打破女子 200 米混合泳全国纪录；同年进入国家队，1988 年汉城奥运会，在 200 米和 400 米混合泳中均名列第七，并打破亚洲纪录；1989 年 8 月，日本东京第 3 届泛太平洋地区游泳锦标赛夺得金牌 1 枚；1991 年第 6 届世界锦标赛上女子 100 米自由泳、100 米蛙泳夺得 2 枚金牌；1992 年 7 月，巴塞罗那第 25 届奥运会上，以 2 分 11 秒 65 的成绩创世界新纪录，夺得女子 200 米混合泳金牌。同年被共青团中央授予“全国新长征突击手”称号，并被评为世界“奥运十佳”。

我们提起林莉这个名字大家肯定是不会陌生的。然而如果是在几年以前，她在大街上的话也许没有人会留意到她。作为一个风华正茂的人来说，她确实是貌不惊人，平时很少言语，有什么集体活动也总是不愿参加。她给人的感觉是那么地无声无息。尽管她话不多，但脑筋却并不少动的。

就是她，在巴塞罗那第 25 届奥运会上，以 2 分 11 秒 65 的成绩创世界 200 米混合泳纪录，夺得金牌。这是中国运动员在奥运会上第一次打破世界纪录。

让我们先把目光投向 1991 年第 6 届世界锦标赛吧。

比赛已经拉开了序幕。中国队在第一项女子 100 米自由泳中，本来有希望拿金牌的甚至破世界纪录的庄泳因体力不支只得了银牌。

中国的队员、教练都一片叹息。突然，正在让医生做放松按摩的林莉突然说：“我没劲了！”一语无异于一个炸弹，在场的人都惊呆了。

张教练一听急了，瞪大眼睛说：“什么是没劲儿？现在应浑身是劲才对！”是的，怎么能没劲儿呢？不仅要有劲，还要兴奋才对！

晚上 400 米赛，林莉自己心中是没底儿的，但一想到教练的话，心想：不成，我也得拼一拼！她头也不回地走向了赛场。

对手很强大，是美国名将萨·桑德斯，她曾获五枚金牌，世界排名第一。可以想象，将是一场恶战！还有珍·埃文斯以及海·刘易斯。

400 米开始了，在前 100 米蝶泳中，上届金牌得主刘易斯冲在最前，桑德斯第二，林莉第三。第二个 100 米仰泳时林莉落到了第 4。第三个 100 米时是蛙泳，林莉几下便赶到前面去了，排为第二。在最后 100 米时，林莉与桑德斯之间拉到 0.14 秒，情况对林莉很是不利。在看台上的中国人都为林莉捏了一把汗。正在这时，林莉突然像开足了油门的汽车一样往前直冲，在此同时刘易斯也赶上来了，死死“咬”住林莉，在最后冲刺的 20 米，两个人几乎是并驾齐驱。最后，电子记分牌打出的数字表明，林莉最先到达，成绩是 4 分 41 秒 45，仅比刘易快 0.01 秒！

中国游泳界几代人的梦想被一个 20 岁姑娘实现了！在这一天——1991 年 1 月 7 日，林莉结束了中国从未夺得过游泳世界大赛金牌的历史！中国队实力是有的，体育腾飞的时候到了。

其实刘易斯的实力是不差的，可以说二人是难分上下的。刘易斯下场后很是懊悔，她输在冲刺技术不过硬。正如她的教练乔·金半开玩笑地说一样：“看来这游泳池短了 1 米。”

在1月12日，林莉再次登上世界冠军的领奖台。她在200米个人混合泳中战胜了德国的前届冠军洪格尔和美国友好运动会冠军桑德斯。她是本届比赛中第一位夺得两枚游泳金牌的女选手，为中国人民争得了荣誉，增添了光彩。

林莉是一个能吃苦，为人忠厚、作风朴实的人。她干劲足，勇敢善战。有一个小故事：在她仅11岁的时候，江苏省队教练张雄去省少年游泳比赛上选“苗子”，这时他看见一个女孩在池边，腿上长了一个疖子，她很平静地让教练帮她挤出脓血，贴上胶片，然后下水比赛，而且成绩还不错。张雄一打听，才知道这个小女孩叫林莉，仅8岁。张雄教练深深地感动了，如此小的年纪，竟有如此坚强的毅力。此时的张雄教练已经打定收林莉为弟子了。

张健自收林莉为弟子后，可没少花工夫。不负师望的林莉在1987年的第6届全运会上，初试锋芒，打破了女子200米混合泳的全国纪录。这以后，师徒二人同时调入了国家队。进国家队后，林莉的信心更足，目标更是远大了。在1988年汉城奥运会上，林莉取得很好的成绩。1989年8月，在日本东京，林莉参加200米混合泳。比赛前，张教练鼓励她说：“你今天一定要拿金牌！咱们应该有个冠军！”是教练给她鼓起了勇气，结果不负众望，拿下金牌，打破亚洲纪录。这枚金牌是她在国际比赛中的第一枚金牌。可是她多年汗水啊！

林莉平时训练中，在队里是最苦的一个，她平时不偷懒，该训练多少就训练多少。在张雄教练的磨练下，林莉成了国家队里的“一枝花”。亚运会到了，林莉在亚运会上不但拿了金牌，破了亚洲纪录，而且她以2分13秒06的成绩名列200米混合泳世界名列第一。

总结林莉成功的经验，那就是扎扎实实、勤勤恳恳，专心致志地干，从不耍滑。这一点也许不管干什么事都会用得上，也只有这样，才可能成功。

在金牌和荣誉的面前，她在想什么？也许在暗自使劲呢！

我们也一起为她成绩的取得而高兴，把她在运动场中的那种精神继承下来，投入到我们的学习和生活中。

## “意念训练法”带来的冠军

陆莉是第 25 届奥运会女子高低杠冠军。中国女子体操队运动员。身高 1.36 米，体重 34 公斤。她出生在湖南长沙一个普通工人的家庭。她小时因体质弱，5 岁时父母就把她送进了长沙市业余体校体操训练班。10 岁起教练熊景斌在她身上开始试验“意念训练法”。1992 年 4 月，参加巴黎首届体操单项世界锦标赛，较好地运用了意念法，但在高低杠下杠时，脚底下挪了一步，获第 4 名。1992 年 8 月在巴塞罗那第 25 届奥运会上，陆莉成功地运用了意念法，并把“直体后空翻两周落地”的高低杠下法发挥得淋漓尽致，在女选手中独树一帜。为此，6 位裁判都给了她 10 分，成为本届奥运会体操比赛中唯一的一个满分，也是奥运上的奇迹。被共青团中央授予“全国新长征突击手”荣誉称号。

小陆莉出生后，因为宝贝女儿体弱厌食，夫妻俩才商量把 5 岁的陆莉送进长沙市业余体校的体操班。不甘寂寞的周小林老师正好在这个春天刚刚送走马英、陈翠婷，张罗着招收新学员。广告一贴出，响应者十分踊跃。年仅 5 岁的小陆莉也由妈妈陪着，从很远的地方跑来报名了。经验丰富的周小林一眼就相中了身材娇小，活泼好动的小陆莉。当时，她破例地带着陆莉参观了体操房，耐心地介绍了各个项目的特点与各种器械的名称，再三叮嘱：学体操有好处！你一定要来练体操啊。

不出所料，陆莉真是块练体操的好料子，她身材类型好，接受能力强、学习动作快，从不怕苦怕累。多复杂的动作，别的孩子学几次都不会而她几乎一看就会做。名师出高徒。在周老师的悉心雕琢下，小陆莉一天一个变化，那时她虽只有 1 米 08 的个头和 13 公斤的体重，但立定跳远已达 1.80 米，30 米跑 5 秒多。

10 岁起，年轻的教练熊景斌在她身上开始试验“意念训练法”。

一套时间 1 分 20 秒的自由体操，熊教练要求陆莉在 30 秒钟内把那几十个动作的要领准确无误地在脑子里“过电影”，哪个细微的环节卡了壳，都要重新开始。这种貌似简单的训练，其实很累很难，除了对那些繁琐的要领记忆和理解之外，就是不允许有半点杂念进入。这很像练气功，必须“入境”，做到“意守丹田”。正是好玩爱动的年龄，做得如此老道，不易！教练又不能钻到运动员的脑子里去检查、帮助，全凭陆莉这孩子自觉苦练。最后，陆莉竟然能够在教练掐着秒表的情况下，用与比赛相同的时间，用意念完成自由体操、跳马、高低杠、平衡木的全套动作——在整个中国体操队中首屈一指。

在 1992 年 4 月她第一次参加大型比赛，在巴黎首届体操单项世界锦标赛上，由于一点失误而挪了一步，这脚底挪的一步，就把她挪到第 4 名的位置上去了。

自从巴黎失误以后，陆莉在教练的精心指导下，非常刻苦地训练下去。4 个月以后，在巴塞罗那第 25 届奥运会上，陆莉在高低杠决赛中，在成功地运用意念练法的基础上，做下去时，似乎觉得自己的脚掌突然长了许多，平平稳稳、舒舒服服地“沾”在了垫子上。6 位裁判的记分牌上，都给她亮出了同样的数字——10 分！这是本届奥运会上体操比赛中唯一的一个满分，也是奥运史上的奇迹。当许多人在羡慕陆莉的运气好的时候，冰心的这首诗也许能说明陆莉给我们的启示：“成功的花，人们只惊慕她现时的明艳，然而当初她

的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”是的，好运应该属于她们。

## 梅花香自苦寒来

许艳梅，世界跳台跳水冠军，中国跳水队运动员。她出生在江西南昌市。10岁时，因身体协调性较好，被20岁的欧阳蕊教练从南昌市体校选入江西省体工队跳水队练习跳台跳水。1984年入国家队。她训练中注意打牢跳水基本功，创造的独特而出色的二三组团身打开技术和305C（反身翻腾2周半抱膝）震动了国内外同行，不少裁判亮给她10分。同时，她在教练徐益明的指导下，针对自己的心理特点，进行了各种抗干扰的实战性训练，养成了良好的临战和现场心理素质，并多次在国际比赛中以稳定的心理获得了好成绩。先后获中国第一届青年运动会预赛第一，世界分龄组跳水锦标赛冠军，荷兰阿默斯福特第5届世界杯跳台跳水冠军和1988年汉城第24届奥林匹克运动会跳台跳水金牌。被授予全国“新长征突击手”和“三八”红旗手称号。

1981年，江西省体工跳水队20岁的年轻女教练欧阳蕊，为培养省跳水新秀，到南昌市体校挑选跳水苗子。欧阳蕊教练一个接着一个地测试队员，最后从中挑出了几个，其中并没有许艳梅。是在一个老教练的请求下，欧阳教练才认真地看了许艳梅的跳水训练，她接连跳了几遍，欧阳教练发现在这个毫不起眼的姑娘身上，蕴藏着很出色的协调性。“是颗好苗子。”欧阳教练对自己说。于是她便进了省跳水队，从此与高高的跳台和碧绿的池水结下了不解之缘。

刚进跳水队，小小年纪的许艳梅胆子很小，看了别的队员在高高的跳台上，不时地做直体、屈体、抱膝翻腾和转体等优美惊险的跳水姿势，心里十分羡慕，并暗暗下决心学好练好。可她一接触高台就发怵，是一旁的欧阳教练第一次把她逼上了5米高的跳水跳台。她从来没有上过那么高的跳台，面对似乎深不可测的碧绿的池水，腿都有点发软。“没有办法，只好闭上双眼，一根冰棍似地扎了下去。”她说，从此就再也不想离开高高的跳台了。

她与欧阳教练朝夕相处了4个春秋。她深深懂得欧阳教练对她倾注了很多的心血，开始一段时间，非常注重她练跳水的基础动作，天天都是起跳、屈身、打开、入水和头、手、腰、脚的协调性。她练得心烦意乱，竟怀疑自己是不是跳水的料。欧阳教练看出了她的心思，说：“地基打不牢，别想建起高楼，要知道你的目标是世界冠军。”因此，基本功训练总是十分严格的，一个动作，往往要重复十次百次，有一点不规范，也要再做一遍。

1985年，许艳梅和江西队一道去北京参加集训，体检身体时，发现她的视力严重减退。这对一个心中充满憧憬的跳水运动员来说，无异当头一棒！

“没一双好的眼睛又如何打开，如何入水呢？”她甚至有过激流勇退的念头。可她到底顶下来了，这也许很大一部分要归功于她一开始就从师于一位极有事业心的教练：“你们要跟欧阳教练，就要下功夫，练出名堂来，要不就回家。”这一句的宣言伴随着许艳梅艰苦的训练，鼓励她克服了重重困难。1987年，许艳梅以基本功扎实，心理素质好和跳水动作技压群芳等特长，第一次参加重大比赛——荷兰阿默斯福特第5届世界杯跳水比赛。她过五关斩六将，先后在单淘汰比赛中战胜了美国的温迪·怀兰特名将，以独特而出色的二三组团身打开技术震动赛场上的同行；以305C（反身翻腾二周半抱膝）等高难度的动作赢得了“雷鸣般的掌声”，有的裁判毫不吝惜地给了她10分。她在决赛中越跳越有信心，越想拿冠军。在10米跳台上，面对万名观众，保持了稳定的心理，次次跳得成功，夺得冠军。

她第一次获得成功后的体会是：竞赛，是技术、力量、意志和智慧的全  
面较量；金牌，不仅标志着技术实力的优势，而且意味着心理的胜利。正是  
这样，在 1988 年汉城第 24 届奥运会中，17 岁的她在数以亿计的观众倾向美  
国跳水名将米切尔、为米切尔呐喊助威的激烈大赛中稳定了心理，在决胜的  
屈体向后翻 2 周半的第 8 跳时，以轻盈飘逸、潇洒优美的动作为我国代表团  
夺得本届奥运会第一枚金牌。

## 血汗铸就冠军之路

杨文意，第25届奥运会50米女子自由泳冠军并破该项世界纪录、中国女子游泳队运动员。身高1.78米，体重63公斤。9岁入上海市体育俱乐部少年体校游泳班，接受严伟莉的启蒙教练。她是个用血汗换来成果的运动员。1984年第一次参加杭州全国少年赛，打破女子儿童甲组100米仰泳全国纪录后，即进入中国少年代表队，次年选调国家游泳队。先后在1988年亚洲游泳锦标赛上以24秒98的成绩夺得女子50米自由泳冠军，并打破该项25秒28的世界纪录，成为中国第一个创造女子世界纪录的人，并保持纪录至今。同时还保持着100米仰泳全国纪录。1988年汉城第24届奥运会，她夺得女子50米自由泳银牌。北京亚运会，她一人独揽女子100米仰游、50米自由游、4×100米自由泳接力和4×100米混合泳4枚金牌。1992年巴塞罗那第25届奥运会上，淋漓尽致地表现了她运动生涯到来的最佳竞技状态，摘取女子50米自由泳的金牌，并将她本人保持的50米自由泳世界纪录从24秒98提高到24秒79。同时，她还获本届奥运会女子4×100米自由泳接力银牌。被共青团中央授予“全国新长征突击手”荣誉称号。

身高1.78米，体重63公斤的第25届奥运会100米自由泳冠军杨文意，显得文雅而苗条，她仿佛是专为游泳而生的，双臂奇长，伸展长度竟比身高还高3厘米，修长的身体成美妙的流线型，是泳坛有名的“美人鱼”。

11年前的一天，她和父母一起参观市里的游泳比赛。

启蒙教练严伟莉把杨文意叫到面前，让她跳了几下。好，弹跳力很高。严伟莉又抓住杨文意的手，让杨文意跟她握手劲。想不到还挺有握力呢！“你叫什么名字？”“杨文意”。“你喜欢游泳吗？”“喜欢，我非常喜欢”。“好！”严伟莉拍了拍杨文意的脑袋。就这样，杨文意开始和严伟莉，和少年体校结缘。

1984年，12岁的杨文意稳健地“游”出了她成功之路的第一步。在杭州举行的全国少年赛中，一路“绿灯”进入了100米仰游决赛。“预备——砰！”起跳的枪声响了。只见杨文意如离弦之箭跃入碧水池中。她的双臂飞快往空中前移……一时间，如翻江倒海，拥着一簇簇浪花，飞快地向前冲击。5秒、6秒、7秒……时间在飞驰，游泳健儿辟波斩浪，展开激烈的竞争。50米处，杨文意成绩30秒16分，处于领先地位。接着她开动马力，以惊人的速度奋力冲刺。眨眼间，杨文意的手第一个触到了终点。“64秒98分”，电子计时器停止了脚步。播音员立刻宣布：杨文意打破了女子儿童甲组100米仰游全国纪录。后来，她在1998年亚洲锦标赛中以24秒98的成绩打破罗马尼亚考斯塔凯的25秒28的世界纪录，成为中国第一个创造女子游泳世界记录的人，并在24届，25届奥运会上夺得50米自由泳银牌和金牌，并破该项世界纪录。

这条泳道中的“美人鱼”，击水拨浪，连连夺冠。她的成功，雄辩地告诉人们：成功来自勤奋，成功之路需要血汗凝聚和铸就。

## 小木屋飞出金凤凰

周继红，湖北省人。23届奥运会跳水金牌获得者。1981年她获得“全国春季跳水冠军赛”跳台冠军；1982年获得“世界跳水锦标赛”跳台铜牌；1983年又获得“世界标”跳台跳水冠军。她像一颗突然闪亮的新星。1984年，第23届奥运会在洛杉矶举行，她获跳水金牌。1986年9月退役。

周继红在洛杉矶以令人信服的一跳，战胜了夺标呼声很高的美国运动米歇尔，为中华民族争得了一枚灿烂辉煌的金牌。

1984年8月18日晚，北京人民大会堂的宴会厅里，灯火辉煌，欢迎中国体育代表团的凯旋归来。

1972年，周继红进入洞庭街小学，不久就被合作路业余体校邹义鹏教练选中，进入业余体校班。她每天上午去学校上课，下午就到体校训练，一练就是几个小时，翻跟斗，练平衡木。不久，她被输送到省业余体校跳水班，在汉口体育馆接受著名教练胡德美的“跳水启蒙训练”。由练体操转为学跳水，开始训练的第一天她悄悄告诉胡指导，“我还是个‘旱鸭子’呢。”有人笑她是“丑小鸭”。12岁的周继红一点也不气馁，经胡教练的“速成游泳”训练，学了3天，就用绳子系着，硬着头皮往水里跳，她不知喝了多少口水。周继红就是在这样的滚打中成长着的。

经过3年的跳水训练的周继红，逐渐成熟了，像雏鹰一样，渴望能到大风大浪中去飞，去搏击！1980年初跳水队去湖南体育馆进行冬训，尚教练有意安排她上10米台，教她向前翻腾两周入水的动作。周继红一咬牙，就照着教练的要求往下跳，很快就学会了。接着又学会了反身翻腾两周半的技术。这样在10天内，就让她学会并掌握了参加全国比赛的全部规定动作，在1981年全国春季跳水赛上获冠军。

艺无止境。她进一步学习了“翻腾三周半”这一高难技术。

23届奥运会上的精彩表演为中国人争了光彩。后来她说：“我在水里就笑了！”她以4.32分的成绩战胜了美国夺标声很高的米歇尔。

## 孪生弟兄“金银二重唱”

李小双是第25届、26届奥运会金牌获得者。

1973年11月1日，在湖北省仙桃市，一对孪生兄弟出生在一个普通工人的家庭里。也许是一种缘份，这兄弟俩从小就喜欢翻跟头，母亲将他们兄弟二人双双送到体校，体校教练丁霞鹏慧眼识才，接收他们为体校学员。从此，这哥俩就开始了系统的体操训练，那时他们才6岁！由于这哥俩都有对于体操运动浓厚的兴趣和天赋，再加上教练员的精心培养，哥俩的体操技术有了很大的进步。他们11岁时，在教练的推荐下，又是母亲把他们双双送到省城武汉，使他们成为湖北队体操队教练刘长胜的得意门生。

在我国首届城运会上，这对孪生兄弟初露锋芒，显示了他们的实力：由于这哥俩的参加使湖北在男子体操团体、个人全能和自由体操的三项比赛中，获得了3块金牌。然而，哥俩并不满足国内所获得的金牌，他们心中更高目标是向世界级的金牌冲击。而命运之神又毫不吝啬地把机遇一次又一次地抛向这对孪生兄弟。

1991年哥哥李大双参加在日本举行的国际体操邀请赛，在带伤坚持的情况下，获得了自由体操、鞍马冠军和全能第3名。同年5月在全国体操比赛中，大双又一次大获全胜，成绩突出地获得了跳马和自由体操两个第一，个人全能第二。

大双从赛场回来，激动的心情怎么也克制不住，一头扑到小双的怀里，俩人默默地拥抱着，眼泪在眼眶里直打转儿，这是高兴的泪！当大双站在领奖台上看着冉冉升起的五星红旗时，一切酸、甜、苦、辣都化成滴滴甘露流入心田。

晚上，男队教练黄玉斌望着窗外挂着的中国国旗，心情久久难以平静：一方面奥运会的金牌是自己多年来的梦想，1984年美国洛杉矶奥运会大双没有参加，1988年汉城奥运会也没有参加，而他又是多么地希望他的学生能在奥运会上获得金牌。思来思去，最后把目标落到有希望的李小双身上，他的自由体操动作编排难度大，参赛动作已练得非常熟练。最可贵的是小双为备战奥运会，早就掌握了一个世界公认的高难动作，“健子后手翻接团身空翻三周”，人们通常简称“团三周”，也就是这三个字的动作在李小双完成之前，世界上还没有任何人用“团三周”夺得世界冠军和奥运冠军。因为“团三周”要求运动员必须在一秒钟内丝毫不差地在空中高速翻转三周，这是很难的。须知跳水运动员在10米高台是有一点七秒的时间去完成三周半，技巧运动员可以借助跳板去完成三周，而体操运动员只能借助短短的助跑距离去完成“团三周”，其难度是可想而知的。为了练好这“团三周”的绝活，小双可没少吃苦头，他常常被摔得鼻青脸肿，有时被重重地摔在地上，体内的五脏六腑像被震破了似的。据教练介绍：有一次，小双后脑着地，人摔昏过去了，因脑震荡好几天都不能练习。此外，他曾多次挤伤踝关节，扭伤膝关节，拉伤腰部与腿部肌肉。可小双从不气馁，为了背诵“团三周”的要领，他走路，吃饭，躺在床上，甚至上厕所都口不离要领，简直是着迷了。他只有一个坚定信念：不管吃多大的苦，一定要攻下“团三周”！

1992年8月2日晚上，巴塞罗那奥运会体操单项决赛开始之前，在后场的训练馆内做准备活动时，美国教练关心地问中国教练：“李小双用不用团三周？”联合队的谢尔博也问李小双：“团三周，用吧？”他们都肯定地点

头说：“用！”谢尔博真诚地朝他们竖起大拇指表示称赞。因为在体操行家们眼里，“团三周”的确是当今世界上最难做的体操动作，能做出“团三周”的运动员，自然是被人们刮目相看，敢于在奥运会上做“团三周”的人，则更是被人视作英雄。

第 25 届奥运会男子自由体操决赛就要开始了，小双试做了几个“团三周”，上场之前黄教练简练地向小双交待了一句话：“敢起，敢转，敢站！”

小双满怀信心地走上了赛台，只见他沉着地站在自由体操比赛地毯的边线里，在准备助跑时，他深深地吸了一口气。突然，他迅速起动助跑，接着在快速有力的蹬子之后，准确地完成了起跳后身体高高腾起，屈膝团身，两手抱腿，迅速翻转完成三周后落地。好！漂亮极了！此时，教练才感到松了一口气。以后的动作小双非常轻松地完成了，当“直体后空翻两周”稳稳地将双脚“钉”在地毯上纹丝不动时，全场欢声雷动。小双以 9.912 分的高分完成了自由体操比赛的全部动作而获得 25 届奥运会金牌，震动了国际体操界。

第 26 届亚特兰大奥运会佐治亚圆顶体操馆内，在一块巨大蓝色的地毯周围，中国体操队的领导和成千上万的观众正注视着场内即将开始的比赛。李小双赛前一反常态地失眠，西餐又一口也不想吃，每天就只能靠方便面充饥，他的身体几乎到了疲困的极限。然而，人称“拼命三郎”的李小双硬是坚强地顶住一切困难。在与涅莫夫的较量中，原本落后的涅莫夫反超李小双 0.038 分，这是一个世界冠军的鸿沟，李小双只剩下最后一次机会了，那就是在凌空高架的单杠上，完成一套不允许有任何失误的高难动作。可此时李小双正在由队医张沛文做按摩和肌肉放松，他用信任的目光注视李小双说：“单杠是你的强项，你一定能战胜涅莫夫。”教练黄玉斌也郑重说道：“顶住，是你唯一夺冠的出路，一切都别想，两强相争勇者胜。”正是由于这种语重心长的鼓励，给了他力量，李小双最终在精神上战胜了对手，而涅莫夫却在那雷鸣般的欢呼中“动摇了”，李小双终于取得了最后的胜利，他稳稳地从单杠上落地，为我国体操获得了奥运会上的第一块男子全能比赛金牌。

在亚特兰大奥运会的比赛期间，美国总统克林顿分别接见过两位外国选手，其中一位就是中国的李小双，这位一向酷爱体操运动的总统回忆这场惊心动魄的角逐时说：“祝贺你的成功！虽然在比赛中你有失败，但可贵的是你重新站起来。”

一场比赛浓缩人生精华。正是通过艰苦的竞争，锤炼了人的意志，小双为祖国又一次争得了荣誉，而他却永远不会忘记：是党和人民培养了自己，是祖国充分发挥自己的才能，创造了一切优越的条件，没有祖国就没有自己的成功。

## 四项世界冠军的拼搏之路

乔红，湖北人。第 25 届、26 届奥运会乒乓球女子双打金牌、女子单打银牌获得者。

多蒙特尔、巴塞罗那捷报频传：在第 40 届乒乓球锦标赛上，湖北省武汉市的乔红，以 3 比 1 战胜了朝鲜的李粉姬，荣登女单世界冠军的宝座，同时又与队友邓亚萍合作，再次获女子双打世界冠军；在 25 届奥运会上，她获女子单打银牌，又与邓亚萍合作，团结奋战，再获奥运会女双世界冠军；在 1995 年 5 月天津举行的第 43 届世界乒乓球锦标赛中，乔红又获女单银牌，与邓亚萍获女双金牌。她在乒乓球这个项目，攀登了一个又一个高峰，名扬五洲四海，为祖国争得了崇高的荣誉，为江城人民争了光。

乔红原是武汉市硚口区南垸坊小学学生，后来为了便于训练，又转到韩家墩小学学习。她从小就爱上了乒乓球，经常训练到深夜。家长支持她，老师和教练指导、帮助她，就连学校门房的师傅也是不分寒暑，深夜为她开门……在大家的悉心关怀下，乔红进步很大，很快从业余体校被输送到省队，由省队选入国家队。

乔红是一个乐天派，整天笑嘻嘻，不知道什么是忧愁，除了打球就是睡觉。她不相信命运，更不相信自己会交上好运，她只知道决定自己命运的是勤学苦练。乔红技术全面，脑子灵活，敢打敢拼，具备了一个优秀乒乓球运动员所需要的素质。

乔红的思想、技术日趋成熟，曾教练还帮助她全面分析了自己的技术特点，确立了以弧圈为主快攻为辅的打法。郗恩廷教练还将自己的发球绝招传给了乔红。但是，登上顶峰的道路并不是一帆风顺的。

一次，中国女子乒乓球队在曾教练的带领下出访欧洲，乔红随队出征。这批新手气势很旺，横扫欧洲女乒对手。最后一仗是在前苏联进行的，单打、团体同时开始。乔红对韩国的第四号选手怀有几分轻视之心，上场后抓得不紧，得分多丢分也多，满不在乎地打了个 3 比 2 取胜下场。这一下可把曾教练惹急了，他把乔红叫到看台上狠狠地训了一通：“你这态度怎么参加世界大赛？重大比赛千变万化，容得你晃晃悠悠？”接着团体赛以 0 比 2 输给了朝鲜队主力李粉姬。虽然她访欧一共参加了 23 场比赛，这是她唯一输掉的一场球。但是这场比赛在思想上暴露的弱点使她失去了参加第四十届世乒赛团体赛的资格。中国乒乓球队历来都把参加团体赛，代表祖国征战视为对自己的最大信任，并感到无上尚光荣，乔红为自己的错误追悔莫及。

虽然乔红明白领导的决定是正确的，但没能参加团体赛心里总不是滋味。这时曾教练又找她谈话了，要她面对现实，已经失去的老是追悔也没用。要把目光放在即将参加的单项比赛上来，把已经失去的从即将开始的比赛中夺回来。乔红知道，将要参加单项比赛不仅是战术、技术上的激烈争夺，更重要的是一次思想与作风的考验。失败与挫折使她受到教育，她摒除了个人私心杂念，痛下决心，满怀信心，经过顽强的拼搏，终于不负众望以 3：1 战胜了老对手李粉姬，实现了自己的目标，夺得第 40 届世乒赛女子单打冠军，并与邓亚萍合作再获女子双打冠军。她以自己的实际行动，从失败的低谷踏上了成功的新台阶。

在第 25 届奥运会乒乓球比赛中，乔红、邓亚萍这两位世界乒坛最具实力的女将，团结奋战，配合默契，战胜所有对手，又摘取了奥运会女子双打桂

冠。这是乔红为祖国夺得的第三个世界冠军。

双打上战友，单打可就成了“冤家”。两天后，乔红与邓亚萍在女单决赛中“反目成仇”一争高低。国际奥委会主席萨马兰奇亲自观战。结果，邓亚萍取得了胜利。可邓亚萍明白，女单冠军由中国选手夺得，乔红立了大功。正是乔红让李粉姬与冠军绝缘。李粉姬实力很强，排名虽在邓亚萍、乔红之后，但技术、战术水平，临场经验，与邓、乔相比却毫不逊色，是中国队单打夺冠道路中的最强对手，可乔红偏偏就遇到了她。论实力两人旗鼓相当，乔红在教练们细心分析下，信心十足，敢打敢拼。在先失一局的情况下，及时找到原因，争取主动，扬长避短，最终以3:1战胜对手，为中国女子单打夺冠铺平了道路。

乔红虽然屈居亚军，内心却十分高兴，中国女队夺得的单打桂冠上那颗最闪亮的宝石，不正是她镶嵌上去的吗！

为祖国的荣誉，为五星红旗的升起而奋斗，是中国运动员、教练员的追求。人生有多种价值追求，乔红时刻牢记是祖国，人民培养了自己，她时刻把在国际赛场上为祖国升起国旗，奏响国歌，作为自己人生追求的最高价值。在她每一次获得奖牌背后，都有一个感人肺腑的奋斗故事。

在第26届奥运会女子乒乓球单打比赛前，日本运动员小山智丽仗着1994年第12届亚运会战胜邓亚萍的气势，曾扬言，这次是冲着拿女单冠军来的。为此，日本组织了庞大的啦啦队。因此，乔红与小山智丽的比赛牵动着众多人的心。乔红为参赛也作了充分的准备，她专门针对小山智丽的打法进行了训练。第26届亚特兰大奥运会期间，当小山智丽在进入前8名与乔红相遇时，乔红连克三局把小山智丽打掉，日本队很快就停止了“啦啦”。乔红把她挤出四强，这对中国女单夺冠，意义是重大的。

在女子双打比赛中，乔红与邓亚萍合作，又一次获得冠军，为中国乒乓球队囊括26届亚特兰大奥运会乒乓球四枚金牌立下汗马功劳。这些正是乔红与她的队友们祖国至上精神的又一次体现！

## 英姿飒爽扬威亚城

伏明霞，第26届奥运会跳台、跳板金牌获得者。1985年，7岁时被武汉体育馆，湖北省跳水学校胡德美教练看中，入选业余体校跳水班学习。1987年不到10岁进了省队，不久又被年轻的于芬教练选入国家跳水队，在第26届亚特兰大奥运会上获10米跳台，3米跳板金牌。成为中国史上同时拥有跳台和跳板两项奥运桂冠的第一个人。

伏明霞6岁进入省业余体校跳水班，第一天去汉口体育馆参加训练，什么都不会。先来的同学个个会游泳，而且能在3米板上作些基本跳水动作，而伏明霞还是个“旱鸭子”，连游泳都不会。一开始就遇到了难题，这对只有8岁的小明霞来说，真是个不小的考验。但她能吃苦，暗下决心，一定在短时间学会游泳跟上大部队。胡教练有一套速成教游泳的方法，开始用绳子系着明霞，让她下水去学游泳，任凭她在水中挣扎，有时不免要喝几口水。慢慢地在教练耐心地指导和同伴们的帮助鼓励下，很快能游几米了。掌握游泳技术，这是跳水的基础，伏明霞一回到家里，就要家里人陪她去练游泳。经伏明霞再三要求，奶奶被感动了，首先陪她让这孩子快点学会游泳，家里人轮班来牵绳子，奶奶、姑姑、妈妈轮换上阵。明霞很快就学会游泳，顺利通过了第一关。功夫从来都不负有心人，她高兴地喊着“我会游泳了，再不是‘旱鸭子’了！”

会游泳了，不等于会跳水。游泳这一关是过了，可是后面还跟着更多，更大的难关呢。她自己不清楚，也未认真思考，只是跟着教练去学去练。她相信自己只要不怕苦，就能都学会、学好的。

选跳低台，她毫不犹豫地跳下去，一次二次……很快学会了。上高台，教练布置下一个学习任务，从高台往下“跳冰棍”。“不，我不敢跳！”一直未说过“不”字的伏明霞，被这高台吓住了，教练命令“跳！”她还是站着，没有跳的意思。胡教练认为这是培养和考验一个运动员勇敢、顽强精神的关键，绝不能心慈手软，她宣布：今天就是到天黑，我也要等到你跳下去才下课。同伴们都以期待的目光看着她。在旁边看的爸爸鼓励说：“霞霞，跳吧，你看教练和同学们连饭都未吃，都在等你。”在教练的严格要求下，同伴们的热情鼓励下，她终于鼓足了勇气，只见她双脚一蹬，紧闭两眼，“咚”的一声池中溅起一片水花，旁边的小伙伴们高兴地喊起来，“伏明霞胜利了”。明霞终于战胜了自我，在通向冠军的征途中，迈开了可喜的一步。

运动员通往成功的道路漫长而又曲折。要有精湛的技术，更要有拼搏精神。伏明霞不吝惜汗水，刻苦训练，一个技术动作或一个高难动作，同伴们练10次，她就练20次，别人练100次她要练150次。加培训练还嫌不够，回家后妈妈坐在她腿上往下压，好把她的腿脚绷好，有时还要教练单独给她补课，专门练腰、腿，使自己的技术和素质日渐提高。

凭着执着不断的追求，明霞在不太长的时间里赶上了其他先入队的队友，有些方面还超出了同伴。

1986年全国跳水比赛在武汉举行。伏明霞在胡教练的鼓励与支持下，勇敢地参加了比赛。虽然跳个倒数第一，但对伏明霞迅速成长起了催化作用，这是从零开始。从此她自觉地跟教练配合，加大了运动量和训练难度，技术和成绩提高很快。1987年末湖北省跳水队吸收她入队，很快又被国家队于芬教练看中，把她选进国家队。从此，这位还只10岁的小明霞跨上了夺取世界

冠军的艰辛之路，也是希望之路。

为迎接巴塞罗那奥运会，为夺取在巴塞罗那奥运会跳水的金牌，为能适应巴塞罗那跳水比赛的场地和环境，国家跳水队选择灼热的炎夏，把队伍开到海南省三亚国际跳水基地进行模拟训练。

三亚美好的南国风景，踏着海浪，在海边沙滩拾贝壳，对一群刚见到大海的稚气未脱的小跳水运动员来说，确实别有一番情趣，她们欢呼着、跳跃着。但是海南的骄阳似火，而三亚跳水基地又偏偏建在室外，这对从未在室外池进行跳水训练和比赛的伏明霞是一个严峻的考验。训练中只要一走上 10 米高台，就像要被太阳给烧焦似地，幼嫩的皮肤被烤得发烫起泡，往水中跳又没有室内跳水馆那样好找参照物，咬咬牙跳下水。“不行，再跳 207C！”这是于芬教练严厉的声音。伏明霞心里明白，这次到海南三亚集训的任务非同小可。于是又爬上 10 米台，一次二次三次……地往下跳。“207C”这个动作，从上午开始训练，一直跳到晚上 7 时，伏明霞感到精疲力竭。不到 15 岁的小女孩，吃完晚餐一回到宿舍就忍不住掉下了眼泪。运动员的训练是艰苦的，加上恶劣环境，这都是对运动员意志品质的磨炼。没有这痛苦的千锤百炼，是不能成为一块好钢的。

伏明霞泪水未干，于芬教练来到身边，一边替她按摩，一边循循善诱地开导她：这次巴塞罗那跳水比赛，是靠海边的露天池，比赛时间是下午 3 时，正是巴城太阳最厉害的时候，甚至有风沙，怎么办？你过去一直跳室内池，这次带你来三亚，就是要提高你适应在海边露天池跳水的能力，提高适应这种恶劣气候环境的心里素质。于教练的慰勉，使伏明霞顿时开朗，转愁为乐，“我明白了。”她向于教练作保证说：“我一定以迎战的姿态，拼命也要在三亚把 207C 练好，您看我的行动吧！”

伏明霞不负众望，通过奋力的拼搏，夺得金牌。当她看着五星红旗冉冉升起时，她笑了。她用自己的行动证明了她没有辜负祖国人民的希望。后来，1996 年在亚特兰大第 26 届奥运会又夺得跳水金牌。这年，她还只有 18 岁！

## 第二章 外国

### 不平常的刘易斯

卡尔·刘易斯（1961—）洛杉矶第23届奥运会100米、200米、跳远4×100米四枚金牌获得者，美国著名的黑人田径名将。身高1.88米、体重80公斤。他出生在离美国费城不远的威林勃罗的一个体育世家，在双双任田径俱乐部教练的父母的培养下，从小就迷恋体育运动。1980年，他开始接受休斯敦市立大学教练汤姆·特勒斯的训练，把跳远姿势由“挺身式”改为“剪式”。他的赛跑风格与众不同，比赛动作十分平稳，看不出有明显的加速现象。1980年获得全美大学生运动会室内、室外跳远纪录。1982年，其跳远成绩达8.76米，距8.90米的世界纪录仅差14厘米。1983年获第一届世界田径锦标赛跳远和4×100米两个项目的金牌。1984年洛杉矶第23届奥运会上，他以9秒99、8.76米和19秒8、37秒84的成绩，一人独夺100米、跳远、200米、4×100米四枚金牌，一举成名。1988年第24届奥运会上，他又分别夺得100米，跳远和4×100米3个项目的金牌，被评为“世界十佳”。是当今体坛上最享有盛名的名将之一。

1984年8月4日傍晚，美国洛杉矶第23届奥运会纪念体育馆。时近7点，暑气渐退，天气晴朗。身着红色运动服的卡尔·刘易斯，慢慢地走向了起跑线。全场近10万名观众注视着跑道。全世界跑得最快的8个人，将在这里较量，看谁跑得最快。

刘易斯的位置在第7条跑道，亦即从场外侧数的第2条跑道。随着一声清脆的发令枪响，粗壮的腿如活塞启动，双臂急摆，8名健儿如离弦之箭，冲出了起跑线。同往常一样，刘易斯开头照例落后，但跑到30米处，他与其他选手并驾齐驱。之后，他越跑越快，从50米处开始，逐个超越了对手，待冲过终点线时，他已把对手抛在身后2米开外。刘易斯的成绩是9秒99，略差于史密斯的9秒93的世界纪录和海因斯的9秒95的奥运纪录。

刘易斯兴奋地在跑道上跑着。他突然发现，离他不远的看台有人挥舞着一面巨幅美国国旗。刘易斯向看台奔去，人们以为他要同某人握手，然而，他却将国旗从那人手中一把拿走，一面沿着跑道跑，一面把国旗舞成“8”字形，观众席上一片惊叹与欢呼。接着他又跑回看台，把国旗交给他的主人，说了声“谢谢”，便消失在体育场的入口隧道之中。

当他走出体育场时，有人问他，连夺4枚奥运金牌的目标，他是否已经达到了四分之一？

“不”，刘易斯回答说：“就我来说百分之六十已经过去。在短距离的比赛中，可能会出现许多意外的事情。因而这是一次最激烈的角逐。由于这是4枚金牌中最难拿到的一块，这就是我赢得了100米金牌后感情激动的原因。如果开局不利，一败涂地，并且没有时间追回，那你就输定了。”

8月6日，是第23届奥运会期间刘易斯精疲力尽的一天。这天早上他跑了2次200米（预赛和复赛）之后，便感到左腿肌肉抽搐，他开始焦虑起来：会不会是大腿抽筋？

当天晚上，他还要参加跳远决赛。他与经纪人道格拉斯决定：稳打稳扎，小心为上。左腿抽搐，很可能会使后3块金牌成为泡影。

刘易斯和其他跳远选手有6次试跳。刘易斯第1次试跳，跳出8米54，

成绩平常。但照过去比赛的情况看，从第1次到第6次，他可以提高30厘米多。

第2次试跳，他犯规了。刘易斯走到场边，穿上衣裤，不跳了。然而观众却并不允许。当宣布他第3次的成绩8.76米为冠军时，观众们纷纷抱怨刘易斯为了保存实力夺金牌而放弃了创世界纪录的大好机会。

刘易斯斩将夺关。2天以后，他又以19秒8的成绩夺得了200米冠军。赛后，他对记者说，赛前他觉得腿发硬。因此，他决定在200米决赛的一开始就飞速冲到最前面，而不是以后再抢到前面。当时他想，如果等他的左腿痛起来的时候，他已领先了别人许多，从而有足够的保险系数。

发令枪一响，刘易斯果然一马当先，跑在最前面，弯道一过，便把别人抛在了后面。他率先冲刺，创造了仅比世界纪录差0.08秒的他个人最好成绩。许多人认为，刘易斯没有破世界纪录是因为当时逆风风速太大。刘易斯认为，如果他没有过多地考虑他那条受伤的腿，他也许能破世界纪录。

偌大的体育场，在参加4×100米接力赛的选手做准备时，寂静得鸦雀无声。刘易斯跑最后一棒，他冲出了起跑线，犹如一枚从无形的枪膛中射出的子弹，其速度之快，使对手吃了一惊。他冲过终点时比第二名的牙买加领先约4到5米。成绩是37秒84，破了世界纪录。

当你认真观看刘易斯比赛时，你会感到是他在比赛中动作的自然和轻松。近年来，在短跑比赛中，获胜的一般都是那些在风格上属于“全力加速型”的运动员。但刘易斯与众不同，他在比赛中动作十分平稳，看不出有什么明显的加速现象，就像在空中飞翔一样轻松自如。

## 大器晚成的格里菲斯

格里菲斯·乔伊纳（1959—）美国超级短跑名将。她出身在洛杉矶的一个贫民区，大学一年级时，因家里供不起学费被迫到一家银行站柜台，后被一位田径教练看中，开始了她的田径生涯。艰辛的童年使她在28岁这一“老大妈”年龄中，以10秒49的速度夺得24届奥运会女子百米桂冠，改写了10秒76的百米世界纪录，同时获200米和400米接力赛金牌。

24届奥运会的圣火在汉城熄灭多日。然而，人们谈起那些超级体育明星，仍津津有味。在现场或电视机前的观众，谁也不会忘怀美国超级短跑名将格里菲斯·乔伊纳的壮举和风采。她被誉为“女飞人”。

格里菲斯·乔伊纳在汉城奥运之前，就以她闪电般的速度，飘逸的长发，五彩的长指甲和独具一格的服装而成为体坛风云人物。这位当过服装模特儿的运动员多次代表美国队参加世界田径比赛，曾获得洛杉矶奥运会和罗马世界田径锦标赛200米跑银牌，也是获得金牌的美国4×100米接力队的主力队员。

美国加州“天使之城”洛杉矶是她的故乡。她出生于1959年12月21日，她父亲是个牧师，母亲是裁缝，祖母是美容师。她从小就个性倔强，也常和男孩子赛跑，并把他们甩得老远。她喜欢运动，爱好体育，当格里菲斯从洛杉矶乔登中学毕业时，留下多项短跑和跳远的中学生纪录。1979年她考入加州诺思奇学院，但当她读完一年级时，因再无力支付学费，便离开学校在一家银行做出纳员。她出色的工作，迷人的微笑，赢得各方好评。不久，诺思里奇学院的田径教练鲍博·克西为格里菲斯申请到奖学金，使她能重返校园，并使她的田径才华得以施展。

在鲍博·克西教练的指导下，1982年格里菲斯以22秒39的成绩夺得全国高等院校田径锦标赛200米冠军，并展现出400米的才华。此时格里菲斯更加出名了，她蓄着长长的指甲，涂上各色指甲油，活像五彩龙爪。在1984年洛杉矶奥运会上，她就是甩着修饰得色彩斑斓的长指甲，紧跟队友胡克思之后夺得200米银牌。

这位“女飞人”在每次起跑前都要跪在跑道上祷告，用她的话来讲是在做“精神显像法”。她说：“我并不是单单的祷告，我还要在自己的脑海中想象出一幕幕的画面，想象自己跑在最前面，把所有对手远远抛在后面，痛快地取得大胜。”也是“精神显像法”给格里菲斯带来了好的运气，但她多次表示，自己并非是一个有特殊天赋的运动员，她的成功只有十分之一靠天赋，其余十分之九靠努力。

格里菲斯在赛场上不仅追求速度，还追求独具一格的装束，打破女运动员男性化形象。她宣称，衣装有助于调动身体机能，色彩能令她激动。她还说：“既然我喜欢化妆，做好头发再上场同样跑得更快，那为什么不让自己更漂亮呢？”1987年9月在罗马田径大赛上，格里菲斯身着紧带帽太空跑衣来到起跑线边，如同演员登场一般，引起场内外轰动。

在她28岁——“老大妈”的年龄，终于迎来了胜利。汉城奥运会汇集了全球的巾帼精英，她一马当先，勇冠三军，并于一日两次打破200米世界纪录，令世人刮目相看。在此之前全美奥运会选拔赛上，她以10秒49的这个令人难以置信的速度，改写了保持了4年之久的10秒76的百米世界纪录。报界称她是“鲜花迟绽”、“大器晚成”。行家认为她有潜力跑得更快，因

为她表现很轻松。

她的百米佳绩 10 秒 49，本世纪无人问津，一日两破 200 米世界纪录，令人难以置信。不过，直到今天仍有人怀疑她的超人速度。有人说她是否也像约翰逊那样服用了药物，经验证，她没有。“我不需要那玩艺儿，现在不需要，将来也不需要。我还能跑得更快！”她的回答斩钉截铁。

当记者问她：“你为什么跑得那么快？”记者问话使她很激动，她说：“200 米和 400 米，我首先在技术上改善了起跑的速度。我平时练得很苦，今年的训练要比去年刻苦 3、4 倍，而去年的训练又比前年刻苦，比赛中无压力负担，这就是我取胜的秘诀。”她回答很坦诚，爽快。

汉城奥运会后，名扬世界的格里菲斯被美国奥委会选为全年最佳女运动员，也被很多体育刊物选为最佳女运动员，她还荣获了美国 1989 年度的欧文思奖。

## 光脚夺冠

阿贝贝·比基拉(1933—1973)埃塞俄比亚赤脚世界马拉松名将。获1960年第17届奥运会冠军。

1960年一个夏日，罗马城沉浸在节日般的气氛中，第17届的奥运会马拉松比赛将在此地举行。罗马是一古老的城邦国家，由于历史悠久的缘故，罗马整个民族对马拉松比赛有着特殊的兴趣，比赛时，连体育馆的通道上都坐满了参观的人。

在参加的运动员中有一位中等身材的黑人选手因为光着脚而显得格外引人注目。他就是来自埃塞俄比亚的阿贝贝·比基拉。按照国际田联规定，运动员不得赤脚参加正式比赛，但为尊重非洲的风俗习惯，这次破了例。人们知道，从来没有人光着双脚参加过马拉松比赛并取得好成绩，看来此人缺乏正规训练。一部分人不相信他会取得好成绩的原因是：在奥运会的比赛项目中，还没有一位非洲选手代表自己的国家得到过金牌。

随着“砰——”的一声，马拉松开始了，开始的时候，几位名将冲在前面，比基拉夹在中间，既不落后，也不领先。10公里后，他从人群中脱颖而出，轻松地就跑到了前面，有几名选手紧紧跟在他的身后。大概是由于空气阻力和心理因素的缘故，有经验的选手往往开始时不轻易跑在最前面，而是紧紧地跟在领先者的后面，最后冲刺时才冲上去。

比基拉很轻松地跑到前面，并且在不断地加快速度，跟在他后面的人渐渐地被拉下了，街道两旁的观众开始惊奇，并且为这个非洲人欢呼。

在最后冲刺的时候，果然有几名选手试图超过他，但都未成功，因为拉下了很远的距离，而且冲刺时比基拉的速度比他们还快些。他在观众的欢呼喝彩中跑到了终点，他的成绩是2小时15分16秒2，创造了新的奥运会马拉松纪录，获得金牌。

人们沸腾了，非洲人第一次代表自己的国家在奥运会上获得了金牌，激动的人们冲下看台，把他高抛到空中，来表达难以平静的心情。照相机、电视转播机对准了他，向全世界的人介绍这位来自非洲的冠军。

比基拉回国的时候，埃塞俄比亚人欢歌载舞，欢迎他的凯旋归来，塞拉西皇帝亲自举行宴会欢迎，并把一枚金光闪闪的“埃塞俄比亚之星”勋章挂在他胸前，同时宣布比基拉为军官。但是他并没有陶醉在人们的欢呼声中，尽管已是30多岁的人了，但他一刻也未停止训练，他深深知道这枚金牌的来之不易。

他4岁的时候就开始了体育锻炼。那时他在父母亲的指导下，姗姗学跑步。上学后，他每天要绕森林区跑一圈，跑一圈就好几公里。他跑步一定要赤脚跑。父亲要他穿鞋，没跑多远他又脱掉。他对父亲说：“瞧，我行。”因为他精力充沛，体力过人，速度、耐力和弹跳力更是人所不及，当过足球运动员，也当过篮球选手。24岁那年，他改行练了马拉松跑。埃塞俄比亚的大沙漠练就了他的飞毛腿和铁脚板。他28岁参加17届奥运会时是一位皇族警卫，这也是他第一次参加大赛，第一次代表自己的国家参加奥运会。在4年后的第18届奥运会上，他自己的成绩提高了3分多，以2小时12分11秒2的成绩再次获得金牌，成为世界奥运史上第一个蝉联两届马拉松比赛冠军的运动员。

1968年，年逾36岁的比基拉带伤参加了第19届奥运会，因伤痛难忍而

中途退出了比赛。第二年，一场意外的车祸使他失去了双腿。从此，他每天坐着轮椅到操场练习射箭，经过 2 年的训练，1971 年，他到挪威奥斯陆参加了世界残伤人射箭比赛，为祖国争得了荣誉。

1972 年，比基拉作为特邀代表，出席了在慕尼黑举行的第 20 届奥运会。次年逝世，年仅 41 岁。

## 巾帼第一人

琼·贝诺伊特（1964—），美国长跑运动员。奥运史上第一个女子马拉松冠军。她出生在美国缅因州伊丽沙白角的一小镇。因一次滑雪摔断了腿而发现自己的长跑才能。1979年，还是鲍多恩大学学生的她，参加波士顿马拉松赛获第一；1983年在另一次波士顿马拉松赛时跑出2小时22分43秒的好成绩。1984年洛杉矶奥运会以2小时20分获女子马拉松赛冠军，成为奥运史上第一位女子马拉松金牌得主。

1984年8月5日，奥运会女子马拉松赛已经接近尾声。跑在最前面的是贝诺伊特。一辆载有电视摄像机的汽车在她前面开路，终于到达目的地，她第一个冲过终线，成绩是2小时20分。

贝诺伊特从小就喜欢滑雪，常常从很陡的山坡上飞驰而下，不幸的是上高中时，在一次滑雪中摔断了腿，为了早日恢复，她天天坚持长跑，就这样，她的长跑才能便渐渐显现出来了。

她一般在上午练习，跑大约13英里左右。她不希望有人陪伴，她说有人陪伴容易分散她的精力，而实际上有人陪伴时，她会自觉不自觉地加快速度，跑到前面去。

为了参加洛杉矶奥运会，她付出了相当的艰辛，每天跑120英里，如此进行了3个月时间，有时甚至练得倒地不起，她都没想过退出。

她的腿虽断过，但是，她“站”起来了，以超常人的毅力获得了荣誉。一个曾断过腿的马拉松运动员，留给我们的应是一份深深的思考。那些健全的人是不是应该想一想，深思一番呢？也许是有必要的。她留给我们的是什么？是一种信念，一种坚强，一种顽强。身处逆境的她终于走出了逆境，而且走向了光明。

她有很多爱好，但都被长跑训练“挤”掉了，她说：“这些事，只有留到我的腿不能跑的时候再做了。”

## 最后一掷夺金牌

希尔克·伦克（1967—）巴塞罗那第25届奥运会女子标枪金牌获得者，德国哈雷体育学院田径队标枪队员。出生于德国东部的哈雷市。1980年13岁的她便开始了掷标枪生涯。在第25届奥运会上以68.34米的成绩成为本届奥运会的标枪冠军。

希尔克·伦克在本届奥运会上最后一掷之前已经可以稳获标枪银牌了。最远的是独联体一运动员什连科，她的成绩是68.26米。突然，伦克心中产生一道闪电似的念头：这也许是我最后一次参加奥运会了，为什么不冒一次险来争取这唯一的最后一次机会呢？

伦克拿定了主意，哪怕是最后一次机会，但是也要争取，只有争取才有希望。只见她助跳，加速，投掷，标枪划过一道弧线，枪尖正稳扎在地上：68.34米，这下比什连科要远8厘米。她高兴极了，激动地流下了眼泪。

伦克在很小的时候就爱上了这长2.3米，重600克的标枪。坚持锻炼，刻苦的练习，经过10年左右的不懈努力，在1988年投出了71米的好成绩。

在这条道路上也并不是一帆风顺的，在1990年的一次训练中，由于不慎把标枪扎在了自己的大腿上，顿时血流如柱。紧接着便是欧洲锦标赛，伦克硬是以顽强的毅力参加了这次比赛。虽然结果是并未取得好的成绩，但是伦克在挫折中仍保持着一颗竞争的心，一种不服输的性格。当伤口好了以后，她更加艰苦的训练。她信心百倍地走上1991年世界锦标赛的标枪跑道，可是，事实往往经常捉弄人。由于她求胜心切，心里过于紧张，发挥得不大正常，比赛下来，她却只得了铜牌。

伦克很是沮丧了一阵，不久便又投入了紧张而又艰苦的训练中。大概是好事多磨的缘故，通过了选拔的伦克在比赛前迟迟接不到允许参赛的通知。这一下，伦克激怒了，她到处奔走相求，费了不少的口舌，终于获得了参赛的批准。

伦克心中明白，这次机会是争来的，一定要好好把握、珍惜这次机会。最后，终于如愿以偿，她摘取了奥运金牌。

伦克是不幸的，但她更是幸运的。不幸的是她不平的经历，幸运的是她终于成功了。让我们记住：机会是给有准备的人准备的。

## “ 无敌角斗士 ”

阿列汉德鲁·麦德韦季（1937—）第19届、第20届奥运会自由式摔跤冠军，原苏联乌克兰自由式摔跤运动员。他出生于乌克兰的别拉亚·采尔科夫。他先后夺得2届奥运会金牌和3次世界锦标赛冠军。被誉为“无敌角斗士”和“无敌摔跤手”。

麦德韦季在19届奥运会上获得摔跤冠军。在夺冠中充满的尽是艰辛：没想到一上场便碰上保加利亚选手杜拉列夫，两个人在前两局打成平手。第3局的时候，他的动作有些迟钝了，教练吉亚金急了，在旁喊道：“低下身去，坚持住！”麦德韦季一下子清醒了，心中默默暗下决心：死也要赢得这场比赛。有了这个信念和决心，他硬是坚持住了，终于战胜了对方。当他走下垫子时，踉跄地倒下了。医生忙着给他做人工呼吸，输氧。人终于救过来了，医生要他休息，不要参加比赛了。但他自己却仍坚持要上。在与美国的选手克里斯拉夫的对抗中，他采用了一个策略：放慢动作，抓住机会猛攻。最后，他又胜了。

离冠军只有一步了。现在只剩下最后一个对手，也是最强的对手。那就是17届奥运会冠军，曾经击败过麦德韦季。

比赛一开始，麦德韦季便进攻对方的腿部，使得对方有些慌乱。突然，麦德韦季感到一阵钻心的疼痛，一看，原来是大拇指脱臼。麦德韦季咬着牙一用力把大拇指复位了。接着他又投入了比赛。终于，麦德韦季以铁的意志把对方摔倒在垫子上，夺得冠军。

麦德韦季能夺得冠军，与他的成长是分不开的。

小的时候他就很机智勇敢，有几次在树林里碰到了熊，都被他摆脱了。15岁那年，他的父亲病了，他被迫辍学而去做工挣钱。17岁时，他看一次摔跤表演，当一个吉卜赛人连连取胜，向周围的人挑战时，麦德韦季上去了。两个人都用上了劲儿，结果两个人同时向后仰，摔倒了！原来皮带被拉断了，于是比赛是平局，从此，麦德韦季便走上了摔跤的道路。18岁，他入伍了，恰好有一个排长也喜爱摔跤，而且也是一个摔跤的好手。在一次课前，他和排长较量。第一局麦德韦季输了。第2局，他便猛地给排长一个抱臂别，排长被扔到垫子上。不久以后，他便在白俄罗斯军区组织赛中获冠军。

在训练之中，他经常受伤，但他从不介意，他不怕苦，不怕累，坚信成功的路上只有汗水和吃苦，没有投机取巧。终于，他以自己的心血，汗水换来了荣誉，被人们誉为“无敌角斗士”和“无敌摔跤手”。

## 跳水“双金”第一人

洛加尼斯（196—）美国跳板和跳台跳水名将。1984年第23届奥运会，他以92.10分、710.91的总分分别夺得男子跳板跳水，男子跳台跳水三块金牌。

洛加尼斯被人们称为“跳水王子。”他的跳水金牌的取得是极其来之不易的。

小时候的洛加尼斯患上了气喘病，于是，在医生的指导下增加了课余体育活动。他也经常在自己家后院的游泳池练翻滚，他的父亲觉得他跳水不错，便把他送到附近的娱乐中心去学习跳水，不久，便取得了好的成绩，开始了他的新的人生。

1975年洛加尼斯投师到萨奇·李门下。从此他的进步更大了，每天坚持不懈地练习，经常一个人反反复复地练习，直到自己感到满意为止。汗水从来都不会白流，一份耕耘便有一份收获。16岁的他在蒙特利尔奥运会上获得银牌。其主要失误的地方在于最后一个动作向前翻腾三周半时不慎失利了。

通过这次比赛，洛加尼斯心小的目标更明确了，那是奥运冠军！训练是更加紧张、艰苦。在以后的多年里，他夺得数次大型运动会金牌。在1979年，美国反对莫斯科奥运会而未参加，使得洛加尼斯失去了一次夺冠的机会。

洛加尼斯在进行紧张的训练和比赛中完成了大学学业，这都是他自己努力的结果。除此以外，他还参加了演出。

他连获两届奥运会冠军。在第二次汉城奥运会上，他流下了眼泪，大概有一种时光易逝、英雄迟暮的失落感吧。

在汉城的预赛中，他头部受了伤。第二天他压抑住心中的恐惧阴影和疼痛，头缠胶布，参加这最后一战。

从这以后，他便离开了跳台，他在离开体坛的记者招待会上说：“希望我的记录被打破，有新的、最伟大的跳水运动员诞生。”这才是一个真正的运动贝。以自己的努力谱写了跳水史上新的篇章，同时也希望后起之秀能超过自己。

## 女子体操第一人

叶涅娜·舒舒带娃（1970——）原苏联列宁格勒体操名将。1976年进体操小组；1983年在全苏锦标赛中初露头角；1985年获欧锦赛全能、跳马、高低杠和自由体操4块金牌；在第24届世界锦标赛中，摘取全能和跳马桂冠，成为该届锦标赛获奖项最多的选手；1986年，北京世界锦标赛，又夺得全能、跳马、高低杠、自由体操4块金牌。又后她又在世界大学生运动会上一举夺得5块金牌；1988年，又夺得第24届奥运会女子体操全能冠军。

年仅15岁的舒舒诺娃在1985年的世界锦标赛中便力挫群芳，夺得4项冠军。舒舒诺娃自己的一段话道出了她是怎么走上体操之路的。

“1976年，当我还在读小学一年级时，体育俱乐部的鲁布佐娃教练到我们学校——列宁格勒第216学校招收小学员，我很快地完成了她要求的各种测验动作，鲁布佐娃很满意，马上同意我参加她训练的一个体操小组。使我感到不愉快的是，一年之后我仍然与同龄的女孩子一起练习，而我更愿意和大一些的孩子一道训练前后空翻。这样，我被送到第113中学的成年体操队。正是在那儿，我遇到了我现在的教练维克多·加夫里钦科夫，他是一位富有想象力，时刻都在努力创造的人。我对此感到很愉快，因为练习的动作越复杂，我感到越过瘾。说实在的，有时我也挺害怕，担心出问题，但我总盼望去做那些前人从未干过的事情。我的父亲是位司机，母亲是帽厂的工人。我父母都非常支持我献身体操事业。”

就这样，舒舒诺娃开始了她的体操生涯。她有一定的天赋，对体操又是特别地爱好，这为她的成功提供了很好的条件。她胆子大，训练的时候又刻苦，脑子灵活，敢做那些复杂的高难动作，而且能很快地掌握。更可贵的是，她具有非常好的心理素质，在上场以后，放得开，发挥得好。

功夫不负有心人。舒舒诺娃洒的汗水终有回报了。在1985年的锦标赛中一举夺冠，显示出她的实力。报纸称她为“锦标赛上的皇后”，“无可争议的冠军”。

舒舒诺娃的动作难度大，新颖，令人叫绝。比赛下来，6个裁判都给了她满分。国际体操裁判，前奥运会冠军涅利·金在评价舒舒诺娃时说：“她有天赋，她身体灵活，柔韧性极好，对目前世界上最复杂的独一无二的一套自由体操编排动作掌握得完美无瑕。同时我更要强调说明的主要事情是，她心理状态出色地稳定。在最紧张最激烈的时刻，她也能保持情绪平静，面带微笑，充满活力地、超水平地完成动作。

有人问她是否有什么成功的“秘诀”，她说没秘诀可言，如果问别人的秘诀可见本人对自己的事业并不热爱。接着，她又说：“……我想使它得到大家承认，而不是为了在比赛中获得胜利。……这是一个体育之梦，一个体操之梦，而不是金牌梦。”

是的，我们并不能一味地追求金牌，如果体育的目的是金牌的话，那么体育就已经失去了它本身的意义。舒舒诺娃正是在这种情况下走向成功的。

## “泳”将之路

符拉基米尔·萨尔尼科夫（196——）苏联游泳健将。第22届奥运会上荣获400米和1500米自由泳两项金牌，其中1500米的成绩为14分58秒27，是当今奥运会男子游泳比赛中创造的唯一世界纪录。他6岁开始游泳；16岁获蒙特利尔奥运会男子1500米自由泳第5名；1979年打破400米和800米自由泳世界纪录；1980年，又将400米自由泳世界纪录提高到3分51秒20；1982年，先后打破三项自由泳世界纪录：400米成绩3分49秒57，800米成绩7分52秒83，1500米成绩14分56秒35；1986年，以7分50秒64的成绩打破本人保持的800米自由泳世界纪录。

当记者采访时，他说：“我的意志很坚强。我能接受严格的训练，每天坚持在游泳池5个小时，每周大约要游10万米”。

从这我们可以看出，他的成功并非轻易得来的，而是在游泳池里硬“泡”出来的。

萨尔尼科夫6岁就开始了学习游泳，他对游泳有着极大的兴趣。俗话说：兴趣就是最好的老师。有了兴趣，再加上自己不懈的奋斗，没有不会成功的远大理想。

他也承认，游泳并不是好玩的，由于常常训练得太苦，使他的身体无法放松。当他练得筋疲力竭，剩下的便只有一个“苦”字了。

休假时，他的妻子邀请他下海游泳，他婉言拒绝了，他也需要给自己的紧张的身体放松放松。

当上了训练场以后，他就把自己交给了游泳池，这时的他就不再是他自己的了，他在水里如一头海狮。每每训练完毕，他的身体便一点儿力气也没有了。

刻苦的训练紧跟着便是成绩的提高。1979年他打破400米和800米自由泳世界纪录。其实，这是必然的。在紧跟着的1980年，1982年连连打破几项世界纪录。对他来说，这些荣誉似乎太渺小了。他付出的艰辛与汗水是不能完全用这些金牌来代替的。当有人问他苦练的动力是什么时，他说：“运动不应是一项赚大钱的行业。”他很满足自己生活方面的待遇。不想有过高的要求。因为一个人如果过于追求物质生活的享受，那么他势必会为生活所累，事业的追求便会变成对享受的渴望。

他在这么多年的生涯中，找到了自己人生价值实现的地方。他那些成绩将令我们喝彩，但他那执着和坚强应是更加值得我们去学习。他的内在精神比金牌的魅力更大，更有用。

## 在池水中搏击

克里斯廷·奥托（1966— ）民主德国当今世界体坛超级泳星。9岁时迷上游泳，进入少年体校和体育俱乐部，以“游泳作人生奋斗的开端”。1982年，在第4届世界游泳锦标赛上，她力夺百米仰游，4×100米自由泳接力和4×100米混合泳接力3块金牌。第二年又在欧洲大赛上破自由泳世界纪录；1987年夺得欧洲锦标赛5块金牌；1988年第24届奥运会上，她6次站在冠军台领奖，同时，国际奥委会授予她一顶金冠。

1966年2月，奥托出生在德国的一个知识分子家庭。随着她的渐渐长大，9岁便出落得尤其可人。高高的身材，是个跳芭蕾的好料子。

奥托也是从小就迷上了游泳的，常和小伙伴儿们一起在水中嬉戏。有一天，她们正在水中游泳，她那出众的身材被当地的一个教练看中，便收奥托为徒，从此，奥托便开始了游泳生涯。正如她后来所说：“事情就是这样开始的。我选择了游泳作为人生奋斗的开端。”的确如此，她的选择是正确的。当然，一个人只有某方面的兴趣而不作后天的勤奋，成功是不会从天上掉下来的。

游泳并没有我们想象的那么有趣，时间一长，你便会觉得它是十分的单调，乏味，而且比其他的工作更艰苦。奥托也深知这一点，她没有退却，迎难而上。成功往往始于一个不起眼的选择，要成功还要善于做别人都不愿做的，那么你已经成功了一半。在困难和逆境面前，坚强者一无所惧，而那些软弱者则被挡在门外了。

奥托曾深有体会地说：“我总是把几个游泳的训练，穿插在一起进行。不同的泳姿可以激起我强烈的斗争，促使我成为一个多面手。”

尽管她顽强地训练，成绩不断提高，可是与同伴们相比，她仍相差一大截，每每这时，她常暗问自己：“到底还行不行？”晚上，她想了很久，终于下定决心：练！希望的路上没有“不行”这种字眼，只有肯不肯努力才是衡量你的标准。奥托的方向明确了，她已把自己交给了泳池，要用自己的双臂去溅起那一朵朵的浪花。

经过6年两千多个日夜的努力，终于迎来了胜利的曙光。1982年第4届游泳锦标赛中，她一举力夺百米仰游、4×100米自由接力和4×100米混合泳接力3块金牌。第二年又获得两块金牌一块银牌，并且打破了200米自由泳纪录。她一时被称为“最有潜力，最有前途的年轻泳手。”

天有不测风云。正当她大显身手的时候，无情的病魔悄悄来到了她的身边。经诊断，是颈部神经受压，一时疼痛难忍，被疾病带走了参加比赛的机会，并带了9个月的特制金属脖套。

一个风华正茂的运动员面对病魔是一次严峻的考验，奥托心中很急，可是急也没有办法，唯有等病好了才能参加比赛。

后来她在1986年8月参加比赛时说：“躺在病床上，我想这绝不是自己运动生涯的结束，今天到马德里再试试看。”奥托这一“试试看”便试走了4枚金牌、两枚银牌，成了本届比赛获得奖牌最多的选手。报纸声称她开了民主德国游泳运动的“金色世纪”。后来在1987年欧洲举行的锦标赛上夺得5块金牌。被称为“游泳金牌机器”的雅号。

当她站在冠军台上时，又有多少人明白这金牌的背后该有多少的艰辛和心血。

1988年汉城奥运会上，她6次站在冠军台上。那金灿灿的奖牌上该铸着

多少的汗水，又刻着多少风采。

她的爱好极其广泛，喜好音乐，文学，尤其喜欢席勒的诗篇，这也正是她自己的希望和写照：

用敏捷的思想之光  
探求遥远的星辰；  
把上帝的祝福  
带给地球上的人们。  
做一个弄潮儿

是的，做一个弄潮儿，一个真正的弄潮儿，实现自己人生的价值。

