



北京的骄傲

北京奥运冠军录

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

北京的骄傲:北京奥运冠军录/北京市体育局编. —北京:人民体育出版社, 2007
ISBN 978-7-5009-3281-9

I. 北... II. 北... III. 奥运会—冠军—生平事迹—北京市 IV. K825.47

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第140497号

人民体育出版社出版发行
北京睿特印刷厂印刷
新华书店经销

140×210/32开本 3印张 90千字
2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷
印数: 10000册

ISBN 978-7-5009-3281-9
定价: 18.00元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话: 67511482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151482 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

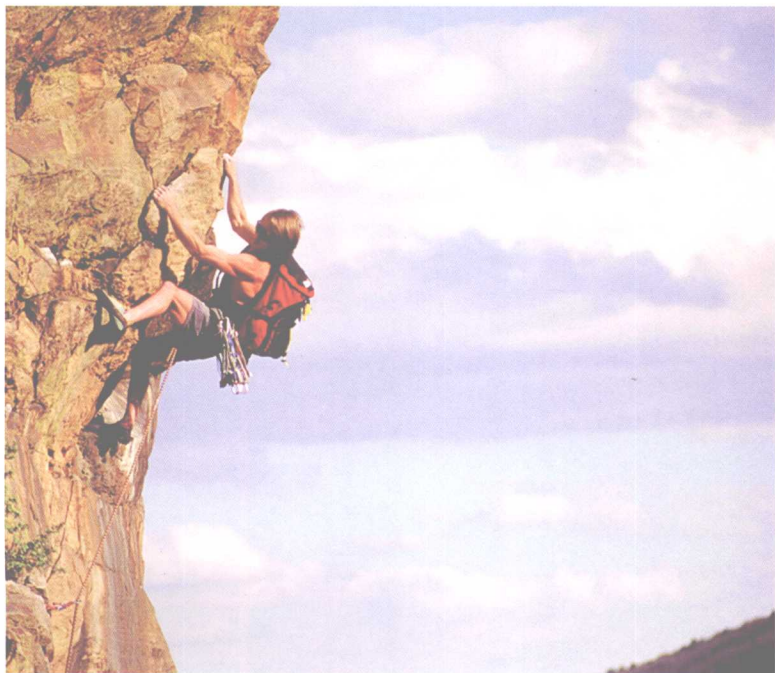
北京的骄傲

——北京奥运冠军录

北京市体育局 编



人民体育出版社



钢铁是这样炼成的

北京市体育局局长 孙康林

托尔斯泰曾说：“幸福的家庭是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”也许我们可以按照这个逻辑把它改成另外一句：“成功是相似的，失败各有各的缘由。”郎平、杨晓君、杨凌、李娜、张怡宁、冯坤、滕海滨、王旭、罗微，9个北京籍的奥运冠军，用他们登上体育成就的巅峰路上的所有艰辛和努力，向我们展示了所有成功者必经的考验：怎样克服体力的磨难和实现心灵的超越。

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”也许，这样的话今天的我们听来仿佛有如玩笑般的过于矫情，但，每一个成功者在回首往事时，无不体会到，当我们不自知地行走在通向成功的路上时，命运或者格外垂青，或者格外不经意，那些挫折和小磨难，仿佛是命运送给我们的礼物，因为它们，我们仿佛如游戏中的人物般，在战胜它们的过程中，我们不断升级，最终成长为我们今天的样子。

能吃苦，肯吃苦，是他们共同的特点。回忆起当年的情景，女排奥运冠军杨晓君说：“干事业靠的就是自觉，如果自己不甘心情愿地去吃苦，不主动地去追求一些东西，即使条件再好，我想也很难成功。”憋着这股冲劲，杨晓君训练异常刻苦。谈及杨晓君的训练，胡教练竖起了大拇指，她的眼神中透出敬佩的目光：“记得在几次训练课上，我总感觉到晓君的左肩膀不对劲，扣球、传球的时候特别痛苦，于是我就去检查她的肩膀，结果不出所料，她的左肩膀上长了一个硬币大小的疖子，当时我就质问她为何不把自己受伤的情况告诉教练，晓君回答说：‘我不想失去宝贵的训练时间，我舍不得’，当时，我就被她的话深深感动了。”对他们吃苦精神的感慨，是每一个生活在他们身边的人的共同感受。杨晓君如此，其他人也同样如此。

在通向巅峰的路上，能吃苦并不是唯一的获胜因素，心智的成长和磨练，有时担当着更重要的角色。

1996年获得亚特兰大第26届奥运会10米移动靶比赛奥运冠军后，杨凌陷入了事业的低谷。因为太想获胜，也因为曾经获胜，在患得患失中他在各种比赛中连连失误。这时，一位清华大学教授这样点拨他：“你本平常人，曾经辉煌过；要想再辉煌，学做平常人。”就是这几句话，让杨凌顿时清醒过来。

我们曾说人生的境界其实不过这样的几重：“见山是山，见水是水”，这是最开始的境界；“见山不是山，见水不是水”，这是第二重境界；“见山是山，见水是水”，这是第三重境界。从平常人到辉煌，再从辉煌到平常人，从“见山是山，见水是水”依然回到“见山是山，见水是水”，我们仿佛从终点又回到起点，但，此中甘苦和慧悟，只有有心人才能体味。在这样的循环中，人生已经开始了另外的一页。

对《西游记》的故事我们早就耳熟能详，但，只有当我们经历人生的低谷和高峰之后，我们才会恍然明白，那唐僧师徒所经历的九九八十一难，又何尝不在我们每个人的生活中出现？《北京的骄傲》中的九个主人公，九个奥运冠军，他们应该无愧地经受了生活和命运的考验，在各自的九九八十一难中顺利过关，最终登上胜利之巅。钢铁就是这样炼成的。

北京的骄傲

——北京奥运冠军录

2 钢铁是这样炼成的

6 郎平：我始终会把中国女排的荣誉放在第一位

12 张媛庆：慧眼识英雄



14 杨晓君 换一种方式热爱

21 胡巧云——为事业甘心吃苦

23 中国女排荣获奥运会金牌



24 杨凌 用自己的方式迎接北京奥运会

30 感觉像是一场梦——教练沈建东谈杨凌夺冠

32 少侠纵目上层楼——记杨凌10米移动靶夺冠

33 定乾坤最后一枪——记杨凌卫冕奥运冠军



34 李娜的奥运情结

40 师徒共牵奥运情

42 尽扫愁云笑东风

——李娜桑雪夺冠记



44 张怡宁 成功者的足迹

50 李隼——十年的见证

52 张怡宁 笑得好灿烂



54 冯坤——完美主义者

62 王桂兰——平凡岗位上的不凡伯乐

64 从洛杉矶到雅典——二十年，中国女排再登顶



目录

CONTENTS

- 66 滕海滨 挑战自我
72 潘杰 付出的努力太多
74 滕海滨 我会记住雅典



- 76 19岁的冠军20年的梦想 记雅典奥运会摔跤冠军王旭
82 许奎元——场外支招的“旅游”教练
84 王旭的金牌分量重



- 86 罗微 “战斗”到最后一秒钟
92 如果没有你，我将会是在哪里？
——记罗微启蒙教练姚强
94 罗微 险境中争胜



姓名：郎平

性别：女

出生日期：1960.12.10

出生地：北京

运动项目：排球

成绩：1981年与队友合作，获原联邦德国不来梅国际邀请赛冠军。

1981年参加在日本举行的第3届世界杯女排赛，与队友合作，获冠军。

1982年参加在秘鲁举行的第9届世界女子排球锦标赛，与队友合作，获冠军。

1984年参加在美国洛杉矶举行的第23届奥运会女子排球赛，与队友合作，获冠军。

1985年获第4届世界杯女排赛冠军，从而取得世界重大女排赛“四连冠”的战绩。



郎平

我始终会把中国女排 的荣誉放在第一位

80年代中国体育最辉煌的成绩，莫过于中国女排取得的历史性突破，夺得了女子排球世界三大比赛冠军，实现了“四连冠”，郎平是“四连冠”的功臣。“美国排协要求我填写一系列的表格，在国籍那一栏里，我填上了‘中国’。我觉得很自豪。美国是世界第一体育大国，邀请中国人做大球的国家队主教练，这还是第一次。我觉得这也是为国争光，是另外一种形式的为国争光。”对于担任美国女排主教练职位，郎平说，“我始终会

把中国女排的荣誉放在第一位。”

排球闯进了她的生活

1960年12月10日，郎平出生于北京的一户普通家庭。由于那时正值自然灾害，老百姓们的经济条件都很差。襁褓时期的郎平，尽管身体虚弱，但母亲只能用小米粥来补充她的营养需求。对于这段艰辛的生活，郎平的母亲平淡地说，“那时的生活就是那样，没什么值得奇怪的。”也正是母亲这种以平和心态对待艰苦生活的态度，对郎平日后的成长产生了很



大的影响。

7岁时，郎平迈进了北京市朝阳区东光路小学的门坎儿，孩童时代的她兼具父亲的豪爽奔放、母亲的恬静细腻，这使得郎平“动”起来，像个男孩子一样勇敢，“静”下来又比一般女孩子更为文静。

郎平的父亲是个体育迷，在郎平还小时，他就常带着女儿到北京工人体育馆看比赛。父亲对体育的热爱，深深地影响着郎平。1973年，郎平升入小学6年级，4月里的一个周末，这对郎平来说，是个重要的日子。这一天，北京工人体育场业余体校排球班的老师来学校挑选队员，在经过弹跳摸球、速跑等项目的严格测试后，身高1.69米的郎平榜上有名。

也就是从这一天起，排球闯进了郎平的生活。排球班的训练开始了，从6月一直到骄阳似火的8月。起初，训练的内容还算比较轻松，但慢慢地，难度逐渐加大。在高难度与高强度的训练下，许多小队员产生了畏难情绪，甚至败下阵来，而郎平却经受了体质与意志的考验。

每天，郎平独自一人往来于体

校。和其他小队员们一样，枯燥、乏味、艰苦的训练，也曾使她动摇过，“平平，吃点苦算什么，你既然喜欢打排球，就不能半途而废。”是父母的话让郎平一直坚持到了最后，郎平凭着自身良好的条件和素质、突飞猛进的球技，从短训班到了长训班，成了北京工人体育场业余体校排球班的一名正式队员。

为成功她不懈努力

1974年初，小学毕业的郎平来到了北京朝阳中学（现北京陈经纶中学），刚入学她就参加了排球队。尽管排球队的训练很辛苦，但郎平没有丝毫女孩子的娇气劲儿，训练时肯于摔打拼杀的她，即使是弄得一





身泥土也不在乎，有时练接球甚至练得两臂红红肿肿的，但郎平仍能咬牙坚持。

“郎平，你的球鞋又露脚趾头了。”由于训练，郎平脚上的鞋几乎是一个月穿破一双，对于同学们的玩笑话，郎平从没有介意过，就连时常穿姐姐淘汰下的衣服，郎平也觉得无所谓。她不在乎别人怎样评论自己的衣着，郎平只在乎能不能打好排球。在这一年的秋日里，凭着她的那份坚毅与执著，郎平被选进了北京市第二体育运动学校，成了排球培训班的专业队员。

在二体校，郎平出色地完成了基础训练的重要课程。身体恢复正常、技术日趋娴熟的她，凭着自己始终不渝的韧劲儿，经过不懈的努力，终于以最佳的人选被选入北京队。从此，她向着顶峰开始了新的攀登。

1978年，18岁的郎平被选入国家队。刚进入国家队1个月，郎平就作为排球队主力出征亚运会，不过初次代表国家队上演的处子作却

是以失败告终，她们输给了世界杯的冠军日本队。这次失利极大地刺激了郎平的好胜心，郎平为提高自己的技术，她更加刻苦的训练。付出终有回报，在一年后的亚洲排球锦标赛上，郎平和队友战胜了日本队夺得冠军。一年前饱受诟病的新人，一跃成为中国队的希望之星，郎平，这个被誉为中国排坛的天才，带领排球队获得第23届奥运会女子排球比赛冠军，为中国女排“四连冠”立下赫赫战功。

世界冠军第一次为钱卖命

1987年郎平退役，同甘共苦的女排队员们大都选择了仕途，而郎平决定自费赴美留学。起初，郎平住在朋友家，但后来为了不麻烦朋友，郎平一个人租房子住。没有任何经济来源的她，生活常常要靠朋友的帮助，这让昔日的世界冠军第一次被钱困住了。1989年，郎平来到意大利摩迪那这座陌生的城市，郎平的身份是一个摩德纳俱乐部打工仔——为俱乐部打排球。

初到摩迪那的时候，郎平事事

不顺心。她吃不惯俱乐部的饭菜，巨大的经济压力使得她每日失眠，而摩迪那队友们的排外更是让郎平难过。摩迪那队友们觉得，虽然郎平曾带领中国女排数次夺冠，但她已经过了运动的最佳时期。队友们不友好地排挤郎平，只要看到郎平对着饭菜皱眉，她们就会向教练打“小报告”。在平时的训练中，由于有旧伤在身，郎平不敢剧烈运动。教练却指责她摆世界冠军的架子，“这里不是中国，没有人把一个和自己国家无关的世界冠军当宝贝一样整天捧着。如果你要人家当你是宝贝，就要认真训练，带领全队夺得冠军才行。”对于教练狠狠的批评，郎平流下了委屈的眼泪。从那天开始，郎平强忍着伤痛加大训练强度。

在摩迪那，郎平迎来了摩德纳俱乐部的第一场正式比赛。比赛前一天，由于训练过猛，郎平的腰部肌肉拉伤。但考虑到自己在队里的处境，郎平没有对任何人说起受伤

的事情。第二天比赛时，郎平首发出场，虽然只能用一条腿做支撑，但她还是奋力地扑救、扣杀。整场比赛，郎平都一直咬紧牙关坚持，最终和队友取得了比赛的胜利，这也是摩德纳这支球队有史以来第一次在意大利杯赛中夺得冠军。

在更衣室，队友们都兴高采烈地讨论着如何庆祝这场以弱胜强的胜利，郎平却一个人坐在一旁，她只想做一顿中国菜犒劳自己。这一晚，郎平与教练队友们一起度过，为了感谢郎平，队友们手捧带来的美食，她们赞叹郎平的厨艺。饕餮大餐过后，郎平和俱乐部队员的关系和谐起来。“这就是行动的力量。”郎平常常这样对自己说，“与其抱怨别人，不如做出成绩，让别人反思对你的态度。”

由于郎平一直被伤痛困扰，再加上俱乐部的经营不善，郎平被迫离开摩德纳队，再次回到美国。她一边在新墨西哥州继续完成学业，一边担任新墨西哥州大学女子排球队教练。

1994年11月，巴西举行第12届世界女子排球锦标赛，中国女排的表现让郎平大失所望，昔日中国女排的王者风范荡然无存，只获得第8名！一颗中国心让郎平回到了祖国，在中国女排危难时，郎平决心担任中国女排主教练。郎平的努力是每个人都能看到的，执教中国女排4年，中国女排从低谷爬到世



界大赛的最高点，并摘取 1996 年亚特兰大奥运会银牌，郎平获得了当年“世界最佳教练员”奖。1998 年 12 月，带领中国女排姑娘们在曼谷亚运会女子排球赛上夺得冠军后，郎平激流勇退，辞去主教练的职务。

“中国马拉多纳”难承 欠薪之痛

1999 年，回到美国的郎平正在犹豫选择哪家俱乐部时，她接到了摩德纳队新老板的电话，郎平没有想到的是，时隔 9 年，她会以教练身份重返意大利摩德纳队。

摩德纳队的选手来自 8 个国家，基本是世界二流运动员，打法多是欧洲型，技术比较粗糙，队员们只有在训练中反复揣摩和领悟才能提

高水平，球队才能进步。但在意大利，训练不能超时被规定在法律的范畴内。郎平本希望队员们都能够刻苦训练，但只要郎平加强训练强度，队员们就有不满情绪。有些队员甚至威胁说，“如果增加训练强度，我们就到俱乐部去抗议。”郎平没有反驳，她意识到国情不同，训练方法也应该不同。郎平默默地忍耐着，在训练中，她将亚洲的打法慢慢融入，渐渐将难度提高，就这样，队员们逐渐接受了她们原本吃不消的高强度训练。

2000 年 5 月，摩德纳队捧回欧洲联赛冠军杯的那一夜，整个摩迪那城沸腾了。郎平成了这座城市的英雄，“她是中国的马拉多纳”，当地的报纸，几乎每个星期都有关于郎平的报道。摩迪那市市长接见了郎平，为了感谢她为摩迪那市所做的一切，市长送给她一座圣女雕像。

面对铺天盖地的赞誉，郎平没有兴奋，更没有骄傲，对她而言，“冠军”这个词不再新鲜。她向俱乐部请了 1 个月假，去美国看女儿。

而当郎平休完假期回到俱乐部的时候，一个更大的问题摆在了她的面前。由于受美国“9·11”事件的影响，摩德纳俱乐部经济不景气，球队整个赛季仅仅发了 1 个月的工资。队员们拿不到工资，情绪波动大，根本没有心情训练。面对俱乐部的现状，为了让这个赢得荣誉的冠军队继续保持下去，摩迪那市民发起



了民间募捐。可是，俱乐部的运转需要庞大的资金，民间捐款对它而言只是杯水车薪。1年以后，当郎平再次带领球队获得欧洲联赛冠军时，俱乐部却彻底破产了，辛苦了两年多却只领到1个月的薪水，郎平在身心的疲惫和经济的窘困下离开了意大利。

为女儿执教美国女排

“我的原则是，在中国女排没有攀升到最好的状况，没有拿到世界冠军以前，我不做任何国家队的教练。”2000年，美国排协就曾经正式邀请郎平执教美国女排，但郎平想都没想就一口回绝了，郎平说那时的中国女排还不够强大。而现在，在雅典奥运会夺冠以后，中国女排已经非常强大了，执教美国女排完全不会对中国女排造成威胁，这使郎平消除了执教美国女排的后顾之忧。

从1995年起13岁的女儿就与父亲生活在加利福尼亚，而郎平只有在假期才能与女儿见见面。作为一位母亲，女儿的成长是郎平选择到美国执教的另外一个重要原因，她一直在寻找一份能够兼顾工作和家庭的工作，毕竟对于一个13岁的女孩，正是最需要妈妈的时候。

对于美国排球协会的再次邀请，郎平非常矛盾。“如果所有中国人都反对，我宁可牺牲女儿，也不接这个教练。”郎平决定征求中国大众的意见。人们纷纷表达对此事的看法。大家认为，此时的美国国家排球队

连古巴、俄罗斯、巴西都打不过，不会对中国女排造成威胁，而美国排协只要求郎平带队获取2008年奥运会的参赛资格。人们所担心的中美两队一决高下的情形，出现的可能性极小。

越来越多的人理解了郎平。“为了中国排球，郎平苦了这么多年，把家把孩子都丢了，现在是该为自己考虑一下的时候了。”这些话，让郎平特别感动。

2005年2月8日，郎平终于决定接受美国国家女排主教练职务。2005年5月，郎平踏上了去往美国的征程。在那里，她终于可以实现一个普通女人的心愿：和女儿在一起。

对于郎平的选择，我们送上最美好的祝福：希望她在异国的土地上，生活得更好，收获得更多。



张媛庆

慧眼识英雄



如果说郎平是排球界的千里马，那么张媛庆就是慧眼识英雄的伯乐。是张媛庆把郎平带上排球之路，作为郎平的启蒙老师，在郎平成功的路上，张媛庆功不可没。

14岁的郎平，1.74米的个头，要比同年龄的女伴高一头，但是体重却只有70多斤，白皙的面孔，孱弱的身体……这让北京第二业余体校的老师有些担心：她的身子骨能打排球吗？当时，北京第二业余体校的教练都认为郎平身体太单薄，打算不要她。

为了加入排球队，郎平专程找上北京市第二业余体校的门。对于站在面前的郎平，业余体校的排球教练张媛庆仔细打量着，凭郎平的条件，并不算十分突出。但她能感受到郎平那份对排球的热爱之情。

出于发现、造就人才的热心，张教练答应让郎平留下来先试练一个暑假再说。于是，郎平成了北京第二业余体校的“预备”队员。

淌着汗水，顶着烈日，这个暑假，张教练采取各种方式考察着郎平。她发现，郎平尽管身体条件并不突出，但她是一个不服输的孩子，勇敢机灵，刻苦好学，在这个倔强的孩子身上，张媛庆看到了许许多多优秀运动员不可或缺的素质。于是，张媛庆将郎平留在了体校。

进业余体校还不到两个月，由于紧张的训练，郎平小腿的胫骨突然像针刺一样痛不可忍，平日走路来总是一瘸一拐的，更别说参加正常的训练了。几经治疗，郎平的病情仍不见好转。张媛庆看在眼里，急在心头。她不甘心就这样放

弃了对郎平的培养和训练，但又担心继续训练下去可能会使郎平的伤势恶化。为了给国家造就一个优秀运动员，张媛庆觉得自己一定要负起责任，想方设法帮助郎平。于是，张媛庆在工作之余，四处打听对这种病的治疗方法。后来，她听一位大夫说，北京青年女子篮球队在最初训练时，也有一些体质不太好的队员遇到过这种情况，只要能熬过三五个月，自然就会好起来的。为此，张媛庆特意帮助郎平重新制定了训练方案，根据病情适当地调整了运动量。三个月之后，郎平病症真的痊愈了，张教练心里的石头也落了地。

平日里，细心的张媛庆注意观察着郎平一举一动，她发现郎平有着非常好的柔韧性与协调性，而且接受能力和摹仿能力也非常强，尤其是训练时特别认真。即使是张媛庆在指出其他队员动作中存在的问题，或者辅导别人记住一些技术动作要领时，郎平也会在一旁静静地看着，然后反复琢磨，以免犯同样的错误。张媛庆认为郎平是个好学的孩子，她非常满意郎平的表现，决心要认真栽培这棵排球运动的好苗子。

除了平日精心组织训练外，张媛庆还争取每次的比赛都让郎平上场，有时还让郎平承担打主攻的艰巨任务，以增强郎平的自信心，丰富郎平的比赛经验。赛后，针对郎

平在比赛中暴露出来的问题，张媛庆会及时纠正。

在张媛庆的耐心指导下，郎平进步神速，仅用了两年的时间，郎平的排球技术就大为提高。16岁时，郎平便被国家青年队相中，从此开始步入了其排球生涯的更高阶段，直至成为世界著名运动员。如今，郎平也是一位具有指导中国国家队和国外职业队等经验丰富的主教练了。如果说郎平今天的成功没有张媛庆的功劳，那是说不过去的。



杨晓君

换一种方式热爱

有幸经历和见证历史的人往往被称为幸运儿，杨晓君就是这样一位幸运儿，她是中国女排“五连冠”时期的主力队员，给中国球迷留下了无数个精彩激动的瞬间。凭借出色的拦网、快攻和一传技术，她牢牢地占据了中国女排主力副攻手的位置，成为1984年奥运会、1985年世界杯和1986年世界锦标赛女排冠军主力成员。

幸遇伯乐

杨晓君出生在一个运动氛围浓厚的家庭，爸爸在邮电系统工作，单位平时闲眠时间比较多，而且杨晓君的爸爸是个体育迷，只要一下班，他就会带上自己的女儿，在单位前的一块空场上对她进行“体育细胞”的训练。从小的启蒙对于一个孩子的成长有时会起到决定性的作用，久而久之，杨晓君的“体育运动神经”被打开了，由一个对体育运动毫无感觉的天真小女孩，渐渐地转变成为兴趣广泛的体育爱好者，田径、篮球、乒乓球、羽毛球这些运动项目都是杨晓君小时候喜欢玩的。

花儿在萌芽阶段得到精心照料，那它就会在相应的季节茁壮成长。杨晓君这朵生命力旺盛的花儿，在父亲的指引下，开始逐渐地绽放自己在体育运动方面的天赋。

然而，在北京这个人才济济的大城市中，你有卓越的运动天赋，出色的身体素质，没有人来发现你，挖掘你，那你将被静静地埋没。机缘巧合，杨晓君遇到了自己的伯乐。那天天



气很好，北京市朝阳区幸福村一小在工人体育场开运动会，硕大的体育场内每一个运动员都在努力拼搏，场上也不时传来阵阵欢呼声。休息期间，杨晓君在场地一边独自闲逛，这时，一个陌生的留着短发的中年女子出现在了杨晓君面前，用带着疑问的口吻问到：“你就是杨晓君吧，多大了？我是胡巧云，你愿意进入业余体校来训练排球吗？”突如其来的邀请，让幼小的杨晓君顿感诧异，她暗自思索道：“胡教练为何会看上我呢，不会是因为自己一身黝黑的皮肤，还有一股男孩子的野劲吧。”

杨晓君欣然答应了胡教练的邀请，兴奋地回到家中后，向自己的父亲述说今天的经历。素来就爱好体育运动的父亲当然感到很高兴，但想到自己女儿以后要去业余体校训练，就语重心长地对杨晓君说：“孩子，只要你喜欢，爸爸一定全力支持你去训练。但是，现在体校训练的条件十分艰苦，训练量又非常大，很多孩子都会半途而废，如果你也这样子，那爸爸奉劝你还是不要去了。”脾气倔强的杨晓君立刻回答说：“爸爸，这个你放心，女儿什么苦都能吃，我一定坚持训练，练出成绩来给你看。”

就这样，杨晓君开始了自己的运动生涯，也和排球结下了不解之缘。正如父亲说的，当时业余体校的训练条件十分不好，无论刮风下雨，还是春夏秋冬，训练只能在一块黄土地上进行。炎热的酷暑，顶着炙热的阳光，在黄土地上练习，由于满地的浮土，在训练完后，队员们一个个都成了“泥猴”，衣服湿得可以拧出一大堆汗水；寒冷的冬天，凛冽的寒风刺骨，黄土地硬得像石头，震得两条腿都麻木了，有时候晚上疼得都无法入睡。不过，在如此艰苦的训练条件下，杨晓君没有缺席过一次训练课，怀着一颗热爱排球运动的心，她毅然地坚持了下来。

回忆起当时的情景，杨晓君说：“干事业靠的就是自觉，如果自己不甘心情愿地去吃苦，不主动地去追求一些东西，即使条件再好，我想也很难成功。”憋着这股冲劲，杨晓君训练异常刻苦，有时候累得爬不起来了，还是咬咬牙，加把劲，想着早日进入北京市青年队的梦想，硬生生地把训练课高效率地完成了。

谈及杨晓君的训练，胡教练竖起了大拇指，她的眼神透出敬佩的目光：“记得在几次训练课上，我总感觉到晓君的左肩膀不对劲，扣球、传球的时