

领奖台下的英雄

培养中国奥运冠军的人

奥林匹克运动知识丛书

OLYMPIC

Information Series

东方出版中心

领奖台下的英雄

——培养中国奥运冠军的人

本书主编：石 岩
副主编：赵 阳 吕 慧
编 委：林 箐 王 伟

本丛书承蒙2008年第29届奥运会组织委员会新闻宣传部、《体育报》、体育基金会、《体育博览》杂志社、北京体育记者协会、体育休闲产业协会等单位提供资料并予大力协助，在此谨表诚挚谢意。

奥林匹克运动知识丛书

OLYMPIC
Information Series

东方出版中心

图书在版编目(CIP)数据

领奖台下的英雄：培养中国奥运冠军的人/石岩主编. —上海：东方出版中心，2008. 4

(奥林匹克运动知识丛书)

ISBN 978-7-80186-818-3

I. 领… II. 石… III. 教练员—生平事迹—中国
IV. K825. 47

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第015308号

领奖台下的英雄——培养中国奥运冠军的人

出版发行：东方出版中心

地 址：上海市仙霞路345号

电 话：021-62417400

邮政编码：200336

经 销：全国新华书店

印 刷：上海中华商务联合印刷有限公司

开 本：850 × 1168 毫米 1/32

字 数：108千

印 张：4. 875

印 数：00001-10000册

版 次：2008年4月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-80186-818-3

定 价：25. 00元

版权所有，侵权必究

《奥林匹克运动知识丛书》编辑工作委员会

主 编	魏纪中	中国奥林匹克委员会首任秘书长、北京2008奥组委高级顾问						
	陈宗兴	中国农工民主党中央委员会常务副主席						
	许力以	中共中央宣传部出版局原局长						
	周 谊	中国出版工作者协会原副主席、全国科技出版工作委员会主任						
执行主编	李建英	山西大学体育学院 教授 博士生导师						
	卢祥之	中国社会科学院 客座研究员						
副 主 编	孙葆丽	北京体育大学 教授 博士生导师						
	杨国庆	北京师范大学体育与运动学院 教授 博士生导师						
	李力研	国家体育科学研究所 研究员						
	常振国	中国版协国际合作出版工作委员会会长						
	张三杰	中国版协国际合作出版工作委员会秘书长						
	张新建	中国农工民主党中央文化工作委员会主任、文化部市场司副司长						
	汤东宁	科技日报副社长、编审						
	李金龙	山西大学体育学院 教授 博士生导师						
	石 岩	山西大学体育学院 教授 博士生导师						
	高民强	DEVNET国际信息发展网组织对外事务高级专员						
主 审	曲宗湖	首都体育学院 教授						
	卢祥之	中国社会科学院 客座研究员						
	林 菁	中国科技信息研究所 研究员						
	曲宗湖	首都体育学院 教授						
	王晓刚	中北大学体育系 副教授						
总 策 划	周 谊	卢祥之						
	编 委	(以姓氏笔画为序)						
编 委	马 镇	王 飞	王 伟	王 苗	王 雁	王 燕	王丽娜	王坤宁
	王晓刚	王晓红	石 湾	石晓峰	田长波	刘 红	刘 敏	刘俊杰
	吴 恺	吕 慧	孙京京	李 磊	李汉秋	李津蕾	杨 果	杨虚杰
	张大力	张舒扬	陈秀花	武 燕	武 瀛	岳宝华	周锡培	孟云萍
	孟林盛	孟庆宁	赵 阳	赵 霞	胡旭忠	段 卉	侯向锋	姚秀元
	高 进	高 雷	高 赛	康利华	隋 璐	阎 健	蒋 薇	董 晋
	程彦玲	童安齐	曾成钢	谢 威	褚 婷	褚 楠	燕 飞	籍顺心
	美术设计	李 霆	董 伟					

策 划 人 语

2001年7月13日是全中国人民及广大海外华人华侨普天同庆的日子，北京获得了2008年第29届奥运会的主办权。这是中华民族复兴史上的一大盛事。国际奥林匹克运动经历了100多年的发展，今天，它不仅超越了单纯体育竞赛的范畴，而且已经成为展示国家综合实力、文化魅力、国民素质，以及促进国家、民族和人民之间相互交流的文化大舞台。

2008年北京奥运会的举办，使中国获得了一次在更大范围、更广领域提升国际地位和国家声望的历史机遇，以及向世界展示中国改革开放以来所取得的巨大成就的机会，也为中国社会经济更好更快地发展提供了新的动力，让中国走向世界，也让世界了解中国。

北京奥运是全国的奥运，是每一个中国人的奥运。几年来，北京市民与全国人民一道为把北京奥运办成一届“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”而竭尽全力。在这三大理念中，人文奥运无疑是北京奥运的灵魂。为此，普及奥运知识，宣扬奥运精神，提升国民的文明素质，展现文明中国的国民风采，自然地成为举办奥运会的目的之一。

基于这样的认识，从2004年开始，我们一些老出版人和农工中央文化委员会的朋友们便提出了出版一套《奥林匹克运动知识丛书》的构想，随后进行了周密的策划和组织。在国家体育总局体育科学研究所、北京体育大学、天津体育学院、山西大学、首都师范大学等单位的学者、科研工作者的支持下，经过多次会商、研讨，确定了本书的框架和编写思路，并邀请了40余人参与了编写。

本丛书共10个分册，分别从奥运历史、奥运人物、历

届奥运的举办城市、冠军的成长及其成功的幕后英雄，以及2008年北京奥运会的申办历程、场馆建筑、奥运与经济文化的发展等各个方面，分别进行了叙述。作者们在编写过程中，参考了诸多图书、报刊的评论和报道。可以说，没有这些重要的参考资料，本套丛书是难以完成的。丛书的资料、图片提供，得到了2008北京奥组委新闻宣传部宣传处、《体育报》、《体育博览》杂志社、北京体育记者协会、体育休闲产业协会、体育基金会等单位的大力协助；还蒙魏纪中、陈宗兴、许力以先生的青睐，由他们担任全套丛书的总主编，中国出版集团东方出版中心精心安排出版发行。今天在丛书即将付梓之际，谨一并向上述单位和个人，致以崇高的敬意和谢意。

周 谊 卢祥之

2007年8月8日于北京

周 谊：

曾任中国出版工作者协会副主席、中国版协科技出版工作委员会主任、中国建筑工业出版社社长。

卢祥之：

中国社会科学院客座研究员、中国中医科学院教授、山西大学教授，曾任中国科学院科学出版社副总编辑。

目 录

1 乒乓球	1
(一) 耐心细致的教练黄德儒	1
(二) 一心为事业的教练冯梦雅	3
(三) 获得国际荣誉的教练张燮林	4
(四) 执教有方的教练蔡振华	6
(五) 充满信心的教练吕林	9
(六) 严格施教的教练施之皓	11
(七) 在少体校执教的沈益民	13
(八) 追求完美的教练李晓东	14
(九) 亲自当陪练的教练陆元盛	16
(十) 激情少帅刘国梁	17
(十一) 贾佳甘当陪练	18
(十二) 幕后英雄刘志强和迟洋	19
(十三) 好队医袁素芬	20
(十四) 队医的楷模崔树清	21
2 射 击	23
(一) 有着慈母情怀的教练李素芳	23
(二) 永不言败的总教练许海峰	25
(三) 爱徒心切的教练沈建东	30
(四) 带徒情同父子的教练常静春	31
(五) 杜丽的三位教练	32
(六) 独具慧眼的教练王德文	33
3 举 重	37
(一) 高度敬业的教练唐锦波	37
(二) 心系爱徒的教练朱云儿	40
(三) 有着“金牌教练”美名的陈文斌	41
(四) 执著带徒的教练曹新明	46

4 体 操	49
(一) 视徒如子的教练陈雄.....	49
(二) “全能教练”黄玉斌.....	51
(三) 充满母爱的教练何花.....	55
5 排 球	57
(一) 默默奉献的教练陈忠和.....	57
(二) 不图名利的女排男陪练.....	63
6 羽毛球	65
(一) 善于冷静思考的教练李永波.....	65
(二) 传奇教练汤仙虎.....	67
(三) 韩雯谕的陪练生活.....	69
7 柔 道	71
(一) 能“柔”善“道”的总教练刘永福.....	71
(二) 难不倒的国家队教练徐殿平.....	76
(三) 柔道冠军冼东妹的男陪练.....	79
8 跳 水	81
(一) 敢于创新的教练徐益明.....	81
(二) 善于改革的周继红领队.....	82
(三) 女帅于芬.....	84
(四) “造星专家”胡恩勇.....	86
(五) 严格执教的吴国村.....	87
9 田 径	91
(一) 马俊仁教练.....	91
(二) “魔鬼教头”王魁.....	95
(三) 刘翔的启蒙教练顾宝刚.....	96
(四) “神奇教练”孙海平.....	97

10 跆拳道	101
(一) 英雄教练陈立人	101
(二) 忘掉自我的男陪练	107
11 摔跤	111
“金牌教练”许奎元	111
12 游泳	115
(一) 著名“金牌教练”张雄	115
(二) 爱才教练冯晓东	117
(三) 创造泳坛奇迹的教练朱志根	118
(四) 勇挑重担的教练陈亮	121
(五) 启蒙教练徐仁惠	123
13 网球	127
(一) 从启蒙教练到冠军教练的张琪	127
(二) 网球女双冠军身后的人们	129
14 皮划艇	131
洋教练马克	131
15 短道速滑	135
(一) 启蒙教练王春尧	135
(二) 严格执教的金美玉教练	138
(三) 冰上创新教练辛庆山	139
结束语	141
主要参考文献	142

1 乒 乓 球 Table Tennis

（一）耐心细致的教练黄德儒

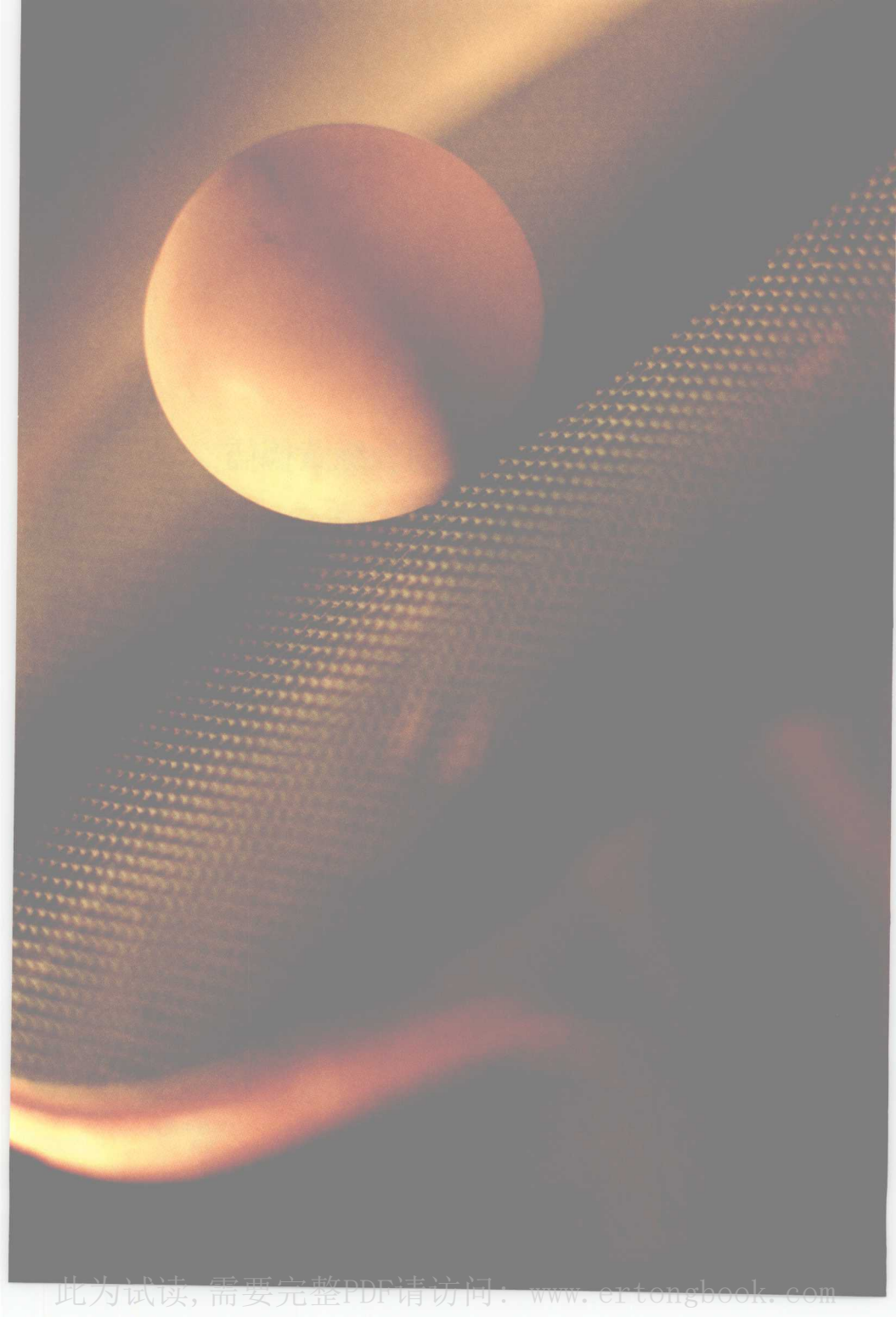
在四川无数体育名将中，陈龙灿曾是名声最响亮的一个，那是因为他与韦晴光联手夺得了1988年奥运会男子双打冠军，这是中国乒乓球队获得的第一枚奥运会金牌。

而黄德儒作为陈龙灿的启蒙教练，为培养一名奥运冠军也付出了很多艰辛。不过，一开始他并没有看好陈龙灿，而是一位经常观看陈龙灿打球的工宣队代表向黄德儒教练推荐了陈龙灿，黄德儒只是把陈龙灿列入集训名单。当时，陈龙灿刚满8岁。集训开始后，对于陈龙灿，黄教练面临的不是乒乓技术上的问题，而是他的尿床问题。为此，黄教练每天都要检查房间，帮他把被子拿出去晒。

一开始黄教练对陈龙灿的表现并不是十分满意，他开始怀



陈龙灿/韦晴光的双打冠军是中国乒乓球队获得的第一枚奥运金牌



疑是否选错了苗子。然而有一次比赛，陈龙灿全输了，他没哭，而是偷偷跑到了厕所里。黄教练注意到小陈的情绪，在厕所门外等了两三分钟，见他没出来，就进去找他。结果看见陈龙灿正对着墙，用脑袋撞墙。黄教练知道陈龙灿的性格内向，所以当时他一句话也没有说，只是默默地看着他，用心去体会他的感受。陈龙灿原以为教练会训斥他，看到教练没有说话，心里充满了感动。当时，黄教练意识到将来这个孩子会有出息。随后，黄教练更加细心地指导他。经过一个月的刻苦训练，陈龙灿的成绩得到了飞速的提高。

三年后，陈龙灿遇到了人生中的第一个重大选择：是继续读书还是进入专业队成为一名专业运动员？在这个问题上，黄教练给了他极大的支持和鼓励，使他选择了后者，在运动生涯中不断地发展和进步。

（二）一心为事业的教练冯梦雅

冯梦雅生于江苏无锡，14岁时被选入人才济济的国家队，成为一名优秀的乒乓球运动员。但她未能圆世界冠军的梦想，无奈早早就收拍退役了。她26岁时来到湖北省乒乓球队执掌教鞭。当她接过湖北女子乒乓球队帅印时，便立下铮铮誓言：

“我当运动员时没有拿过世界冠军，我一定要把自己带的队员送上最高领奖台。”在亚特兰大奥运会期间，当她看到爱徒乔红在女单比赛中轻取井浚泓，力克小山智丽，与邓亚萍配对卫冕女双冠军时，冯梦雅按捺不住心中的激动之情。

故事还得从1979年初春说起。冯梦雅到省业余体校选苗子，一个身材修长、动作灵活而有力的小女孩吸引了她的视线，她就是乔红。同时入选的还有陈静、胡小新等人。经过冯教练两年的辛苦指导和训练，这些小队员就在全中国比赛中取得了可喜的成绩，纷纷顺利地入选国家队。然而，乔红却没

有像师姐、师妹那样幸运。冯教练对此一点都不灰心，她坚信乔红是有实力的。于是，她努力通过各种方法指导乔红训练，还聘请男队员为她当陪练。一年半后，乔红的球技突飞猛进，在全国运动会上连克强手，终于在国家队里占据了一席之地。在这段同甘共苦的日子里，冯梦雅教练就像妈妈一样从精神上到生活上无微不至地关心着乔红，令乔红感激不尽。

冯教练为乒乓球队付出了许许多多，可对于自己的家庭，却心存愧疚。她的两个女儿因幼年患病未及时治疗而留下了终身遗憾。作为田径教练的丈夫王莲英也为了支持妻子的训练工作而放弃了自己的事业。

于是，凭着自己对乒乓球的热爱和丈夫的支持，冯教练全身心地投入到了乒乓球事业之中。1990年，尽管她调任省体委副主任，但她经常泡在训练馆里训练队员。经过她的努力，全国第一家女子乒乓球俱乐部在湖北正式挂牌。她立誓今后要为国家队输送更多的小乔红。

（三）获得国际荣誉的教练张燮林

张燮林从小喜好打乒乓球，被上海市乒乓球队选中，参加过第一届全运会的乒乓球赛。1960年，他参加在上海举行的全国优秀运动员团体赛，取得了优异的成绩，很快被调入国家队。

张燮林的球很怪，搓出的球本来应该是下旋的，可是他搓得却是不转，甚至是上旋，对手一碰便是高球出界。挡过去的球照理说是有些微上旋或不转，可是他挡的球却带有下旋，一碰就下网。更令人难以适应的是，他削出来的球飘飘忽忽，飞行的轨迹异于常规，令人难以招架。后来，张燮林在世界乒坛上屡战屡胜，最终练就了一手让老外头疼的稳削加反攻的绝活儿。

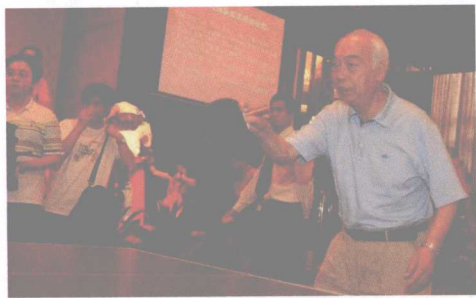
1961年，在第26届世乒赛男单比赛中，张燮林以稳扎稳打、严密防守的战术，把世界排名第四的日本队星野淘汰出局。接着又把风头正盛的三木圭一削得束手无策，与徐寅生并列第三名。从而赢得“魔术师”的美誉。



第27届世乒赛上中国队获斯韦思林杯

张燮林整整当了24年的教练，并率领中国女子乒乓球队创造了许多奇迹。其中屡获世界冠军的邓亚萍就是最有代表性的一个。张燮林的教练工作有两个特征：一是细致深入，无论是制订训练计划，还是指导每个队员的技术和了解他们的心理状态，他都很细心和有耐心，绝不容许出现一点纰漏。另一个特点就是善于团结教练组内其他教练，作风比较民主，肯虚心听取别人意见，充分发挥助手们的积极作用。他丰富的经验和独到的眼光也是他成功培养出世界冠军的因素。当邓亚萍被河南省队拒之门外时，是张燮林慧眼识才看中了她，把邓亚萍调到国家队进行精心培养，最终培养出了国际乒坛的一代天后。

张燮林曾经说过：“正是因为邓亚萍矮，对方每个来球都比网高，她才有进攻的机会。”张燮林通过细心观察，把



张燮林传授球艺

别人认为不利于邓亚萍的缺点转变为有利于她的优点，给了邓亚萍一个发展的机会。张燮林教练对邓亚萍要求很严格，除了教她一些球技以外，还教她做人的道理。

1988年，邓亚萍在第六届亚洲杯赛上赢得冠军，但在比赛中她有个擦边球裁判未察觉误判了，邓亚萍也没吭声。事后张燮林严厉批评了邓亚萍，说：“要想当冠军，既要靠实力，又要保持良好的体育道德，而不是靠侥幸、耍小聪明，只有这样，才能赢就赢得光彩，输也输得大度。”这件事深刻地教育了邓亚萍，之后她向张燮林教练承认了错误，并写了书面检查。在张教练的严格指导下，邓亚萍屡战屡胜，在世界乒坛上制造了“邓亚萍时代”。张燮林率领中国女队在世界及全国各种乒乓球赛中一展锋芒，取得了一个个大胜利。鉴于张燮林把毕生精力献给乒乓球事业，国际乒联1996年12月特授予张燮林“优秀教练员特别荣誉奖”。国际乒坛仅张一人获此殊荣。

（四）执教有方的教练蔡振华

蔡振华从小就 and 乒乓球结下了不解之缘。为了乒乓球他所付出的艰辛人们是难以知晓的，在小小的乒乓球背后有着太多难忘的故事。

1991年11月，蔡振华带领中国乒乓球男队准备出征世界杯团体赛前，正是大家士气最低落的时候。因为当年4月中国乒乓球队兵败日本千叶，球队从队员到教练一时都未缓过神来。这时候，自信心的恢复很重要，也很艰难。世界杯比赛出征那天清早，乒乓球队所有人员齐刷刷地站在门口为参赛队员送行，男子汉的无言相对更具有力量。那劲头颇似壮别，使得蔡振华激动不已。

最终，蔡振华率领男队战胜了瑞典队凯旋北京。然而，没有人来采访这些第7次捧回世界杯冠军的小伙子们和他们的教练蔡振华。相反，4月在日本的失利却被渲染成为1991年度世界十大新闻之一，并且名列第三。

这一切，使蔡振华和他的队员心中憋着一股不平之气。世界杯比赛回来之后，12月14日球队即开始了紧张的冬训，蔡振华满脑子都集中在巴塞罗那奥运会上。在寒冷的季节，

尽管他的老毛病犯了，不得不在训练馆里倚在墙边，让大夫不住地捶打他的伤腿，可他的眼睛却一刻不离球台上飞如闪电的乒乓球。

巴塞罗那奥运会对蔡振华和他的队员至关重要。受命于危难之际，奋争在关键时刻，中国乒乓球男队主教练蔡振华肩上的分



蔡振华踌躇满志

量可想而知。他的面容日见消瘦，那一头原本乌黑的头发稀疏了许多。

面对不可测的未来，主教练蔡振华选择了男子双打作为突破口。

这一选择让人们很是吃惊，因为大家都知道双打一直是男队的弱项。可是，蔡振华却选择了这么一块难啃的骨头。他认为，目前世界对双打研究都不够，不像单打那么重视。

虽然中国男队的双打是弱项，但从奥运会角度来看，男子一共有两项比赛，对于单打，中国队只有马文革具有争夺金牌的实力，然而有实力争夺金牌的世界一流选手有一二十



蔡振华与弟子们

人，马文革完全是孤军作战，困难较大。如果双打先行一步，把双打的战略意识、训练方法、技术要求研究透，相信胜出的机会会多于单打。

这真叫外行看热闹，内行看门道。通过对世界几对男子双打好手进行分析，蔡振华认为论实力，每个队都差不多。由于一般球队格外重视单打，相对忽视双打，因此双打局面就会混乱些，这样正好能够乱世出英雄。因此，在训练上他采取了很多具体的措施。

双打是两个人配合的项目，彼此的弱点可以弥补，但需要双方技术融汇一体。必须做到四个结合：能攻能守、又快又慢、又近又远、又凶又稳。