世界体坛名将成长录丛书

水中蛟龙

主编　李力钢



5

煤炭工业出版社

China需要全本请访问 www.ertongbook.com

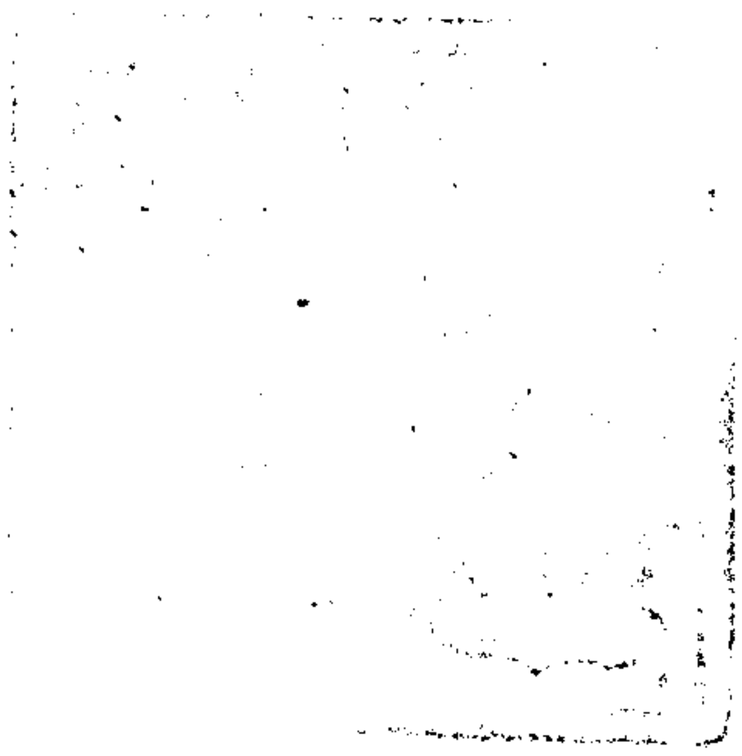
国防大学 2 063 4814 8

水 中 蛟 龙

第五册

主　　编　李力钢

编写人员　李力钢　王俊义　王　鹏　王志军
野庆裕　赵传伟　陈　坚



煤 炭 工 业 出 版 社

目　录

“跳水皇后”——高敏 …… 1

“永远不甘落后的仰泳巨星”

——理查德·凯里 …… 40

“银牌壮士”——谭良德…… 69

罗马尼亚“飞鱼”——塔玛拉·科斯塔凯 …… 93

“跳水皇后”——高敏

高敏，1970 年 9 月 28 日出生在四川自贡市的一个知识分子家庭，属狗。父亲高嘉骅和母亲蒋中华都是自贡市物资局的干部。5 岁开始，她就与同龄的小伙伴们在家乡的釜溪河上嬉戏打闹。9 岁开始练跳水，1981 年进入四川跳水队，1985 年被选进国家跳水队。在历次国内、国际大赛中摘金夺冠，获得 60 多枚金牌。在奥运会、世界游泳锦标赛和世界杯跳水比赛中，获得金牌 11 枚，曾连续两届摘取奥运会跳水跳板金牌，被世界体坛誉为“跳水皇后”、“外星人”。她是世界上唯一突破 600 分的女子跳水运动员，曾连续 3 年被评为世界最佳女子跳水运动员。她最喜欢的人生格言是：天生我材必有用。

跳水选择了她

四川，物华天宝，人杰地灵，有天府之国的美誉。位于四川腹地的自贡有两个特产闻名全国，一是自贡的井盐，二是恐龙化石。但自贡人常引以自豪的还有

一样，这就是自贡出了个世界跳水皇后——高敏。

高敏从小就是一个十分用功的孩子，学习成绩在学校也是小有名气。父母都一心盼望她能够象他们一样步入大学，然后找一份安定的工作。但是，跳水偏偏就选择了她。

南方大部分地方是水乡，多数人都从小就与水有一种天然的情分，小高敏更是如此。夏天一到，河边湖面便少不了三五成群的小水鬼们。高敏的父亲喜好游泳，他年轻时还曾在重庆市职工游泳比赛中拿过第1名。高敏4岁开始跟父亲学游泳，从5岁开始，小高敏就开始混迹于小伙伴中间，在家乡的釜溪河上嬉戏打闹了。

也许正是从父亲那里得到的熏陶，刚上小学时的高敏虽然身体并不健壮，可性情好动，跑跑跳跳是拿手好戏，她最爱上的课里面就有体育课。在她上小学2年级的一天，老师在班上说，市体校的体操班要到学校里招生，愿意参加的可以报名。高敏几乎是第1个举起了手。

高敏放学回家，把这个消息兴奋地讲给父母听。母亲有些担忧，说：

“这么小就去学体操，一天到晚翻跟头，出了事怎么办！”

父亲却十分支持女儿的决定：“要想干，就得从小练，这也不会有什么危险，不是有老师保护吗？”

需要全本请访问 www.ertongbook.com
China

他又对高敏说："参加体校训练，可跟我们平常玩不一样，要练就好好练，不能偷懒，更不能半途而废。"

少年业余体校的体操班当然不是一天到晚翻跟头，更多的只是压压腿、做做操。说到底，这个班就是一个为进一步选材而设置的初级班。但是，并不是每一个进了这个班的孩子都可以成为体操运动员，虽然高敏爱蹦爱跳，胆子也大得能和男孩子相比，可偏偏她的条件、她的素质，就是不符合那些来选材的体操教练的要求。

一年的时间就这么平平淡淡地过去了。

1979 年，她正好刚满 9 岁时，学校组织小学生去自贡市业余体校游泳。一个十分平常的下午，正当她在游泳池中向她的几位小同学显示自己超群的泳技时，忽然她听到有人对她叫喊：

"喂，你，上来！"

就是从这一声叫喊开始，高敏的生活发生了令她意想不到的改变，这位对高敏叫喊的小伙子就是自贡市业余体校的杨强老师。杨强当时不过 20 多岁，他那超过 1.80 米的高大身材，使人无法把他与跳水联系起来，可他就是喜欢跳水。他为了选几个跳水的好苗子，几乎跑遍了整个自贡市的大大小小学校，可就这么巧的一个机会，他遇见了高敏。当时，包括杨老师本人在内，谁也不可能想象，就是这一声"上来"，后来竟在世界跳台跳水史上"喊出"了一个"高敏时代"。世

界上的事有时就是这么奇妙！

8 年后，当已经成为奥运会冠军的高敏在北京国际饭店把一朵大红花带在杨强胸前时，高敏手中已拥有了 4 个世界大赛的桂冠了。身在拥有世界一流训练设备和一流教练的国家跳水队，高敏还是忘不了在家乡的那个小露天游泳池里训练的日子，更忘不了杨老师对她的教育和培养。

当时，高敏在听到杨老师叫之后，还以为是自己不小心犯了什么错误呢，她怯生生地爬出泳池，“绷一下脚尖！”杨老师命令道，然后又指着游泳馆里的 3 米跳台，问高敏：

“敢从上面往下跳吗？”小高敏还是怯生生地点点头。

就这样，小高敏茫然地被一个陌生人引上了跳板，而丝毫没有察觉到这将给她带来多少欢乐与痛苦，更不知道这一举动将会给中国以至世界带来什么。

高敏进了跳水之门以后，才真正体会到了选择跳水事业的艰辛，这也正是把体育运动作为娱乐或者职业的本质区别。在自贡市业余体校的一年多的时间里，她还只是一名编外队员，所谓编外，就是只参加比赛而不记录成绩。高敏 10 岁时，作为编外队员参加了她的第 1 次正式比赛——四川省跳水比赛，结果大大出乎意料，她在参赛项目上大获全胜。正是由于她这次的出色表现，使得省跳水队教练发现并选中了她。

在四川省跳水比赛结束几个月之后的一个周六晚上，当小高敏从体校回到家时，发现家里来了一位女客人，她就是四川省跳水队的教练刘继蓉。她来的目的就是要招高敏进省队，高敏对此十分高兴，毕竟，进入省跳水队对一个刚满 10 岁的孩子来说是多么值得骄傲啊，但高敏的父母面对跳水这项选择还是有顾虑的。幸好刘教练具有常人所不具备的耐心，她在高敏家一住就是一个礼拜，终于说服了疼爱女儿的高敏父母，把小高敏送上了四川省跳水队的跳台。公元 1981 年 1 月 9 日，高敏踏上了从自贡到成都的旅途，实际上也是真正踏上了那块改变她全部生活的 3 米跳板。

新的起点

高敏身材颀长、动作敏捷、时空感好，应当说是一块练跳水的好料子。但是，美中不足是她长了一双“锄头脚”——脚面不能绷直，这成了高敏跳水生涯的第一个“拦路虎”。高敏刚进自贡业余体校跳水队时，就开始想办法，那时她经常要把脚绑在板凳上，身体仰卧，为此高敏不知吃了多少苦头。最后，还是经过省队教练的精心指导和高敏的刻苦努力，硬是把一双“锄头脚”练成了“弹簧脚”。

高敏跟刘教练来到了成都。虽说是第 1 次远离父母，但由于每天的训练日程安排得很紧，再加上小高

敏那一股不愿服输的倔劲，她一天到晚只顾着玩命训练，竟忘记了想家，就这样一晃就过了两年。当时教练还没有为高敏选择单项训练，跳台、跳板都要学。正是这么一股不要命的干劲，给她带来了惊人的成绩，但同时也给她带来了意想不到的一场劫难。

1982 年的全国跳水锦标赛，她拿到了少年组跳台第 4 名，进入了甲级赛区；次年 4 月，她夺得全国跳水冠军赛 3 米跳板的冠军——这是她生平第 1 次夺得 3 米跳板的全国冠军，当时她年仅 13 岁；1983 年的 7 月份，在新西兰世界跳水分龄锦标赛上她一举获得了 1 米板、3 米板两枚金牌。赛后，美国跳水队教练李·森美就预言：中国的高敏将在 1988 年奥运会上拿冠军。

自从 1983 年高敏在世界分龄游泳锦标赛上夺得两枚金牌开始，让世人永远都无法忘怀的、持续长达 10 年之久的“高敏时代”开始了。

但是，世界上一帆风顺的事毕竟太少了。由于年龄小而训练强度一直超负荷，高敏在动作上又一味地上难度，终于导致她左臂肘关节骨裂，耳膜也出现了穿孔。但即使是这样，高敏带着保护耳朵的水球帽仍然坚持训练。谁也没有想到，这些伤痛仅仅只是个开始，也可以说是对她长期超负荷训练的一个警告。当时跳水的训练方法远没有现在这样的科学合理，高敏当时又处于一个地方队，训练方法就更加陈旧。1985

需要全本请访问 www.ertongbook.com

年上半年，高敏在练习 10 米跳台的新动作时，几乎跳一次就拍一次水，这种剧烈的拍击造成了她肺部的严重损伤。终于，她吐血了，队友们把她送到医院，诊断结果是：物理损伤造成的肺部毛细血管出血，其实就是跳水时“门板”摔得过多造成的。拿了一些药，高敏回到队里后并没有向教练说，只是在训练中减少了一些高难动作。这样又坚持了一周，教练终于发现高敏的病情，在刘教练的严厉训斥下，高敏才休息了半个月，但疾病的阴影还难以拂去。这样，在 1985 年第 1 届全国少年运动会上，高敏在 10 米跳台比赛竟连连失误，得了倒数第一，跳板也只获得了第 7 名。就是在这次比赛后，很多人都说，四川的高敏算是“死”了，要想翻身恐怕没什么希望了。

面对少年运动会上的悲惨结局，高敏自己也感到心恢意冷，她提笔给父母写了一封信，甚至连回家的行李都准备好了。高敏父母接到女儿的信后，还为高敏找了自贡市的一所中学，准备迎接高敏从新开始读书、考大学。跳水的大门，眼看就要在高敏眼前关闭了。可是，也许真是命运吧，出乎高敏预料的事情发生了，有人送来了一张国家跳水集训队的录取通知书，这真是喜从天降。

原来，少年运动会上高敏的“突出表演”虽然给她带来了厄运，同时也使她成了国家队教练们争论的热点人物。早在 1983 年，高敏在新西兰的出色表现就

China

已经为国家队徐益明教练所注意，并产生过招她入队的想法，因此，在国家队抽调后备力量时，徐教练就提出了他的想法。但是，其他教练对此并不赞同，一方面当时高敏已经15岁，进国家队年龄偏大，另一方面少年运动会上高敏的表现实在也太不稳定了，对此，徐教练的回答很干脆：

“如果高敏是块料，扔了可惜，如果她不是这块料，练不出来再回去也无妨。”

最后，由于徐教练的坚持，国家队领导终于同意高敏入选，并由徐教练亲自带。

1985年11月23日，高敏只身一人踏上了成都开往北京的列车。此时的高敏想，作为一名运动员，最大的荣誉就是做一次国家队队员，即使练不出什么名堂，有这么一个荣誉也就值得了。因此，高敏来北京时只带了点冬天的衣服，除掉身上穿的，她几乎没有什么行李，她是做好了练一冬天就回家的打算的。

对于高敏进国家队跟徐益明教练练跳水，这里面也有高敏父亲的一片深情。在1985年秋天，高敏的父亲专程赶到了首都北京，他终于找到了位于龙潭湖附近的国家跳水训练基地。他找了个训练的间隙，走到徐益明面前：

“您是徐益明教练吗？”

“对！”徐教练并不认识眼前的这个中年人。

“我女儿得跟您练。”

“你女儿?”徐教练更糊涂了。

“对，四川的高敏。我看了不少您的训练，还是觉得您的方法科学。”

徐益明教练这才明白，他就是高敏的父亲。其实，徐教练早就有把高敏调来集训的打算。

“我女儿只有跟您才能练出来。”高敏的父亲言之凿凿地断定。徐教练笑了，他还从来没有碰到过为女儿选教练的父亲。今天，他见到了这样的父亲，他被深深地打动了……也就是在这次谈话之后不久，一纸调令发到四川，调高敏参加全国青少年跳水运动员集训。

说起中国跳水队教练徐益明，可能许多人都知道。他有着一颗工程师的脑袋，仅在 1985 年，徐益明就有 11 项发明问世，当然，项项都与跳水有关。有了徐益明，中国跳水队便拥有了不少先进的训练手段，也有了一条驱赶千里马的良鞭。

传统的跳水训练手段，几乎都被徐益明改进过。原来的水上训练，都是从标准的 1 米板开始，为了增加难度，1 米板被降到半米板；原来的保护带只起保护作用，现在它被加上一个轴承，竟神奇地有了助力作用；原来的空中闭眼做动作，改成看目标训练，一下子增加了动作准确性和节奏感；水上动作增添了保护带；动作分析用上了闪光仪……中国人最先宣告自己的跳水队员告别了摔打时代。

China

骏马配良鞍，猛虎添美翼。先进的训练手段，使中国跳水找到一条通向成功的捷径，也同时拓宽了自己的人才市场。

高敏在成名后也常说，到国家队后整套动作学得很快。可见，先进的训练手段，可以大大缩短跳水人才的成才周期，尽快减少一代名将退役后留下的空白。

在这些有形的训练器械发挥作用的同时，先进的训练理论也作为“看不见的手”指导着运动员们。围绕跳水的走板、起跳、连接、空中姿态、看目标、打开、入水 7 个环节，中国跳水队摸索出一整套富有针对性的理论，在每个环节上拥有相应的训练指导方法。这些方法都是从实战出发，具有严格的规定性。据统计，在多年的大赛或训练中，高敏受这套理论的约束，没有出现一次回板现象。

在国家跳水队里，高敏开始跟一群山南海北的队员相处了，其中不仅有比高敏早一年入队的许艳梅、余晓玲，还有和她同一年入队的熊倪等人，他们的年龄都比高敏小，这使得高敏在兴奋之余，也勾起了她争强好胜的心理。她下定了决心，自己怎么也不能落在他们后面。

国家集训队对高敏来说，是一个新天地。这不仅仅是因为有新的教练、新的队友，还因为她要经历的是一种全新的训练方法。第 1 天训练，高敏翻开自己的训练计划：陆上翻腾、陆上保护带、陆上摹仿……

几乎全是基本功练习。高敏心里有点打鼓了：

“虽然我是新到国家队的，但我也曾在全国比赛中拿过名次，练跳水也有几年了，为什么还让我练这些新手才练的动作呢？”

徐益明教练看出了高敏的心思，可他什么也没说，只是十分严格地纠正着高敏的每一个动作，哪怕是最细微的不正确。

几天后，徐教练把高敏叫到自己的宿舍。

“你的动作要改一改，减一点难度。”

“为什么？”高敏想不通，皱起了眉头：“不加难度，倒要减难度，我拿什么去和别人争？”

“用稳定性和美感！”徐益明教练十分清楚高敏心里的想法，“你看看你这两年比赛的成绩，成功率不高。每当你成功的时候，你就可以取得好名次，可你能保证每个动作跳两次有一次成功吗？”

“不能。”高敏小声嘀咕着。

“并不是只有靠最高的难度动作才能拿到世界冠军，你看周继红，难度并不是很高，可她为什么能拿奥运会冠军？靠美，靠稳定。”

虽然徐教练的话不是很多，但他的话的确很有分量。他希望用事实来说服高敏。通过对高敏一段时间的观察，徐教练已经坚定了自己的看法，高敏只要把基本功再打扎实一些，她肯定会成为一个世界级的出色跳水运动员。

China

时间一天天过去，徐教练开始让高敏练习水上功夫了。但徐教练为她制订的训练计划，仍然主要是着眼于打基础，她每天的训练内容就是一项：跳“冰棍”——脚尖向下入水，而无任何翻腾和转体，虽然高敏心中着急，但还是一点不落地完成了训练计划。后来她才感觉到，这一阶段的训练对她的发展起到了至关重要的作用。几个月后，徐教练又制订了一套全新的计划，他用心良苦地选择了两个训练对象，男队员是熊倪，女队员便是高敏。这套计划的训练强度是很大的，高敏凭着川妹子的那股拼劲，硬是把它攻下来了。但是，以高敏当时的训练成绩，要想成为跳水队的主力仍然是还有相当一段距离的。

毕竟，高敏终于在阵容强大的国家队中站住了脚，而且，更加重要的是，她在徐教练的苦心培育下，重新摆正了自己的位置，找到了自己新的起点。

世界跳坛的奇迹

渐渐地，高敏觉得自己好象变化了很多，虽然水上的练习时间不长，高难度的动作也不是很多，但是，她跳水失误却明显比以前少了。人往跳板上一站，自信心十足，心里总会出现一个成功动作的完整图案。

“知道这是为什么吗？”徐益明教练问高敏。

“基本功！”高敏笑着回答。现在的她已经开始喜

欢徐教练的训练方式了。

在高敏的成长道路上，徐益明教练的确是洒下了大量汗水，花费了许多心血。这位40多岁的南国汉子，为中国跳水的腾飞真是呕心沥血。他发明的半米板、陆上保护带训练方法，以及入水睁眼看目标等绝招，使中国跳水甚至世界跳水都产生了质的飞跃。而高敏正是在这位徐教练的帮助和培育下，运用先进的科学训练方法取得了飞速的进步。可以说，高敏是“徐益明训练法”的最大受益者之一。

1986年3月有前苏联、德国举办的两项跳水公开赛，这是两项传统的跳水赛事，每次都集中了世界各国的跳水高手。中国队也照例准备派一些老队员参加，象李艺花、李巧贤、张玉萍、周继红等，再加上几名候补队员。起先高敏连候补的资格都没有，但赛前周继红突然受伤，谁能补这个缺呢？徐教练这时想到了一个人——这就是进入国家队不到半年的高敏，突如其来的消息让高敏有点手忙脚乱。徐教练安慰她：

“平时怎么练的，到时候就怎么比。”

事后证明，徐教练的决定是正确的。就是这样一个近乎大胆的决定，奇迹就这么发生了！

在苏、德两站公开赛上，高敏沉着应战、发挥出色，以优异的成绩一举夺得了10米跳台比赛的第3名和3米跳板比赛的第1名，其中，她3米跳板的分数达到547分——这个成绩比1985年巴塞罗那亚军的

成绩还高出 27 分。经过这场比赛，高敏已经开始步入了世界级跳水运动员的行列。就是这短短的半年时间，高敏从一个省级队要淘汰的队员一跃成了一个世界闻名的干将，谁能说这不是奇迹呢？

高敏在国家队打了翻身仗之后，并没有停顿下来，而是一路小跑地向前冲刺。公开赛之后两个月，也就是 1986 年 5 月，队里决定让高敏去参加在西班牙马德里举行的第 5 届世界游泳锦标赛。冲击世界冠军这一目标的机会到了。可就在赛前，高敏在训练后空翻时，由于用力过猛，右臂肘关节突然撞在木板上，出现了严重的脱臼。就是这次事故，不仅给高敏留下了一生无法消褪的后遗症，而且从此断送了高敏在 10 米跳台上的发展。

由于上臂的伤痛，高敏这段时间的训练几乎停止了，直到大赛开始前一周，她才能够开始恢复动作训练。这一周，是高敏永生难忘的七天，看了她这一个礼拜的训练成果，包括徐教练在内都觉着难以相信。

俗话说："福无双至、祸不单行"，带伤赶到马德里的高敏又遇到了更悲惨的情况。可能由于旅途劳累和对当地的不适应，高敏突患重感冒，高烧不退。其他队员去作适应性训练时，她只能一个人躺在旅馆里与病魔抗争。当时可真把徐教练急坏了。到正式比赛开始时，高敏的烧不仅没退，右眼也肿成了一条缝，起跳后根本就看不清目标，而徐教练发明的训练法是必

需要全本请访问 www.ertongbook.com