

我国第一个世界纪录创造者——陈镜开



舒 夫 編 写



人民体育出版社

中国第一个世界纪录创造者——陈镜开



陈镜开



人民体育出版社

☆——☆  
我国第一个世界紀錄創造者  
——陈 鏡 开

☆——☆  
舒 夫 編写

人 民 体 育 出 版 社

## 內 容 介 紹

陈鏡开是我國第一个創造世界紀錄的人，他在兩年內一連几次打破最輕量級挺举的世界紀錄，最近又在莫斯科獎國際个人举重比賽中獲得最輕量級举重冠軍，成为世界优秀運動員。这本小冊子是介紹陈鏡开的成功事蹟的，作者以清新流暢的筆調生动地描述了陈鏡开的性格、體質、意志、勤學苦練的精神和党的培养、師友的幫助、苏联朋友的指導以及他在國內國外比賽時的情景。看了這本書，可以砥礪我們的意志，增加我們對祖國的責任感和國際主義的精神。

統一書号：7015·626

我國第一个世界紀錄創造者

——陈 鏡 开

舒 夫 編寫

\*

人民体育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

\*

787×1092 1/32 28千字 印張  $1\frac{16}{32}$

1958年6月第1版

1958年6月第1次印刷

印数：1—3500册

---

定 价 [ 7 ] 0.15元

---

責任編輯：鄭 琦 封面設計：喜 棟



我国第一个世界纪录创造者——陳鏡开。

## 目 录

|   |                  |    |
|---|------------------|----|
| 一 | “顽强的中国人” .....   | 1  |
| 二 | 要當烏圖道夫 .....     | 4  |
| 三 | 走進了革命的大家庭 .....  | 9  |
| 四 | 在良師和益友中間 .....   | 16 |
| 五 | 要經得住風浪 .....     | 23 |
| 六 | 創造世界紀錄 .....     | 29 |
| 七 | 一个响亮的回答 .....    | 35 |
| 八 | 向世界水平迈进的旗手 ..... | 39 |

— ☆ ☆ ☆ —

## “頑強的中國人”

一九五七年八月的上半個月，繁華、燦爛的莫斯科日日夜夜浸沉在年青人的歌聲中。從世界各個角落來到莫斯科參加第六屆世界青年聯歡節和第三屆國際青年友誼運動會的幾萬個青年代表們，使這座巨大的城市變為一片歡樂的海洋。

到處在進行着顯示青年人的才能的藝術比賽；到處在進行着顯示青年人的青春和活力的運動競賽……。

數不清的振奮人心的場面，數不清的永遠難忘的事件，傳播着激動着人們。

這裡只是其中的一個插曲。發生在一九五七年八月六日莫斯科一座擠滿觀眾的舉重比賽大廳里。

“140 公斤！”

“140 公斤！這是不可能的事。”

“140 公斤！大概是報告員報錯了數字吧？”

當第三屆國際青年友誼運動會的最輕量級舉重比賽已經接近尾聲的時候，播音器發出中國舉重運動員陳鏡開要求最後的一次挺舉試舉140公斤的報告時，四周觀眾都發出驚訝的議論。

就是陳鏡開的伙伴們——中國青年舉重隊的選手們也覺得這是一件難以想象的事。

今天的比賽，陳鏡開在推舉和抓舉兩個項目中成績都不

很理想：推举只举起九十五公斤；第一次抓举八十七点五公斤也失败了，到第二次才勉强成功。大家都說陈銳开今天的心情很紧张。

在試举挺举时，陈銳开比較鎮定了一些。可是，在第二次举起一百三十公斤以后，两条腿就猛烈地抽起筋来，要不是苏联大夫給他进行按摩和医治，有經驗的世界举重冠軍、列宁勳章获得者沃罗比耶夫同志冲了杯食盐水給他喝，則因減輕体重、身体缺乏盐分而引起的肌肉抽縮会使陈銳开动弹不得。伙伴們認為即使第三次能举起一百三十五公斤，接近自己創造的一百三十五点五公斤的世界紀錄，也就不簡單了。

这个时候，陈銳开的心情也是极不平靜的。他在挺举起一百三十公斤以后，計算了一下成績，达到了的三百一十二点五公斤的总成绩，已經超过了埃及、匈牙利、印度尼西亚的选手，而压过他的只有苏联选手哈利芬。哈利芬在挺举和抓举两项中比陈銳开超出十五公斤，挺举也达到一百二十二点五公斤，总成绩是整整的三百二十公斤。

陈銳开盘算着：在最后的一次挺举中，如果能够举起一百三十五公斤，也还比哈利芬少二公斤半，即使增加到一百三十七点五公斤，創造一个世界紀錄，和哈利芬的总成绩相等，但是身体的重量又比哈利芬稍为重一些，依然只能得到第二名。要举起一百三十七点五公斤，多少还有可能，再要加重量，举起一百四十公斤，却是絲毫沒有把握的事情。

“还是爭取創造一个世界紀錄吧！”好心的伙伴这样向陈銳开劝說。

“不！我要一百四十公斤。”陈銳开倔強地說，他記起



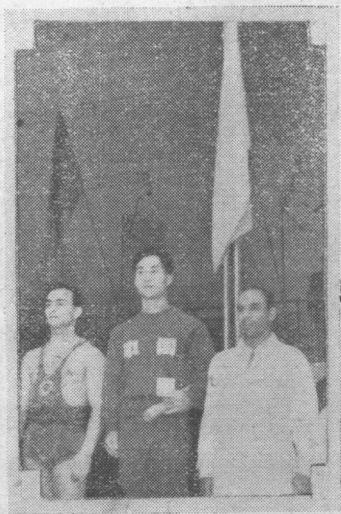
了当他离开祖国的时候，多少封热情的信，多少个朋友的祝福，希望他为祖国夺得最光荣的冠军的称号。一位红领巾写信给他說：

“亲爱的叔叔，希望你在这次比赛中为我们红领巾夺冠軍。”

陈鏡开也記起了一个負責同志对他講过的一句話：一个运动員在比赛的时候不尽自己最后的一分力量，就象一个战士在作战的紧急关头不守住最后的一块陣地一样可恥。

在人們紛紛的議論声中，陈鏡开終於出場了，大厅中頓時变得鴉雀无声，人們注視着水銀灯光照耀着矮矮的、身体粗壯的選手。只見他沉着地走向杠鈴，在深深地吸了一口气以后，双手抓住杠鈴，一个猛劲，杠鈴已拉到胸上。接着是一声大吼，一个箭步，杠鈴已高高举起……。

一个稀有的世界紀錄誕生了！閃光灯不停地閃爍着，雷鳴般的掌声震撼着整个大厅。人們从四面八方涌入比



1957年8月6日在莫斯科举行的第三届国际青年友誼运动会举重比赛中，陈鏡开以最輕量級挺举 139.5 公斤第三次打破世界紀錄。图：優勝台上的三位優勝者：左、苏联哈利芬（第二名）中、中國陈鏡开（第一名）右、埃及馬格霍勃（第三名）。

賽場內，獻花，擁抱，親吻……陳鏡開被拋起在空中。同伴們興奮得流着眼淚，外國的選手們也舉着雙手在歡呼，外國運動員中第一個向陳鏡開祝賀的是原來十成已有九成能夠獲得第一名的蘇聯選手哈利芬。

在重新過磅以後，陳鏡開的體重是夠最輕級的標準的。在稱杠鈴的重量時，發現杠鈴是一百三十九點五公斤。經裁判委員會決定陳鏡開的總成績按一百四十公斤計算，總成績是三百二十二點五公斤，比哈利芬多二點五公斤，榮獲最輕量級冠軍。創造的世界紀錄為一百三十九點五公斤。

莊嚴、美麗的五星紅旗徐徐升起來了，雄壯肅穆的中華人民共和國歌响彻在大廳里，站在優勝台正中間的陳鏡開激動得忘掉了又開始劇烈發痛的腿部的抽筋。蘇聯的觀眾、中蘇兩國的運動員都含着淚花注視着這位年青的選手。人們不僅在歌頌着世界紀錄的誕生，更在讚揚着新中國年青一代選手的毅力。

一位蘇聯觀眾對他的朋友說：“這是一個頑強的青年，一個頑強的中國人！”

— ☆ ☆ ☆ —

### 要當烏圖道夫

陳鏡開已經是第三次打破世界紀錄了，他是中國第一個敲開世界紀錄大門的選手。年僅二十一歲的陳鏡開，正象一滴水也能反映出太陽的光輝一樣，他成為世界紀錄的創造者

和世界青年举重的冠軍，反映出新中国年青一代的选手，在祖国温暖的怀抱里，在我們伟大的党的培养下，在我們最亲密的苏联朋友的帮助下，在自己勤學苦練的努力中得到成长。

陈鏡开从小就是一个爱好运动的人，但是，并不是所有从小爱好运动的人都能成为世界紀錄的創造者和冠軍。在陈鏡开以前，中国有多少个从小就表现了有运动天才的人，但是从来也沒有一个創造出世界紀錄。

陈鏡开是一个幸运儿，当他度过童稚无知的年代开始寻求知識和打算为祖国做些什么的时候，中国已經天翻地复地变了样：中国共产党领导的人民革命已經胜利了，愚昧落后的旧中国变成了一个欣欣向荣的新中国；到处都是束縛和压抑年青人才能的旧中国，变成了处处关怀和培养年青人的才能的新中国。

陈鏡开十五岁在广州华南联大附中唸初中，他和所有的年青人一样，喜欢运动。但是，他生来个子比較矮小，而这一点，使他开始参加运动时，碰到了許多不愉快的事情：

去玩籃球，因为身材矮，半天也拿不到一个球。

練跳高吧！有些調皮的同学故意把橫杆放得別人用脚尖也跳得过去的高度。

和別人賽跑，老是跑在最后的一个。

.....。

有人半挖苦、半开玩笑地說：“陈鏡开，你又矮又壯象头小牛犢，練举重当大力士倒挺合适。”

陈鏡开並沒有因为听到这些挖苦話就放棄参加运动。他

想：練举重也不坏，跳不过你們，跑不过你們，比力气可不如你們差，就决心練举重去，試一試。

陈鏡开就約了几个同学开始練起举重来。練举重可不象打籃球、練跳高那样輕松，剛練的时候，胳膊、腿都酸疼得很厉害，有几个同学受不了就放棄了。可是陈鏡开沒有被这种一时的痛苦难倒，他坚持着做各种健身的器械操，象玩哑鈴、練拉力等，并且規定自己不間断地做举杠鈴的練習。

过不了几个月，陈鏡开的腿和胳膊更粗壯了，胸脯的肌肉也更結实了，回到家里帮助父亲、母亲干点活儿，頂得上一个大人用。誰見着他都說：“这小伙子真象个大力士。”家里的人誰也不知道他是經過了一番苦練的。

一九五二年夏天，十六岁的陈鏡开初中毕业了。

有一天，陈鏡开在报上看到了一件使他很激动的消息：第一次参加奥林匹克运动会的社会主义国家苏联，和历来称为世界冠军国的美国，在第十五届奥林匹克运动会中获得了一樣多的总分。在許多为苏联获得世界荣誉的奥林匹克冠軍的名单中，有一个人的名字叫“烏图道夫”，他是十五届奥林匹克运动会的最輕量級举重冠軍，在剧烈的爭夺中战胜了伊朗的世界冠軍穆罕默德·納木乔，被人們称为：傑出的举重家。

“如果我能够和烏图道夫一样，成为一个世界冠军，为我的祖国爭取这样的荣誉，这該是一件多么有意义的事！”陈鏡开年幼的心灵中起伏着这样一个美好的理想。陈鏡开握着这一份報紙，深深地陷入在沉思和幻想中。“烏图道夫”这个名字久久地不能从脑海中去掉。

“做举重家！做世界冠军！”陈鏡开下定了这样的决

心。但是，陈銳开也知道单靠自己的努力是不够的，需要别人的帮助。举重，并不是一件輕易的事，沒有有經驗的人的指教，光靠練力气是不行的。他就到处打听哪里有教練举重的地方。

听人說，广州有一所譚氏健身所，有人指点練举重。陈銳开跑去一打听，譚氏健身所是私人開設的，教是有人教，但要出教練費。

哪里来这笔錢呢？家里是不会出这笔錢的。算了吧！可又不甘心放棄这个机会。陈銳开年紀小心可不小。他一想，有办法，也許能成功。

他就找譚氏健身所的主人去商量。

“譚先生，我給你們健身房干点活儿怎么样？”

“給我們干活！”健身所的主人不懂这个陌生的年青人的意思。

“是这样的。我想在你这里練举重，可繳不出費，讓我給你們干点活，你們就教我練举重。”陈銳开直爽地說。

健身所的主人犹疑了半天，大概他还是第一次碰到这样的事。他从头到脚打量了陈銳开，也許是这位主人发现了陈銳开一副十分适合于練举重的身材，也許是难于推却这个年青人的誠心，就点了点头。这样，就算是訂下了这份合約：陈銳开在所里一边劳动，一边学习他心爱的举重。

他开始发现要成为一个举重家，并不象自己想象得那样简单，当重量逐渐增加以后，当杠鈴拉过半腰时，两条腿的力量很不够，有时甚至杠鈴已举了起来，但是因为腿劲不足而失敗。陈銳开决心練一練腿力，把百多公斤杠鈴背在肩

上，不断地做蹲踞练习。腿酸痛了，肩膀也压红肿了，他还强迫自己再做几下。健身所的主人看到这位年青人的劲头，也很受感动，把自己的一些经验教给陈镜开，陈镜开的成绩又提高了不少。可是，陈镜开究竟还是一个十六、七岁的青年人，成绩并不很好，但也打下了一个基础。

这件事情，不久就被家里的人知道了。陈镜开的父亲竭力反对他练举重。有一天，父子之间为这件事情引起了一场争论：

“你什么不好干，偏要去干这一行，力气练大了，当地痞流氓去欺侮人？”年老的父亲一生经营了一个小买卖，在旧社会里吃够地痞流氓的亏，他恨透那些成日练胳膊、耍流氓的人。

“当什么地痞流氓，现在哪里还有地痞流氓！”

“那你要干什么？”父亲严厉地责问他。

“当冠军，当乌图道夫！”陈镜开也不示弱。

“什么？”父亲当然不知道乌图道夫是一个什么样的人。

亲友们也帮着他父亲对陈镜开劝说：“练举重，卖力气，那是走江湖卖艺的玩艺儿，你父亲还不是为你好？”

陈镜开的父亲甚至威胁他说：“再去搞那没出息的事，你就别回家。”

可是，陈镜开已经下定了决心。他想：反正我又不是干坏事，我也靠自己的劳动找到了练举重的机会。父亲的老眼光现在说不通，将来他自己也会明白过来的。

陈镜开还是悄悄地去练他的举重。

—— ☆ ☆ ☆ ——

## 走進了革命的大家庭

在陈銳开的心里，虽然“烏图道夫”的名字和世界冠军的称号是他甚至在梦里也曾做到过的事，但是，随着年龄的增长，他也考虑着将来做什么的問題。他想着：举重家不能是自己終生的一个职业，应选择哪一条道路呢？

在許許多多听到的、看到的职业中，他羡慕着这样的一个职业：穿着草綠色的軍服，背着一支不长不短的枪支，守卫在祖国的边疆，一旦需要和敌人拼杀时，他的強有力的身体，可以把敌人活活的举起来就象举杠鈴一样……。他不止一次地注視着走在街头的穿着整齐的軍服、跨着壯健的脚步、十分威武的中国人民解放军的官兵。他也絕不放过一个描写中国人民解放军和中国人民志愿軍英勇杀敌、保卫祖国的电影。他也不止一次地幻想过自己也是这样一个光荣的战士。

.....。

这一个心愿愈来愈強烈了。

虽然还是春天，但南中国的广州已經是綠树成蔭，有炎热的感觉了。有一个假日，天气特別晴朗，陈銳开和同他一起練举重的几个小伙子把杠鈴帶到运动場上去練習。周围有許多人在觀看这批小伙子，人人都称讚这些小伙子們健美的身段。

在陈銳开練習的时候，人群中有一个解放军的軍官看得

很出神，当陈鏡开放下杠鈴走到一旁时，那位軍官也挤过人群走到陈鏡开的身边。他拍着陈鏡开的肩膀說：“小伙子，力气不小，可举的毛病也不小。”

“毛病也不小！有什么毛病？”陈鏡开还是第一次在这样多的人面前有人批評他的技术还不行。

“譬如說，在你把杠鈴往上举的时候，你的腿部、腰部和胳膊的力量配合得不很协调，这样就减弱了你上举的力量，有时还会造成稳不住杠鈴、失去平衡、杠鈴向前脫落的毛病。”軍官微笑着誠懇地对陈鏡开說。

这显然是內行話。陈鏡开真沒想到人民解放軍的軍官也懂举重这一行。他就和軍官攀談起来。这位軍官講了许多关于举重的道理，陈鏡开听得很入神。

当那位軍官和陈鏡开告别的时候，他对陈鏡开說：“小同志，好好的練，将来还能練出更好的成績。”

直到这位軍官走开了以后，陈鏡开才想起連人家的姓名也沒有問一声，要不然，能够知道他的姓名，又知道他的住址，就可以常常去向他請教多么好。

从这一次偶然的遭遇以后，陈鏡开就更下定了决心：參軍去。

可是，事情总不象陈鏡开想象得那样順利。他想去參軍的这个愿望又被家里的人知道了。他的父亲既不希望儿子去練举重，也不愿放自己的儿子去參軍。他希望儿子能够当自己的助手，在鎮上經營好这家小小的布店，使它日有起色。他就匆匆地赶到广州把陈鏡开帶回到东莞县石龍鎮老家，要他呆在布店里。



干活，对陈鏡开來說不是一件困难的事。苦恼的是自己的理想不能实现了，既不能当一个光荣的人民解放軍的战士，也当不到一个为祖国爭光的举重運動員。

他想：要是父亲真不放他，就干脆溜走了算。但是，他也想到父亲虽然脑筋旧一些，这几年也受到了許多教育，还不至于頑固得那样厉害。他就誠懇地对父亲說：

“爸爸，你自己也說咱們的解放軍和过去的“丘八”不一样，对人和气，紀律严明，你活了几十年也沒有見過这样好的兵。你想想，不是人民解放軍，我們的日子有这样太平？我去当解放軍，你老人家也光荣呀！”

日子久了，陈鏡开的父亲也动了心。他亲身经历过那些动盪不安的年代，日本鬼子和国民党兵痞在的时候，有哪一天不是提心吊胆的过日子呢？如今沒有人欺侮人，生活过得很太平，这一切就是共产党、解放軍的功劳呀。他也想：讓鏡开去当解放軍总比成日練举重好。老人家答允了儿子的要求，讓陈鏡开到广州去报名参加解放軍。

一九五五年初，陈鏡开终于实现了自己的一个理想。他穿上了嶄新的、合身的中国人民解放軍的軍装，他对着鏡子照一照自己挺着胸脯的神气，心里是多么的兴奋和愉快啊！

部队真是个大家庭，长官比自己的家长还关心、体贴士兵，同志們更是亲如兄弟。陈鏡开和所有的新战士一样，对部队又紧张、又痛快、又温暖的生活很快就习惯了。

部队里有許許多多給官兵們鍛炼身体的运动器具，部队的首长也常常号召大家积极鍛炼身体。

在举重室里，陈鏡开很吃惊，这里的举重設備要比譚氏