

少年儿童百科知识丛书

JINPAIZHILU

# 金牌之路

“弹弓大王”许海峰

“老猎手”王义夫

“大器晚成”的刘璇

“淘气小精灵”郭晶晶

.....

宁夏少年儿童出版社



· 少年儿童百科知识丛书 ·

# 金牌之路

——奥运冠军的苦乐童年

编著 邢蓉



宁夏少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

金牌之路:奥运冠军的苦乐童年/邢蓉编著. —银川:  
宁夏少年儿童出版社, 2006.7  
(少年儿童百科知识丛书)  
ISBN 7-80620-235-8

I. 金... II. 邢... III. 奥运会—冠军—生平事迹  
—中国—少年读物 IV. K825.47-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第073079号

图书策划 阳光文化  
丛书主编 风凌  
责任编辑 孔炜娟

少年儿童百科知识丛书  
**金牌之路**  
编著 邢蓉

宁夏少年儿童出版社 出版  
宁夏银川市北京东路139号  
邮政编码 750001

全国新华书店经销  
天津海顺彩色印刷包装技术开发有限公司印刷

2006年7月第1版  
2006年7月第1次印刷  
开本 787毫米×960毫米 1/16 印张 12  
印数 1-10000册

ISBN 7-80620-235-8/K·5

版权所有·侵权必究

定价: 12.80元

本书如有印装质量问题请直接与印刷厂调换

# 目 录

“弹弓大王”许海峰 .....	1
“痴迷击剑”的栾菊杰 .....	3
“难得的举重苗子”吴树德 .....	5
“体操神童”李宁 .....	7
“让人虚惊一场”的高敏 .....	12
“铁榔头”郎平 .....	14
“跳马王”楼云 .....	17
“小手掌”练成“老虎钳”的姚景远 .....	20
“水蝴蝶”钱红 .....	23
“假小子”林莉 .....	25
“跳台小王子”孙淑伟 .....	28
“中国年龄最小的奥运冠军”伏明霞 .....	31
“飞空雏燕”陆莉 .....	34
“体操全能”李小双 .....	37
“乒乓世界里的小个子巨人”邓亚萍 .....	40
“人品好、拼劲足”的吕林 .....	43
“从小注重意志磨炼”的王涛 .....	45
“疯丫头”王军霞 .....	48
“倔犟小子”唐灵生 .....	51
“天生大力士”占旭刚 .....	54
“十年磨一剑”的杨凌 .....	57
“诚实、懂事”的孔令辉 .....	61
“10岁闯京城”的刘国梁 .....	66
“大胆子姑娘”陶璐娜 .....	68
“倔丫头”杨扬 .....	71
“老猎手”王义夫 .....	74
“童年没有欢乐”的高凌 .....	76
“孩子王”丁美媛 .....	79
“懂事的老闷儿”王楠 .....	83
“一飞冲天”的吉新鹏 .....	86
“持铁拍的男孩子”王励勤 .....	89

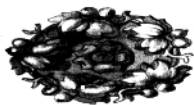


# 目 录

“大器晚成”的刘璇 .....	93
“体弱多病”的桑雪 .....	96
“遇上狠心妈妈”的陈中 .....	98
“蹦劲十足的小水蛙”田亮 .....	101
“不怕吃苦”的杨威 .....	104
“顽皮小子”邢傲伟 .....	108
“差点当逃兵”的郑李辉 .....	112
“不服输的女孩儿”杜丽 .....	115
“淘气小精灵”郭晶晶 .....	118
“金娃娃”吴敏霞 .....	121
“砍柴女”陈艳青 .....	124
“小不点儿”劳丽诗 .....	127
“读书迷”李婷 .....	131
“狗都嫌”的张国政 .....	135
“品学兼优”的张宁 .....	138
“半路出家”的刘春红 .....	141
“男孩儿般顽皮”的张怡宁 .....	144
“爱哭鼻子的小男孩”马琳 .....	146
“乒乓小将”陈玟 .....	149
“农家女”唐功红 .....	152
“跟着自行车跑的小丫儿”孙甜甜 .....	155
“皮小子”刘翔 .....	158
“洋娃娃”邢慧娜 .....	161
“北京辣妹”罗薇 .....	163
“被逼下水”的胡佳 .....	166
“有主意”的冯坤 .....	169
“会弹钢琴”的杨昊 .....	172
“与排球一起长大”的赵蕊蕊 .....	175
“勇战伤痛”的张萍 .....	179
“当过小影星”的滕海滨 .....	181
“单臂男孩”吕晓磊 .....	184



许海峰，男，1957年8月10日出生，福建人。运动项目：射击。主要运动成绩：1984年在第二十三届美国洛杉矶奥运会上夺得的第一枚金牌，打破了中国在奥运会史上金牌为“零”的纪录；1991年夺得世界气枪锦标赛冠军。所获荣誉：1984年获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章；1984年和1986年两次当选为全国十佳运动员。



## “弹弓大王”许海峰

许海峰出生于福建漳州市，从小就是邻居们公认的“弹弓大王”。他童年时有一副心爱的弹弓，在田间玩时，经常随手拉弓，射击田间的麻雀、知了等，有一个晚上打200多只麻雀的记录。15岁那年，海峰随父母举家返回安徽原籍，落户在和县新桥镇。

许海峰从小就是个心灵手巧的孩子。一次到一个同学家里去玩，看到同学的父亲在补鞋，他回来就买了个锥子学补鞋，家里人的鞋破了他立马就能补好。他还叫他爸爸给他买一套理发工具，先拿两个弟弟做实验，学会了就开始给父亲和邻居们理发，大家都夸他既懂事又能干。

1974年，17岁的许海峰准备应征入伍，体检也合格了，而且各方面条件非常好，最后由于年龄小了8个月，没走成。如果当时他父亲出来说一句话，可能就走了，但父亲给他的回答是，你有本事靠你自己，不要靠老子。就这么一句话，使许海峰不管做任何事，都十分努力，都争取做好，从不靠家里。

后来许海峰用积攒下来的几十块钱买了一支空气枪、几盒子弹，开始练瞄准，打麻雀，为他单调的生活平添了几分乐趣。1978年，许海峰加入

金牌之路





射击是用枪支对准目标打靶的竞技项目

这一年，许海峰离开新桥供销社，到安徽省射击队参加集训，开始了真正的射击生涯。

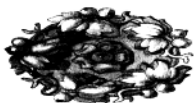
虽然没有受过专业的射击训练，但许海峰凭着自己的努力，许海峰练就一手高超的射击技术，1984年入选国家队。在第二十三届奥运会上，许海峰以566环的成绩获男子自选手枪冠军，成为那届奥运会首枚金牌得主，同时也是中国奥运会历史上金牌“零”的突破。



[射击小知识]射击是用枪支对准目标打靶的竞技项目。国际比赛有男女个人项目，也有团体项目，使用枪支射击的人叫射手（射击运动员）或叫神枪手。射击运动员的技术叫射击术。射击在1896年首次被列入奥运会竞赛项目。1897年举行了首届世界射击锦标赛。



栾菊杰，女，1958年9月14日出生，江苏南京人。运动项目：击剑。  
主要运动成绩：1983年在第六届国际女子花剑比赛中获冠军；1984年获世界击剑锦标赛女子花剑冠军；1984年获第二十三届奥运会女子花剑冠军。所获荣誉：1979年、1984年两次当选为全国十佳运动员。



## “痴迷击剑”的栾菊杰

江苏姑娘栾菊杰，是摘取世界剑坛皇冠的第一个亚洲人，有“东方第一剑”的美誉。

栾菊杰从小就喜欢和男孩子们无拘无束地“疯”，她身体壮得像小牛，凡男孩能做的事，她也总要试着去做。上小学后，老师发现她机灵爱动，每次都选她参加市里、区里的运动会。1973年，栾菊杰升入中学，老师看她两腿修长，身体匀称，脚桥高，脚的跟腱细，认定她是一棵田径苗子，就让她专练跳高、长跑，还为她专门缝制了沙袋。就这样，她绑着沙袋每天练跑、跳。她还把沙袋带回家，每天天不亮就起床，在门口的小巷里蹲跳。可能是栾菊杰的弓步跳跃很有特色，她又被市里羽毛



在击剑比赛中一定要主动进攻





## JIN PAI ZHI LU


球队教练看中，和洁白的羽毛球打上了交道。每日往返于学校、体育馆、家里，八九里路，无论刮风下雨，她从没叫声苦。

8个月后，市击剑集训队又看中了她，调她入了队。“击剑，这是什么玩意儿？面罩一戴，像个大头魔鬼！”栾菊杰嘀咕着操起了剑。当她听到剑身相击打的清脆响声，看到两剑相碰时的火花，她的心灵颤动了：“这才是我所应该选的项目呀，勇敢，英武。”从此，她练击剑到了痴迷的程度。为了培养耐力和身体素质，她练加速跑、变速跑、越野长跑。她的双飞跳绳1分钟126次，5分钟耐力跳绳560次。南京的夏天，热如火炉，穿上厚厚的击剑服、金属衣训练，栾菊杰起了一身痱子；冬天训练馆里，寒气袭人，栾菊杰手都冻裂了，但贴上胶布继续练。每天600个弓步训练，她不但全部完成，而且课后还加练三四十分钟。同伴们说：“栾菊杰训练时像头野牛！”栾菊杰说：“一步登不上高山，登上高山少不了一步。”她懂得积水成渊、积土成山的道理。当明确的目标与脚踏实地的行动紧密结合在一起时，栾菊杰为她后来的冠军路奠定了坚实的基础。



[击剑小知识]随着科学技术的发展，现代武器的使用，击剑逐渐失去了它的军事价值，越来越向强身健体、表演比赛的方向发展，1896年，击剑被列为第一届奥运会正式比赛项目。在重剑比赛中，主裁判叫“停”之前，只要裁判器亮彩灯则判击中。双方的彩灯都亮则判为相互击中，双方都得分。在花剑、佩剑比赛中，双方彩灯都亮要看谁是主动进攻，谁就得分。





吴数德，男，1959年9月18日出生，广西南宁人。运动项目：举重。  
主要运动成绩：1978年在第四届世界青年举重锦标赛上，以102.5公斤的成绩刷新52公斤抓举世界青年纪录；1979年在第五届世界青年举重锦标赛上，均打破52公斤抓举和总成绩的世界青年纪录；1984年获世界锦标赛56公斤总成绩和挺举两枚金牌；1984年在第二十三届奥运会上获56公斤级总成绩金牌。所获荣誉：1979至1984年间5次获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章；5次当选全国十佳运动员；1984年当选为建国35年来杰出运动员。



## “难得的举重苗子”吴数德

吴数德出生在贵州一个偏僻的小山村，全家祖孙7口人，全靠父亲手上祖传的木工活和母亲纺线种地为生，憨厚朴实的父母双亲希望他们最小的儿子吴数德学业有成。然而13年后的一次巧遇，却改变了吴数德的命运。

1960年，因为严重灾荒，吴数德全家从贵州搬到了广西南宁。1973年的春天，南宁市少年体校举重教练严锡嵩经过一条闹街，突然看见一个背书包过马路的少年，眼看就要被迎面而来的汽车撞着了，他正欲惊叫，只见那少年超常灵巧，侧身一闪，飞跑上了街沿，汽车擦着他的衣服一掠而过。这时很多放学的孩子都出来了，一下子把他淹没在人群之中。严教练看中了这少年不寻常的敏捷、勇敢和爆发力，为了找到他，严教练硬是在这条街附近苦守了两三个月，好不容易找到了他，他竟躲进了厕所里。

严教练动员吴数德的父亲，要吴数德练举重，吴数德的父亲读过几年



私塾,最初他并没被严教练的话语打动,他固执地认为练举重非但没有出息,还是个劳累的力气活。但在严教练三番五次、苦口婆心的劝说下,最后吴数德的父母还是答应了。从此,吴数德走上了举重的道路。

那时吴数德只有13岁,体重31公斤,而身高只有1.26米,比正常的身高已经矮了很多。教练第一次把他带到训练场的时候,有些举重教练在背后议论说:严教练纯粹是摧残儿童,要这个孩子来练举重,简直是胡闹。来自社会、家庭各方面的压力,很快让吴数德打了退堂鼓,他偷偷地离开了训练队。教练觉得实在是可惜,便又跑到学校里把他叫来,告诉他:你的出路,你的前途就是练举重。

教练的话语使吴数德的内心深处受到了启发和触动,他又回到了举重训练场。慢慢地,吴数德对举重产生了浓厚的兴趣,训练起来十分刻苦。他的个子虽然不高,但为国争光的志气却很高,为了出成绩,他每天都要举起1万~3万公斤的重量。就是凭着这种不屈不挠的韧劲和苦练精神,他的成绩不断提高,在国内外的重大比赛中崭露头角,一步步向世界冠军的目标迈进。



[举重小知识]使用杠铃、哑铃、壶铃等器材进行锻炼和比赛的运动项目,为举重。举重是一项很古老的运动。古希腊人曾用举石头来锻炼和测验人的体力,罗马人在棍的两头扎以石块来锻炼身体和训练士兵。中国民族形式的举重活动,早在两千多年前的楚汉时代就有记录(举大刀、石担、石锁等)。从晋代至清代,举重均列为武考项目。



李宁，男，1963年9月8日出生，广西柳州人，身高1.64米，体重58公斤。运动项目：体操。主要运动成绩：1982年第六届世界杯体操比赛中获自由体操、单杠、跳马、鞍马、吊环和全能6项冠军；在1984年第二十三届奥运会上获自由体操、吊环和鞍马3枚金牌。所获荣誉：2000年被国际体联收录国际体操名人堂，成为中国运动员中第一个世界体操名人。



## “体操神童”李宁

在1984年的洛杉矶奥运会上，中国体操运动员李宁一人勇夺3枚体操金牌，令世界为之震惊，并得到“体操王子”的美誉，如今，李宁的名字已是家喻户晓。可在他小时候，李宁却从来没有想过，自己将来会成为奥运冠军。那么，他是怎样成长为一个令世人瞩目的“体操王子”的呢？

1963年9月8日，李宁出生于广西柳州市一个教师家庭，父亲是一位中学音乐教师，母亲是该校图书馆的管理人员，家中兄妹3人，李宁排行老二。他从小爱唱、爱跳、爱表演，父母都希望他在音乐方面有所成就，可他却悄悄地迷上了体操。小时候，住在乡下爷爷家的小李宁就显示了他的体育天赋，模仿能力也非常强。夏天，看到青蛙在田间蹦，他就学着青蛙的样子，在地上蹦，小伙伴们见了，都说：“李宁，你学得真像！”夏夜，满天星星一闪一闪地眨着眼睛，李宁和小伙伴们围在奶奶的身旁，入迷地听那些美妙的神话故事。他幻想着有一天，自己也能像孙悟空那样一个跟斗翻个十万八千里，翻到地球的另一边去。每当学校体操队集训时，他就趴在窗口看，看够了就到沙坑里去“翻跟头”、“倒立”。回到家里，有时父母不在，他就把棉被拖到地上练习翻跟头，或钻进帐子里靠墙练倒立。



一次，李宁放学后回家，爸爸发现他的身上沾着许多沙土，衣服上还有一个大破洞，就着急地问：“看你，就像只小泥猴！”

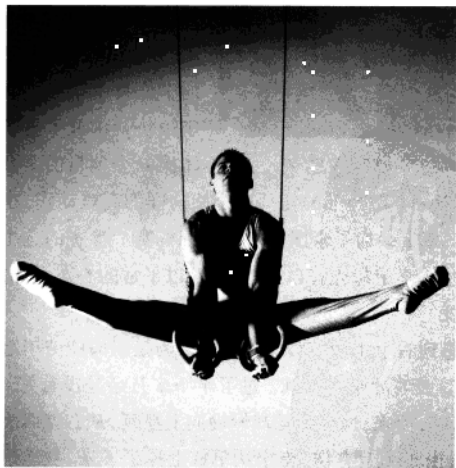


鞍马是男子体操赛中较难的一项是不是和同学打架了？”李宁低下头说：“没有。”爸爸不相信：“没有？那你怎么会这样？”可不管爸爸怎样追问，李宁就是低着头，不肯说出实情。为了弄清楚李宁放学后究竟去了哪里，第二天下午，爸爸悄悄来到学校，躲到一棵大榕树后，看李宁究竟在干什么。只见他一个人跑到校体操训练房的窗下，一把抓住窗格子，爬上窗台就往里面跳。一会儿，又见李宁从窗台上滑下来，一溜烟跑到学校操场的沙坑边，把书包往地上一扔，弯下腰，开始做侧手翻。翻着翻着，李宁两条腿从直线变成斜线形，后来还蜷着身子，在地上打滚。南方的盛夏热得出奇，不活动都满身是汗，何况经过这么一番折腾呢？很快，李宁就汗流满面，他用沾满沙土的手不停去擦脸上的汗水。不知不觉，李宁的脸变成了京剧里的花脸，可他还在继续练。这时，爸爸从榕树后走了出来，一把搂住李宁，说：“这些本事，你是从哪儿学来的？”李宁认真地回答说：“我自己学的。”后来父母对这个喜欢体操并着了魔的小淘气毫无办法，只得找体育老师说情，于是7岁的小李宁成了一名“编外队员”，跟着高年级的同学一起练了起来。

一天，广西体操队的教练从南宁来到李宁所在的小学，准备从三年级



的学生中挑选体操运动员。开始选拔时，教练用职业的眼光打量着在眼前翻跟斗的孩子们，始终没有表示什么。这时，在一旁的李宁见高年级的同学们都做完了，非要翻一个跟斗给广西体操队的教练看。虽然他知道自己只是一个“编外队员”，也不是三年级的学生，但他仍坚持要试试。教练看着李宁，问：“你会什么动作？”“会翻跟斗。”李宁说着，紧了紧裤带，就地翻了起来。队员们见李宁双手着地，双脚一蹬，一翻一滚地像只猴子，都被逗得笑了起来。这时，李宁很不服气地又紧紧裤带说：“教练，我还会竖蜻蜓，能竖好长时间呢。”说着，他两手撑地、双脚朝天地竖了起来。没等他竖稳，双手一软，便翻跌下来，人群中又爆发出一阵哄笑。教练却没有笑。他见李宁是个机灵的孩子，便和颜悦色地问：“你爱体操吗？”李宁认真地点点头。“要知道，练体操非常苦，你吃得消吗？”“我不怕！我是在乡下长大的，吃得了苦。”李宁坚定地回答。教练拍拍李宁的肩膀，



吊环需要有有力的臂力

说：“好好练。”然后走了。不久，李宁正式接到了去南宁的广西体操集训队报到的通知。那一夜，李宁兴奋得难以入眠。从此，李宁告别父母，来到南宁，来到了一个新天地。

在这里，李宁接受了极其正规的训练，每天最长要训练七八个小时，短的时候也要两三个小时，可李宁觉得很快乐，始终认真地坚

金牌之路





双杠是表现运动员力量和平衡性的运动

持练习,一点儿也不怕苦和累。李宁的接受和模仿能力都非常强。在训练中,一套新的动作,李宁很快就可以学会。有时,李宁还能对基本动作有所创新,既能使动作不失原样,又能给它增添新的美感。教练决定针对这些特点,采用单杠、双杠、自由体操、鞍马、跳马、吊环全面开花的训练方法,有意识地培养李宁的全能技术水平。李宁很快就掌握了男子体操6个项目的全套

动作,其中,自由体操的空翻和鞍马上的托马斯全旋这样的高难动作,李宁更是举重若轻。不久,李宁参加了全国少年体操锦标赛。参赛的选手有的比李宁大六七岁,但是,李宁却凭着自己的实力,以平常的心态,超群的自信心,战胜了对手,第一次取得冠军,拿到金牌。

这次比赛后,李宁感到右手手臂又酸又疼,他以为是肌肉疲劳引起的,就没有告诉教练,一直咬着牙坚持训练。过了半个多月还是没有好。起初,只是手上有些酸痛感,后来,这种感觉却慢慢向上蔓延,从右臂肌肉转到关节。一次训练中,由于手上有伤,李宁从单杠上掉了下来,被送进了医院。在医院里,经过检查,医生在诊断书上写下了“骨裂”和“骨髓炎”





# 金牌之路

几个字。医生说,关节软组织的炎症很难治愈,听到这个消息,大家非常着急:难道全国少年冠军的前程就这样葬送了?然而,事实就是这样残酷,李宁不得不离开自己心爱的体操房,每天按教练的吩咐,用药一一擦洗患处。对于一个11岁的孩子来说,这个打击太大了,长期不能训练,李宁实在难以忍受。一天,他忽然灵机一动:手不能使劲,为何不练腿?于是,他把沙袋绑在腿上,趴在鞍马上,让小队友按住他的腿,不断苦练腹肌和背肌,直到汗流浹背为止。李宁的这种精神感动了他的教练。教练结合李宁当时的身体状况,又给他制定了一套新的训练方法,为他讲解体操的理论,指点他掌握技术的方法要领。渐渐地,顽强的李宁终于康复了,又投入到了艰苦的训练之中。

后来,李宁凭着他的体操天赋和勤奋吃苦的精神成为世界体操的风云人物。



[体操小知识]体操是一种徒手或借助器械进行各种身体操练的体育项目。现代体操的正式名称是竞技体操,它是体操的一个分支,又简称为体操。这是一项在规定的器械上,完成复杂、协调的动作,并根据动作的分值或动作的难度、编排与完成情况等给予评分的运动。现代体操起源于十八九世纪。1952年第十五届奥运会把体操列为正式比赛项目。



高敏，女，1970年9月7日生，四川自贡人，身高1.62米，体重47.5公斤。运动项目：跳水。主要运动成绩：1988年第二十四届奥运会上获奥运会跳水金牌，实现了“三连冠”，并成为我国第一位奥运会跳水金牌获得者；1989年第六届世界杯跳水赛上，获女子1米跳板和3米跳板两项个人冠军；1992年第二十五届奥运会上，蝉联女子3米跳板冠军。



## “让人虚惊一场”的高敏

高敏出生于四川自贡市一个知识分子家庭，但她从小并不“斯文”，经常爬树、翻跟斗、下河玩耍。父母担心女儿“野得发狂”，就送她到市业余体校练体操。1979年初夏的一天，年仅9岁的高敏随小伙伴们到市游泳池游泳，她觉得高高的10米跳台极为有趣。竟鬼使神差地爬了上去，并一直爬上了10米跳台沿，在下面游泳的人见状大惊，有人边喊边爬上跳台，有人在下面准备营救。小高敏不待来救她的人爬到跳台顶部，就从10米高处笔直地跳入水中，身子斜着砸在水面上。众人认为高敏凶多吉少，不料高敏却很快浮出水面，并以漂亮的自由泳游回池岸。在场的成都市业余体校跳水教练杨强惊喜若狂，立即跟随高敏至她家。在与高敏家人的交谈中，杨教练得知高敏4岁学会游泳，6岁时已随大人横渡釜溪河，后又在市业余体校练过体操，简直是天造地设的跳水材料！杨强立即收高敏为徒，教她练跳水。

半年后，高敏已在各项锻炼指标中赶上队友。但教练最头疼的是高敏跳水时手臂总爱弯曲，无论怎么说总不见效。终于有一次，教练忍无可忍，抓起笤帚向她的小手狠狠一击，顿时手指鲜血直流。这一击使高敏

