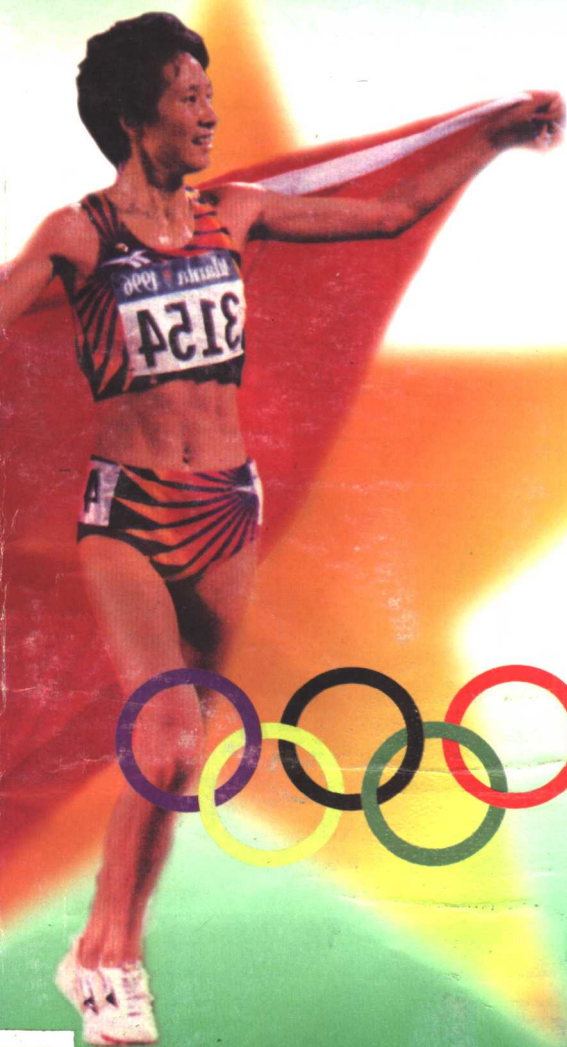


爱国主义教育读本

练琳 主编



中国奥运之星

中国人事出版社

(9)

爱国主义教育读本

中国奥运之星

(9)

练 琳 主 编

中国人事出版社

前 言

当今时代，体育已成为一个国家、一个民族实力的标志之一。奥林匹克运动会是四年一度的全世界的体育盛会，它是硝烟弥漫的战场，它是巨星闪耀的天空。

每一届奥运会都是一篇宏大而秀丽的乐章：狂喜与遗憾，饮恨与如愿，悲壮与辉煌……英雄的聚会，战士的沙场。金牌，不仅仅是属于运动员个人的最高奖赏和荣誉，更重要的是：国旗将为它而冉冉升起，高高飘扬；国歌将为它而雄壮地奏响，浑厚地回荡！让欢笑尽情地挥洒吧，让泪水拼命地涌流吧，这是为自己而战，为更是为祖国而战，为人民而战。

84年、88年、92年、96年，这是中国体育阔步前进的十年，这是中国在世界体坛挺直了脊梁骨的十年。中国人在洛杉矶，在汉城，在巴塞罗那，在亚特兰大，留下了一串串坚实的脚印，留下了一个个闪光的背

影。

历史和我们的将刻下这些名字：许海峰、李宁、高敏、郎平、王军霞、邓亚萍、王义夫、庄泳……我们无法用几十万字就记下所有的中国奥运英雄，我们只能捕捉住一系列最典型、最感动的镜头，录下中国奥运健儿的气度、风范、品格和精神。这套书将告诉您他们的成长过程，他们的苦熬苦练，他们“炼狱”般的夺金之途，他们鲜为人知的小故事。在这里，您将看到扣人心弦的赛场争斗，曲折迂回的明星奇遇；您将看到重在参与、友谊第一的运动精神，在祖国的召唤面前永不说“不”的民族英雄气概。

这套丛书文笔优美、流畅，叙事通俗生动，知识性强，贯穿其间的是“天将降大任于斯人也”的成才之路和“留取丹心照汗青”的爱国精神，是一套中小学生的优秀读物。

目 录

1996 亚特兰大之星

第一章	跳台“小天使”伏明霞	练 琳(1)
第二章	雏凤清于老凤声:乐静宜	费 思(36)
第三章	关东一支枪:李对红	李新玲(40)
第四章	一枪惊世的杨凌	李海昕(49)
第五章	柔道冠军孙福明	万 俟(58)
第六章	中国羽毛球女队的故事	陈 越(70)
第七章	乒坛星光灿烂	靳 照(83)
第八章	女垒的历程	练 琳(93)

第一章 跳台“小天使”伏明霞

一、让世界大吃“三”惊

像一只未被尘染的小鹿，她走来，轻巧得仿佛脚还未落下便又重新提起，姗姗地、盈盈地停 伫在高高的跳台上。她童稚的眼睛如一泓碧水，目光里充满着希望和自信。水静静地漾着，波光粼粼的水面好像一张微微绽开的笑脸，迎着那小精灵般的双眸，喜悦地轻语：“来吧！我在等待，在企盼，让一颗明亮的星星在我的怀中诞生吧！”

深呼吸，手缓缓抬起，凝神屏气，一个轻松自如的起跳，一个干净利落的团身，几个圆润流动的空中翻滚，飞速旋转，潇洒伸展，激起串串绿玛瑙般的水珠，涟漪柔柔地荡开去。

像一只轻灵高雅的仙鹤在空中翩翩飞舞,悠然自在;像一条银燕般的飞鱼疾速跃入水中,伶俐巧致,这就是伏明霞,一个让国人欢呼雀跃的名字,12岁的世界冠军,身高1.30米的世界冠军。

1991年1月,世界各国各地的泳坛、跳坛高手齐聚在澳大利亚的帕斯。一个轻盈而娇小的身躯像一颗子弹从10米高的跳台上旋转落下,笔直地插入水中,仿佛是带着翅膀的安琪儿顽皮地从上帝的宫殿中偷跑出来,从云中直窜下人间。世界杯冠军——前苏联的叶连娜、88年汉城奥运会冠军许艳梅,都没能阻挡这位飞天小精灵登上领奖台的最高一层。于是,12岁的中国女孩伏明霞创下了一项可入吉尼斯的世界纪录:女子高台跳水历史中最年轻的世界冠军。

脱颖而出,犹如“早有蜻蜓立上头”的小荷尖;石破天惊,宛若一道白色的闪电划破漆黑的天际,那一连串优美绝妙的动作令人眼花缭乱,禁不住连连咋舌。

裁判睁大了眼睛,云集的高手睁大了眼睛,所有在场的和电视机旁的观众睁大了眼睛,整个世界都为这颗小小的新星睁大了眼睛。一颗鲜亮的明星从第

六届世界锦标赛上兴起，闪耀在世界跳坛上。

呵，伏明霞，那年只有 12 岁！12 岁，还是梦的年龄啊，该是在母亲怀中撒娇的年龄，该是在操场上与小伙伴们玩“老鹰捉小鸡”的年龄，而你已经走上了竞技赛场，在 10 米高的跳台上，挑起了中国跳水队的大梁，俨然成了位驰骋疆场、叱咤风云的猛将。

赛后，总教练徐益明却平静地说：“这次赢在了心理上。冠军拿了，水平一般。还须继续努力。”老将许艳梅也评价道：“伏明霞跳得很好，但还不是她的最高水平，大概她的教练于芬没有来，她没有放开。”

然而，无论伏明霞的水平是不是完全发挥了出来，无论她是不是真如教练的谦虚的说法那样“一般”，总之，世界跳坛为她那一连串的令人叹为观止的魔术般的表演所震惊了！获得铜牌的美国名将威廉姆斯说：“不管她的年龄多大，她都是一名杰出的跳水运动员。”老大姐许艳梅向这位小师妹表示祝贺时，也说：“伏明霞拿了金牌，这是我们中国的。我很高兴。”

其实在这之前，伏明霞已经让世界“惊奇”过两回了。那时，翻开中国跳水比赛的成绩表，人们还不曾见过“伏明霞”这个名字。

第一“惊”是在 1990 年 5 月 12 日的美国佛罗里达国际跳水邀请赛。参加这次比赛时，伏明霞高烧刚退，每块肌肉都软软的，每根骨头都酥酥的，全身提不起什么力气。可是不久前才在加拿大输给了易红，获得跳台亚军的她却强打精神，投入紧张的训练。她想再度战胜各国名将，更想夺金牌，但是，半天的训练时间实在太短。预赛时，她险些被淘汰。伏明霞没有心慌，在决赛中更努力地跳了起来，精采绝伦的动作终于把她推到了女台冠军的宝座，压倒了包括奥运会冠军在内的六名奥运名将。只转播女子 10 米跳台决赛的全美 NBC 广播公司使中国小丫头伏明霞在美国电视中大放异彩。

不到三个月，伏明霞又一次远渡重洋，在酷爱跳水的美国的碧池中，用微微泛起的波纹震动了世界。这一“惊”是在美国西雅图的友好运动会。8 月 4 日，女台决赛。比赛一开始，伏明霞就技压群芳，积分一直排在第一位。曾创造世界女子跳台得分最高纪录的欧洲冠军、苏联名将米罗申娜及阿福利娜动作完成得相当出色，一直紧紧咬着伏明霞的比分，穷追不舍，但最后还是败下阵来。在 10 米高的跳台上，伏明霞

神情自若，凭着高超的技艺，以 443.04 分的优异成绩让中国国歌又一次雄壮地奏响。

大吃“三”惊之后，世界将镜头对准了这位如一道霞光般艳丽的焦点人物。

友好运动会后，世界权威的体育杂志——美国《游泳世界》在 1990 年第 12 期中选出了 1990 年度世界先进跳水队第一名，伏明霞同世界“跳水皇后”高敏一起被评为女子跳水世界优秀跳水运动员。

第六届世界游泳锦标赛后，美联社认为：伏明霞在去年夏天的友好运动会上夺得金牌成为当时运动会上最年轻的冠军，现在又夺得世界锦标赛桂冠，成为世界最年轻的世界冠军，这是当之无愧的。法新社说她还是世界游泳史上最年轻的世界冠军。

美联社在评述中还写到：伏明霞所获得的这一殊荣将保持较长时间，在开赛一周之内经过世界各主要游泳代表团投票预测，她将在未来的奥运会、世界锦标赛和世界杯赛中大显身手。

在众多的赞誉面前，徐益明总教练冷静地总结说：“伏明霞是吸取了亚运会失利的教训。亚运会时有点紧张，亚运会输在了心理上。”这是怎么回事呢？

人们总说：成功的道路从不会是一帆风顺的。伏明霞也是一样吗？

二、伤心的北京之旅

早在1987年前，伏明霞就甩着小胳膊小腿走进了这水上世界，于是，她开始了跳水生涯。跌倒、爬起、流泪、微笑，她一次次带着梦幻潜入水中，又一次次载着新的希望浮出水面。教练的培育和呵护，队友的期待和祝福……终于，新奇的梦在累累的硕果中成为现实。

可是，出人意料地，在北京的第十一届亚运会上，伏明霞却未能摘取桂冠。她在1990年10月4日的女子跳台跳水决赛中，最后两个高难动作出现了失误，落在朝鲜小女孩金春玉的后面，委屈地站在了第三名的领奖台上。

也许是她太想拿金牌，也许是她的大赛经验不足，她失败了。愿望和现实的天差地别使她刚爬出泳池，委屈酸涩的泪珠便成串地滚落下来，一颗一颗，滴落在她胸前的“中国”上。

比赛太无情了！她毕竟还是个孩子，友好运动会上她一举成名，鲜花、奖牌、采访、拍照扑面而来，欢呼声、赞誉声萦绕在耳际，社会活动一个接一个。面对这一切干扰，她幼小的心怎能平静地承受下来？

世界冠军，尽管年龄很小，但毕竟是世界顶尖高手，参加亚运会，而且是在祖国首都举行的亚运会，怎么能不拿金牌？不得冠军，便“无颜见江东父老”，无形中，她自己背负起了沉重的十字架，浓郁的怕输心理，加上平日训练对自己的要求已不如过去严格，她最后“输在了心理上”。

在大海中闯过惊涛骇浪的大船却在小河中被打翻，伏明霞哭了。她哭是因为辜负了全国人民的重望，她哭是因为一个世界冠军却让亚洲桂冠从自己指缝中溜走，她哭是因为辉煌的胜利之后等着她的是惨败。这是何等可怕的失败！可怕到足以粉碎一颗 13 岁的稚嫩的心，打破她的希望，打破她的信心，打破她的梦。

父母担心的，莫过于儿女有病；而让教练痛心的，莫过于队员在大赛中的失利。

就在伏明霞委屈地哭鼻子的时候，徐益明总教练

走到她身边,他不是怜爱地抚摸小丫头的脑袋,或轻拍她的肩膀,更没有弯下腰来用大拇指擦拭她脸上的泪珠,而是严厉地说:“哭什么?难道就不能输吗?输了其实是好事,可以把你输清醒!这次输了,好好总结教训,下次再赢回来。”

这番话确实让伏明霞清醒了过来。她想起从美国西雅图回北京后,收到的妈妈的来信。信上说:“爸爸妈妈祝贺你,希望你不要骄傲,一定要谦虚,要再接再厉,克服一切困难,走向世界冠军的宝座……”;她想起自己在加拿大跳水国际比赛上,发烧高达 39.3℃,仍在队医的监护下,走上跳台;她想起自己在训练中拉伤了右臂,却不顾医生的劝阻,仍然天天登上高台,直到右臂痊愈,她都没有中断过一次训练,小小的身躯经受了巨大的疼痛……摔跤并不可怕,只要能勇敢地 from 摔倒的地方再爬起来便是好样的。她的小脸雨过天晴了。

在赛后举行的记者招待会上,有一个记者问她:“你是不是感到最后两个动作太难了一点?”她说:“这两个动作不是太难,只是比赛时我没有发挥好,今后我还要继续努力,争取拿金牌。”从赛场返回亚运村的

路上,她对于芬教练说:“我一定比好世锦赛,去夺世界冠军。”在同父母通电话时,她也没有再哭,她的幼小的心早已被重新燃起的希望和更为坚定的信念鼓足了风帆,从泥沼中飞跃到明媚的阳光下。

“胜不骄,败不馁。”在胜利的冲击下,昏了头脑,乱了阵脚,所以才会失败;失败之后站起来,昂起头,挺起胸,不泄气,不气馁,胜利就一定会在前方微笑着迎接你。

第二天,伏明霞便甩掉了以前的胜利,甩掉了过去的失意,轻装上阵,从零开始,一头扎入水中,投入了更为紧张、更为艰苦、更为严格的训练。她牢记亚运会的教训,在几位教练精心的训练和自己的勤奋下,短短三个月,便取得了可喜的进步。

1991年1月4日,在帕斯举行的世界游泳锦标赛上,伏明霞再创辉煌,一串串高难动作无懈可击,征服了所有的心,得到了经久不息的掌声,总分426.50分。世界冠军舍她其谁?人们为她精湛的技艺所倾倒,有的外国教练还亲热地亲吻她的面颊表示祝贺。

她获得了具有权威性的美国体育研究院授予的1991年1月份的“世界最佳女子运动员奖。”如愿以偿

的伏明霞笑了，甜甜地露出白白的小牙。

经历了一负一胜的大波折，伏明霞跨越了人生的一大步，这颗明亮的星星异常耀眼，却又十分恬静。她懂得，成功的光环是用心血和汗水编织而成的，灿烂的背后是超常的代价，要走的路将是一条漫长的需要不懈努力的路。

但是，命运常会捉弄人，就在伏明霞刚刚挂上世锦赛的金牌时，国际泳联便在帕斯召开了技术委员专门会议，对跳水项目的参赛选手的年龄作出新的限制：奥运会、世界杯、世界锦标赛的游泳比赛选手必须年满 14 周岁。

这似乎是冲着她而来的，通向世界杯赛的大门“砰”然关闭了。

“塞翁失马，焉知非福”？命运之神一只手遮住了伏明霞夺取世界杯冠军的道路，另一只手却指向了更为辉煌的未来：92' 巴塞罗那。

三、回首荆棘道

1977 年 8 月 16 日，湖北省武汉市汉口的一对普

通夫妇伏宜军和林杏娥又喜添千金，他们给小女儿起名叫“明霞”，希望她像明亮的彩霞那样漂亮，绚烂。没有谁知道上帝的手指向了这个平凡的工人家庭，没有谁料到这道彩霞有朝一日竟会在蔚蓝的天际燃烧得那样光辉夺目。

伏明霞和姐姐伏明燕一样，都是男孩性格，天生好动，活泼可爱，顽皮大胆。她们的爸爸是湖北省输变电公司汽车队的普通工人，业余时间特别爱看球类和游泳比赛，在伏明霞只3岁多的时候就带着姐妹俩看球，并教她们游泳。受爸爸的影响，姐妹俩迷上了体育运动。平时，每天早晨、晚上都在床上打倒立翻跟头；逢星期天，便到公园去，在公园的草坪上打滚，嬉闹，还劈叉呢。体育，使她们幼小好动的心得到了满足和抚慰，让她们充沛的精力得到了正确的疏导和利用，并协调她们的躯体动作，培养她们对体育的浓厚兴趣，在潜移默化中形成了顽强的拼搏精神和坚定的求胜信念，这些为姐妹俩在今后的体育生涯中取得成功打下了基础。

1982年，姐姐伏明燕入了武汉市体操业余体校班，伏明霞爱到姐姐的学校去玩。她看到学校里的哥

哥、姐姐们训练的模样非常神气，就站在他们旁边模仿起来：翻滚、旋转、倒立、弯腰、劈叉……一连串体操基本功的动作由伏明霞的小胳膊小腿摆动出来，显得那样神奇，体操队的教练怜爱地拍着这个才5岁的小姑娘的头，眼中充满了喜爱之情。

7岁那年的夏天，伏明霞进了暑假体操训练班，跟着姐姐一块练起了体操。姐姐很快出了成绩，进了省体操队，小小年纪便参加了全国比赛并获奖。伏明霞以姐姐为榜样，凭着自己天生的灵气和胆量，她勇敢而倔强地练习着，不惧怕任何高难的动作。

一个月下来，艰苦的训练却没有太大成效，教练遗憾而又惋惜地认为伏明霞练体操的年龄已经太大，而且她的膝关节僵硬，柔韧性不理想，这一点对于体操运动员来说是阻挡成功的大石头。伏明霞小小的心也敏感地从教练的眼光中感受到自己似乎在体操中不会出什么成绩了。她伤心，不知自己究竟怎样做才好。她仍然反复努力地做着每一个动作，但心里早已蒙上了阴影，失去了往日雀跃的快乐。

正当伏明霞生活的小舟搁浅在体操队的时候，跳水教练胡德美却对这个好强的小姑娘产生了兴趣。