

冠军的成功之路

名人成长的故事



万方●主编
第①辑



青少年成长必修课

● 贝克汉姆总是要求自己
一定要去训练,并且准时到场。

中国社会科学出版社
CHINA SOCIAL SCIENCES PRESS

冠军的成功之路

名人成长的故事

万方●主编
第①辑

中国社会科学出版社
CHINA SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

冠军的成功之路/万方主编. —北京:中国社会科学出版社,2004.5
(名人成长故事·第1辑)
ISBN 7-5004-4501-6

I. 冠... II. 万... III. 冠军-生平事迹-世界 IV. K815.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 039099 号

责任编辑 冬 青 潘少平

责任校对 李小冰

封面设计 张乙迪

责任印制 戴 宽

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010-84029453 传 真 010-84017153

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司 装 订 北京隆昌伟业印刷有限公司

版 次 2004 年 5 月第 1 版 印 次 2004 年 5 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 32K

印 张 17.375 印张 插 页 38 页

字 数 345 千字

定 价 25.60 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

名人成长的故事

冠军的成功之路

目 录



“百打不死”的精神

阿里



少年英名	2
新拳王	9
正义之神	13
伟大的业绩	16
阿里的成功轨迹	22



兴趣与成就

聂卫平



小小棋迷	24
元帅的厚望	29
少年棋魁	33
视棋为命	36
“棋圣”	40
聂卫平的成功轨迹	46



为国拼搏

郎平



“铁娃娃”	48
为国争光吃大苦	54
一次又一次辉煌	59
祖国的召唤	66
郎平的成功轨迹	71



为了一个又一个目标

刘易斯



“我也能行”	74
在父母与教练的培养下	79
向目标冲刺	85
奥运英雄	89
刘易斯的成功轨迹	96



无人企及的斗志

邓亚萍



靠奋斗改变命运	98
第一个世界冠军	103
永不服输	107
邓亚萍的成功轨迹	111

113 伟大意志的胜利

贝利



父亲的培养	114
三次世界杯前后	121
绝技与功名	129
婚姻、读书、告别足坛	133
贝利的成功轨迹	138

139 追求完美的人生

贝克汉姆



小小足球天才	140
曲折的路	144
爱与家庭	149
英格兰之星	159
十大进球	164
无数球迷的偶像	167
贝克汉姆的成功轨迹	171

173 兴趣与天分

罗纳尔多



天生只愿踢球	174
锋芒初露	180
如日中天	186
“外星人”	195
罗纳尔多的成功轨迹	198



为篮球而生存

乔丹

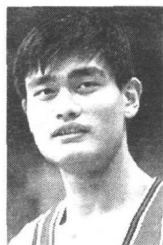


篮球梦	200
光芒四射	207
巨星情怀	214
永远的乔丹	218
成功的要诀	223
乔丹的成功轨迹	227



天才与培养

姚明



最终喜欢上了篮球	230
“百年一遇”的好苗子	239
前途无量	247
为人处事	253
非凡的 NBA 状元秀	256
姚明的成功轨迹	260



“百打不死”的精神——阿里



阿里 1942年1月27日出生于美国的一个黑人家庭。1960年他成为职业选手后的几年里，阿里每战必胜，连连击败许多拳坛高手，飞快地向拳王宝座迈进。1964年2月25日，阿里终于击败利斯顿，荣获世界重量级拳赛冠军。同年，阿里加入美国黑人回教徒的组织“回教世界”。他一共三次登上拳王的宝座。





冠军的成功之道

“百打不死”的精神——阿里

少年英名

1942年1月27日，在美国肯塔基州路易斯维尔市的一个黑人家庭，一个婴儿出生。父亲按照传统，给儿子取名为卡修斯·克莱。这个孩子就是25年以后震惊世界拳坛的拳王穆罕默德·阿里。

阿里的父亲具有艺术天赋，他擅长为人制作精美的商业招牌，并以此为专业，还经常为教堂绘画。他画的站在西奈山上的摩西形象异常逼真，栩栩如生。每天下午干完活回到家，他都要引吭高歌一番。他还被公认为路易斯维尔最杰出的民间舞蹈家。阿里的母亲为富人干家务，为了每天4元的工资，经常累得回到家就再也不想起来了。孩子们穿的衣服大多都是救济会发的救济品。

尽管父母非常努力地工作，阿里一家的生活依然十分贫困。家中的门廊塌了一半，随时都可能塌下来，一直没有修理，因为没钱买木料；厕所的水箱断水已经4年，成了干厕，每回使用要提一桶水冲下去；屋顶漏雨，天一阴，必须全家总动员，搬出缸、罐、桶、盆准备接水，外面雨过天晴了，屋里还在滴滴答答地漏个不停。阿里上学时，无钱付车费，常常跑步上学。这在客观上也锻炼了阿里的体质。

如果说物质上的贫困还能够容忍，那么心灵上的创伤却叫人痛苦万分。当时美国实行种族隔离政策。路易斯维尔与其他南方大城市一样，黑人是不能随便出入酒店、商场、戏院等公共场所的。1960年以前，黑人不能住酒店。全市只有一家戏院准许黑人看戏。市区大多数的大商店不为黑人服务，甚至连路边的小廉价店也不肯卖东西给黑人。

有一次,小阿里和母亲路过小店,口渴要喝水。于是,母亲带他进店叫店员给一杯水。但店员却非常恐慌,低声对阿里母亲说:“如果我们招呼黑人,会被老板炒鱿鱼的。”话未说完,商店老板便走上前把小阿里他们推了出去。这件事给小阿里留下了永远抹不去的印象。

有一个名叫埃默特·蒂尔的黑人孩子,年岁与阿里相仿,竟然在密西西比向日葵县被白人种族歧视者残忍地用私刑害死了。小阿里和其他孩子一起从黑人报纸和杂志上看到了这桩惨案。其中一张照片是埃默特生前拍的,他笑容满面,神色愉快;而另一张照片的他,形象惨不忍睹:头部肿胀,有些地方被打碎了,双目凸出了眼眶,嘴部歪扭,布满伤痕。埃默特的母亲当时采取了一个勇敢的行动:她拒绝马上把她的儿子下葬,她让许许多多的群众走过埃默特那个没有合上盖的棺材前,亲眼目睹她儿子所受到的残忍迫害。

阿里的父亲回家把这件事讲给阿里兄弟俩听。小阿里忍不住哭出声来,夜里竟无法入睡,一直哭到天明。克莱不是阿里的祖姓,他的祖先是黑奴,黑奴总是跟从奴隶主姓的。开始,阿里觉得这个名字还是挺不错的。后来,出于对白人种族主义的仇视,以及了解黑人历史后,他不禁扪心自问:为什么还要使用白人奴隶主传给他们的名字,而使他们黑人祖先的名字消失呢?

阿里走上拳击道路,是一个很偶然的事件。他12岁那年,一天,几个朋友邀请他去看一个商品展览会。他本来不想去,但听说展览会上免费供应热狗和糖果,加上他还想骑着父亲刚给他买的自行车抖抖“威风”,所以就和朋友们的朋友一起去了。

在展览会内,阿里和朋友们把心思全都用在了丰富的食物上,根



冠军的成功之道

“百打不死”的精神——阿里

本没有留心展出的是什么东西。转眼已是晚上7点，参观的人相继离开。等阿里出来时，不由得痛哭起来：他的新自行车丢了。阿里急得到处寻找。后来一个人指指楼下的哥伦比亚体育馆，说：“那里有一个名叫马田的警察，去问问他吧。”

阿里跑进体育馆，看见里面有十几名拳击手正在训练。他马上被那激烈动人的场面吸引住了，连丢自行车的事也忘了。只见那些拳击手们有的在打速度包，有的在绳圈内练习对攻，还有的练习跳绳。空气中弥漫着汗和松节油的气味。绳圈内有个身材瘦小的少年特别引起了他的注意。他正在做假想练拳，出拳很快，潇洒的动作令阿里眼花缭乱。阿里心里产生了想学拳击的冲动。

过了很长时间，他才想起自行车的事。警察马田是这班业余拳击手的教练。他把阿里自行车丢失的经过都记了下来，答应帮他找查看。临走时，马田拍拍阿里的肩膀说：“我们每星期一到星期五晚上6点到8点都有拳击训练。你如果有兴趣，就来参加吧。这是一张申请表。”

征得父母的同意，阿里很快便参加了拳击训练。马田虽然是个教练，但对拳击也只是略知一二，仅能够教阿里的左右脚摆在哪里，右拳怎么打出去。但阿里决心要成为一名拳师，对拳击表现出高度的热情。不管能从马田那里学到多少本领，他依然去拳击馆练拳。有时走在大街上，他会不由自主地猛练猛打起来。为了锻炼体质，他除了跟公共汽车赛跑外，早上还和马赛跑。一进入绳圈，不管多累，他都会疯狂地进攻。人们都说这个小伙子有种“百打不死”的精神。

阿里的拳技日见成熟。一天，教练终于要他参加比赛。阿里的第一

场比赛是在“未来拳王”电视节目中的进行的。为此，他发疯似的猛练了一周。比赛中，阿里打得很漂亮，多次击中对方，最后以点数击败了白人拳手朗尼·奥基夫，赢得了他拳赛生涯的第一场胜利。从此，马田每星期都安排阿里参加“未来拳王”的比赛。阿里场场获胜。

13岁那年，阿里第一次参加肯塔基州的“金手套”大赛，结果失利，被一个黑人打败。这个黑人是由一名叫斯托纳的教练训练的。

阿里很早就听说斯托纳的门生个个都很厉害。他们都懂得有节奏地进行攻击和防守，时机掌握得很准，出拳又狠又快。于是，阿里决定参加斯托纳的训练集团。

斯托纳拳击馆的训练相当艰苦。斯托纳坚持要阿里发展某部分肌肉，确认这是在绳圈内生存所必不可少的。他规定阿里打出200个快、狠、准的左直拳。如果打到后来手发软了，斯托纳会命令他重新来，并亲自数数，从1到200，一个都不能少。

时间不长，阿里便达到了连发200下左直拳而面不改色的状态。此后，斯托纳又教阿里先发右抛拳，跟着打出右勾拳和右短直拳、左勾拳，以及低头躲避，或是发了短直拳后向后跳，发了短拳后向前跳，等等。为了增强体力，锻炼耐力，阿里还每天做100个俯卧撑和100个下蹲运动。

整年风风雨雨一刻不停地训练，使得阿里每次回到家躺在床上，浑身就像散了架似的，疼痛难忍，无法入睡。早上起床时，他又要忍受那疼痛的剧烈痉挛。阿里疾如风、迅如电的拳技就是这样苦练出来的。在斯托纳教练的严格训练和精心指导下，阿里步伐灵活轻盈，拳路清晰，出拳稳、准、狠，形成了自己独特的技法和风格。

14岁那年，这位少年拳手偶尔从收音机上听到人们对“世界重量级拳王”海潮般的欢呼，他的全身产生了一种莫名的激动。他从来没有听到过这样令人震撼的欢呼：世界重量级拳王！啊！这是多么辉煌的称号！他萌生了一个念头，要把这个头衔冠于他的名字之上。

从此，阿里更加刻苦地进行各种锻炼，更加用心地观看各类拳赛。他发现许多拳手在用移动身体来躲避对方的进攻方面都不擅长，于是自己每天到绳圈里练习躲开对手的拳势，特别是击出一拳后就把身体后仰，这样可以避免对方的乘虚进攻。

经过长期的训练，阿里身体里像装了一部雷达。他知道后退的距离，也知道什么时候可以俯头闪避或把对手抱紧。他擅长把头部显露于敌手的攻击范围之内，吸引对手出拳，但在拳头到来之前，就向后仰或退。他善于观察对手的活动情况，捕捉其漏洞，在移动身体的同时，连续向对方打出致命的几拳。很多次比赛，老资格的对手都以为可以轻易地击倒他，结果都输在他的手下。

阿里居住的那条街道上，有个叫科基·贝克的“地头蛇”。他年纪比阿里要大一些，个子则要矮得多，五短身材，但膀粗腰圆，十分结实。他有空时，不是去举重，就是拿些10厘米厚的书用手撕烂。有一次，阿里见到贝克把一名健壮的橄榄球运动员倒转提起来，把他摇来摇去，直到把身上的钱全部抖出。一般人走到科基住所附近便要避开，否则给他瞅着便得付买路钱。科基的固定职业是当酒吧的打手。他的“副业”是和别人打赌。他能够把凯迪拉克轿车的车头高高地抬离地面。假如赌注下得大，他甚至和别人打赌抬货车头。因此，街上的每个人包括阿里在内都惧怕他，都曾受过他欺负。阿里很早就夸下海口，说

他的目标就是要当上世界重量级拳击冠军。科基听到后大笑不已。在他眼中，拳手都是胆小鬼。他说：“克莱算什么。他只有一张会吹牛的嘴。”

阿里明白，假如他不能勇敢地面对科基的挑战，不能用他学来的拳击技术打倒“龙头老大”科基，就不会有信心当一名真正的拳师。

于是阿里让他的朋友四下散布说，只要钻进绳圈，科基只有乖乖地向他认输投降。科基听到这一传言后，勃然大怒，要找阿里挑战。

阿里来到科基一伙聚会的酒馆。科基一见到阿里，就像见着杀父仇人似的要冲上来把阿里一撕两半。酒馆中众人合力才把他按住。酒客们下了大赌注，表示不论阿里以前得过多少冠军和奖牌，科基也可以在一个回合内把他击倒。

阿里接受了挑战。

阿里要求科基到哥伦比亚体育馆“未来拳王”擂台上决胜负。

“这怎么能算是真正的搏斗。”科基说道。可围观者纷纷说他没胆量，科基怕被人小看，就答应了。

于是两人约定到绳圈里打三个回合。胜者将被公认为路易斯维尔的真正冠军。

决斗的时刻到了。铃声一响，科基就像犀牛般地冲出来，左一拳右一拳地乱打一气，差点打碎了裁判的头，却连阿里的衣角也没摸着。而熟练掌握了后仰卸拳、绕圈和出拳技巧的阿里，在短短的几分钟内，右拳不断地从不同方位击打在科基的脸上。

第一回合结束，科基已气喘如牛。阿里的右拳把他的眼睛打得瘀黑一片，鼻子不断地往下滴血，嘴角上也破了个大口子。



冠军的成

“百打不死”的精神——阿里

第二个回合还没完,科基突然停止比赛,大叫大嚷:“他妈的!这不公平!”接着便狼狈地爬出绳圈,到更衣室取了衣物,灰溜溜地离开了体育馆。

阿里的同伴们兴奋得不得了,把他扛在肩上。

“‘老大’死了!我们自由了!”

阿里成了体育馆和街道的新“皇帝”。击败了科基之后,16岁的阿里自信心进一步增强了,他想学更多的东西,参加更多的比赛,得更多的奖牌。



新 拳 王

在阿里早期的业余拳击生涯中，他的获胜并不是因他技艺高超，而是凭着一种打不死的顽强意志和精神，后来成为他三度夺得世界冠军的本钱。

18岁的阿里转入职业拳赛。从1960年10月29日的第一场职业拳赛到1963年年底，他参加了19场比赛，场场全胜，其中15场击倒对手。赢得了向当时拳王辛尼·利斯顿挑战的机会。他知道，自己距拳王宝座只有一步之遥。

对阿里来说，他的拳击生涯之所以如此辉煌灿烂，除了他本身的天赋外，还应归功于他遇到了好的教练和经纪人，在他们的精心培养下，阿里才有今天辉煌的成就。

步入职业拳坛后，他先师从于世界著名轻重量级拳王和著名教练穆尔（后来是福尔曼的教练），后来又投师于邓迪门下。从此，阿里的职业拳击生涯一步一步走

