



冠军之路
冠军之路
冠军之路
冠军之路
冠军之路
冠军之路
冠军之路

李玲蔚 宋晓波 楼云

朱建华 童非 曹慧英

冠军之路

新体育杂志社编

首都师范大学图书馆



20996183



浙江人民出版社

996183

封面设计 方 昉

DE-82/20

冠 军 之 路

《新体育》编

浙江人民出版社出版
(杭州武林路 125 号)

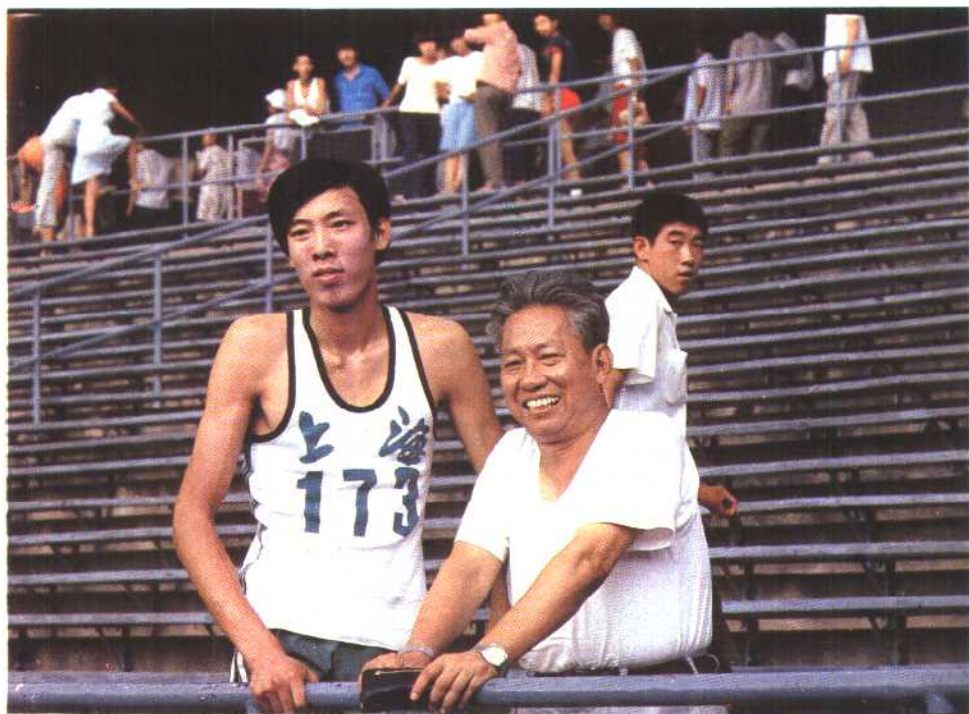
浙江新华印刷厂印刷
(杭州环城北路天水桥堍)

浙江省新华书店发行

开本850×1168 1/32 印张12.375 插页 8 字数260,000 印数00,001—19,000

1984年10月第 1 版 1984年10月第 1 次印刷

统一书号：10103·378 定 价：1.60 元



朱建华和他的教练胡鸿飞在比赛场



击剑运动员栾菊杰



桥牌运动员王俊人

神枪手三姐妹:

冯梅梅、邵伟萍、巫兰英 (自左至右)

羽毛球运动员栾劲在比赛中

排球运动员曹慧英 (左一) 与外国朋友在一起

铁饼运动员李伟男



乒乓球运动员郭跃华和曹燕华

篮球运动员宋晓波（左）与修丽娟

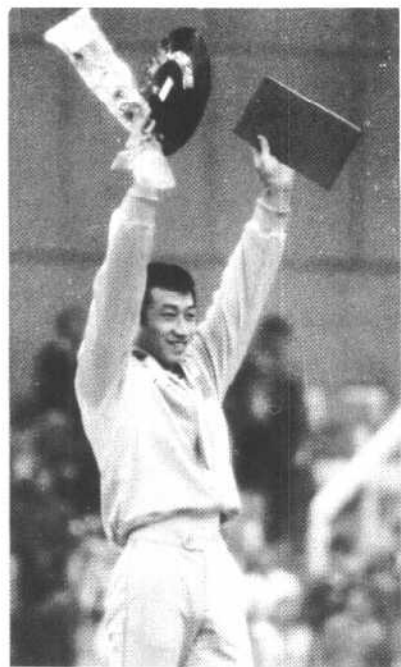
楼云在第22届世界体操锦标赛双杠比赛中

男子田径十项全能运动员翁康强

羽毛球运动员李玲蔚



跳水运动员李孔政



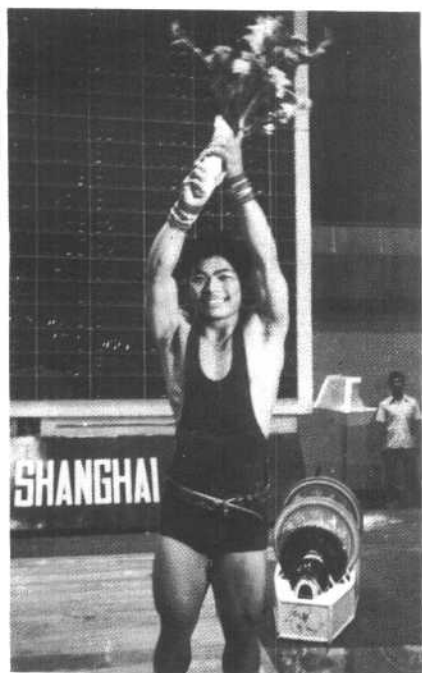
体操运动员童非



自行车运动员吕玉娥



女子七项全能运动员叶佩素、叶联英和教练在一起



举重运动员吴数德



竞走运动员徐永久



围棋运动员马晓春



足球运动员赵达裕在练脚法



垒球运动员李念敏



中国象棋运动员
胡荣华（右）
和杨官璘（左）
在比赛中

开拓新的成功之路(代序)

常高常

古今中外，凡成功者，都有自己的成功之路。体育冠军们所走过的路，尽管各不相同，然而共同的都是一条布满荆棘的路，一条渗透心血的路。

在这本集子里，为我们展示的正是这样的道路。它告诉人们，中国体育冠军们其成功秘诀有三：一是为国争光的崇高理想；二是顽强拼搏的进取精神；三是实事求是的科学态度。

有鸿鹄之志，才能展翅翱翔。书中所介绍的冠军们，大都从小为祖国“升旗、拿牌、夺冠军”的雄心壮志，这种崇高的志向和远大的理想象一把燃烧的火炬，照耀着他们前进的征程。他们在运动生涯中，深刻地认识到，体育是一项与祖国荣辱息息相关、与十亿人民心心相连的事业，是值得终生热爱和从事的事业。中国女排的姑娘们曾说过，一天不拿世界冠军，一天就放心不下。几乎所有的运

动员都有这样一句口头禅：“为祖国的荣誉，拼了！”正是这种强烈的责任感和笃志之爱激励着他们艰辛备尝，奋勇进取。

大科学家爱因斯坦曾列过一个公式：成功 = 艰苦劳动 + 正确方法。我认为，对运动员来说，这种艰苦劳动就是奋勇拼搏。

运动员的拼搏精神反映在比赛场上，是不畏强手，敢于碰硬，比分落后时勇于力挽狂澜，决不轻易认输；比分领先时，毫不松懈斗志，敢于胜利，一拼到底。拼搏精神还大量地反映在平时的训练之中。就象文艺界讲的：“台上一分钟，台下千日功”。赛场上每一运动成绩的提高，每一次竞争对抗的胜利，都离不开平时坚韧不拔的奋斗和锲而不舍的努力。因此，在训练场上顽强拼搏，多年如一日地坚持高标准，严要求，勤学苦练基本功尤为重要。试想，如果女排训练课上不进行几百次的滚翻救球、扣杀等基本功训练；如果中国乒乓球队员不是一天千百次地挥动球拍，天天坚持苦练基本技术；如果吴数德不坚持每堂课四、五十次地举起超过自身重量一倍的杠铃，进行艰苦的训练，他们决不可能在世界强手之林保持优势，吴数德也决不可能在赛场上三破世界纪录。

冠军们的经历证明，实事求是的科学态度也是成功的要素之一。任何事物都有自己特定的客观规

律，只有遵循这个规律，沿着正确航向，奋力挥动双桨，才能到达胜利的彼岸。书中二十三位冠军正是驾驭了规律，进行了科学严格的系统训练，才终于得到成功。

对于每个从事体育工作的干部、教练员来说，从这些成功之路中至少可以得到两点启示：即成才必先选才，好才还须育才。

常言道：“选好才是成功的一半”。这些冠军们得以成才，首先归功于广大基层教练员和教师慧眼识璞。他们象精心的匠师从沙石中筛选璞玉浑金一样，把这些冠军的苗子挑选出来，进行初级加工。以后又经过众多的匠师，才雕琢成器。朱建华具有世界公认的优秀跳高身材，这是他在教练指导下三创世界跳高纪录的重要一条。徐永久从外表看甚至不象一个田径运动员，然而她们具有竞走运动所需要的顽强意志和吃苦耐劳的品质，因而她们成功了。

好苗子并不等于栋梁材。把冠军材料加工成冠军，还必须靠科学训练，这是给于我们的第二点启示。科学训练，就是要求教练员从每个训练对象的实际出发，从每个具体项目的实际出发，正确安排训练强度和密度，合理地调整比赛节奏。胡鸿飞正是根据朱建华的神经类型和素质特点确定了以速度为中心的正确训练指导思想，采取了一套系统的、

适合朱建华的训练方法，获得成功的。王魁教练则是紧紧抓住耐力——竞走基础进行大运动量，大强度训练。别人一天训练一次，他训练二次，别人一年240个训练日，他360个训练日，他训练一年等于别人的三年，从而使中国竞走队在短短几年中走到了世界的前列。

体育冠军们通向世界高峰的成功之路已经打开。一切有志攀登的青少年朋友们，都可以从中得到启发和借鉴。但是，各人的情况不尽相同，因袭现成的模式亦步亦趋，只能永远走在别人的后面。要以自己的实际出发，从别人的成功中汲取营养，开拓自己新的成功之路。

努力吧！祖国的未来等待着你们！

(I) 开拓新的成功之路(代序) 荣高棠

(1) 一个飞翔的中国人 彭瑞高

(20) 女排队长之路 鲁 光

(49) 四次荣膺“十佳”的大力士 冯庚桂

(62) 冲击的赞歌 唐 纪

——记徐永久

(74) 她象一滴雨点 刘进元

——李玲蔚印象

(89) 塞纳扬的奇迹 凡 秀

(106) 挂在银牌上的泪珠 韩静霆

(117) 自古英雄多磨难 王 颖

——记体操运动员童非

(136) 龙的子孙 王啸文

(153) 不逝的星 马 兰 朱晓农

——记李孔政

✓(168) 大海弄潮儿 张 挺

——记郭跃华

(184) 小小银球 葆 蒂 胡 怡

(194) 续《扬眉剑出鞘》 理 由

(209) 凝在准星上的心 冯贵家

——记冯梅梅

(223) 一株饱满的麦穗 陈 铮 沈果孙

(242) “十连霸”的悔恨 罗达成

(264) 田径场上的两片绿叶 薛家柱

(281) 摘取“王冠”的人 陶嘉善

(299) 当国歌奏响的时候 卢晓渤

(316) 亚洲飞车 吴新民

——记自行车运动员吕玉娥

(341) 女投手的风貌 陶嘉善

(357) 在困境中奋起 新 民

——记国际桥牌大师王俊人

(372) “矮脚虎”赵达裕 余伯焜

(387) 后记

一个飞翔的中国人

彭瑞高

在中国这个大海里，跳高永远是一种最激动人心的浪潮。

1957年，郑凤荣在北京掀起过这样一次浪潮。

1970年，倪志钦在长沙又掀起过这样一次浪潮。

随后有多少年，大海平静，涛声沉寂。人们对着开阔的田径场，呼唤着过去和未来的英雄……

象是为了弥补这一历史的缺憾，1983年，有个年轻人，掀起了两次这样的浪潮！在北京，在上海，在亿万中国人的心间……

他身上佩的号码是“173”。人们不理解，当跳高赛区的一分半钟计时器开动以后，他为什么总要抚摸一下蓬乱的头发；人们也不理解，他向裁判长庄严地举手示意，开始助跑以后，为什么总要迈几下并不美观的碎步。也许，他是在冲击高峰前需理一理繁乱的思绪？是在为一次撼动世界的踏跳

积聚足够的爆发力？……

看啊，小伙子颇长的身影跑近横杆了！他长长的手臂向上一挥，身体似一把拉紧的铁弓猛地弹开，腾到半空的小腿就如闪光的海豚尾巴一甩——他跳过去了！

朱建华跳过去了，跳过去了……

在他身后的弧形助跑线上，留下了长长的一串脚印。这是一串多么有意思的脚印啊——

瘦弱的千里马

朱建华不是诞生在体育之家。爸爸妈妈和四个兄姊，没有一个是运动员。

然而，幸运的是，他爸爸是个球迷。这个蔬菜公司的运输安全员，解放前就喜欢看篮球、看足球。他对球赛，入迷到了这样的地步：宁肯花掉一天的生活费，也要买一张“逸园”的好球票。东华足球会、南开五虎将、张邦伦、贾幼良……都是他热爱着的团体和球星。

这一点后来被证明是很重要的。

朱建华降生于1963年。当时，国家在严重的自然灾害里尚未完全恢复过元气来。他是朱家的第五个孩子。母亲由于产后营养不良，体质虚弱，低热长久不退；先天不足和后天失调，无情地损害了这个孩子。

做父母的，总是最怜爱病弱的孩子。小建华得到了他们和兄姊最多的体恤。有一个鸡蛋，总给他留下；有一块鱼肉，总放到他的碗里。尽管如此，可疾病还是不断地来侵袭他。他成了蓬莱路上一家儿童医院的常客。他的病历卡厚得