

金牌

——第25届奥运会

中国金牌选手大写真

是这样夺来的

国家体委宣传司
复旦大学出版社

编 ●



86124

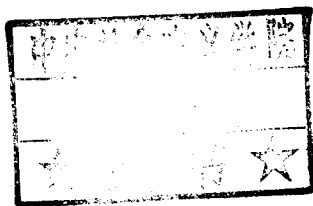
金牌是这样夺来的

——第 25 届奥运会中国金牌选手大写真

国家体委宣传司 编



200304483



复旦大学出版社

(沪) 新登字 202 号

金牌是这样夺来的

——第 25 届奥运会中国金牌选手大写真

国家体委宣传司 编

复旦大学出版社出版

(上海国权路 579 号)

新华书店上海发行所发行 复旦大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 4.875 字数 123,000

1993 年 1 月第 1 版 1993 年 1 月第 1 次印刷

印数 1— 10,000

ISBN7-309-00983-5/G·163

定价: 3.50 元

体育健儿所发扬的振兴中华、为国争光的爱国主义精神和顽强拼搏、争创一流的革命英雄主义精神，在群众中影响很大，已经成为中华民族宝贵的精神财富，成为鼓舞全国各族人民和青年建设有中国特色社会主义的强大精神力量。

——江泽民

(摘自江泽民总书记在党中央、国务院举行的欢迎第25届奥运会中国体育代表团的招待会上讲话)

序

第二十五届奥运会是奥林匹克运动史上一次规模空前的高水平的体育盛会，也是一次和平、友谊、团结的盛会。我国派出了三百八十人组成的体育代表团参加了这届奥运会，取得了运动成绩和精神文明双丰收，不仅实现了全面超过汉城奥运会的预定目标，而且打破了洛杉矶奥运会创下的金牌数和奖牌数的纪录。我国体育代表团还在赛场内外体现了良好的精神风貌，获得国内外的充分肯定和高度评价，对我国北京申办二〇〇〇年奥运会也有积极的推动作用。

中国体育代表团从巴塞罗那回国后，受到党中央、国务院和全国人民的热烈欢迎和热情赞扬，对我们代表团和体育战线的全体同志是巨大的鼓舞。今天我们代表团挑选几位运动员、教练员借这本文集来向关心我们的各界人士汇报他们的一些情况和体会，是为了向党和人民汇报，向广大群众对中国体育代表团的支持表示答谢。

中国体育代表团取得的成就，是在党中央、国务院关怀和领导下取得的，是在党的“以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放”基本路线指引下取得的丰硕成果，是十多年来我国综合国力上了一个大台阶在体育事业上的具体体现，是小平同志今年年初发表重要讲话以后我国进一步改革开放的结果，也是全国人民、各行各业热情鼓励和大力支持的结果。在我们庆祝中国体育代表团取得的成功的时候，在我们接受人们的祝贺和各种荣誉称号的时候，在我们接受社会各界的关心、支持和给予

很大物质奖励的时候，我们永远都不要忘记荣誉属于祖国，功劳属于人民！我们的体育健儿是党的儿女、人民的儿女，是党和人民的哺育、培养才使我们有所作为，我们永远都要牢记这个根本。我们编辑这个文集，就是要毕恭毕敬地向党和人民汇报，接受党和人民的检查，接受广大群众的监督。

这届奥运会我们虽然取得了优异的成绩，但我们决不能因此而自满和盲目乐观。在队伍打胜仗的时候，尤其要警惕骄傲情绪的滋长。“暖风熏得游人醉，直把杭州做汴州”，从此昏昏然起来，飘飘然起来，那就要自己走向反面了。我们一定要清醒地看到自己存在的不足，冷静地估计与体育先进国家的差距。从这次奥运会上看，我们确实也暴露出一些问题。我们要从体育体制、运行机制、训练方法和手段、运动员管理及思想政治工作等各个层次、各个方面去总结我们存在的问题。要紧紧抓住当前的有利时机，加快体育改革的步伐，使我国体育事业从适应于原有的以计划为主的经济体制转变到适应于社会主义市场经济的体制，最终形成一个依托社会、为民服务、自我发展、充满生机的新的体育体制和良性循环的运行机制，充分发挥人民群众从事体育活动的积极性和创造性，增强体育事业的活力和后劲，提高体育工作的效率和效益。在群众体育、学校体育、业余训练、体育设施建设等体育事业全面发展的基础上，进一步提高我国竞技运动的水平，培养更多的优秀运动人才，攀登新的运动技术高峰，为祖国夺得更大的荣誉。我们还要抓紧北京申办二〇〇〇年奥运会的工作，争取获得成功。改革开放是强国之路，也是强体育之路。只有抓好改革开放的工作，才能促使体育事业再上一个台阶，才能使体育事业更好地为人民服务，为经济建设这个中心任务服务，为实现第二步战略目标服务。

今天，拼搏精神正从体育界逐步渗透到社会各行各业中去，成为我国人民普遍认同的一种精神财富，成为炎黄子孙的一种共

识。拼搏精神是新中国几代体育工作者在训练、比赛等社会实践活动中所锤炼形成的一种思想品质。在实践中，它表现为胸怀祖国，放眼世界，为国争光的爱国主义思想；不怕苦，不怕累，刻苦训练，勤奋钻研的顽强作风；不畏强手，敢打敢拼，敢于胜利，善于胜利的英雄主义气概；相互学习，互相鼓励，团结一致，顾全大局的集体主义精神；以及科学求实，开拓创新，百折不挠，锲而不舍的创业者的姿态。这些作风、这些品质所凝炼成的拼搏精神，是新中国体育健儿在世界体坛中获得成功的重要原因。体育界的同志要注意不断挖掘拼搏精神的内涵，并且一代一代地继承下去，在实践中不断发扬光大。

江总书记在党中央、国务院举行的欢迎中国体育代表团的招待会上对拼搏精神给予了很高的评价，他说：“体育健儿所发扬的振兴中华、为国争光的爱国主义精神和顽强拼搏、争创一流的革命英雄主义精神，在群众中影响很大，已经成为中华民族宝贵的精神财富，成为鼓舞全国各族人民和青年建设有中国特色社会主义的强大精神力量。”我们要把党中央对我们的表扬和肯定，作为加速体育改革开放的强大动力，作为党和人民对我们的严格要求，作为对我们进一步搞好体育工作的鼓励和鞭策。我们决不辜负党和人民对我们的嘱托和期望，一定要戒骄戒躁，再接再厉，不断前进，用实际行动回答党和人民的关怀和鼓励，迎接党的十四次代表大会的召开。

伍绍祖

一九九二年八月二十日

目 录

序.....	伍绍祖 (1)
--------	-----------

我们能够创造奇迹.....	邓亚萍 (1)
---------------	-----------

为升起五星红旗再一次拼搏.....	高 敏 (8)
-------------------	-----------

战胜自我.....	王义夫 (16)
-----------	------------

金牌应该献给他们.....	庄晓岩 (25)
---------------	------------

卧薪尝胆, 走出低谷.....	陈跃玲 (32)
-----------------	------------

誓与强手比高低.....	林 莉 (39)
--------------	------------

积极进取, 勇于探索.....	张 山 (46)
-----------------	------------

17 年与 1.7 秒.....	谭良德 (50)
------------------	------------

我心中的梦.....	李小双 (60)
------------	------------

从挫折中奋起.....	蔡振华 (69)
-------------	------------

光荣归于人民.....	徐寅生 (76)
-------------	------------

十六岁的“老头”

——记孙淑伟.....	(104)
-------------	---------

无悔青春

——记钱红.....	(110)
------------	---------

成功不是偶然

——庄泳的路.....	(115)
-------------	---------

再度辉煌

——杨文意夺冠记·····	(120)
高台上空有一颗晶亮的小星	
——记伏明霞·····	(123)
“想不到我会拿金牌”	
——记陆莉·····	(128)
硬汉也有眼泪	
——记王涛·····	(133)
在沉默中爆发	
——小记吕林·····	(138)
长江边走来的姑娘	
——记乔红·····	(140)
后 记·····	(143)

我们能够创造奇迹

邓亚萍

这次去巴塞罗那，是我第一次参加奥运会。我是多么渴望拿奥运会冠军啊！打了这么多年球，各种各样比赛的冠军我都拿过了，粗算起来约有五、六十块金牌，但唯独缺一块奥运会金牌。我曾多次对记者说，我的目标是得奥运会冠军。奥运会前报纸上都说，中国代表团其他金牌难说，但至少有两块金牌是可以稳拿的，一块是高敏的跳水，一块是邓亚萍的乒乓球单打。队里也跟我交底了，我不敢说能稳拿，就说：“我努力吧”。

我觉得自己是个比较洒脱的人，不喜欢把自己压得喘不过气来。遇到复杂的事，我就把它弄得简单一点；碰到简单的事情，就让它更简单一点，不去搞得太沉重。可这次，我真的洒脱不起来了。

奥运会前，我输过几场球。一次是在瑞典的公开赛上，输给了瑞典的一个年轻队员。另外，我三次败在上海选手唐薇依手下，一次是在去年的中国公开赛上，另两次是在全国锦标赛和奥运会前的预选赛上。我心里说不出有多别扭！《北京日报》曾登过了一篇报道，叫《人小心“黑”》，说我“杀心”特重，无论是国内比赛还是国际比赛，对中国选手还是外国选手，把她们打得越惨越好。这确实是事实。平时的训练比赛，我要输给了谁，肯定要让教练再安排我和她打，一定要赢回来。所以，三次输给唐薇依，对我的打击很大。

今年6月的一次训练比赛，我输给了北京选手王晨。当时我越打越不顺手，心里非常急躁，如果在奥运会上这么打，简直太可怕了。我按捺不住地把球拍摔在地上，大声喊叫着，在场的队友、教练和记者都很难堪。后来，张指导看到这个情况，就想尽办法给我调整情绪，减轻压力，反复开导我说：“现在你和国内选手比输了，但是和国外选手比不一定输，因为他们不了解你，所以到奥运会上一定要扫除输的阴影，放下包袱，轻装上阵，拿下单打这块金牌。”听了他的话，我的心里好受些，信心也足了。

在巴塞罗那奥运会上，我们的主要对手是朝鲜和韩国选手。汉城奥运会，我队获得两枚金牌，这次队里内定，决不能比汉城差。当时男队情况不容乐观，只有双打可以冲一冲。女子单打，乔红、陈子荷和我，三个人都有希望，保住金牌的可能性较大。女子双打，朝鲜和韩国选手实力很强，我们两对选手必须拼。尤其是韩国的玄静和、洪次玉很厉害，拿过多次世界冠军、亚洲冠军，我和乔红和她们打过四次，只胜过一次。在北京亚运会上，曾两次交锋，都输了。这次来巴塞罗那前，韩国已预想要把女子双打这块金牌拿到手。但我们心里也明白，女双是乒乓球的第一块金牌，如果能拿下来，将会极大地鼓舞全队的士气。

7月31日，我们一到巴塞罗那就开始训练，几个队去一个馆里训练，气氛很紧张。张燮林教练给我们分析微妙的局势，减轻我们的压力。他说：“朝鲜和韩国队来势很猛，你们紧张，她们比你们还紧张，压力更大。朝鲜队没有参加汉城奥运会，这次很想拿金牌，而且只有乒乓球一个项目有希望，队员心理负担肯定很大。韩国队也一样，两块金牌都要拿，不会轻松。”他说：“中国队的技术是一流的。我不担心技术，只担心思想。思想领导技术。关键看临场发挥。”听他这么一讲，我确实感到轻松了一些。

双打32个队，分8个小组先进行小组循环，只有小组第一名才能出线。小组赛最后一场是对罗马尼亚的一对选手，这一场

对双方来说都十分关键。输了，就会被淘汰。一上场，她们打得特别好，以 21：15 先拿下了第一局。第二局她们打疯了，一路领先。我们也决不会轻易让步，连扳 18 分，拿下了这一局。第三局，她们一看没戏，无心恋战，最后输给了我们。

接着是争夺前四名。抽签回来已是夜里十二点多了，教练以为我们睡了。说不打搅我们了，明天再说。其实我们哪里睡得着？

半决赛，我们的对手是玄静和、洪次玉。对她们，我和乔红做了最坏打算，准备很充分。我们准备打满五局，第一局不顺利怎么办？被打得很难受，技术战术水平发挥不出来怎么办？我们都想到了。我们说：“反正不要想得太舒服，就是先输两局，也要咬过来。”

比赛那天晚上，一上场，我就感到她们太软，和以前不一样，球打得很怪，她们太紧张，打出的球很轻。平时她们出手很重，打得很凶。我们也紧张，她们的球轻，我们反而处理不好，失误太多。本来领先的球，却输了第一局。但我们似乎有预感，我们要赢。第二局我们气势很猛，压着她们打。以 21：17 取胜。乔红说：“没想到她们这么软。”韩国选手很能捞，双打的分数得失比单打快，所以我对乔红说：“抓紧比分，领先再多也不能松一分，先打到 21 再说。”结果，我们连胜三局，以 3：1 战胜对手进入决赛。

当时两场半决赛同时进行，陈子荷、高军在我们之前就战胜了朝鲜选手。这样，中国选手双双进入决赛。我们高兴地说：“咱们提前会师井冈山了！”这天是 8 月 1 日，决赛是 8 月 3 日。一回奥运村，袁伟民副主任听到消息，说：“这块金牌已储存进我们的金库了。”

这天，韩国乒协主席，也是韩国排名第三的大老板来赛场为玄静和、洪次玉助威，没想到会输了。前两天，韩国选手战胜马

文革、于沈潼后，韩国乒协秘书长跟李富荣副团长开玩笑说：“Very sorry（非常对不起）”。而我们打败他们最有希望拿金牌的女双后，李富荣很高兴，对那位韩国秘书长说：“Very very sorry（非常非常对不起）”。他们是老相识了。

我这个人不怕吃苦。为了弥补自身的弱点，我付出了巨大代价。平时不是教练逼我训练，而是劝我别练过了头。为了加大强度，在训练时双脚绑上沙袋，练得脚底起了血泡，让大夫把血挑出，包上纱布，接着又去练，直到脚底磨出了老茧，也不松绑。由于长期苦练，睡眠又少，血压不正常了。急得大夫直找教练做工作，我才同意减少一点训练量。因为我总是给自己加班加点，晚上只要我离开了训练馆，工作人员就知道里边没有别人了。由于练得太晚，担心食堂师傅们等我太久，添麻烦，就在宿舍里准备了一些方便面。有一次，我正在吃方便面，张教练进来了。我赶紧用报纸把碗盖上，可他还是发现了。他很难过，骑车回家拿了几个鸡蛋让我吃，还命令说，“不能再这样玩命练了！”张教练替我计算过，我每天要比别人多练一、两个小时。

我太争强好胜，平时和队友赛跑，我都不愿落后。一个人如果先天不足，就会去拼命弥补它，结果就成长起来了。

很多人为我担心：邓亚萍每天除了球还是球，活得真累真苦！一次我对一个记者说，别人是不是觉得我活得挺苦？一天到晚只知道苦思苦练，可我怎么没有一点苦的感觉？什么叫苦？只有不愿意干的事情被别人逼着去干，才是苦。六十年代的队员说，一天不练自己知道，两天不练对手知道，三天不练观众都能看得出来。所以，我就背着教练训练，肯定不觉得苦。我一拿球拍，人就兴奋，一点也不苦！热爱是最好的老师，我热爱乒乓球这项为国争光的事业。但拿了双打金牌，我却觉得累了。

奥运会比赛太艰苦了。我想，就是拿了铜牌，真的也非常了不起，非常不容易了。

我担心的是单打。双打还没有结束，单打的抽签结果就出来了。我的对手是巴托菲、俞顺福、玄静和。陈子荷和乔红的抽签结果也不利。张教练心情沉重，说：“签抽得不太好，对手难打，特别是邓亚萍，将更难打。”我没有说话。

巴托菲是匈牙利选手，欧洲冠军，高抛发球抢攻很凶。我跟她打过几次，虽然都赢了，却打得很艰苦，比分很接近。这次我抓住她相持球差的弱点，限制她发球抢攻的长处，结果以3：0拿了下来。

当时，上午还进行双打比赛，晚上是单打。张教练发现了什么地方不对头，就找我，问：“有什么想法？”他当了多年的教练，什么东西都逃不过他的眼睛。我对他说，“我不够紧张。”他立刻明白了，说：“你是不是有点满足了？”我没说话。他说：“双打是双打，单打是单打，不一样。”他分析了当时单打的复杂形势后对我说：“单打这块金牌要拿下来，怎么也要拿下来。”我顿时感到责任重大，紧张起来，心跳也加快了。我这个人喜欢紧张，气氛一不紧张反而麻木。人就这么奇妙！

下来是对朝鲜的俞顺福。1991年5月，在日本千叶举行的第41届世界锦标赛团体赛上，我曾输给她。但这一次在气势上我压倒了她，以3：0取胜。

自己的斗志被激发起来时，连我自己都控制不住。有人说我打球全凭一口气，萨马兰奇主席说，看我打球很过瘾，好像能感到一种奥林匹克精神。一些球迷对我说，“球可以输，但气不能输”，我想，球不能输，气也要赢。听徐寅生副主任说，过去外国选手上场，只要一见身穿红衣服的中国人，心就发慌；动作就变形，就打不好。张教练也说，这种劲头60年代有，70年代有，80年代就看不见了。我就喜欢在气魄上压倒对手，打出自信，打出威风！

对玄静和也是这样。她的气盛，我的气更盛。她是韩国的一

号主力，各种各样的世界冠军拿了很多次，但她从来没有赢过我。有一次，韩国教练和我开玩笑，说：“邓亚萍不好！”当时我觉得很突然，莫名其妙，就问：“邓亚萍为什么不好？”他笑着说：“球打得太好了，老赢我们。”说穿了，他们心里怵我。据说玄静和在国内发过誓，一定要夺得单打冠军。这次她们在双打上输给我们之后，她就更想在单打上反扑了。

我的对策是针锋相对。开会时张教练说：“她很可能拼得很凶。”我做了和她拼的思想准备。

可是一上场，她却沒有豁出去，打得很稳。我仍按原定战术方案打，一分一分地去拼，第一局她只得了6分。

韩国运动员有一点很值得我们学习的地方，就是异常顽强，有种死不认输的劲头。玄静和打直板正胶，有点像中国的直板快攻，但弱点在反手，当然，正手比我们好，发力又快又重。我的打法是正手快，反手怪，两面都行，占便宜。所以我的打法对付玄静和的打法很合适。第二局咬得很紧，最后2分险胜。我以为她第三局会不顾一切去拼，再不拼就没有机会了。谁知她还是沒有拼。中国有句古话是两强相遇勇者胜。大概她已经抖不起精神，被我们中国运动员的勇敢拼搏精神给压住了。

我和乔红在决赛中相遇了，金牌将属于中国。最后，8月5日，我终于登上了梦寐以求的冠军领奖台！

萨马兰奇发奖时对我说：“我非常喜欢中国运动员，也非常喜欢你们的国家。”又说：“如果你方便的话，我将再次邀请你到洛桑作客。”

我想，一个人是不可能平白无故地赢得人们的尊重的。同样，一个国家也不会平白无故赢得世界的尊重。就我自己来说，我的骄傲是我一拍一拍打出来的，我们中国人的自豪是一步一步奋战出来的，我们经历过磨难，也付出了代价，换来的荣誉是当之无愧的！

我知道，体育竞争永无止境。我的梦想，是在所有的乒乓奖杯上都留下中国人的名字。我们能够创造这样的奇迹！我相信能够创造这样的奇迹！

邓亚萍同志简历

邓亚萍，1973年2月6日生，河南郑州人。自小在父亲指导下练习乒乓球。

1989年，参加世界乒乓球锦标赛获女子双打冠军。

1990年、1991年世界杯乒乓球赛女团冠军主力队员。

1990年，在北京亚运会上获女子单打冠军。

1991年，参加世界乒乓球锦标赛，获女子单打冠军。

在第25届巴塞罗那奥运会上荣获乒乓球女子单打和双打两枚金牌。

为升起五星红旗再一次拼搏

高 敏

我来自天府之国四川，今年 22 岁。从 9 岁起步上跳台，至今已走过整整 13 个年头，回想起 13 年来走过的路，心里真是百感交集，五味俱全。

在许多人眼里，我是幸运的，这么年轻就已功成名就。的确，自 1985 年我入选国家队，一年后，就开始参加国际比赛拿奖，在以后的 6 年中，我在参加的历次世界大赛中包揽了所有女子跳板跳水冠军。以至于美国一家报纸评论说：对其他跳水运动员来说，与高敏同处一个时代，是一种莫大的悲哀。

然而，在这成功的背后，又有谁知道我经历了多少风雨和艰辛？十几年来，我品尝到数不清的甘苦，跳板上每一个动作几乎都是用汗水和泪水泡出来的。

做为一名跳水运动员，我的先天条件并不太好。由于我的脚弓太硬，脚尖总是绷不直，影响动作的美感，因此在省队时，被人戏称为“锄头脚”。单为改造这双“锄头脚”，就不知吃了多少苦。每天出早操，教练让我无数次重复绷脚尖的动作，晚上做作业时，跪在椅子上使劲压，甚至睡觉时，也把双脚捆在床上，最后终于纠正了这个先天不足。

跳水与其他项目比，不仅训练的强度大、难度大，而且训练时间也长。每天早 6 点出早操，全年 365 天从不间断，晚上经常要练到 6、7 点钟，星期日也要练半天。除了吃饭、睡觉、训