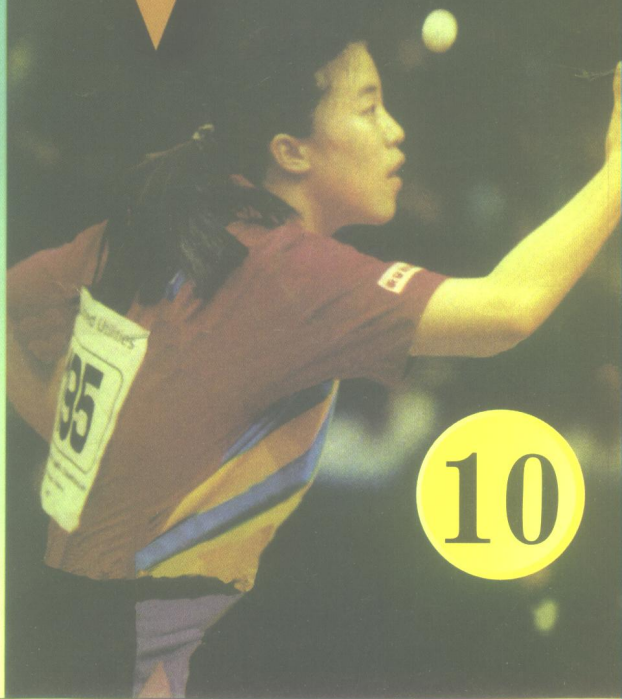


世界体坛名将成长录丛书

小球大将

主编 李力钢

V



煤炭工业出版社

10

世界体坛名将成长录丛书

小球大将

第十册

K815/118-6



国防大学 2 063 4766 6

622.179/09

小球大將

第十册

主 编 李力钢

编写人员 李力钢 王俊义 王 鹏 王志军
野庆裕 赵传伟 陈 坚



煤炭工业出版社

目 录

“赤色旋风”——郭跃华	1
“全冠王”——杨阳	51
跨越世纪的“网坛霸主”——玛蒂娜· 辛吉斯	71

“赤色旋风”——郭跃华

郭跃华，中国著名的乒乓球运动员。他是继容国团、庄则栋、郗恩庭之后又一个多次获得乒乓球世界冠军的中国选手。郭跃华是直拍快攻结合弧圈球打法选手，擅长正手和侧身弧圈球，速度快，球路活，发球旋转强，变化多，是叱咤世界乒坛多年的头号球星。他曾多次参加世界乒乓球锦标赛，是第34届和第36届锦标赛男子团体冠军、第35届男子团体亚军中国队主力队员之一，并且获得过第34届世界乒乓球锦标赛男子单打亚军，第35届世乒赛男子单打亚军和男子双打第三名（与梁戈亮合作）、第36届世乒赛男子单打冠军和男子双打亚军（与谢赛克合作）。1980年在第1届世界杯乒乓球赛中获男子单打第一名；1981年在第2届世界杯赛中获男子单打第三名、1982年在世界杯赛中再次夺得冠军；1983年在第37届世界乒乓球锦标赛中，他为中国队夺得团体冠军立下了赫赫战功，并获得男子单打和混合双打（与倪夏莲合作）冠军。从1980年至1982年，他连续3年被评为全国“十佳”运动员。这一连串的荣誉、数不清的各种质地的奖牌，记

载了这位宿将驰名乒坛近 10 年的闪光历史，同时也熔铸了他自步入乒乓生涯后奋斗了 18 个春秋的酸、甜、苦、辣。

饭桌练球

郭跃华 1956 年出生于风景秀丽的福建省厦门市。儿时，父亲的憨直、母亲的慈厚和家庭的和睦就深深地印在了他的心中。郭跃华兄弟姐妹 4 人，合家 6 口，尽管那时家境清贫，生活并不富裕，但父母教育有方，几个孩子都很懂事，一家人的生活是愉快的。

郭跃华的父亲是从事教育工作的，很喜欢向几个孩子提出各种各样有趣的问题。有一天，父亲要他们想一想什么是世界上最难的事？结果孩子们半天都回答不上来。最后跃华的妹妹阿英调皮地回答说：不哭最难。父亲听到这个回答后并没有责备她，而是深有感触地告诉他们：世上最难的就是对人生道路的选择。因为人生只有一次，你如何勇敢地选择一条最适宜你的道路，这是最难的……这件事一直印在郭跃华的脑海中。

郭跃华对乒乓球的爱好不是偶然的，而是当时自然而然的选择。他小的时候，正是乒乓球运动在中国大地上迅速普及的时候。1963 年，在布拉格举行的第 27 届世乒赛上，中国运动员获得了男子团体、男子单

打、男子双打 3 项桂冠，举世震惊。比赛结束后，国外就有人提出：

“在第 28 届世乒赛中，向中国人冲击！”

而在国内，胜利的喜悦伴着春天的暖流，激荡着每个中国人的心怀。祖国的声望，民族的尊严的日益提高，全国上下迅速掀起了乒乓球热。

就在这年的春天，郭跃华第一次执起了乒乓球拍。球拍还是他哥哥的，拍子表面凹凸不平，不附粘任何东西，其实就是一块光板球拍。按说这是一块很不符合规格的球拍，可是就是这块球拍，使未来的世界冠军开始了乒乓球生涯。

那时郭跃华刚刚 7 岁，正是懂事伊始、又喜欢调皮捣蛋的年龄。他们全家住在厦门公园附近的一个 3 层楼的公寓里，家里那张 1 平方米的吃饭桌成了郭跃华和哥哥神圣的乒乓球台，他们拿把扁担往当中一横就充当球网，尽管有些不成体统，但再细微的球也逃不过他们的眼睛。父母在家的时候，他们就会老实许多。父母对他们约束很紧，但也很宽厚。他们不喜欢跃华哥俩到处乱跑，所以对他们在家里的饭桌上打球也从不干涉。这样，读书以外的所有业余时间他们都可以随意支配。哥哥郭建华比跃华大 3 岁，他很聪明，只要是他喜欢玩的东西，他总能使跃华也发生兴趣，打球也是这样。

有天晚上，哥哥同班的 2 位同学到家里玩。郭跃

华正在和哥哥打球，打到 20 平后，跃华战胜了哥哥，可是哥哥死不承认，他碍着同学的面子，一口咬定是跃华算错了。小跃华辩不过他，最后委屈地哭了。但从那以后，跃华千方百计地琢磨着怎样才能多赢哥哥几个球，好让他赖不了。就这样，小跃华对乒乓球日益着迷了。

郭跃华童年时的母校是厦门市实验小学，是福建省的重点学校。能来这里读书的学生，要求每门功课都在 4 分以上。郭跃华尽管淘气，但常常以优秀的学习成绩博得班主任吴老师的偏爱。当他第一次参加全市少年乒乓球比赛、获得乙组冠军回校的时候，吴老师高兴地把郭跃华抱了起来。

每当下课的时候，郭跃华就高兴地奔向学校的大礼堂。礼堂二层放着一张崭新的乒乓球台。当郭跃华第一次见到正规的乒乓球台时，吃惊地吐出了舌头，他站在台前，只能露出一个脑袋，球台比家里的饭桌大上 1 倍不止。在这样的台子上打球，对于个头还很小的郭跃华来说可真是困难，乒乓球像捉迷藏似地左一下右一下，让人顾盼不及，有时球飞过来，小跃华来不及躲闪，乒乓球就打在他头上。但这些对于郭跃华来说算不了什么，只要能打上球，心里就相当满足了。最初，他们这些低年级的学生总占不到球台，即使好不容易轮到与大同学打擂台的机会，也常常过不了 1 个球的“考试关”。尽管如此，郭跃华从不气馁，几乎所

有的课余时间都在球台旁打转。每有进步，就想显示一回，于是便拉上哥哥较量一番。

1964年夏季的一天，学校里的高年级学生外出郊游去了，许多低年级的学生又不知跑到哪儿去了。于是，郭跃华和一位小伙伴便安安稳稳地占着一张球台，打得全神贯注。这时，校长和体育老师陪着一位个子高高的陌生人来到球台旁，饶有兴趣地看郭跃华他们打球。这下子，小跃华可来了精神，他想打几个漂亮球让来人看看。可是球却不听使唤，他用了很大的劲一个猛抽，球却轻飘飘地翻得老高，郭跃华脸都急红了。可是，那位陌生人却笑着说郭跃华打出的高球是日本高吊弧圈球。原来，这位高个子陌生人就是厦门市业余体校的乒乓球教练汤重炫，他后来成了郭跃华的启蒙教练。他从生龙活虎的郭跃华身上看到了他不服输的倔强劲，非常满意。

当天下午，汤教练就把郭跃华带到了少年宫乒乓球馆。那时，郭跃华连学校的校队都羡慕不已，更不用说体校了。在梦里，小跃华不知道多少次梦到拥有哥哥所说的体校里那些五颜六色的球拍，如今梦想成真了。

汤教练很喜欢郭跃华，他被吸收为体校普通班的学员，从此结束了过去那种盲目打球的历史。当然，在那之后不久，他也结束了与哥哥郭建华角逐不休的局面。

矢志不渝

人生的选择就是这样，有着许许多多偶然的因素。如果那天中午郭跃华没有去学校打球，也许汤教练根本不会发现小小年纪的郭跃华。但命运之神就是如此偏爱这个对乒乓球异常着迷的小男孩，他在这条道路上一步步走向成功的顶峰。

1965年，郭跃华进入了厦门市少年体校。

在那时，他第一次看到了徐寅生写的《关于如何打乒乓球》。这是汤教练在郭跃华9岁生日时送给他的礼物。尽管小跃华还无法领会文章中深刻的道理，但他感到了乒乓球世界是广阔和奇妙无穷的。

进入少年体校后，郭跃华穿上了4号球衣，第一次领到了一个“光荣牌”乒乓球。当他第一次进入体校的乒乓球馆时，惊讶得嘴都合不上了：在大厅里，一长溜的乒乓球台，绿色铺底，整齐划一；那些在灯光下穿梭往来的乒乓球，划成一串一串漂亮轻灵的曲线，叫人耳目一新；许多年纪比他大的队员正在球台旁紧张认真地练习……

在这样的环境里，郭跃华开始了新的生活。

汤教练教他技术，也经常给他讲乒乓精英的故事：容国团怎样喊出了“人生能有几次搏”的口号；李富荣又是怎样一个不服输的汉子；徐寅生的“十二大

板”；张燮林“魔术师”称号的由来……

郭跃华瞪着两只大眼睛听着，他真羡慕那些乒乓英雄们，他暗下决心，要刻苦训练，长大后要像他们一样为祖国去拼搏。

刚入队不久，体校组织了一次横渡厦门和鼓浪屿之间海峡的活动，郭跃华也踊跃报了名。那时，他刚学会游泳，连50米长的游泳池还没有游过一个来回，就跃跃欲试，想闯大海。可是真到大海里时，还没游完1000米游程的一半，小跃华就喊不行了。教练想考验一下郭跃华的意志，所以故意不管他。郭跃华个头最小，深感委屈，但他硬着头皮与奔腾的海浪搏斗，呛着海水和泪水硬是游到了终点。这时他才9岁。从这件事，他悟出了一个道理：硬着头皮咬咬牙就有希望。

母亲对郭跃华的慈爱是多方面的。她喜爱自己孩子聪明，有思考问题的能力，尤其要求他们要诚实，做人刚正。“诚实是一种美德，它能使你从头到脚光明磊落。”这是母亲常挂在嘴边的一句话。郭跃华从小就懂得了做人要诚实，在训练中也牢记这句话。

有一天上午，汤教练有事外出。临行前，他给队员们布置了课堂作业，要求完成正手攻球一次500下的目标。别的队员很快完成了任务，而郭跃华每次要接近500下时，就意外地出现了挫折。时间一分一分地过去了，他脸上的汗珠大粒大粒地直往下淌。转眼间，中午12点到了，陪他打球的同伴有点不耐烦了，

劝郭跃华说：

“算了，反正汤教练也不知道。”

郭跃华想了一下，搁下了球拍，跑到饭堂，拉来了一位刚吃过饭的大队员陪着继续打下去。一板、二板、三板……当郭跃华举着球拍，大声喊着“五百下”跑出球馆时，心情多么激动啊。他无法确切地指出这次训练究竟给他带来了什么好处，但毋庸置疑，它对跃华幼小心灵的陶冶、今后技术的提高，都起着一种不可磨灭的潜移默化的作用。

那时，小跃华一输球就哭鼻子。体校里面年纪比他大、技术比他好的队员多的是。因此，郭跃华也就经常抹眼泪。有一次，一名大队员很庄重地当着大伙的面在他的球拍背面题字：

“郭跃华一天至少哭5次。”

看了这句话，小跃华又哭了。

一天晚上，台风卷着暴雨，冲击着厦门大地。家家闭门关窗，路上见不到行人。正在体校乒乓室等学生来练球的汤教练正要关门上锁，忽然听到外面一阵急促的敲门声，开门一看，啊，是郭跃华！只见他从头到脚，浑身淋得像个落汤鸡，嘴唇都冻紫了。此情此景，使汤教练的眼睛潮湿了，一种既难过又兴奋的心情使他迸出一句话：

“来！今天我单独陪你练！”

也许正是这些泪水和汗水撑起了他那初具雏形的

技术之船，郭跃华的技术提高很快。1965年9月，他被破格吸收为重点班学员。当时学员当中年纪最大的是15岁，而跃华仅仅9岁。有一次，少年体校队同集美中学教师代表队进行友谊赛，小跃华一上阵居然把对方的主力队员打得落花流水。1966年，在厦门市少年乒乓球比赛中，郭跃华获得了男子乙组单打冠军，这时他刚上小学二年级。他兴奋异常，似乎初尝了像徐寅生、李富荣、张燮林他们那样的胜利欢愉！

但可惜的是，那场史无前例的政治风暴，席卷了业余体校，席卷了人们的事业心。业余体校解散了，教练下放到了闽西山区，郭跃华失去了练球的机会，刚刚与乒乓球结下的良缘因此而中断。郭跃华伤心极了，他把球拍和球搁进了装玩具的“万宝箱”。可他毕竟还是个孩子，很快，郭跃华就又找到了快乐。他与邻居大孩子们结伴，海边成了他们嬉闹的地方。游泳、钓鱼、抓蟹，还经常到郊外的树林里打猎、玩耍。

时光在消遣中流逝，那种对乒乓球的留恋和冲动，时时困扰着郭跃华的心。1969年的一天，郭跃华在熙熙攘攘的街道上被人喊住了，他回头一看，是过去常到业余体校打球的苏立言叔叔。苏立言曾是省里有名的乒乓球高手，他问郭跃华：

“小郭，现在还打球吗？”

“打是蛮想打，可是没有人指导，也没有地方练呀。”郭跃华着急地说。

“到我单位来练吧。”苏立言热情地拉着郭跃华的手。“我看得出，你是棵好苗子。我愿意陪上我的时间。好在我是个单身汉，每天晚上陪你打，也可以做个不称职的义务指导。怎么样？”

“嘿，那是再好不过了！”郭跃华高兴得简直发狂了。就这样，郭跃华又重新开始了乒乓球训练。这次偶然的巧遇，又使他能够继续沿着乒乓之路走下去了。

每天晚上6点半之前，郭跃华都准时到达苏立言所在的厦门市科技局计量所，在那里的食堂中有一张很好的球台可供练球。那时，社会上的动乱和武斗的枪声不断，可是郭跃华说服了为他担忧的母亲，坚持每天都去练球。苏立言对郭跃华的指导很细致，他发现小郭正手步法好，只是应用不得法，另外攻球的多余动作多。苏立言就拿出以前的技术资料给小郭看，耐心地讲解和示范。他还给小郭定出了风格，要求他先培养起全台抢攻的意识，规定比赛时无论在什么情况下，都不能采用搓球和推挡。当时郭跃华还是个孩子，要做到这一点很难，但努力的结果却使他受益匪浅。

夜深人静的时候，往往是他俩练得最起劲的时候。苏指导对郭跃华的韧劲和虎劲很欣赏，他鼓励郭跃华说：

“别人得3次世界冠军，你也可以。”

小跃华当时感到受宠若惊，但多年以后，苏指导的这句话却应验了。

无论刮风下雨，这种夜间训练从未间断过。1年多以后，郭跃华的技术明显有了进步。机会总是向有准备的人招手。1971年4月10日，郭跃华荣幸地被选入福建省乒乓球集训队，开始了前所未有的紧张而艰苦的训练，朝着成为世界冠军的目标又迈进了一大步。

振翅欲飞

经过了几年的风风雨雨，郭跃华长大了，他十分珍惜这来之不易的机会。进队之初，他面临的第一个挑战就是身体素质训练这一关。每天清晨起来，有1个小时的身体素质训练，逢星期一、三、五，以下肢和步法练习为主；二、四、六则是上肢和腹肌训练。看似很简单的步法训练，你要做到形似、神似也真不容易。每组5分钟，教练陈坤安非常严厉，哪个队员稍有马虎，就得被罚重做，5组下来早已大汗淋漓。无论春夏秋冬，每周固定3次长跑，路程是6公里到10公里，而且都是在2个小时的多球训练或3个半小时的技术训练之后进行的。初来乍到，郭跃华的身体反应很大，上厕所蹲不下、站不起，躺在床上难以反侧，连笑一笑牵得腹肌都疼。但这样高强度的训练给郭跃华的身体素质的提高带来很大好处，保证了他在3个半小时的技术训练中精力旺盛，连拣球都是一溜小跑。

有一次，他与老队员梁少雄练球，几拍重扣，就

把梁少雄逼到远台回防。梁少雄放起高球让他抽，他跳起来，手一挥，“啪”，抽过去了。梁少雄接起球来，比上回吊得更高，郭跃华又是一板猛扣，等打到第八板，郭跃华下了狠心：非把你扣死不可！只见他先做虎状下蹲，接着腾空跃起，从2米多高的地方将球抽了回去。球，像一道白色的闪电射在对方的球台上。就在这霎那间，只听脚下“喀嚓”一声巨响，把周围的人都惊呆了，原来郭跃华跳得太高，用力过猛，竟把3寸来厚的地板踹了个大窟窿，右腿深深地陷进地板里，被尖利的木刺扎得鲜血直流。

同伴们都吓坏了，不知如何是好，等大家慢慢把他的腿拨出来，已经是血肉模糊了。他疼痛难忍，豆大的汗珠从额上滚下来。当大家都埋怨他打球不该这么拼命时，他反倒微笑着，弯了弯膝盖，高兴地说：

“没断，还能打球，还能打球！”

经过医务室的简单包扎，他又一瘸一拐地回到训练馆，投入了训练。

还有一次是长跑练习，郭跃华紧跟在全队素质最好的梁少雄后面。快到达目的地时，郭跃华咬紧牙先发起了冲刺。这是一种无声的挑战。当两人并排时，梁少雄也丝毫不让地加快了速度，于是，两人“火并”了30多米。当郭跃华感到气虚腿软正想松懈下来时，只见梁少雄先慢了下来，郭跃华立即咬牙坚持，第一名终于被他夺了过来。这件事给郭跃华很深的启发：困

难往往是均等的，你觉得不行的时候，对方也正是强弩之末。“再坚持一下吧！”谁能坚持得好，谁就会占优势。郭跃华深深地感受到了“苦中有甜”的滋味。

郭跃华虽然身体结实、灵巧、素质好，但平时缺乏正规训练，遇到很多困难。第一次练蛙跳，15米的距离，他跳了几个来回，腿肚子就痛了半个来月。

“这怎么行，一定要闯过这一关。”郭跃华想起教练说蛙跳是练腿力的好方法，心里十分焦急，腿痛还没有消失，便在宿舍里练。后来，干脆走到哪练到哪。很快，他每次蛙跳训练课，30米距离，12个来回一组，他能跳12组。在队里，他得了第一。

有一天晚饭后，郭跃华在操场上散步，发现省羽毛球队一位老队员在沙坑里蹦来跳去，便好奇地走过去。

“这有什么好玩的？”

“不是玩，这是在练步法，练腿力，练灵活。”

“唔，那我也练，有用吗？”

“当然有用。乒乓球与羽毛球一样，都需要有强劲的腿力和快速灵巧的步法。在沙坑能快而灵，在硬地上就更厉害了。”

郭跃华听对方说得蛮在理，每天晚饭后，也跑到沙坑去练。几十分钟下来，浑身汗如雨下。他的教练陈仰安知道了很赞赏，便常去一边指导。教练手指哪个方位，郭跃华就快速向那个方向移动脚步。

为进一步提高郭跃华的正面快攻技术，省队教练要他降低抬上臂的高度，缩小动作幅度，这样才能加快进攻频率。郭跃华认真按着教练的指点，每天对着镜子反复练徒手攻球动作。一练就是几十分钟或一、二个小时。汗水滴到地上，留下了一个面盆大小的汗迹。那时的郭跃华练起球来，真是入了迷，就像吃糖果一样甜，越练越起劲，有时连午睡也不睡，晚上和节假日也不休息，常常约上同伴悄悄地从积满蜘蛛的窗口，爬进练习馆去练球。就为这事，郭跃华和他的小伙伴们没少写检讨，可乒乓球巨大的诱惑力仍使他们屡屡“犯错误”。后来，他们干脆每次翻窗户之前，大家先决定出一个同伴第二天准备挨批评、写检查。就这样，“屡教不改”的郭跃华，在“错误”中得到了锻炼。

在省集训队里，郭跃华还碰到了一位热心的“大姐姐”，她就是老队员蔡学玲。蔡学玲像亲姐姐一样关心着郭跃华他们，课余时间，她常常与郭跃华一起加班补课。更多的时间，她用多球训练来辅导郭跃华。这些课余时间的训练是很累人的，但郭跃华他们却乐此不疲。出于女孩子的细腻，蔡学玲对郭跃华他们的辅导也是很细致的，总是先由整体入手，再进行最简单的分解，然后进入到最复杂的组合。郭跃华反手下旋球推挡以及扑正手攻的交叉步法，就是那时在蔡学玲的帮助下“组合”成形的。

通过刻苦的训练，郭跃华在代表省队参加的一系