

体坛群英录

中学生文库

ZHONGXUESHENG WENKU



上海教育出版社

中学生文库



ZHONGXUESHENG WENKU

体坛群英录

吴新民 选编

上海教育出版社

责任编辑 王琪霞
封面设计 范一辛

中学生文库 体坛群英录

吴新民 选编 上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

江苏溧阳印刷厂印刷 新华书店上海发行所发行

开本 787×1092 1/32 印张11.25 字数 239,000

1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷

印数 1—12,000 本

统一书号: 7150·3538 定价: 1.55元



目 录

ZHONG XUE SHENG WENKU

我国第一个世界纪录创造者 ——陈镜开(节选)	舒 夫	1
英雄登上地球之巅	郭超人	18
倔强的姑娘 ——记郑凤荣	鲁 光 王 鼎	33
女神箭手	章 明	42
李富荣和别尔切克	肖复兴	58
羽球情	朱巾芳	90
穆铁柱出山记	李延国	103
足球教练的婚姻	李玲修	121
理想的翅膀	王 鼎 鲁 光	147
美的探险者	鲁 光	160
扬眉剑出鞘	理 由	174
中国姑娘(节选)	鲁 光	190
扬子江的微笑 ——记我国优秀体操运动员 吴佳妮	吴新民	218

力量之神在中国

——中国举重队记事……………黄伟康 237

跳水新星——陈肖霞……………李玲修 247

“十连霸”的悔恨……………罗达成 258

走在世界的前列

——记竞走教练王魁与他的

队员……………黄伟康 279

我的母亲

——录自划船运动员黄美霞的

自述……………吴新民 293

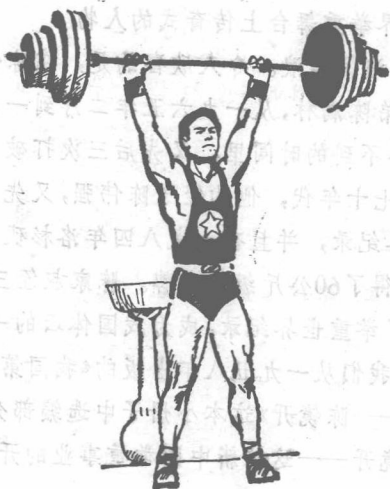
横杆下的骄子……………彭瑞高 305

比金子还宝贵的

——童非谈李宁……………王 丁 320

宋世雄,要给他一枚金牌……………肖复兴 329

第一枚金牌的主人……………冯贵家 347



我国第一个世界纪录创造者

——陈镜开(节选)

编者按：在我国体育史上，著名的举重运动员陈镜开所作出的成绩是具有开创性的。一九五六年六月七日，他在当时的上海体育馆（现卢湾体育馆），把重达 133 公斤的杠铃，高高地举过了头顶，从而打破了由美国运动员温奇保持的 56 公斤级挺举世界纪录。全世界都听到了这有力的一举所发出的铿锵声。因为从此以后，世界纪录创造者的金榜上，开始有了中国运动员的名字。打那以后，到一九六四年五月，陈镜开又先后八次打破世界纪

录，成为世界举重舞台上传奇式的人物。

长江后浪推前浪。令人欣喜的是，在陈镜开的带动下，他的弟弟陈满林，从一九六五年二月到一九六六年十一月这两年不到的时间里，又先后三次打破了举重世界纪录。到了七十年代，他的侄子陈伟强，又先后两次打破了举重世界纪录，并且在一九八四年洛杉矶奥运会举重角逐中，夺得了60公斤级的金牌。陈家叔侄三人，先后十四次打破了举重世界纪录，成为我国体坛的一段佳话。

这里，我们从一九五八年出版的《我国第一个世界纪录创造者——陈镜开》这本小册子中选编部分章节，让读者了解陈镜开——这位新中国举重事业的开拓者的成长轨迹。

“顽强的中国人”

一九五七年八月的上半个月，繁华、灿烂的莫斯科日日夜夜沉浸在年轻人的歌声中。从世界各个角落来到莫斯科参加第六届世界青年联欢节和第三届国际青年友谊运动会的几个青年代表们，使这座巨大的城市变为一片欢乐的海洋。

到处在进行着显示青年人的才能的艺术比赛；到处在进行着显示青年人的青春和活力的运动竞赛……

数不清的振奋人心的场面，数不清的永远难忘的事件，传播着激动着人们。

这里只是其中的一个插曲。发生在一九五七年八月六日莫斯科一座挤满观众的举重比赛大厅里。

“140 公斤！”

“140 公斤！这是不可能的事。”

“140 公斤！大概是报告员报错了数字吧？”

当第三届国际青年友谊运动会的最轻量级举重比赛已经接近尾声的时候，播音器发出中国举重运动员陈镜开要求最后的一次挺举试举 140 公斤的报告时，四周观众都发出惊讶的议论。

就是陈镜开的伙伴们——中国青年举重队的选手们也觉得这是一件难以想象的事。

今天的比赛，陈镜开在推举和抓举两个项目中成绩都不很理想：推举只举起 95 公斤；第一次抓举 87.5 公斤也失败了，到第二次才勉强成功。大家都说陈镜开今天的心情很紧张。

在试举挺举时，陈镜开比较镇定了一些。可是，在第二次举起 130 公斤以后，他两条腿就猛烈地抽起筋来，要不是大夫给他进行按摩和医治，并冲了杯食盐水给他喝，则因减轻体重、身体缺乏盐分而引起的肌肉抽缩会使陈镜开动弹不得。伙伴们认为即使第三次能举起 135 公斤，接近自己创造的 135.5 公斤的世界纪录，也就不简单了。

这个时候，陈镜开的心情也是极不平静的。他在挺举起 130 公斤以后，计算了一下成绩，达到了 312.5 公斤的总成绩，已经超过了埃及、匈牙利、印度尼西亚的选手，而压过他的只有苏联选手哈利芬。哈利芬在挺举和抓举两项中比陈镜开超出 15 公斤，挺举也达到 122.5 公斤，总成绩是整整的 320 公斤。

陈镜开盘算着：在最后一次挺举中，如果能够举起 135 公斤，也还比哈利芬少 2 公斤半，即使增加到 137.5 公斤，创

造一个世界纪录，和哈利芬的总成绩相等，但是身体的重量又比哈利芬稍为重一些，依然只能得到第二名。要举起137.5公斤，多少还有可能，再要加重量，举起140公斤，却是丝毫没有把握的事情。

“还是争取创造一个世界纪录吧！”好心的伙伴这样向陈镜开劝说。

“不！我要140公斤。”陈镜开倔强地说，他记起了当他离开祖国的时候，多少封热情的信，多少个朋友的祝福，希望他为祖国夺得最光荣的冠军的称号。一位红领巾写信给他说：

“亲爱的叔叔，希望你在这次比赛中为我们红领巾夺冠军。”

陈镜开也记起了一个负责同志对他讲过的一句话：一个运动员在比赛的时候不尽自己最后的一分力量，就象一个战士在作战的紧急关头不守住最后的一块阵地一样可耻。

在人们纷纷的议论声中，陈镜开终于出场了，大厅里顿时变得鸦雀无声，人们注视着水银灯光照耀着矮矮的、身体粗壮的选手。只见他沉着地走向杠铃，在深深地吸了一口气以后，双手抓住杠铃，一个猛劲，杠铃已拉到胸上。接着是一声大吼，一个箭步，杠铃已高高举起……

一个稀有的世界纪录诞生了！闪光灯不停地闪烁着，雷鸣般的掌声震撼着整个大厅。人们从四面八方涌入比赛场内，献花，拥抱，亲吻……陈镜开被抛起在空中。同伴们兴奋得流着眼泪，外国的选手们也举着双手在欢呼，外国运动员中第一个向陈镜开祝贺的是原来十成已有九成能够获得第一名的苏联选手哈利芬。

在重新过磅以后，陈镜开的体重是够最轻级的标准的。

在称杠铃的重量时，发现杠铃是139.5公斤。经裁判委员会决定，陈镜开的总成绩按140公斤计算，总成绩是322.5公斤，比哈利芬多2.5公斤，荣获最轻量级冠军。创造的世界纪录为139.5公斤。

庄严、美丽的五星红旗徐徐升起来了，雄壮肃穆的中华人民共和国国歌响彻在大厅里，站在优胜台正中的陈镜开激动得忘掉了又开始剧烈发痛的腿部的抽筋。苏联的观众、各国运动员都含着泪花注视着这位年青的选手。人们不仅在歌颂着世界纪录的诞生，更在赞扬着新中国年轻一代选手的毅力。

一位苏联观众对他的朋友说：“这是一个顽强的青年，一个顽强的中国人！”

要当乌图道夫

陈镜开已经是第三次打破世界纪录了，他是中国第一个敲开世界纪录大门的选手。年仅二十一岁的陈镜开，正象一滴水也能反映出太阳的光辉一样，他成为世界纪录的创造者和世界青年举重的冠军，反映出新中国年轻一代的选手，在祖国温暖的怀抱里，在我们伟大的党的培养下，在自己勤学苦练的努力中得到成长。

陈镜开从小就是一个爱好运动的人，但是，并不是所有从小爱好运动的人都能成为世界纪录的创造者和冠军。在陈镜开以前，中国有多少个从小就表现了有运动天才的人，但是从来没有一个创造出世界纪录。

陈镜开是一个幸运儿，当他度过童稚无知的年代开始寻求知识和打算为祖国做些什么的时候，中国已经天翻地覆地

变了样：中国共产党领导的人民革命已经胜利了，愚昧落后的旧中国变成了一个欣欣向荣的新中国；到处都是束缚和压抑年轻人才能的旧中国，变成了处处关怀和培养年轻人的才能的新中国。

陈镜开十五岁在广州华南联大附中念初中，他和所有的青少年一样，喜欢运动。但是，他生来个子比较矮小，而这一点，使他开始参加运动时，碰到了许多不愉快的事情：

去玩篮球，因为身材矮，半天也拿不到一个球。

练跳高吧！有些调皮的同学故意把横杆放到别人用脚尖也跳得过去的高度。

和别人赛跑，老是跑在最后一个。
.....

有人半挖苦、半开玩笑地说：“陈镜开，你又矮又壮象头小牛犊，练举重当大力士倒挺合适。”

陈镜开并没有因为听到这些挖苦话就放弃参加运动。他想：练举重也不坏，跳不过你们，跑不过你们，比力气可不比你们差，就决心练举重去，试一试。

陈镜开就约了几个同学开始练起举重来。练举重可不象打篮球、练跳高那样轻松，刚练的时候，胳膊、腿都酸疼得很厉害，有几个同学受不了就放弃了。可是陈镜开没有被这种一时的痛苦难倒，他坚持着做各种健身的器械操，象玩哑铃、练拉力等，并且规定自己不间断地做举杠铃的练习。

过不了几个月，陈镜开的腿和胳膊更粗壮了，胸脯的肌肉也更结实了，回到家里帮助父亲、母亲干点活儿，顶得上一个大成人用。谁见着他都说：“这小伙子真象个大力士。”家里的人谁也不知道他是经过了一番苦练的。

一九五二年夏天，十六岁的陈镜开初中毕业了。

有一天，陈镜开在报上看到了一件使他很激动的消息：在许多为苏联获得世界荣誉的奥林匹克冠军的名单中，有一个人的名字叫“乌图道夫”，他是十五届奥林匹克运动会的最轻量级举重冠军，在剧烈的争夺中战胜了伊朗的世界冠军穆罕默德·纳木乔，被人们称为：杰出的举重家。

“如果我能够和乌图道夫一样，成为一个世界冠军，为我的祖国争取这样的荣誉，这该是一件多么有意义的事！”陈镜开年幼的心灵中起伏着这样一个美好的理想。陈镜开握着一份报纸，深深地陷入在沉思和幻想中。“乌图道夫”这个名字久久地不能从脑海中去掉。

“做举重家！做世界冠军！”陈镜开下定了这样的决心。但是，陈镜开也知道单靠自己的努力是不够的，需要别人的帮助。举重，并不是一件轻易的事，没有有经验的人的指教，光靠练力气是不行的。他就到处打听哪里有教练举重的地方。

听人说，广州有一所谭氏健身所，有人指点练举重。陈镜开跑去一打听，谭氏健身所是私人开设的，教是有人教，但要出教练费。

哪里来这笔钱呢？家里是不会出这笔钱的。算了吧！可又不甘心放弃这个机会。陈镜开年纪小，心可不小。他一想，有办法，也许能成功。

他就找谭氏健身所的主人去商量。

“谭先生，我给你们健身房干点活儿怎么样？”

“给我们干活？”健身所的主人不懂这个陌生的年轻人的意思。

“是这样的。我想在你这里练举重，可缴不出费，让我给

你们干点活，你们就教我练举重。”陈镜开直爽地说。

健身所的主人犹疑了半天，大概他还是第一次碰到这样的事。他从头到脚打量了陈镜开，也许是这位主人发现了陈镜开一副十分适合于练举重的身材，也许是难于推却这个年轻人的诚心，就点了点头。这样，就算是订下了这份合约：陈镜开在所里一边劳动，一边学习他心爱的举重。

他开始发现要成为一个举重家，并不象自己想象得那样简单，当重量逐渐增加以后，当杠铃拉过半腰时，两条腿的力量很不够，有时甚至杠铃已举了起来，但是因为腿劲不足而失败。陈镜开决心练一练腿力，把百多公斤杠铃背在肩上，不断地做蹲踞练习。腿酸痛了，肩膀也压红肿了，他还强迫自己再做几下。健身所的主人看到这位年轻人的劲头，也很受感动，把自己的一些经验教给陈镜开，陈镜开的成绩又提高了不少。可是，陈镜开究竟还是一个十六、七岁的青年人，成绩并不很好，但也打下了一个基础。

这件事情，不久就被家里的人知道了。陈镜开的父亲竭力反对他练举重。有一天，父子之间为这件事情引起了一场争论：

“你什么不好干，偏要去干这一行！？力气练大了，当地痞流氓去欺侮人？”年老的父亲一生经营了一个小买卖，在旧社会里吃够地痞流氓的亏，他恨透那些成日练胳膊、耍流氓的人。

“当什么地痞流氓，现在哪里还有地痞流氓？！”

“那你还要干什么？”父亲严厉地责问他。

“当冠军，当乌图道夫！”陈镜开也不示弱。

“什么？”父亲当然不知道乌图道夫是一个什么样的人。

亲友们也帮着他父亲对陈镜开劝说：“练举重，卖力气，那是走江湖卖艺的玩艺儿，你父亲还不是为你好？”

陈镜开的父亲甚至威吓他说：“再去搞那没出息的事，你就别回家。”

可是，陈镜开已经下定了决心。他想：反正我又不是干坏事，我也靠自己的劳动找到了练举重的机会。父亲的老眼光现在说不通，将来他自己也会明白过来的。

陈镜开还是悄悄地去练他的举重。

走进了革命的大家庭

在陈镜开的心里，虽然“乌图道夫”的名字和世界冠军的称号是他甚至在梦里也曾做到过的事。但是，随着年龄的增长，他也考虑着将来做什么的问题。他想着：举重家不能是自己终生的一个职业，应选择哪一条道路呢？

在许许多多听到的、看到的职业中，他羡慕着这样的一个职业：穿着草绿色的军服，背着一支不长不短的枪支，守卫在祖国的边疆，一旦需要和敌人拼杀时，他的强有力的身体，可以把敌人活活的举起来就象举杠铃一样……他不止一次地注视着走在街头的穿着整齐的军服、跨着壮健的脚步、十分威武的中国人民解放军的官兵。他也绝不放过一个描写中国人民解放军和中国人民志愿军英勇杀敌、保卫祖国的电影。他也不止一次地幻想过自己也是这样一个光荣的战士。

这一个心愿愈来愈强烈了。虽然还是春天，但南中国的广州已经是绿树成荫，有炎热

的感觉了。有一个假日，天气特别晴朗，陈镜开和同他一起练举重的几个小伙子把杠铃带到运动场上去练习。周围有许多人在观看这批小伙子，人人都称赞这些小伙子们健美的身段。

在陈镜开练习的时候，人群中有一个解放军的军官看得很出神，当陈镜开放下杠铃走到一旁时，那位军官也挤过人群走到陈镜开的身边。他拍着陈镜开的肩膀说：“小伙子，力气不小，可举的毛病也不小。”

“毛病也不小！有什么毛病？”陈镜开还是第一次在这样的人面前有人批评他的技术还不行。

“譬如说，在你把杠铃往上举的时候，你的腿部、腰部和胳膊的力量配合得不很协调，这样就减弱了你上举的力量，有时还会造成稳不住杠铃、失去平衡、杠铃向前脱落的毛病。”军官微笑着诚恳地对陈镜开说。

这显然是内行话。陈镜开真没想到人民解放军的军官也懂举重这一行。他就和军官攀谈起来。这位军官讲了许多关于举重的道理，陈镜开听得很入神。

当那位军官和陈镜开告别的时候，他对陈镜开说：“小同志，好好的练，将来还能练出更好的成绩。”

直到这位军官走开了以后，陈镜开才想起连人家的姓名也没有问一声，要不然，能够知道他的姓名，又知道他的住址，就可以常常去向他请教多么好。

从此以后，陈镜开就更下定了决心：参军去。

可是，事情总不象陈镜开想象得那样顺利。他想去参军的那个愿望又被家里的人知道了。他的父亲既不希望儿子去练举重，也不愿放自己的儿子去参军。他希望儿子能够当自己的助手，在镇上经营好这家小小的布店，使它日有起色。他就

匆匆地赶到广州把陈镜开带回到东莞县石龙镇老家，要他呆在布店里。

干活，对陈镜开来说不是一件困难的事。苦恼的是自己的理想不能实现了，既不能当一个光荣的人民解放军的战士，也当不到一个为祖国争光的举重运动员。

他想：要是父亲真不放他，就干脆溜走了算。但是，他也想到父亲虽然脑筋旧一些，这几年也受到了许多教育，还不至于顽固得那样厉害。他就诚恳地对父亲说：

“爸爸，你自己也说咱们的解放军和过去的‘丘八’不一样，对人和气，纪律严明，你活了几十年也没有见过这样好的兵。你想想，不是人民解放军，我们的日子有这样太平？我去当解放军，你老人家也光荣呀！”

日子久了，陈镜开的父亲也动了心。他亲身经历过那些动荡不安的年代，日本鬼子和国民党兵痞在的时候，有哪一天不是提心吊胆地过日子呢？如今没有人欺侮人，生活过得很太平，这一切就是共产党、解放军的功劳呀。他也想：让镜开去当解放军总比成日练举重好。老人家答应了儿子的要求，让陈镜开到广州去报名参加解放军。

一九五五年初，陈镜开终于实现了自己的一个理想。他穿上了崭新的、合身的中国人民解放军的军装，他对着镜子照一照自己挺着胸脯的神气，心里是多么的兴奋和愉快啊！

部队真是个大家庭，长官比自己的家长还关心、体贴士兵，同志们更是亲如兄弟。陈镜开和所有的新战士一样，对部队又紧张、又痛快、又温暖的生活很快就习惯了。

部队里有许许多多给官兵们锻炼身体的运动器具，部队的首长也常常号召大家积极锻炼身体。

在举重室里，陈镜开很吃惊，这里的举重设备要比谭氏健身所齐全得多，陈镜开摸着发亮的杠铃，就象多年不见的老朋友那样亲切。

“好，老朋友你也来啦！这里够你练的，参加我们的举重队吧！”这是一个熟悉的声音。陈镜开看着那位伸出了手的军官，不禁惊叫起来：“你不是那位说我……”

“是的，说你举重举得有毛病的那个老朋友。”

原来这位军官姓李，正是部队里的一个举重教练。这个意外的会见，真使陈镜开乐得不知讲什么好。

于是，陈镜开就参加了部队的举重队，开始了他新的锻炼生活。

陈镜开觉得很奇怪，一个练举重的人为什么还叫练掷铁饼、铅球，练跑跳，有的还练打篮球。他腼腆地对教练说：“要举得重，就得靠力气，练这些有什么用？”

教练员还是微笑着说：“你还记得我说过你举得动作不协调这回事吧？”

“记得。”

“是什么原因呢？技术不对是一个原因，另一个原因是你的身体不够灵活。举重靠力气那是不错的，但是光有力气还不行，还应该懂得技巧，有了力气和技巧，也还不能称得上一个真正的举重手，还应当是一个动作灵敏、有忍耐力和有顽强的意志的人。没有这一些，力量和技巧不一定能发挥得出来，而且在紧要的关头还很容易失败。做一个真正的运动员，无论是举重运动员、田径运动员或是球类运动员，都应当是一个身体全面发展的人，这不仅仅是为了提高成绩，也是我们参加运动的目的。”