

主 编 徐玉华 朱晓兰 高云

追求卓越

——直面运动生涯中的自己

北京体育大学出版社

追求卓越

——直面运动生涯中的自己

主 编 徐玉华 朱晓兰 高 云

副主编 张宏伟 刘 倩 刘艳涛

毛文君 赵小丽

北京体育大学出版社

策划编辑 董英双
责任编辑 吴珂
审稿编辑 李飞
责任校对 张清垣
排版设计 李鹤

图书在版编目(CIP)数据

追求卓越：直面运动生涯中的自己 / 徐玉华，朱晓兰，高云主编. — 北京：北京体育大学出版社，2017.5
ISBN 978-7-5644-2599-9

I. ①追… II. ①徐… ②朱… ③高… III. ①运动员—运动训练 IV. ①G808.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131179号

追求卓越：直面运动生涯中的自己

徐玉华 朱晓兰 高云 主编

出版 北京体育大学出版社
地址 北京市海淀区信息路48号
邮编 100084
邮购部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部 010-62989320
网址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开本 710×1000毫米 1/16
印张 9
字数 166千字
成品尺寸 170毫米×228毫米

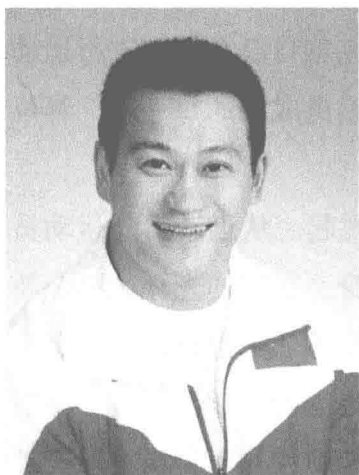
2017年11月第1版第1次印刷

定价：35.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

张国政



如果人生可以预设，我想每一位像我一样的运动员都会在人生最好的年华里选择竞技体育这条道路。如果这条道路可以定制，我们一定希望永远追求卓越，勇夺第一！回首我的竞技体育道路，一路荆棘坎坷，几度欢笑泪水。我蝉联亚运会冠军、荣获世锦赛七金的荣耀，最终获得奥运会的冠军，退役后依旧从事我热爱的竞技体育工作，一路繁花似锦。可是，又有谁知道从业余训练到成为专业运动员，从省冠军到奥运冠军，我几番经历苦痛与困惑。该如何选择，又该如何坚持，才能到达自己运动生涯的巅峰时刻，才能顺利、有效、辉煌地走好自己的体育道路，这一切都是当初彷徨懵懂的我急切需要知道的。高兴的是，《追求卓越——直面运动生涯中的自己》这本书同读者见面了，它解开了我的疑惑，也为青少年运动员的成长指明了方向。

认真阅读此书，感觉就像回看了我自己的体育生涯。从十几岁开始练习举重，被选拔进入省体校，进而到北京体育大学进行更高层次的训练，摘取69公斤级别奥运金牌，直至退役进行新的职业规划——我二十多年的运动生涯被此书一一勾画体现了出来。可以说，这本书所描述的

运动员之路也代表了我国大部分运动员学生所必经的运动生命轨迹。此书以时间为主线，将运动员的整个运动生涯划分为几个重要阶段，包括少儿体校、竞技体校、大学，一直到大学毕业和运动员退役。把每个阶段所要经历和面对的事无巨细地地告诉我们的青少年运动员。内容包括运动员的选拔、日常的专项训练、文化课的学习、如何报考自己向往的大学、如何准备单招考试、进入大学之后如何完善自己和如何进行运动员的职业规划等，内容非常丰富。可以说，运动员成长的每一步，都可以在这本书里找到回响。

我与此书的结缘，要从退役后在母校工作说起。从运动员到运动员的管理者，我尝试着适应自己的新身份，褪去身上冠军的光环，以全新的视角去审视竞技体育这条道路。我们所有的教练几乎都是世界冠军、奥运冠军，他们脱掉自己的战袍，在训练场上对运动员学生严厉与激情并存，全心投入在运动员身上。他们是竞技体育发展的坚实基础，又是运动员可以依靠的港湾。学校里所有的教师，都有着丰富的经验和充沛的精力，他们在运动员的文化教育一线上，勤勤恳恳、兢兢业业。面对学生学习上的懈怠，情绪上的低落，都会谆谆教诲，暖暖开导。如果说运动员在体育道路上一路向前，那么我们的教练员、教师就是这条道路上的铺路石，正是他们的日日坚持与默默付出成就了运动员学生的冠军之路。

对于运动员来说，竞技体育作为职业生涯是很短暂的。无论是否取得了骄人的成绩，在超过竞技年龄之后或受其他因素如伤病影响之下，运动员都面临退役所带来的诸多问题，未雨绸缪是任何一个勤于思考的运动员必须要做的事情。我从这本书里面看到了当年成功的自己，也同

时看到了未来光辉的你们。既然义无反顾地选择了竞技体育这条道路，我们就应该坚定不移地阔步前行。衷心祝愿你们，直面体育生涯中的自己，追求卓越，勇往直前！

张国政：1999年1月入选国家男子举重队。2000年获悉尼奥运会举重69公斤级第4名；2002、2006年蝉联两届亚运会举重69公斤级冠军。2002、2003、2007年获世界举重锦标赛7金2银；2004年获雅典奥运会举重69公斤级冠军。

前言

弘扬体育正能量 拼搏人生新金牌

徐丽丽

在走上教师工作岗位之前，我有过14年柔道项目运动员生涯。通过国家的培养、领导的关心、教练的帮助和自己的努力，我在世界团体锦标赛、世界杯、世界大奖赛、亚洲锦标赛等国际大赛中获得冠军。每一次看到鲜



艳的五星红旗在雄壮的国歌声中冉冉升起，我深深地感受到体育已不再是单纯的运动魅力展现，也绝不仅仅是竞技能力的比拼，它承载的是我们满满的爱国之情和中华民族不屈的精神。

能参加奥运会，并站在最高领奖台，为国争光是每一名运动员的梦想。回想2012年伦敦奥运会的经历，是我人生中最难以释怀的一段时光。当最后的决赛结束，自己未能站在最高的领奖台，太多的遗憾与不舍在那一刻只能用眼泪来表达。直到今天，我一直坚信挫折和打击能使人成长，能让自己变得更加强大。而这也是体育精神丰富我们精神世界所必须学习的一堂人生课。正如习近平总书记在看望索契冬奥会中国体育代表团时讲到，“成绩不仅仅在于能否或者能够拿到多少块奖牌，更在于体现奥林匹克精神，自强不息，战胜自我，超越自我。”

打开《追求卓越——直面运动生涯中的自己》这本书，我仿佛看到了当年的自己。从初上赛场，到出征奥运，一切就像发生在昨天。

作为体育精神的具体实践者和传递者，运动员可以代表社会精英面貌和社会价值趋向。这就需要我们高度重视运动员的道德修养建设，文明素质的培育，阳光积极形象的塑造。通过运动员在训练、比赛和生活中的表现，给民众以感染和启迪，在精神领域发挥更好的引导作用。我们赞美一个运动员，不单为了他精湛扎实的技术，顽强拼搏的作风，光辉的成就，更为了赞美永不言弃，淡定自若，阳光自信，守望精神家园的那份痴情。它超越了竞技体育范畴，直达每个人的内心。

运动员唯有把每一次比赛当做磨刀石，把每一次登顶视为一次磨砺和肯定。这座山登顶完了往哪里走，还得下一段山再爬另一座山。下的过程就是总结经验、发现问题，再踏征程就是要不断进步、不断突破。等登顶最高的一座山时，更要学会领悟“海到尽头天作岸，山登绝顶我为峰”的意境。如何成为体育精神的实践者和传递者，《追求卓越——直面运动生涯中的自己》会向你娓娓道来。

每一名运动员都渴望通过努力和付出，获得金牌。诚然，我们绝对不能有“金牌至上”的错误价值观，更不能出现扭曲和违背体育精神导致赛风赛纪的问题。冠军的取得，不仅需要年复一年、日复一日的技战术磨砺和能力培养，很多时候更是取决于精神、意志、作风和心理心态的锤炼。其实金牌也可以成为一种精神，有形的金牌和无形的精神，相辅相成、相得益彰，金牌不是空喊出来的，老挂在嘴边，就像挂着金牌去比赛，无疑是自加负担，束缚手脚。金牌本身就是一种精神，源于心灵，放在心里，比哪里都安全。存放好了，自己的心就金光灿灿、普照大地。

虽然自己已经远离竞技舞台，但站在学校体育的新舞台上，跳出竞技看竞技，再回过头来问问自己，你记住更多的是什么？打动你的更多的是什么？是成绩吗？不一定。通过阅读本书，我更加肯定，竞技体育是感动，是一种体育梦想，是想通过自己的教学和带领，让更多的人去参与体育运动，感受体育精神带来的正能量。对更快更高更强的追求，是竞技体育最大的魅力所在。金牌、奖牌，不仅仅是名次的排行，更是对为国争光的爱国主义精神，无私奉献的体育职业精神，科学求实的改革创新精神，遵纪守法的法治精神，团结协作的集体主义精神，顽强拼搏的自强不息精神的回报与证明。金牌和奖牌值得尊重，而更值得尊重的是人们在为最高目标而拼搏进取、不畏险阻、突破自我、追求完美的过程中迸发出来的那种催人向上、引人奋进的精神和力量。这种正能量将激励着我们不断前行，在新的人生舞台拼搏新的金牌。

徐丽丽：中国前女子柔道队运动员。2010、2011年获女子柔道世界杯63公斤级冠军；2011年获女子柔道世界杯西班牙马德里站63公斤级亚军；2012年获全国女子柔道锦标赛63公斤级冠军；2012年获伦敦奥运会柔道63公斤级亚军。

目 录

第一章 少儿体校的成长

- 一、启蒙的选拔 / 2
- 二、专项训练的开始——体校的生活 / 4

第二章 省体校（竞技体校）的攀升——人生的第一次思考

- 一、进入省体校，紧锣密鼓的生活开始了 / 18
- 二、面对紧张的体校生活，做时间的管理者 / 20
- 三、树立终身学习的理念，对学习倦怠说再见 / 30
- 四、树立正确的价值观念，你的生活你做主 / 44

第三章 训练中如何进行自我素质的培养

- 一、随风潜入夜，润物细无声 / 50
- 二、宝剑锋从磨砺出 梅花香自苦寒来 / 52
- 三、千磨万击还坚劲，任尔东南西北风 / 54
- 四、自责之外无胜人之术，自强之外无上人之术 / 56
- 五、上下同欲者胜，风雨同舟者兴 / 60
- 六、鲜衣怒马少年时，见歌见行且从容 / 61
- 七、明天的你会感谢今天努力的自己 / 63

第四章 文化课对素质培养的重要性

- 一、素质究竟为何物 / 68
- 二、文化课是你素质培养的基石和营养液 / 68

三、各个学科的魅力所在 / 71

第五章 升入大学：如何完美一跃

一、进入大学的几种方式 / 82

二、升学考试备考一点通 / 87

第六章 在象牙塔中成长——人生的第二次起跑

一、专业课程认真学 / 98

二、英语学习不可少 / 102

三、综合素质要提高 / 104

四、欲穷千里目，更上一层楼 / 112

第七章 运动员的职业规划

一、什么是你的职业规划 / 116

二、做好职业规划的重要意义 / 117

三、如何做好职业规划 / 119

四、新媒体时代职业技能培养给运动员带来的便利 / 126

五、职业生涯设计过程中需要明白的五个问题 / 129

后 记

第一章

少儿体校的成长



当清晨的太阳缓缓升起，和煦的阳光洒落在学校田径场上时，你或许会看到一队队在跑道上奔跑锻炼的孩子们；在奥运赛场上，在世锦赛的领奖台上；在冬天的寒风里，在夏天的烈日下，你都可以看到中国运动健儿的身影，也许作为观众，我们看到的只是运动员们赛场上那一瞬间的拼搏，然而并不是每个人都真正了解运动员的全部成长经历，那么作为运动员的你在生活中，学习中，训练中又是怎样的表现呢？

也许很多同学会问，运动员天生就有某种体育特长吗？他们什么时候开始成为专业运动员的呢？他们之后又是如何成长起来的呢？他们从启蒙到发展再到最后走上自己运动生涯巅峰的那一刻又都会经历些什么呢？或许对于每位想成为优秀运动员的你，心里也都有万分的好奇吧，那么就请耐心细细地品味我们的内容，所有答案就会陆续地浮出水面了。

一、启蒙的选拔

你是如何走上专业运动员之路的呢？

每位运动员的启蒙都是从小学阶段开始接触体育的时刻算起的。在中国，每个学龄的孩子都是要在当地的小学接受正规的小学和初中九年义务教育的。体育课也是所有小学都为学生们设置的一门必修课，在运动员的启蒙阶段，小学里的体育老师是你走向专业道路的第一位发掘者。不过当然选拔运动员的途径也不仅仅是体育老师的推荐这一种方法。我国的运动员的选拔都是逐层进行的，最初是从小学里面开始选拔

人才。选拔一般分为三种情况，第一，由学校的体育老师发现你的优点并推荐给当地体校，第二，当地体校教练在学校运动会时期来选拔人才。第三，当地体校去各个小学招生，学生自愿报名，教练根据学生自身条件来进行筛选。



让我们也来看看专家们是如何解读运动员选拔方法的吧。他们把运动员的选拔分成了六种方法，第一种是观察法，教练老师们通过学校的体育课、课外活动、兴趣班、学校运动会、市运动会等等的活动来发现有某种特长或者发展潜力的运动员。第二种是访问法，教练们通过他们自己的同学、朋友、幼儿教师等，发现身边好的体育苗子，与此同时还要详细地访问每一个运动员的家长及有遗传关系的亲属的身高、体育活动史等情况，由此我们可以发现原生家庭的影响和家长亲属的体育遗传还是有一些关系的呢。第三种称为测试法。教练们对第一次选拔来的运动员进行科学的身体素质、机能形态等测试来判断他今后的发展情况。第四种是看骨龄。通过运动员的骨龄片，对其以后的身高发育情况进行预测。第五种是看手纹。根据运动员的手纹判断其个性、智力等情况。最后一种称之为淘汰法。顾名思义就是多中选优，教练们多选一些队员进行初步的试训，采取逐渐淘汰的方法，最后留下比较满意的运动员。这时候也许你会问，如果遇到身体条件好，有前途而家长不太支持的运动员怎么办呢？这

时候教练员就要尽全力去做好家长的思想工作了，必要的时候可以争取领导的支持和帮助，让家长做到同意的基础下来对运动员进行培养和训练。

那么你所从事训练的项目又是如何确定的呢？教练选拔的少儿运动员年龄都是很小的，大部分都是在小学阶段，从事专项的年龄也和各个项目有关系。比如艺术体操的运动员，起初接触这个项目的年龄大概都是在六七岁，教练最初选拔的渠道是社会一些舞蹈班，少年宫舞蹈班。小姑娘们起初热爱舞蹈，形体优美，在业余时间参加社会上的舞蹈形体教程，接触和学习的时间长了，奠定了一定的基础，老师也从中观察到了一些孩子的潜力和特长，从而被筛选到了专业的艺术体操项目，进行专项的练习。

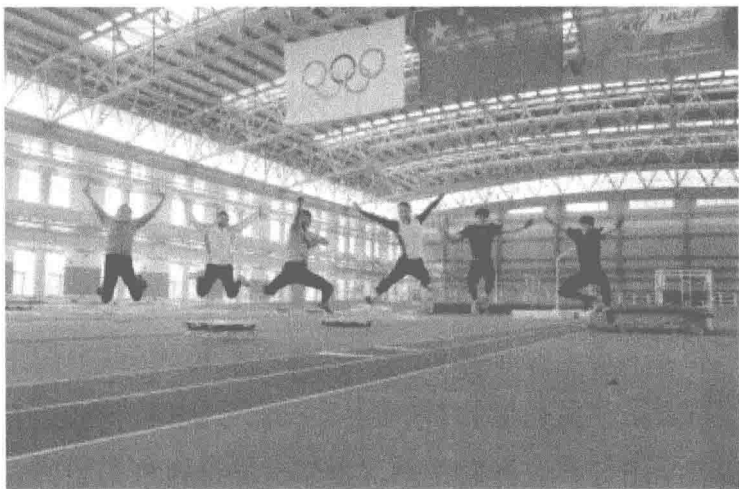
从事重竞技一些项目的运动员启蒙的时间大约是在小学毕业初中开始的年龄段，田径、球类项目的运动员的启蒙时间或许要稍微晚一些，大概在初中或者中学阶段，无论是重竞技还是其他项目，运动员最初选择这些项目的原因一方面是自身的兴趣爱好，另一方面是由教练评估你身体素质条件适合这个项目，被选拔进入了专业的体育之路。

二、专项训练的开始——体校的生活

被选拔上来的学生去哪里进行训练和继续学习呢？

运动员的选拔一般都是在小学五六年级时进行的，这些被选中的学生会进入当地的少儿体校进行初中阶段的学习，当然体校的课程设置和模式方式与普通中学还是有区别的。体校的学生要进行专项训练，因此学习文化课的时间一般都在早上和晚上，下午进行专项训练。对于一个

刚刚步入体育专项训练的启蒙阶段的学生来说，大负荷的训练是很有难度的，在受伤或者达不到教练要求的时候，很多运动员都曾萌生过放弃的念头。



虽然体校是每个运动员运动生涯都会经历的一段，但是很多运动员对体校的起源并不是很了解。在这里，作为运动员的你，还是需要了解一下这段历史的。体校这种模式最早起源于前苏联为了建立选拔少年运动员的制度，苏联在1934年开办了第一所少年体育学校，1966年改为青少年体育学校。真正将这一制度推向极点的是德意志民主共和国（东德），东德通过建立推广寄宿制少年体育学校，建立起来一整套以体育学校为载体的选材和训练体系。将有天赋的孩子分配到不同的项目进行训练。从1968年墨西哥城夏季奥运会，一直到1988年汉城奥运会，短短20年间里，德意志民主共和国累计得了519枚奖牌，紧紧跟随在前苏联（774枚）和美国（624枚）之后，居世界第三位。假如按照人口平均统计，东德所获得的奖牌数量是苏联的10倍，是美国的13倍。“奇迹”背

后，就是选拔专才的青少年寄宿制体育学校。或许冷战、前苏联这些词对于今天的你很陌生。但是时间告诉你体校的发展在历史上经历了很久远的时间，历史也告诉你，体育在任何时候都能成为一个国家强大的一种象征。

（一）少儿体校的训练生活，让你迈向专业运动员

体校的生活对很多刚进入体校的运动员来说都是难以接受的，很多的体校模式都是由早操、文化课学习和训练组成的，由于训练任务重，你的休假也不能和普通中学的孩子相比，每周末只休息一天，平时的很多节假日都和你无缘。很多体校生的作息就是每天6点出操跑步，专项热身，8点~11点半上文化课，下午2点半~5点半训练，晚上7点半~9点上晚自习，10点半熄灯，这样的作息，很多运动员在刚开始的时候不太适应，而且这样的生活让许多运动员会受到很多约束。

一次选择也许会决定你人生的道路方向，然而走下去的勇气来自于外在和自身共同的努力，启蒙教练的感染，鼓励和坚持是助推器。

小故事一

李强（化名）曾经是一名短跑运动员，从小就喜欢跑步的他，当然也是个调皮的男孩。因为天生身体素质很好，在小学时被选拔进入了当地体校。刚开始进入体校的时候，他非常不适应学校的作息和生活。每天大强度的训练，周末有时候也要进行强度训练，晚上还要定点熄灯点名，和之前自由自在的生活大相径庭，这让李强一时有了放弃的念头。他甚至后悔自己当初的选择，让自己进入了牢笼式的生活里。在教练、老师和家长的鼓励下，李强最终没有轻易放弃，还是慢慢调整了自己的心态，逐步地适应了体校的生活。之后的训练成