

主 编 / 鲁光

副主编 / 刘蔚



亚洲 的骄傲

中国亚运名将谱

北京师范大学出版社

亚细亚的骄傲

——中国亚运名将谱

鲁光 主 编

刘蔚 副主编

北京师范大学出版社

亚细亚的骄傲
——中国亚运名将谱

鲁光 主编

刘蔚 副主编

*

北京师范大学出版社出版发行

全国新华书店经销

北京师范大学印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：8.5 字数：172 千

1990年6月第1版

1990年6月第1次印刷

印数：1—5 000

ISBN 7-303-01014-9/G·601

定价：3.10元

亚细亚的骄傲(序)

鲁 光

今年的金秋，第十一届亚洲运动会将在我国首都北京举办。秋天，是色彩最丰富的季节。伫立长城烽火台，极目望去，山野犹如一幅泼洒着五彩的油画。入夜的天宇，碧空如洗，星河灿烂。这迷人的大自然，不禁使人对在这个秋天中举行的亚运盛会，产生万般遐思。

在中国的这个金秋季节，亚运天宇上将升腾起数百颗璀璨的星星，那将是一幅多么壮美的景象啊！

本书介绍给读者的，是五十位即将称雄于亚运盛会的中国名将。届时，他们将与中国的其他星座、亚洲的其他星座一起，在亚运天宇上明亮地闪烁。

明星，是读者们崇敬的。他们的一切，他们的训练生活、赛场风貌、日常喜好，无不是读者们所渴望知道的。本书的数十位作者，都是多年活跃在明星们中间的记者。如果读者们稍微留意一下他们的名字，就会发现，这些作者有些是人们熟悉的老资格记者，有些是正处盛年的中年记者，而大多数是初出茅庐的年轻记者。记者们的文章，在文彩上虽然不及作家们的手笔，但他们奉献给读者们的都是“干货”，而且是真实可靠的“干货”。

本书如果仅仅满足广大读者了解这些明星生活的愿望，

那显然还不是编著者的本意。人们都知道，每一位明星，无疑都有一条坎坷而又成功之路。而且每位成功者的道路，尽管都有相似之处，但又不尽相同。本书更重要的是，给读者提供了许许多多极其珍贵的启示。

掩卷之后，大概我们都会认识到一点，这些中外闻名的优秀选手，无不对自己从事的事业爱得发疯发傻。记不清是哪位名人说过，没有一位成功者不对自己所从事的事业迷恋得发疯发傻的。从这个意义上说，本书所写的五十位亚运名将，无一不是迷恋祖国体育事业的“疯子”和“傻子”。

不过，这些令人崇敬的“疯子”和“傻子”，都有一个清醒的目标，那就是祖国荣誉高于一切。从这一点上看，这些体育战线上的“疯子”、“傻子”又都是人世间最有头脑的人，也是最清醒的人。

我们相信数十位新老体育记者的眼力，让我们预祝本书的主人公们都升腾到亚运天宇，为灿烂的星河增光添彩。但预测毕竟是预测。赛场风云多变。比赛的胜负，只有跑完全程，投完最后一球，打到最后一拍，踢完最后一脚，拼到最后一刻，才能见分晓。竞争的胜负，不仅取决于一方，而是取决于双方。假若，本书所介绍的星座，不能象想象中那么光彩夺目，也是不足为怪的。

亲爱的读者朋友，让我们都仰起头，眺望浩瀚的亚运天宇，那数百颗星座中，有你熟悉的，也有你不熟悉的。不管这些星星是从亚洲哪个国度、哪个地区升腾起来的，他们都是亚细亚人民的光荣和骄傲。

1990年4月18日于五峰斋

目 录

亚细亚的骄傲（序）……………鲁 光（1）

山沟里飞出金凤凰

——记女子举重世界冠军邢芬……………邱镇祁（1）

潇洒不起来

——记乒乓球世界冠军乔红……………季履岗（8）

“猴子”陈燕平……………林 芳（13）

幽谷碧池的韵味

——王非写意……………黄晓波（19）

盯着新目标

——记游泳选手陈剑虹……………许晓煜（24）

天生我材必有用

——记女排主攻手许新……………杨玛琍（29）

一声不响的冠军

——记女子柔道选手李忠云……………李全有（35）

该轮到走运了

——记王宝山……………张小鸽（41）

一个“输不起”的桨手

——胡亚东纪事……………李 戈（46）

从“待业青年”到著名球星

——记国家女垒怪球投手王丽红……………张耀光（51）

以静制动

——刘寿斌记……………张立新（56）

“韧”的甜果

——记羽毛球名将熊国宝……………张平平（61）

玩铁疙瘩的姑娘

——记黄志红……………邓学政（66）

绿茵场上的灵魂

——记女足名将李秀馥……………王亦君（71）

钢拳铁腿舞红装

——记武术选手王萍……………周影（76）

唐九红的冠军梦……………王渝燕（80）

“高敏时代”的特征——尽兴地

夺金牌与不尽兴地吃冰激凌……………段炼（85）

刚柔兼济、秀外慧中

——访陈静……………王少华（90）

他象李宁吗

——记中国体操新秀李敬……………阎乃华（95）

爱哭爱笑爱赢球

——记亚洲网坛新“女皇”李芳……………张耀光（100）

干，就要干好

——记优秀射击选手许海峰……………王延郁（105）

力争强中强

——何英强散记……………邓学政（110）

系上你的红腰带

——记戴眼镜的神投手凌光……………许 珂 (115)

云中飞仙鹤

——记女子体操选手樊迪……………杨 琳 (119)

运动场上无上帝

——记庄泳……………徐秋丽 (124)

仗剑闯世界

——记男子花剑运动员叶冲……………王 方 (129)

水火相容 无坚不摧

——记羽毛球双打选手李永波、

田秉毅……………刘文彪 (134)

一上车就玩命的主

——记自行车名将汤学忠……………王延郁 (139)

欢快的“小羚羊”

——记足球女将吴伟英……………王亦君 (144)

用剑说话

——肖爱华印象……………李 戈 (149)

活就活个真诚

——记黄晓敏……………许晓煜 (154)

陈龙灿今天醒得早……………袁大任 (158)

明星升自黄土地

——记摔跤选手杨长岭……………孟广顺 (163)

风口浪尖显英雄

——记帆板世界名将张小冬……………王延郁 (168)

世界羽坛 天皇巨星

——记杨阳……………刘 猛 (173)

中国冲击波

——记钱红段 炼 (178)

大胆走 莫回头

——陈跃玲小记邓学政 (183)

路，不断延伸

——记武术运动员苏自芳武进山 (188)

天降大任于小不点儿

——记熊倪徐秋丽 (193)

寻找失落的太阳

——杨波的故事高 超 (198)

做个成功的人

——与中国男篮队长孙凤武的问

答录史 明 (203)

从小可怜到男子汉

——蔡炎书的故事林 芳 (208)

从一着精到全面型

——小记麦超张小鸽 (213)

谭良德其人徐秋丽 (218)

乒坛两面人

——记虎将韦晴光夏 娃 (223)

榻榻米上一颗星

——记柔道新秀张颖阎乃华 (228)

亚洲第一中锋

——记郑海霞夏 娃 (232)

从鼻青脸肿中熬出来的靓仔

——记体操名将李春阳杨 琳 (237)

走向成熟

——记巫丹辛 元 (243)

我尝到了竞技场上的乐趣

——记金玲夏小友 (249)

后记刘 蔚 (254)

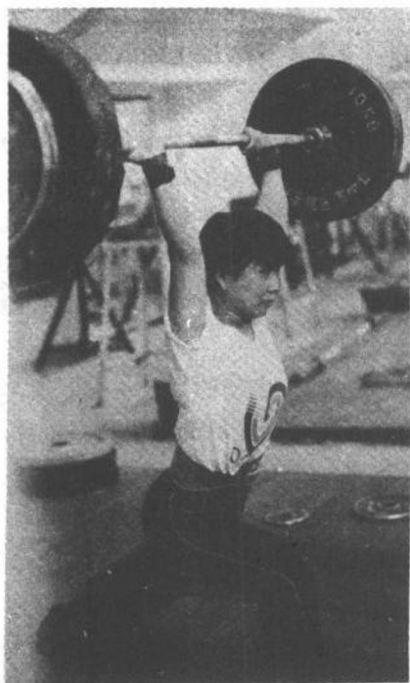
山沟里飞出金凤凰

——记女子举重世界冠军邢芬

邱镇祁

图说明：

邢芬决定为祖国夺得第十一届亚运会的第一枚金牌。
这是她在石龙冬训。



潘家珉
摄

邢芬，女，17岁，海南琼山人。先练田径，后举重。1987年师从蔡俊成加盟劲旅广东举重队。1988年在第二届世界女子举重锦标赛中获44公斤级抓举、挺举、总成绩三项冠军；1989年在第三届世界女子举重锦标赛上再获该级别三项冠军并拥有了这三项世界纪录。

身高不到1米40，一头短发象男孩子的新潮发型，脸上总露着笑容，说话时细声细语，露出两个好看的酒窝。一副极普通的南国女子的长相，如果她在大街上的人流里，任谁都不会注意到她。然而，她的名字——邢芬，在世界女子举重界中，与她手中的杠铃一样，响当当的！正是这个貌不出众的姑娘，连续在第二、第三届世界女子举重锦标赛上，夺得了44公斤级抓举、挺举和总成绩3项世界冠军。而且目前女子44公斤级抓举72.5公斤、挺举92.5公斤、总成绩165公斤三项世界纪录的创造者和保持者栏目中，仍然清楚地写着：中国邢芬。

是的，正是我们伟大的祖国，优越的社会主义制度，才使一个生长在偏僻山区的农家姑娘，稳步走上世界举重台，并使其名字，载入我国举重史册，载入世界举重史册！

五指山下的农家女

1973年岁末，我国正处于动荡年代的时候，在海南岛五指山下的琼山县一户农民家庭里，一个女婴呱呱落地。她就是邢芬，两年后其弟弟也来到人间。连同邢芬的哥哥，姐姐，

四个兄弟姐妹，全赖父母勤劳的双手，在田地里耕耘。那时，邢芬的父母，象中国亿万农民一样，只是拼命劳动，以其辛勤的汗水养家活口。连举重是何物也不知道，更不会想到世界女子举重的一颗新星，将升起在他们邢家。

日出而作，日落而归。几千年来，中国农民繁重的体力劳动，循环往复地重复着。邢芬的父母也不例外。艰苦的生活环境，使孩子们毫无娇气。而且自他们懂事之日起，就要协助父母做一些力所能及的劳动。打柴挑水、烧火做饭，光着脚丫子漫山遍野地乱跑。五指山大自然的陶冶，使邢芬自小练就了良好的脚力。入学就读于星群小学时，体育老师就对她有力的双腿感兴趣，选入了学校的田径队，练的是短跑。升入琼山中学后，更得到较为正规的训练，还代表琼山县参加海南区的中学生田径赛。那是1985年的事了。此时邢芬才刚刚12岁。而就在这次田径运动会上，海口市业余体校的董德昌教练看上了这个爆发力强，有点“野性”的小姑娘。董德昌教练不光把邢芬选入海口业余体校，而且从此将邢芬带进一个新的“王国”里，自此邢芬与杠铃打上了交道，就此起步，几年时间内登上世界女子举重领奖台的最高层。

四年升四级

举重，一贯被视为女子的禁地，是男子汉显示力量与刚健的舞台。1985年世界上已开始有了女子涉足于此。纵观世界上任何体育运动，都是从无到有，乃至发展成世界性的。看准了这个趋势，再加上中国女子能吃苦耐劳，不少项目在世界上成绩优于男子的特点，国内一些省市也开始摸索、训练女

子举重。广东是我国举重开展得较好的省份，尤其是轻级别的举重，不光在国内占有优势，而且曾有多名运动员，打破世界纪录。1984年奥运会中，中国获得4枚举重金牌，有两枚就为广东健儿所得。

邢芬身材矮小，爆发力好，正是练轻级别举重的好料。然而，邢芬在此之前，连杠铃几乎都未摸过。董德昌教练并不急于求成，反正小邢芬才十几岁，关键是要打好基础。1986年，广东省体校的举重教练吴胜，正是看上了邢芬的基本功比较好，于是把邢芬选到省体校。那时候，邢芬的最好成绩不过抓举35公斤、挺举55公斤，连分腿挺举还未学会呢，可是，邢芬在教练的精心培育下，进步神速，技术和力量都有了发展，仅一年，邢芬又被广东省举重队相中，1987年，邢芬选入广东队，在我国著名举坛宿将蔡俊成门下为徒。

蔡俊成是我国70年代中后期以至80年代初，举坛上轻级别的名将。从教以后，致力于培养女子举重运动员，尤其是小级别选手。邢芬在蔡俊成的精心栽培下，除了保持基本力量好这个特点外，技术上的每个细微动作，都非常严格的要求自己。当然，要改正一个技术动作是十分困难的。首先要使运动员从思想上接受，从而下决心去改。蔡俊成总是不厌其烦地给邢芬讲解技术要领，怎样做动作才是合理，才符合科学。邢芬的关节较硬，蔡俊成一方面在训练中增加压关节的项目，另方面让邢芬去学跳舞，通过娱乐活动，增加邢芬的柔韧性。结果，就在1987年邢芬初出茅庐参加全国女子举重锦标赛时，便以抓举62.5公斤，挺举72.5公斤获得亚军。这更增强了邢芬的信心。对师傅蔡俊成就更加信赖，配合得更好。1988年，是邢芬渐趋成熟的一年，用教练蔡俊成

的评语是：“邢芬训练专心，能吃苦，完成训练量，毫不打折扣。”就在这一年的岁末，邢芬第一次披起国家队的征袍，出师印度尼西亚，参加第二届世界女子举重锦标赛。旗开得胜，一举夺得44公斤级抓举（60公斤）挺举（90公斤），总成绩（150公斤）三项世界冠军。

人小志气大向高峰挺进

夺得三项世界冠军，按理说是十分值得庆贺的事。但是邢芬与她的教练蔡俊成对此只是淡淡一笑。平时性格内向的邢芬，世界赛后更是少言寡语，原因是邢芬与她的教练对这个成绩还不十分满意。冠军是获得了，但未赛出最高水准。特别是抓举，全国赛时，已经是62.5公斤，经过一年的磨练，又有所提高。可能是第一次参加世界大赛，44公斤级又是队友中第一个出场的，毕竟还是个17岁的少女，有点儿怯场，三把比赛下来，只抓起60公斤，怎不气人。好在第四把试举中，一鼓作气，抓起了70.5公斤，创造了该项世界纪录，虽然不算成绩，却证明邢芬有这样的实力。

问题在哪里？邢芬和她的教练蔡俊成反复观看世界赛的录像，仔细研究。蔡教练发现邢芬的抓举动作，上拉的幅度不够，支撑的时间不够充裕，匆匆忙忙的，稳定性较差，这就影响了成功率，这就是症结所在。在训练中就狠抓这一个环节。为了改进邢芬的上拉幅度，除了练爆发力、上拉速度外，蔡教练设计了一组直腿上拉的动作让邢芬练，逼使她的上拉幅度大一些。这样练说起来容易，改起来实在难。因为面对的是百上加斤的铁家伙，有时练不好，小邢芬直哭。但

她是个性格内向，意志坚强的姑娘，只要一明白了道理，就坚决练，有时甚至一面哭一面练，而蔡教练在训练场上是一丝不苟的，一个小动作走型也得重练，邢芬虽然心里感到委屈，却是咬着牙，按质按量完成训练课。邢芬是个十分单纯的姑娘，虽然内向，很少说话，但只要明确了目标，就会坚定地干下去。平时喜爱画画、练字的邢芬，把画画练字时的“专心”、“认真”也用到了训练场，而且主动与教练配合，每堂课练下来，找教练谈感觉，使教练好掌握训练量和进程。功夫不负有心人。去年（1989年）第三届世界女子举重锦标赛在英国举行。邢芬在她的教练蔡俊成的亲自带领下，不但以抓举72.5公斤、挺举92.5公斤、总成绩165公斤夺得三枚金牌，同时以这三个成绩使女子举重44公斤级的三项世界纪录，从此写上了“中国邢芬”的名字。

“亚运会第一块金牌要属于中国”

春节过后，当记者赶去“举重之乡”石龙镇采访中国女子举重队备战亚运的情况时，看见邢芬正一组一组地练挺举。练到最后一组“极限训练”时，杠铃的重量已加至105公斤。第一次试举失败后，只见邢芬低头沉思一下，又坚决地走向杠铃，好，一个漂亮的下蹲翻，站稳、上挺、支撑，一气呵成。成功了！训练场上的队友都情不自禁地为她鼓起掌来。训练下来，我问邢芬对亚运会有何打算，邢芬微红着脸，细声细语地对我说：“我只想亚运会时，第一块金牌，由我们中国夺得！”

是啊，亚运会第一个决赛项目是举重，而第一块金牌又

是女子44公斤级。为了第一块金牌不要旁落，邢芬数月来不知付出了多少汗水。为了这块金牌“万无一失”，蔡教练又抓了邢芬的“稳定性”和“成功率”。蔡教练还发现邢芬挺举的预蹲动作不很完善。准备上挺时，身体有点向前倾，形成支撑的稳定性不够，重心向前倾。于是又下决心抓这细微的技术要领，保证力量的重心垂直和整个动作的连贯和节奏性。关键是在上挺时，腰不能松，要挺直，这当然是要以力量为基础的。于是训练中，不要求上“极限”重量。只是偶尔，抓一下77.5公斤和挺一下105公斤，以检验邢芬的实力。但“保险量”一定要把把成功，以达到“稳定性”和“成功率”的目的。现在，邢芬的“保险量”是抓举75公斤、挺举100公斤。有时蔡教练还安排这个重量一组三次，要求把把成功。如果失败，就得重来。记者到石龙采访时，看见邢芬对抓举75公斤，挺举100公斤已是信心十足，完成得很自如。

我们预祝邢芬在亚运会上马到成功！

