

做一个革命化的运动员

人民体育出版社

760
8072

做一个革命化的运动員

人民体育出版社

一九六五年·北京

统一书号：7015·1284

做一个革命化的运动员

*

人民体育出版社編輯出版·北京体育路·
【北京市书刊出版业营业许可证出字第〇四九号】

北京新华印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
全国新华书店經售

◆

787×1092毫米1/32 34千字 印张1 $\frac{28}{32}$

1965年8月第1版

1965年8月第1次印刷

印数：1—76,300册

定价〔7〕0.18元

編 者 的 話

去年以来，《体育报》上开展了“运动员怎样革命化”的討論。討論中，我国广大运动员都表示坚决走革命化的道路，做无产阶级的革命接班人。

目前，我国运动员正在学习毛主席著作，学习解放军。学习解放军的“四个第一”、“三八作风”，学习大庆、大寨的彻底革命的精神和工作作风。我們把《体育报》上“运动员怎样革命化”討論的部分文章汇编成册，以饗讀者。

一九六五年一月

統一書號：7015·1284

定 价： 0.18 元

目 录

战胜伤病 献身祖国·····	陈鏡开 (1)
为无产阶级政治服务·····	錢澄海 (13)
打球也是为革命·····	李少芬 (18)
脑子里装牢革命这两个字·····	梁小牧 (24)
要全心全意为广大工农羣众服务·····	臧烈云 (29)
革命化是成为优秀运动員的先决条件·····	陈常凤 (35)
做不爭春的花枝·····	陈思愼 (39)
发揚革命精神 不断扫除驕气·····	上海男子排球队 (46)
鞋·····	楊艳华 (52)
做好运动員的勤务員·····	张素华 (54)

战胜伤病 献身祖国

陈 镜 开

从一九五六年以来，我先后九次打破世界纪录。但是，在第一次打破世界纪录不久，我的腰就受了伤，以后的八次，都是在同腰伤作斗争的过程中打破的。

力 量 的 源 泉

有人问我：“是什么力量促使你战胜了伤痛的折磨，坚持训练和比赛，一次又一次打破世界纪录的？”

什么力量？是我们伟大的党、我们最敬爱的领袖毛主席和全国人民给我的力量！这绝不是一句空洞的答案，而是我十年来最深刻的感受。

十年来，当我在困难和考验面前产生动摇思想的时候，当我取得了一点点成绩就满足于现状、想退坡、换班的时候，当资产阶级个人主义思想在我的脑海中冒头的时候，党组织及时地对我进行教育，同伴们耐心地帮助我，使我逐渐克服了资产阶级个人主义思想，不断提高了思想觉悟，获得了新的力量，明确了必须树立献身祖国、为祖国争光的革命事业心。对于一个举重选手，身体的强大力量固然不可缺少，但社会主义时代的运动员，要想创造优异成绩，为祖国争光，还必须有更强大的精神力量。有了这种力量，就能在

訓練和比賽的艱苦關頭、咬緊牙關，頂得住，過得硬；就能保持旺盛的革命意志，經得起傷病的考驗，不斷前進。這種精神力量正是來自黨和毛主席的諄諄教導，來自全國人民無微不至的關懷和殷切的期待。為了說明這種精神力量所產生的巨大作用，我談談自己永生難忘的一件事。

那是在一九五七年，世界青年聯歡節在莫斯科舉行。這是我國舉重運動員第一次參加規模較大的國際比賽，雖然對手都很強，但我們決心表現出中國人民敢於鬥爭、敢於勝利的戰鬥風格，在比賽中創造優異的成績，為祖國爭取榮譽。在這一年以前，當我為祖國創造了第一個世界紀錄時，資本主義世界那些卑鄙的造謠專家們，污蔑我們的紀錄是“假的”，是用筆寫出來的，而不是用手舉起來的。一想起這句話，我就壓抑不住滿腔的怒火，象出征的戰士渴望戰鬥一樣，日夜盼望着在國際比賽場上同世界名手們較量一番。強烈的責任感時刻在激勵着我，使我久久不能平靜。我想起了出國前那激動人心的日子。那時，我們每天都收到來自祖國四面八方的鼓勵信，希望我們能表現出我國社會主義事業飛躍發展的澎湃景象，表現出我國人民沖天的革命干劲。一次，一個少先隊員代表他的同伴們向我表達他們的心願，希望我為紅領巾爭取一個冠軍……一回憶起這些，我就暗暗發誓：祖國啊。你放心吧，你的兒子一定要讓那些惡毒的造謠專家們看看，世界紀錄是用筆寫的，還是用中國人民勤勞的雙手舉起來的！

戰鬥，一場我從未經歷過的艱苦戰鬥終於到來了。

八月六日，世界青年聯歡節最輕量級舉重比賽開始了。

当时，我的身体情况十分不好，腰痛发作了，肩关节又受了伤，在抓举、推举比赛中，我被苏联选手拉下了十五公斤。

熟悉举重运动的人都知道，在势均力敌的比赛中，要在最后一个项目中比对手多举十五公斤是很少有可能的。而且，由于前两项比赛体力消耗过大，突然两腿抽筋，不要說举起沉重的杠铃，就是輕輕地挪动一步，也要咬着牙，忍着刀扎似的疼痛。当我第一次挺举一百二十五公斤时，就已經很費力了。接着，我試举一百三十公斤。我把杠铃举过头頂以后，猛烈抽筋的腿，已經无法收回，一股鑽心的巨痛紧攪着我的每一根神經。怎么办，放下来嗎？不！为了祖国人民的荣誉，为了實現紅領巾們純朴而殷切的希望，結論只能有一个：成功！于是，我忍受着疼痛，一点一点地把分开的两腿拖在一起，站直……。

但这次成功仅仅是个小小的胜利，更艰巨的爭夺还在后头。一百三十公斤，已經接近世界紀錄了，人們看到我已经如此吃力，都說我根本沒希望获得冠軍了。比賽的主持者，已經把国旗的位置挂好了：第一：苏联，第二：中国……。这时，同伴們告訴我这样一个消息：在这届世界青年联欢节上，有希望获得冠軍的中国運動員，只有我一人了。最后一次試举以前，我国体育代表团的几位負責同志，都来到休息室探望我，鼓励我。我国体育界老前輩馬約翰激动地捏紧拳头，向我做着一定要举起来的手势，我懂得，这位老人在旧社会的体育界，看到的只是落后、貧困和屈辱，如今他多么希望自己祖国的運動員能夺得冠軍，为中国人出一口气！同

伴們親切地圍在我身邊，恨不得能把他們身上的力量都加在我身上。從領導和同伴們的莊嚴的表情中，我看到了自己的重大使命。但是，在通向冠軍的道路上，有多少艱苦、困難在等待着我啊。我絕不能後退，不論付出多大的代價，也要象赤胆忠心的人民解放軍戰士那樣拼到底！第二次舉起的一百三十公斤，——在一些外國人眼裡，這已經是《天方夜譚》中的“奇蹟”了。然而，在我——一個中國運動員看來，却只不過是迎接決戰的起點。第三次試舉就要開始了，能否勝利，就看這最後一次了。此刻，我的勇氣和意志又面臨一次更嚴重的考驗。我要多重的分量？要一百三十七點五公斤？這固然可以打破世界紀錄，但卻奪不了冠軍。要奪冠軍，就要舉一百四十公斤！這就是說，要比第二次試舉猛加十公斤。這個重量，以前不要說舉，就是想也沒有想過啊！何況身體狀況不佳呢，就這樣完了？這時，我的耳畔響起了在部隊時一位首長的熟悉的声音：“在緊要的關頭動搖的話，就象一個戰士在戰鬥中放棄自己的陣地一樣可恥！”腦海里再度浮現出祖國人民一封封熱情洋溢的鼓勵信和紅領巾那親切的面容……。“杠鈴加到一百四十公斤！”連我自己也不相信，我竟產生了如此神奇的勇氣！

第三次試舉的重量公布了。我抑制住內心過分的緊張，冷靜地走進賽場。整個體育館立刻沸騰起來，戰友們和坐在看台上的中國留學生，以充滿信任的目光和熱烈的掌聲為我加油；一些真摯的外國朋友，為我捏一把冷汗；而那些別有用心的人們，臉上則挂着一絲幸災樂禍的冷笑，一個資本主義國家的舉重“權威人士”，以輕蔑的口吻叫道：“中國人

是不敢举的！”就連苏联的一位教練也認為我的“这种勇敢精神是过分的”，他事后在報紙上写道：“坦白地說，我們都准备看一看，这种勇敢的精神是如何表現在毫无热情的金属杠鈴上的……。”

我，拖着疲劳不堪的身躯，忍着抽筋的巨痛，蹣跚地走到杠鈴前，头脑从未有象現在这样冷靜，我清楚地知道，我肩上担着一副多么沉重的担子！祖国人民的期待，領導同志的教导，同伴們的鼓励，朋友們的关切，在我身上凝集成一股无穷的力量！

忽然間，全場变得鴉雀无声，人們屏住呼吸，目光紧盯在我的身上，成功或失敗，就在此一举了。我蹲下去，使尽全身力气，把杠鈴提到胸前——第一步成功了！頂住啊！一定要挺起来！……腰伤、肩痛、两腿抽筋，已經沒有任何感覺，心里想的，只是一个字眼：举，举起来！分腿，上举，收腿……終於举起了，站稳了！表示成功的裁判白灯同时閃亮了。……是狂喜，是振奋，还是过分的疲劳？在暴风雨般的欢呼声中，我进入了昏迷状态。但这只是短暫的片刻，我馬上就清醒了，伙伴們围着我，脸上閃爍着異样的光彩，留學生們欢叫着，眼里流出喜悅的泪花。轉头望去，那个資本主义国家的举重“权威人士”，也站起来，在人群中鼓掌……。事后，一个外国人感动地說：“这副杠鈴是汇集了中国人民力量的两根柱子把它举起来的。”是的，这就是我十多年能战胜伤病，創造新成績的關鍵所在。一九五六年、一九五七年是如此，以后的每次都是如此。

以革命精神战胜伤病

从莫斯科回来，我的腰伤加重了。旧中国的举重运动和其他项目一样，是个空白点，一无所有。建国以后，我們一切都靠自己摸索，由于缺乏經驗，在一开始練習的时候，我和一些同伴的腰部就受了一定的损伤。最初，我以为腰痛是疲劳引起的，根本不在意。后来，越痛越厉害，我就怀疑腰部真的出了毛病，心里非常不安。但又一想，党和人民培养自己这么多年，刚开始有了点成績，就因为受伤不干了，怎么对得起党和人民？于是，我和几位有伤的同伴，一直把伤隐藏在心里，誰也不肯說，練習的时候，痛得再厉害也咬牙坚持。有时候，举一次，腰就痛得麻木了，站在地上三四分鐘不敢动，額头上渗出豆大的汗珠。后来，这种情况被领导知道了，就启发我們說，一个运动員，受了伤，并不是好事情，不仅会给自己带来烦恼，甚至是痛苦，还会影响运动成績的提高。但是，伤病是客观存在的，既然有了伤，就不能否認，而要对它采取正确的态度。什么是正确的态度呢？我們带着这个問題，学习了毛主席著作。毛主席教导我們說，在同敌人斗争中，我們要在战略上，在整体上，藐視一切敌人，而在战术上，在具体問題上，要重視敌人。这一教导，使我懂得了一个深刻的道理。伤病，是运动員出成績的“大敌”，有了伤，敢于藐視它，坚持訓練的精神是对的。但是，如果我們不在具体环节上重視它，进行必要的医疗和保养，而是一味蛮干，就会使伤势加重。从表面上看，蛮干好象是一种勇敢精神，但因为它缺乏正确的思想方法和科学依据，实

質上是一種對革命、對事業不負責的表現。可是，怎樣在具體環節上重視傷病呢？是慢慢的休養，消極地等待它一點點好轉；還是堅持鍛煉，以積極的革命樂觀主義精神去戰勝它？我們又學習了毛主席給王觀瀾同志的題詞。毛主席在談到一個革命者應如何對待疾病的問題時說，“對於病，要有堅強的鬥爭意志”，要“讓體內慢慢生長抵抗力和它作鬥爭直至最後戰而勝之”。而我們對待傷病正是缺乏這種“既來之，則安之”的革命樂觀主義精神，要么蠻干，要么悲觀失望。以前我們醫傷，還有這麼個“信條”，就是“哪里病，哪里不能動”。結果，一受傷，就全休，停止訓練。這種消極的醫療方法，不僅不利於傷勢好轉，而且，由於長時間地離開自己酷愛的鍛煉生活，會給自己帶來很多煩惱，有時甚至灰心喪氣，對運動成績的提高失去信心。毛主席說，要讓體內生長抵抗力，和疾病作鬥爭，直至最後戰而勝之。這“生長抵抗力”，不就意味着去積極鍛煉而不要消極等待嗎？我想，腰部受了傷，就應當加強腰部的練習，使腰部肌肉變得粗壯，這就可以增強對腰傷的“抵抗力”。我把這個想法告訴了領導和醫生。他們支持我這個新的嘗試，並希望我發揮革命的首創精神，在醫治傷病上開辟新的途徑。於是，我一方面注意治療和保養，不讓傷勢發展，一方面科學地安排訓練，堅持練習。

當然，這樣做，一開始給自己帶來很多困難，每舉一次，都要忍受腰傷的巨痛。當自己實在難以支持的時候，就這樣想：我們的訓練，是為了給祖國爭取榮譽，是社會主義革命事業的一部分。干革命，哪有不吃苦，不遇到困難的？

再說，这是个新的探索，就要有敢想敢干的革命精神，如果疼痛一点就害怕起来，坚持不下去，就会前功尽棄，收不到良好的效果。所以，無論如何也要坚持下去！过了一个阶段，成績果然有所提高，以后連續几次打破世界紀錄。

然而，一个运动員成长的道路，不会是平坦无阻的，每时每刻都会遇到意想不到的困难，經受种种考驗。一九六〇年，在練習中，发生了一次偶然事故，使腰伤突然加重了。許多医生向我提出了不能再参加举重运动的警告。对于一个渴望提高成績、决心为祖国爭光的运动員來說，这真是个沉重的打击！这意味着，将从此离开和自己有深厚感情的举重台，离开自己酷爱的事业。这就象一个战士，在激烈地战斗中离开了集体，离开了战場一样……这怎么可能？不，不能丢掉杠鈴，只要我还能动，就不能离开运动場！这时，领导和同伴們也都鼓励我，要以革命者的高标准要求自己。在激烈的思想斗争中，我的脑海里翻騰着很多事情，我想起了党和毛主席领导中国人民进行的艰苦卓絕的革命斗争，在同强大的阶级敌人浴血奋战中，多少人流血牺牲，献出了宝贵的生命。我想起了我們无比壮丽的社会主义建設事业，为了改变我国“一穷二白”的落后面貌，英雄的中国人民不怕帝国主义的經濟封鎖和武力威胁，不怕現代修正主义者的种种刁难，而是斗志昂揚、意气风发，用頑强的意志克服了一个又一个困难，踢开了前进道路上的一切絆脚石，用短短十几年的时间，把我們的祖国建成了一个繁荣富强的新中国。同时，我还想起了我們蓬勃发展的体育事业。解放前，我們水平很低；解放后，在党的领导和关怀下，我們奋发图强，向

世界高峰挺进，几年来，所有的项目都远远超过了解放前的水平，很多项目打破了世界纪录，有的项目还夺得了世界冠军。是的，不怕，我们就可以战胜凶狠的阶级敌人；不怕，我们就能克服前进道路上的各种障碍；不怕，我们就能攀上世界高峰；不怕，就能创造一切奇迹！对于伤病，不也应该具备这种不怕精神！同革命前辈相比，同用自己的身躯换来祖国真正独立的前仆后继的无数先烈相比，同建设战线上的英雄模范相比，我自己遇到的这点困难、这点挫折算得了什么？有什么可怕？毫不可怕。干下去，坚决干下去！我终于下定了这样的决心。

当然，医生的诊断，是对伤病科学探测的结果，应该予以重视。但是，一个革命者顽强的意志，常常会对疾病产生难以想象的作用，这是医治伤病的强大的精神武器，没有它，一切医疗，一切药物，都不会有多大效果。因此，几年来，我一直同医生密切配合，注意医疗，又循序渐进地积极锻炼，既注意休息和保养，又想尽办法增强腰部的力量。终于使运动成绩得到了一步步的提高，一九六一年到现在，又先后三次创造世界纪录。

繼 續 前 进

最近，有些人对我說，你已經九破世界纪录，年齡已經不小了，腰伤又較严重。即使不再練了，別人也不會說什么，何必还“自討苦吃”呢？

這話不对。我們是党和人民教育培养出来的運動員，我們給党和人民做的事，要比党和人民給我們的少得多。而

且，我們是革命者，無論給國家爭得了多少榮譽（何況我在这方面做得还不够），也不能以“有功之臣”自居，而要不断革命，不断給自己提出更高的要求。时代在前进，祖国在前进，我們的体育事业在前进，对于我們來說，別說是九个世界紀錄，就是一百个、一千个也远远不够啊。一想起这些，我就覺得自己沒权利离开举重台。退一步說，即使我的成績再也提不高了，也还要为祖国的体育事业干到底。毛主席教导我們說，一个人的能力有大小，但只要他毫无自私自利之心，就可以变为大有利于人民的人。所以，衡量一个運動員的革命事业心，不在于他“給”了国家多少，而在于他是否把自己的一切都毫无保留地貢獻給祖国和人民。目前，我在各方面还都做得很不够，离党的要求还差得很远，还没有彻底克服資产階級个人主义思想。今后，要不断努力，認真学习毛主席著作，加强思想改造，做一个彻底的革命者，全心全意为人民服务的紅色運動員。

~~~~~ 一定要有献身精神 ~~~~~

陈鏡开同志以超乎寻常的毅力和非凡的勇气，战胜了相当严重的伤痛，坚持大运动量訓練。甚至当医生警告他“不能再参加举重运动”时，仍然毫无畏惧，不离开运动場；在国际比賽中，更表現出了新中国運動員敢于斗争、敢于胜利的战斗风格，多次为祖国爭得了荣誉。

是什么原因、什么力量支持陈镜开以如此巨大的毅力去战胜伤病，排除困难，表现出坚韧不拔的意志呢？

同我国许多优秀运动员一样，首先是因为他们心怀祖国，放眼世界，对党对人民无限热爱，把为祖国争光看成是自己崇高的责任。有了这样的雄心壮志，他们便能在训练和比赛中抛开个人得失，顶得住困难，经得起考验。

这种崇高的责任感，是在党的教育和关怀下，不断提高阶级觉悟，逐步克服资产阶级个人主义思想的结果。陈镜开在取得了一些成绩之后，曾产生退坡、换班的思想；在腰伤严重的时刻，也曾一度对提高成绩发生动摇，表现得信心不足。熟悉陈镜开同志的人都知道，他九次创世界纪录的历程，的确确也是他在党的教育和同志们帮助下，不断兴无灭资，逐渐提高阶级觉悟的过程。

这是他认真学习毛主席著作，用马克思列宁主义和毛泽东思想武装自己头脑的结果。正如陈镜开同志自己说的：“是我们伟大的党、我们最敬爱的领袖毛主席和全国人民给我的力量！”陈镜开在和伤病作斗争的过程中，反复地从毛主席著作中吸取了无穷的力量，毛泽东思想指引着他坚决地走向革命化，指引着他不断用无产阶级思想战胜了自己头脑中的资产阶级思想，找出了战胜困难、战胜伤病的方法。因而他能逐渐树立了为祖国献身的革命事