



共和國故事

宣威奥运

李静轩 编写



中国运动员奋战第二十五届
巴塞罗那奥运会

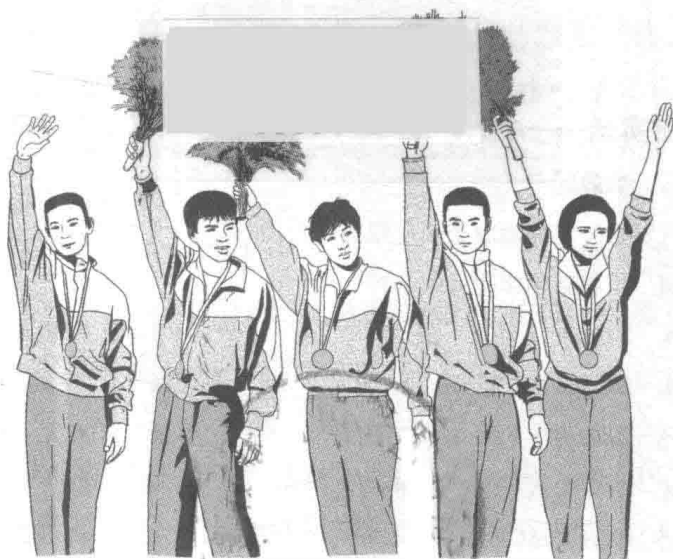
吉林出版集团有限责任公司

共和国故事

宣威奥运

中国运动员奋战第二十五届巴塞罗那奥运会

李静轩 编写



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

宣威奥运：中国运动员奋战第二十五届巴塞罗那奥运会/李静轩编.
—长春：吉林出版集团有限责任公司，2009.12

(共和国故事)

ISBN 978-7-5463-2096-0

I. ①宣… II. ①李… III. ①纪实文学—中国—当代 IV. ①I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 000439 号

宣威奥运——中国运动员奋战第二十五届巴塞罗那奥运会

编写 李静轩

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春新华印刷有限公司

版次 2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 4 字数 69 千

书号 ISBN 978-7-5463-2096-0

定价 8.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431 - 85618720

传真 0431 - 85618721

电子邮箱 sxwh001110@163.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，请寄本社退换

前 言

自1949年10月1日中华人民共和国成立至今,新中国已走过了60年的风雨历程。历史是一面镜子,我们可以从多视角、多侧面对其进行解读。然而有一点是可以肯定的,那就是,半个多世纪以来,在中国共产党的领导下,中国的政治、经济、军事、外交、文化、教育、科技、社会、民生等领域,都发生了深刻的变化,中国人民站起来了,中华民族已屹立于世界民族之林。

60年是短暂的,但这60年带给中国的却是极不平凡的。60年的神州大地经历了沧桑巨变。从开国大典到60年国庆盛典,从经济战线上的三大战役到经济总量居世界第三位,从对农业、手工业、资本主义工商业的三大改造到社会主义市场经济体制的基本确立,从宜将剩勇追穷寇到建立了强大的国防军,从废除一切不平等条约到独立自主的和平外交政策,从“双百”方针到体制改革后的文化事业欣欣向荣,从扫除文盲到实施科教兴国战略建设新型国家,从翻身解放到实现小康社会,凡此种种,中国人民在每个领域无不留下发展的足迹,写就不朽的诗篇。

60年的时间在历史的长河中可谓沧海一粟。其间究竟发生了些什么,怎样发生的,过程怎样,结果如何,却非人人都清楚知道的。对此,亲身经历者或可鲜活如昨,但对后来者来说却可能只是一个概念,对某段历史的记忆影像或不存在或是模糊的。基于此,为了让年轻人,特别是青少年永远铭记共和国

这段不朽的历史,我们推出了这套《共和国故事》。

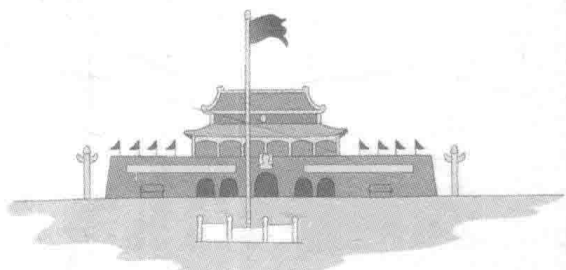
《共和国故事》虽为故事,但却与戏说无关,我们不过是想借助通俗、富于感染力的文字记录这段历史。这套 500 册的丛书汇集了在共和国历史上具有深刻影响的 500 个重大历史事件。在丛书的谋篇布局上,我们尽量选取各个时代具有代表性的或深具普遍意义的若干事件加以叙述,使其能反映共和国发展的全景和脉络。为了使题目的设置不至于因大而空,我们着眼于每一重大历史事件的缘起、过程、结局、时间、地点、人物等,抓住点滴和些许小事,力求通透。

历史是复杂的,事态的发展因素也是多方面的。由于叙述者的视角、文化构成不同,对事件的认知或有不足,但这不会影响我们对整个历史事件的判断和思考,至于它能否清晰地表达出我们编辑这套书的本意,那只能交给读者去评判了。

这套丛书可谓是一部书写红色记忆的读物,它对于了解共和国的历史、中国共产党的英明领导和中国人民的伟大实践都是不可或缺的。同时,这套丛书又是一套普及性读物,既针对重点阅读人群,也适宜在全民中推广。相信它必将在我国开展的全民阅读活动中发挥大的作用,成为装备中小学图书馆、农家书屋、社区书屋、机关及企事业单位职工图书室、连队图书室等的重点选择对象。

编 者

2010 年 1 月



一、备战奥运

游泳队进行针对性训练/002

体操队苦练拿手绝活/009

陈跃玲进行爬坡和耐高温训练/012

射击队训练射击感觉/017

乒乓球队誓夺冠军/020

跳水队进行奥运集训/024

柔道队庄晓岩练新招/028

二、进军奥运

中国队前往巴塞罗那/034

领导高度重视工作漏洞/038

中国代表团在奥运村/040

中国代表团参加开幕式/044

三、奋战奥运

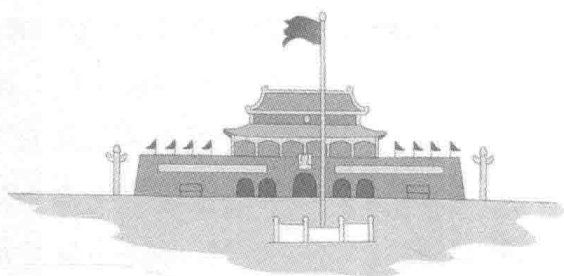
张山稳获双向飞碟冠军/048

陈跃玲夺女子竞走金牌/051

邓亚萍与乔红获女双冠军/058

跳水小将伏明霞夺冠/064

目 录



- 高敏获得跳水金牌/067
- 庄泳获得游泳金牌/069
- 钱红在蝶泳中勇夺金牌/072
- 林莉获个人混合泳冠军/076
- 王义夫气手枪射击夺冠/081
- 庄晓岩获女子柔道金牌/084
- 杨文意勇夺自由泳冠军/093
- 李小双获自由体操冠军/095
- 陆莉高低杠完美夺冠/100
- 邓亚萍获得女单冠军/103
- 跳水小将孙淑伟夺冠/109
- 吕林和王涛勇夺男双金牌/116



一、备战奥运

- 林莉说：“每次到了训练的最后阶段，我就觉得胸部闷得像要炸裂一样，手脚沉重得像挂上了一个铁砣，肝区的疼痛一阵又一阵袭来，上岸就瘫倒在地不能动了。”
- 一节课下来，陈跃玲要走 10 个来回。不到两三趟就汗水直流，大口大口喘着粗气。10 个来回下来后，心脏像棒槌敲打似的咚咚跳个不停。
- 郭仲恭教练对庄晓岩说：“你若想保持领先的地位，必须要超越自己，以更过硬的技术，迎接新的挑战，攻克新的难题……”

游泳队进行针对性训练

1992年7月25日至8月9日，第二十五届奥运会的圣火就要在西班牙的巴塞罗那燃起，为了在本次奥运会上取得好的成绩，中国健儿几年前就开始在各个项目上展开体力与毅力的角逐。

1991年的一天，中国游泳队训练场上。

教练周明正在对运动员庄泳进行现场指导，为了一年半以后的奥运会，庄泳正在加紧训练。

这一年，是庄泳练得最苦的一年，也是训练最为系统的一年。以前留下的老伤病常常复发，每次训练前都得采取一定的措施才行。

但是，一切为了奥运会，“豁出命去也得顶住”。她随队去海南，到高原，认真地上好每次训练课。

正当中国游泳队全力以赴备战巴塞罗那奥运时，1992年3月，美国游泳锦标赛在印第安纳波利斯举行。

这次比赛美国女队的成绩大幅度地提高，创造了最好成绩。截至当年5月底，15项世界排名第一全为美国女将所垄断。

消息传来，中国游泳队大为吃惊。中国在1991年还有三项排名世界第一，而到如今，最好的名次也只在第三位。这无疑对中国游泳队冲击奥运的计划有很大影响，

庄泳的专项也受到一定影响。

1991年，庄泳以25秒47，排女子50米自由泳世界第一，可是美国的汤普森3月份却游出了25秒20，基本上是当时该项目的最好成绩，虽然还威胁不到杨文意的24秒98的世界纪录。

庄泳的主项100米在1991年只排名世界第五，而汤普森3月却以54秒48打破了奥托保持的世界纪录。庄泳的最好成绩与汤普森相距0.64秒。

周明教练说，100米自由泳差距到0.5秒，即成为可竞争的沟壑。于是，有舆论说庄泳大概只能同杨文意联手在50米自由泳中搏击一番，100米基本不抱希望。因为50米自由泳距离特短，一半靠实力、一半靠运气，任何环节发生任何细小失误，都可能失败。

然而，庄泳并没有气馁，她仍然按照教练的布置，踏踏实实地训练着。根据自身腿部力量差的弱点，庄泳仍然着重抓提高腿部力量的针对性练习。

经过几个月的系统训练，效果很明显，训练水平又有了一定的提高。庄泳充满了自信。

她不止一次说：“好久没同汤普森一场比赛了，奥运会上见。”赴巴塞罗那前，庄泳心理上十分稳定，曾公开表示过自己对奥运金牌的垂青。

中国游泳队的另一位队员钱红，曾在比赛中有过优异的成绩，后来病痛缠身，在这种情况下，她还是坚持参加了1992年4月的亚洲锦标赛，取得了100米蝶泳

冠军。

这次比赛的优异成绩给了钱红信心，面对奥运会前的训练，她说：“如果没有锦标赛上的成绩和表现，也许，我真的再也不敢上高原了。”

自从1986年中国游泳队有了高原训练后，钱红已经随队去过多次。高原上空气稀薄，大运动量、大强度训练后的乳酸中毒反应是常人无法忍受的。运动员和常人一样，并非钢铁铸就，要忍受常人难以忍受的痛苦，靠的只有超常的毅力。

钱红说：“说句实话，我也知道高原训练对于我们游泳运动员来说非常重要，我也曾尝过高原训练后带来的比赛甜头，但这次，我是真怕了，怕自己受不了。”

其实，钱红在平原上训练历来有股狠劲儿。对于这一点，冯晓东教练了解钱红的身体情况，也理解钱红的心情。他知道钱红怕上高原后，如果练得不好就会对比赛失去信心，那结果就不堪设想。

为了打消钱红的顾虑，冯教练对钱红说：“这次我们要从实际出发，不要老想着从高原训练中直接索取比赛效应，而应力求为夏训开个好头。能练到什么程度就练到什么程度。我们可以到附近的风景点转转，上温泉玩玩，搞得轻松些。”

就这样，这次高原训练进行得比较顺利。过去，最多时3周内游量达到25万米。这次练了23天游量只有14万米。游量虽然不如以前，但是训练的质量提高了，

钱红的精神、感觉也都挺好。

从高原上下来后，钱红接着就开始准备巴塞罗那奥运会。尽管她的情况在一天天好转，但她仍觉得自己的训练水平恢复得不够快。

冯教练安慰她：“你不是每次比赛都有发挥吗？以前，也有练得不顺的时候，比赛不也拿下来了吗？”

冯教练为了让钱红保持清醒的头脑，便把她的主要对手的照片收集起来，剪贴在墙上，写上成绩。

钱红明白，对手之多、实力之强，哪个也不容忽视。但是，只要有一点机会，她就要抓住！

钱红的情况越来越好，训练的起伏也比以往小。冯教练心头的疑虑逐渐减少，钱红的信心也一天天增长。她积蓄力量等待征战奥运会。

在游泳队中还有一位队员林莉。教练张雄对林莉的评价是：“先天条件不属上乘，她的成功，完全在于她肯吃苦，吃别人无法忍受的苦！”

林莉的主项是混合泳，这不仅要求运动员蝶、蛙、仰、自四种泳姿全面发展，更需要有非凡的耐力。

为了提高林莉的耐力，张雄为她制订了长期的大运动量训练计划，并且创造了一种针对林莉特点所独创的特殊训练手段，即“综合治理训练法”。

这种方法注意攻长距离不忘短距离，突强项不丢弱项，练技术又练心理素质和意志。每天1万多米的训练量，是一般人难以承受的，但林莉始终乐此不疲。

1992年4月，正当林莉刻苦备战，满怀信心迎接巴塞罗那奥运会时，从大洋彼岸传来消息：美国泳将在全美奥运会选拔赛上，多项、多次打破女子游泳世界纪录，中国运动员原有的优势被她们全面超过。

严峻的挑战把中国游泳队的姑娘们逼上了梁山，迫使林莉加快了备战奥运训练的进程。

为此，张雄安排了一系列针对性训练，特别是针对因室外池无对照物而游歪，影响了成绩的教训。

他们特意提前赴捷克适应室外烈日和时差反应，甚至于雷雨天也照常训练，还将原订3周的高原训练增加到了4周以上。

1992年5月28日，在张雄教练的带领下，林莉第5次来到昆明高原基地，开始了历时一个月的血乳酸控制训练。从运动训练角度讲，高原训练主要是强化忍受乳酸刺激的体能性训练。

乳酸作为一项生理指标，正常人在平原条件下，进行剧烈运动45秒至1分钟后，超过8个单位就会感到心跳气喘，四肢无力，头晕目眩，出现酸中毒甚至休克现象。

一般运动员在训练中乳酸指标达到10至14个单位时，持续能力也仅为半小时左右。而张雄却要求林莉在乳酸指标达到14至15个单位时，仍要在极度缺氧的情况下持续训练两小时。

为了增强无氧代谢能力，常常在一次训练课，8个

50 米冲刺为一组，要练 4 至 5 组，每组间隔休息时间只有 7 分钟。

后来，回忆起当时训练的感觉，林莉至今记忆犹新：她说：

每次到了训练的最后阶段，我就觉得胸部闷得像要炸裂一样，手脚沉重得像挂上了一个铁砣，肝区的疼痛一阵又一阵袭来，上岸就瘫倒在地不能动了。

这一切都是为了在国际大赛上夺金牌、破纪录，创造最佳成绩。在林莉的心中，分量最重的是奥运会金牌，最珍贵的莫过于是在奥运会上创造的世界纪录。

此外，还有一位游泳健将杨文意。在参加第六届世界游泳锦标赛时的失利，给 19 岁的杨文意带来很大打击。

对此，1991 年 6 月，国家游泳队总教练陈运鹏决定亲自带杨文意，收她为“关门弟子”。

这是杨文意万万没想到的。陈指导年届 57 岁，已带了一名男队员沈坚强，又身兼总教练重任，要操心国家游泳队方方面面的工作。正值备战奥运的紧要关头，陈指导竟主动提出要带自己，杨文意喜出望外。

陈教练不但让杨文意练自由泳、仰泳，还让她练蝶泳，提高她的兴趣，恢复她的自信。



训练中，陈教练不搞疲劳战术，而是用科学手段，讲究训练质量。尤其是短距离项目，时间短，更强调动作的力量、频率、速度、耐力。训练方法多样，比如力量训练不光在陆上练器械，还自制“土玩意”让队员在水中练。

杨文意一心一意，胸无杂念地训练。她不怕上训练课，最怕训练完的放松——太麻烦，常想赖皮逃脱。

后来，杨文意说：“陈指导一发火，就把我的衣服，训练用具往水中一扔，我只好跳下水中，一样一样拣回来。陈指导说，这个惩罚比做放松的效果要好。让我哭笑不得。”

随后，杨文意在全国锦标赛上，50米蝶泳竟然游出27秒05，获全国冠军；1992年4月底，在日本举行的亚洲游泳锦标赛上，50米自由泳杨文意游出25秒48，她信心倍增，把目标瞄准巴塞罗那。

5月1日，中国游泳队从日本经上海回北京。一向出言慎重，以“居安思危”、“忧患意识”而著称的陈运鹏，也按捺不住喜悦，向在上海的好友透露了关于“黑马”的预测。

可见，对于杨文意在奥运会上的表现，陈教练是胸有成竹的。

体操队苦练拿手绝活

1991年，李小双首次在美国举行的第二十六届世界体操锦标赛上亮相时，独具慧眼的国际体操联合会主席季托夫指着他说：“这个中国小个子选手将来一定会是个了不起的人物。”

这时，他紧随3名苏联队选手之后，名列个人全能的第四名。

随后，在黄玉斌教练训练下，只有17岁的李小双一举夺得了第十一届亚运会团体和自由体操两枚金牌。

此后，李小双成为备战奥运会的主力队员。

李小双在接受记者采访时说：

亚运会冠军不是我的目的，我要让世界大吃一惊——明年我要做出“团三周”。

李小双想要冲击奥运会了。

“团三周”是指要在平地上，靠两条腿的力量，把身体送到相当高度，然后团身向后翻腾三周半。自由体操场地不过12米见方，助跑距离有限，必须有巨大的初速度和爆发力，才能保证把人体抛向能翻转完三周的高度。

“团三周”不仅是个难度相当大的动作，而且还是个

非常危险的动作。特别是身体从腾空到落地，只有0.7秒的瞬间，重心稍微把握不好，不是前趴，就是后仰。脚部踝关节此刻要承受的，是大约重于人体十几倍的冲击力，稍有闪失，轻则脱臼，重则骨折，还极易损伤跟腱。

在1991年和1992年两次世界体操锦标赛中，李小双的“团三周”之梦都因临场失误而破灭了。

奥运会开幕的时间已经逼近了，李小双到底做不做“团三周”呢？

黄玉斌帮助李小双制订了新的夏训方案，他们在地毯下面跟头的落点处，挖了一个海绵坑。这样，既起到安全保护作用，又会使现场感更强一些。

李小双的跟头翻了整整一个酷暑。就在赴巴塞罗那之前的一次训练中，李小双做“团三周”时不小心压伤了左脚腕，但他没吱声，每天悄悄地做理疗。每次训练课用弹性绷带绑住，他怕教练知道而平添思想负担。

这次奥运赛场，即使豁上这只脚，他也要做“团三周”，李小双铁了心了。

在女子体操队员中，有一个并不惹人注意的女孩，她叫陆莉。在1992年之前，她没有参加过任何一届世界级的体操比赛，唯一出去比赛的一次，是在1992年4月的巴黎首届体操单项世界锦标赛上。她在做高低杠落地时，脚底下挪了一步，只能站在第四名的位置上。

陆莉体质较弱，在准备奥运会的日子里，陆莉的旧病复发，几项健康指标均不合要求。为了拼入奥运会，120支针药注入陆莉的肌肉。每天一针，只打得屁股针眼