



雏鹰文库

CHUYING WENKU

学生成长百卷读本

74

先锋新形象



中国档案出版社

雄鹰文库——学生成长百卷读本⑦④

奥运群星录

向常青 编著

中国档案出版社

目 录

第一章 中国	(1)
“零”的突破者——许海峰	(3)
从列席队员到世界冠军	(5)
被摔下来的冠军	(9)
“走”出来的冠军	(12)
“跳槽”冠军张山	(15)
东北“虎”将	(19)
“体坛尖兵”	(22)
“体操王子”李宁	(24)
中国“泳”将	(29)
泳道中的较量	(32)
“意念训练法”带来的冠军	(36)
梅花香自苦寒来	(38)
血汗铸就冠军之路	(41)
小木屋飞出金凤凰	(43)
孪生兄弟“金银二重唱”	(45)
四项世界冠军的拼搏之路	(49)
英姿飒爽，扬威亚城	(53)
第二章 外国	(58)

不平常的刘易斯	(58)
大器晚成的格里菲斯	(61)
光脚夺冠	(64)
巾幗第一人	(67)
最后一掷夺金牌	(68)
“无敌角斗士”	(70)
跳水“双金”第一人	(72)
女子体操第一人	(73)
“泳”将之路	(76)
在池水中搏击	(77)

第一章 中国

体育是一项积极、健康的娱乐活动和健身方式。作为青少年则更要爱好体育，锻炼好身体，将来工作、学习和生活才不会因身体太差而受到妨碍。而运动会则更能激发人进行锻炼，同时也提高了运动中的技能，促进了人们之间的了解，增进人们之间的友谊。

随着社会的现代化和人民物质生活水平的不断提高，人们在紧张学习工作之余，要求能得到调节和改善。体育运动由于它的造型的艺术性，配合的默契性和易于接受的朴素性，成为人们余暇生活的一部分，起到了丰富文化生活、满足人们的精神生活需要的作用。正如奥运会的创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中所写的“啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思想更加开朗，条理更加清晰，你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生更甜蜜！”

解放以前，由于我国运动员竞赛成绩低，3次参加奥运会而从未得过1分，被外国人讥讽为“东亚病夫”。解放后直到1979年12月23日在世界各国人民的支持下，经过斗争才恢复了我国在奥运会的合法权利。从此我国的体育事业走上了迅速前进的道路。1984年我国运动员在洛杉矶第23届奥运会上，金牌数名列第4位，

为祖国争得了荣誉，为中华民族增添了光彩。外国报纸称赞：“中国人已不是 50 年前的东亚病夫，醒狮怒吼，东方巨龙腾飞”，“中国龙正以亚洲的巨人屹立在世界的东方。”

在奥运之路上涌现出了许多艰苦拼搏的运动员。他平时默默无闻地训练，流汗甚至流血，带着伤痛在跑道上、球台上、游泳池……与速度、高度、重量展开无休止的一次次抗衡。他们用心理和生理的韧性，承受极限时各种器官和肌肉的痛苦，他们以紧张、兴奋、渴望和异常忐忑的心境步入竞技场，尽管有的成功，有的失败；有的一步成名，有的一无所有。但他们付出了血汗，他们是值得我们敬佩的。

让我们一道看看他们的风采，他们的名字，看看他们是怎样顽强地拼搏的。发扬他们这种精神，投入到我们的学习和生活中，做一个有用的跨世纪人才。

“零”的突破者——许海峰

记住这一天——1984年7月29日，这是一个神圣的日子。这个日子是一段屈辱的结束，更是我国体育事业强盛的开始。

就在这一天，中国人民从此有了自己的第一块奥运金牌。

就在这一天，洛杉矶奥运会第一枚金牌被在奥运史上从来没有得过金牌的中国选手夺得了。他就是我国的年仅27岁的射击运动员许海峰。当国际奥委会主席萨马兰奇亲自将金牌佩戴在他胸前时，他激动地说：“这是中国体育史上伟大的一天。”许海峰为祖国争得了荣誉，洗刷了中国奥运金牌“零”的屈辱。一位年逾古稀的美籍华人自豪地说：“我们中国也有金牌了，我们不再是‘东亚病夫’了！”

台湾在美国出版的《中国时报》上的套红标题是：《大陆选手许海峰赢得中国人的历史殊荣》。文中写道：

“半个多世纪以来，中国人企盼多时的第一面奥运会金牌终于在7月29日中午时分，挂在中国大陆选手射击队员许海峰胸前。大太阳底下的金牌，端的是金光灿烂、耀眼辉煌。”……

这块金牌中国人民盼了多少年了，它来得相当的不易，让我们来看看金牌获得者许海峰。

许海峰，男，生于1957年。出生在福建省漳州市

一所解放军医院，1972年迁至安徽和县。

海峰在小的时候就喜欢玩弹弓，由于弹弓打得好，被同学们称为“弹弓大王”！他小时在当解放军的爸爸所在营地生活。在平时就喜欢军服军帽，常常身穿小军装，腰里扎着小皮带，插上一把小玩具枪，老是缠着战士叔叔们要玩真枪。不知哪位好心的叔叔给他做了个弹弓，还一本正经地举行一个“授枪”仪式。从这以后，小海峰便迷上打弹弓。

小海峰的弹弓从不离身，天天打兔，射小鸟。一两年下来，他弹弓功夫越来越好。

他的弹弓功夫渐渐被同学们知道了。高年级恰好也有一个弹弓好手，听说后便要和他见个高低。小海峰也毫不示弱：“比就比！”双方约定打树上的一棵松果，高年级那个同学拉满弓，“嗖”的一声，飞石过去，正中松果，松果晃个不停。该小海峰了，只见他拉足皮筋，“啪——”松果应声落地，大家一起叫好。那个大同学不服气，硬要再比一次，于是约定打知了，那大同学开弓一射，就只见那知了跌地而“知知”地叫，原来知了的翅膀被打伤了。这时小海峰也找到一只知了，略略一瞄，那知了便一声不响地跌在地上了。大家拾起被打的知了一看，弹石正中知了背脊！那同学才真正服输了，从此“弹弓大王”的名声便传开了。

那是一个星期天，小海峰在村外打小鸟，在快黑时，看见一只鸟盘旋飞来，小海峰毫不犹豫地拉弓便

射，“啪——”鸟儿应声落地，拾起一看，才发现是一只家鸽。他知道自己闯了祸，便挨家挨户找鸽子的主人道歉。没想到这一下惊动了一个人——附近镇中体育老师，他听说有人用弹弓打下了一只飞鸽，心里一热，也来瞧瞧。他一看，原来弹弓正好从左眼进，右眼出。他连声叫好！原来最近县体委委托他训练一批少年射击手，今天又恰好碰上了个“弹弓大王”，他真是欢喜得不得了。

就这样，许海峰进了王老师的射击训练班，经过几年的训练，他被一级级地推荐到省射击队去。1983年底许海峰被选入参加第二十三届奥运会的射击运动员。

在奥运会上，他以 566 环的成绩获自选手枪比赛冠军。当中国的国旗升至最高时，它代表一个古老而新生的中华民族。这是几代人的希望与奋斗。

从列席队员到世界冠军

高敏（1970——）世界跳水冠军，中国国家跳水运动员。她生于四川自贡市的一个普通工人家庭。自幼好强淘气，一年级时被招入市体校体操队，学业不成被清退回家。9岁时被跳水教练杨强选中，开始了跳水生涯。一年后，以不计正式比分的列席运动员的身份首次参加的一次省级比赛总成绩竟比冠军还高。这可喜的一步，使她在 1985 年进入国家跳水队，并发挥了所有的智、勇和力、巧，先后获 1987 年世界杯跳水

冠军、十一届亚运会、第二十四届奥运会跳板跳水金牌，6年共得各种跳水金牌40多枚。被授予“全国十佳运动员”和“全国新长征突击手”荣誉称号。1992年巴塞罗那奥运会后，因身上伤病太多而宣布退役读书深造。

高敏的出生地四川是一个人才辈出的地方。在中国的体坛上，她如同一颗闪亮的明星，占据世界冠军宝座达6年之久，难怪美联社有记者叹道：“和高敏生在一个时代的跳水运动员简直是个悲剧。”

高敏不到4岁就常被父亲带到自贡边上的釜溪河里游泳。她的父亲特别喜欢游泳，当年曾获重庆市少年游泳的冠军。几岁的高敏似乎把父亲爱游泳的天性继承下来了。高敏泳姿很协调，又很聪明，从此高敏在水里这一游便游出了个名堂。

小时的她，异常地调皮，经常与男同学发生冲突，差不多到武斗的份上了。有一次在混战中，人家大手一挥，一挥钢笔戳到她脸上，从此，她的脸上便多了这么一颗“痣”。

天生的这股野劲儿，使她在一年级时便进了体操班。可惜的是动作不协调，最后只好把名字从体操队名单上划掉了。

1979年的夏天，正在游泳的高敏被自贡市跳水教练杨强看中，把她招进了跳水队。从此便开始正规的训练。一年以后，碰巧四川跳水队教练刘继蓉下基层挑队

员，高敏又一眼被看中。可惜她当时只有 10 岁，进省队年龄规定最小要 13 岁。费了很大一番周折才进了省队。就在进省队前一年的训练中，高敏吃了很多的苦，最大的苦头莫过于她的那一双锄头脚。为了这双脚，老师要她在写作业时跪着，好把脚绷好。教练杨强又叫她坐“老虎凳”，到了晚上还要把脚绷直绑在床上，这些疼痛都直往心里钻。后来干脆叫一个人坐到她的脚上压。这些苦头，高敏小小年纪把牙一咬，硬是挺过去了。教练在心里止不住地高兴：这孩子能吃苦，将来一定有出息。

很多人因害怕吃苦而离开了跳水队，而高敏却是带着那股顽强劲，带着四川妹子的辣味儿，勇往直前，从来没有想过后退。在练跳水时，常常喘过一口气便接着再练，教练心疼地叹道：“真是人才呀！”

进入省队以后的训练更是艰苦。曾经有一次，从 10 米高的跳台上往下跳，由于动作做迟了，结果人直拍在水面上，回到房间以后便吐血。她没有告诉任何人，一个星期下来，人瘦得不成样子。当教练的母亲做了很多可口的食品时，这个坚强而又倔强的“丫头”似乎感到了委屈，“哇——”地哭了。

在 1980 年，高敏参加省里举行的一次比赛，但是作为一名不计正式比分的列席队员。在比赛那天，她那纤巧的身材，优美、准确、轻盈、一气呵成的动作，吸引了所有的观众。她上午的预赛第三，下午的自选动作

第一。在第二次决赛中，她以 482.90 分的成绩压倒了冠军。有人预言：“高敏将来准会站在世界冠军的领奖台上。”高敏自己也毫不隐讳她的志向，在一篇作文中她写道：“我要奋力拼搏，不仅在中国，而且要在世界各地，让五星红旗高高升起！”小小年纪便有了如此远大的理想和目标，是值得我们学习的榜样。

1986 年这一年，她获得国内外大小比赛 9 块金牌，从此，便一发不可收拾，横扫天南地北敌手，开创了她的“高敏时代”。

在通往成功的路上向来都不是一帆风顺的。就在第二年，高敏跌入了她登上高峰后的一个低谷，当时很多人都很关心她是否能从这个低谷中走出。特别是教练徐益明更是心急，他找了很多关于“从失败低谷中走出”的文章给她看，并耐心地开导她。徐教练还每天陪高敏在跳水馆训练，从最基础的“冰棍”开始练起。经过大约半年的训练，她的成绩回升了。在荷兰举行的世界跳水锦标赛上，她力夺金牌，终于冲出了低潮期。

为了汉城奥运会，高敏和她的教练徐益明都不少吃苦。教练精细地给她分析纠正每一个动作的细微毛病。训练是严格的，紧张的，就这样，她没有任何怨言，只是一心扑在跳水事业上，她走向了冠军的宝座。她终是一个强者，真正的“弄潮儿”。

被摔下来的冠军

马燕红，中国体操史上第一个世界冠军，解放军八一体操队女运动员。北京市人。她8岁入北京什刹海业余体校学习体操，1974年在沈阳的一次比赛中，第一次将创造的惊险高难度“后回环绷杠转体180度团身前空翻下”这一动作加入套路中失败后，便潜心苦练。1978年在上海国际邀请赛上，以9.95分的成绩获高低杠冠军。1979年，15岁的马燕红在美国沃斯堡第20届世界体操锦标赛上荣获冠军，成为我国体操史上第一人，也是最年轻的世界冠军。1981年在第21届世界体操比赛中，她又以高低绷杠后转360度下等高度动作获高低杠第2名和个人全能第4名。1984年洛杉矶第23届奥运会上，她又以19.950分的成绩获女子高低杠单杠比赛冠军，不久即退役。她曾被授予全国“三八”红旗手和优秀运动员荣誉称号。

提起马燕红这个名字也许大家都并不陌生，想想她体操表演上的那优美的动作，曾搏得了多少人的掌声和欢呼。在这掌声和欢呼的背后，该有几多的汗和泪。为了那台上数分钟的表演，她该又付出了多少呢？“台下的数年功”啊！

在她很小的时候，她就有一股执着和顽强的劲儿。一次下大雨，街上没有车，而她家离体校训练馆又不近，她看了看雨，没有停的意思，便一头扎进了雨中，

冲向了体育馆。教练暗自笑了：这就是运动员的料儿，能吃苦，肯定会有出息的。

那年她才8岁！

小小的她胆子很大，在学校里经常组织一些活动，如文艺演出之类的，每次总少不了她。星期天和爸爸一道到公园里玩时，她特别喜欢荡秋千，而荡秋千又实在令做父亲的有些放心不下，总在一旁喊：“要抓紧！小心点！”她荡秋千的时候，差不多和平梁平齐了，可她依然没有一丝惧意。

刚上小学一年级便被收进体操训练班，这可以说是人生的一个转折，从此，她便与体操结下了不解之缘。

她很喜好体操，在平时训练的时候也比哪个伙伴都能吃苦。开始的时候，别人都比她学得快，她看了心中很着急，但她不愿服输，自己不能比别人落后！于是，她练得更加刻苦了，教练看了，喜在心里，经常心疼地劝她：“歇会再练吧！”可她偏不。别人练一次，她做几次，别人练几次，她练20次。她心中明白，只有扎扎实实地练才能学得真本事。

不久，她和几个成绩比较好的同学又被送到什刹海业余体校，在林若克教练的指导下开始学习体操的基本技术。

在学动作中她很吃得起苦，不幸的是在一次学习高低杠弧转体接腹弹抓杠时，她由于没有抓牢，身体一下子从杠上掉下来了，结果下巴碰在低杆上，一下开了个

大口子。马上进行急救，给缝了四针。当时她只有 10 岁，一滴泪也没有流。做父母的怕女儿再有什么闪失，于是坚决要求女儿不再学体操。可是马燕红依然不愿放弃体操，她爱体操。尽管对体操很执着，可是在一次北京队选苗子时，却由于她腿部力量差没能选上，这个挫折对她的打击是很大的。她这时心中产生了“体操生涯也许要结束了，不如上中学，好好读书”的念头。正在她犹豫的时候，她被八一体操队选中了。由于经历过了一次挫折，她更能明白机会并不是人人都能有的，于是她在训练中更加认真、刻苦。往往一个动作要练很多很多次，有时练得教练都说她有了把握，但她仍然追求十二分的把握。

经过周继川教练的精心培养，马燕红如一只待飞的鸟儿，逐渐成熟，一步步走向成功。在 1976 年 5 月沈阳全国少年体操比赛中，由于失误，从高 2.3 米的高杆上摔了下来，这下摔得不轻，工作人员是用担架把她抬出比赛场的。

她象梅花一样，经历了霜雪后将更加美丽，在失败面前，毅然走向曾经把她摔下来的高杠，向失败挑战。这一摔，把她摔得更加勤奋了，如果这算一次挫折的话，那么挫折在强者面前永远只能是加油站，决不会使人退缩或倒下。她终于在以后几次比赛中荣获冠军，特别是 1984 年，她以 19.950 分的成绩夺得第 23 届奥运会女子高低杠单项冠军。

面对成绩和荣誉，马燕红深情地说：“搞体育没有不苦。许多人只看到胜利者捧的那个金杯，不清楚得到它所出的超人代价，在比赛时，人人都是强者，你要超过别人，只有比别人付出更多的代价——勤奋、汗水、甚至鲜血。”

其实，何止干体育要成功得吃苦呢？不论干什么事，不吃苦是难以成功的。

“走”出来的冠军

陈跃玲是第25届奥运会10公里竞走冠军，辽宁省田径队竞走队员。她出生在辽宁法库县城西陶屯村的一个普通农民家庭。从小理解父母的艰辛，度过了艰困的童年。1983年入法库第三中学习，长跑，1984年因县运动会新增设竞走项目，协调性好、耐力强的陈跃玲被教练指定改练竞走。1985年入铁岭市体校训练，1986年被选入辽宁省田径队练习竞走。1989年5月第一次参加西班牙世界杯竞走大赛，为中国队夺得团体银牌立下头功后，先后获得第六届全运会10公里竞走金牌，并把世界纪录提高了34秒4；北京亚运会10公里竞走金牌。1992年巴塞罗那第25届奥运会上，她在艰苦的竞争中始终沉住气，注意技术，以44分32秒的最新奥运记录，为中国夺得了第一枚奥运田径金牌。1992年8月被共青团中央授予“全国新长征突击手”荣誉称号。

一直以来，中国田径赛是一个“空白”，直到1992年8月3日，才被中国竞走健儿陈跃玲在巴塞罗那第25届奥运会上迈出了那具有历史意义的一步：她获得了女子10公里竞走金牌。

现场是8时35分，巴塞罗那赛区路旁集聚了不少行人，都想看一看当今女“神行太保”的英姿风采。参加这次竞走的有16名队员，枪声一响，16名女将大显神通。进行得很激烈，当在9公里处时，中国选手把独联体选手甩下了好几十米，在最后还剩400米的时候，独联体选手伊万诺娃冲了上来，她不是在走，而是在跑！一会儿便冲到陈跃玲的前面。陈跃玲此时只有一个念头：力争金牌，不能犯规。冲刺的第一个是伊万诺娃，第二个是中国选手陈跃玲。她们二人的成绩相差一秒钟。此时，陈跃玲很沮丧。10分钟过后电脑上显示出最终结果：陈跃玲获得金牌。而伊万诺娃则因为犯规而取消了资格。

陈跃玲的童年时代是艰难的，苦涩的。她出生在农民家庭，从小面对的就是父母的艰辛和劳累。对她也产生了极其深刻的影响，使她也具有中国农民那种勤奋与吃苦耐劳的精神。从小她很讨人喜爱，也爱蹦爱跳。在1983年9月，她升入法库三中，也就是在这时，她开始练习中、长跑。当时她的努力遭来了很多同学的嘲笑。可她并不气馁，也不争辩。她想：争辩是没有用的，唯有用自己的行动来证明才是最好的选择。从此大