

802977

703

2643

中共湖北省委科教部
湖北省体育运动委员会

组编



YUN
DONG
YUAN
ZHILU

主 编
魏 大 鸿
哈 经 雄
唐 昌 宪



运动员之路

华中师范大学出版社

中共湖北省委科教部
湖北省体育运动委员会

组 编

703

2643

运 动 员 之 路

魏大鸿 哈经雄 唐昌宪 主编

华中师范大学出版社

运 动 员 之 路

魏大鸿 哈经雄 唐昌宪 主编

华中师范大学出版社出版

(武昌桂子山)

华中师范大学出版社发行

新华书店湖北发行所发行

汉阳县印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 10 字数 21万

1986年11月第1版 1986年11月第1次印刷

印数 1—31,000

统一书号: 7406·33 定 价: 1.75元

序

涂 一 兀

优秀运动队是攀登体育运动技术高峰的突击队和骨干力量。把运动员培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的体育人才，是指导运动队各方面工作的根本思想和根本方针。整个社会主义精神文明建设的进程向运动队提出了这样的要求：在加强训练工作的同时，必须加强思想政治工作，使运动员向着又红又专的目标成长，以便快出人才、出好人才。

运动员在运动队训练、学习期间，正是他们的人生观和世界观处于逐步形成的过程，因而需要对他们进行多方面的思想品德教育，包括必要的政治理论知识教育。这就要求提供适合运动队特点的思想教育的读物和教材。

中共湖北省委科教部、湖北省体育运动委员会在一九八六年三月联合召开的省优秀运动队思想政治工作会议上，把组织编写上述读物和教材作为加强运动队思想政治工作的一项实际措施确定下来，并在会后委托华中师范大学、武汉体育学院、湖北大学分别撰写了《运动员之路》、《运动队政治理论知识》、《教练员修养》等三本书稿。

这三本书既相互配套，又独立成册，从内容到文字都各具特色。它们的共同点是：联系体育工作和运动队的实际，用鲜明的观点、丰富的材料、生动的文笔，拨动读者的心弦，使读者得到思想上和知识上的启迪。其中《运动员之

路》一书，由于不同于一般的政治教材，文中阐述的许多问题虽然是针对运动员讲的，但我读后感到，它的思想力量、教育意义和知识的广度，超出了体育这一职业范围，对于正在探求人生之路、成才之路的人们，对于大、中学校的业余运动员、青年学生以及社会各方面的体育爱好者，也不失为一本具有吸引力的有益读物。

华中师范大学、武汉体育学院和湖北大学的领导同志，对编写这三本书很重视，给予了积极的支持，亲自组织写作力量。编写的同志们在一段时间内紧张地工作，牺牲了休息时间和研究各自专业的时间。他们说通过编写这三本书，对运动员和教练员产生了一种更加特殊的喜爱感情。这一情况生动地说明，作为社会主义精神文明一个重要组成部分的体育运动，正在受到各方面越来越大的关注，运动健儿们为国争光的拼搏精神强烈地激发了广大人民群众的爱国的社会主义热情，一股股“体育热”正以它不可估量的热能，汇聚到建设社会主义的伟大时代潮流中去。广大运动员、教练员定会因此而受到鼓舞。

编写优秀运动队的思想政治教育教材，是运动队思想建设的一项基础性工作，也是一个新的尝试。参加写稿的有体育理论工作者和其他理论工作者、宣传教育工作者，他们以严谨的学风和探索精神，把自己辛勤汗水浇灌出来的成果奉献给读者，我相信这三本读物将成为运动员和教练员的良师益友。

一九八六年八月十七日

内 容 提 要

怎样做一名优秀运动员？怎样在竞技场上使自己插上科学的翅膀？……读了这本书，将会给你满意的回答。本书按照体育运动的规律，用谈天说地的形式，将深奥的科学道理用浅显易懂的话语娓娓道来，文笔生动流畅，故事扣人心弦。这本书不仅是专业运动员、体育爱好者的良师益友，而且是广大青少年、青少年工作者、教育工作者的精美的精神食粮。同时，本书也是对青少年进行生动活泼思想政治教育的教材和辅助读物。

目 录

序.....	涂一凡
理想篇.....	黄 杰 朱秀婷
体育运动与理想.....	(1)
运动员的光荣使命.....	(13)
立志·拼搏·成才.....	(19)
扬起理想的风帆.....	(22)
道德篇.....	罗志刚
体育运动与道德.....	(29)
形体美与心灵美的统一.....	(36)
恋爱·婚姻·家庭.....	(43)
道德情操的不断升华.....	(50)
文化篇.....	哈经雄
体育运动与文化.....	(57)
徜徉在文化的百花园中.....	(67)
吮吸知识的玉液琼浆.....	(75)
开拓运动员生活之美.....	(84)
纪律篇.....	唐昌宪
体育运动与纪律.....	(89)
纪律与自由.....	(96)
严格遵守《运动员守则》.....	(103)
做遵纪守法的模范.....	(110)
训练篇.....	周绍忠
体育运动与训练.....	(119)
训练的主要内容.....	(125)
艰苦的磨砺.....	(135)

插上科学的翅膀起飞·····	(140)
比赛篇·····	魏大鸿
体育运动与比赛·····	(149)
取胜的因素·····	(155)
冲出亚洲, 走向世界·····	(164)
人生能有几回搏·····	(169)
心理篇·····	易德炜
体育运动与心理·····	(175)
意志、品质与培养·····	(181)
心理障碍及克服·····	(190)
竞赛情绪的调节与控制·····	(197)
生理篇·····	孙卫珏
体育运动与生理·····	(205)
掌握科学的生理卫生知识·····	(214)
自觉按生理规律锻炼与生活·····	(219)
延长运动生命 永葆体育青春·····	(229)
友谊篇·····	唐昌宪
体育运动与友谊·····	(235)
劲敌·挚友·良师与益友·····	(242)
建立真诚的革命友谊·····	(251)
友谊催开胜利花·····	(262)
奉献篇·····	文 凤
体育运动与奉献·····	(271)
让青春在运动生涯中闪光·····	(278)
荣誉·地位·金钱·····	(283)
甘当一颗“铺路石”·····	(288)
启记·····	(293)

为社会主义中国的前途而奋斗
是当代青年的最崇高的使命和荣誉。

——邓小平

体育运动与理想

理想，是人生的奋斗目标，是人们对未来社会生活的形象化构想，是人生观的灵魂。一个人如果有了崇高的理想，并深刻地理解自己所树立的理想的正确性，使它转化成自己坚定不移的信念，从心理上产生一股自觉地为这种理想而奋斗的力量，就能向伟大的目标不断迈进。居里夫人说得好：

“我相信我们应该在一种理想主义中去找精神上的力量，这种理想主义要能够不使我们骄傲，而又能够使我们把我们的希望和梦想放得更高。”否则，一个人的一生就会象断了线的风筝，从天空中栽落下来，不会有任何作为。张海迪之所以创造出令人难以想象的奇迹，正是伟大的理想给了她无穷的动力。有人把理想比做心中的太阳，足见理想在人生以及人类进步事业中的重要性。

人生理想，根据不同的政治立场和世界观，可以划分为不同的层次。不同的理想，确定着个人生活的不同价值，给人的生活以不同的意义，同时，也就意味着不同的努力方向。在生产水平十分低下的原始社会，人们把获得起码的生存条件作为理想。在奴隶社会、封建社会、资本主义社会中，

生活在下层的劳动人民，他们把求得衣食温饱作为自己十分朴素的理想。封建地主则崇尚金榜题名、高官厚禄、光宗耀祖、名垂青史；资本家疯狂地追求金钱，从工人身上榨取更多的血汗……这类理想以自我为中心，他们是以利己主义作为自己人生观的。诚然，在以往阶级社会中，也有一些抵御外侮的民族英雄，廉洁奉公的“青天大人”，劫富济贫的江湖豪杰，他们以匡救国家民族于倾倒为己任，用鲜血谱出了振国兴邦的正气之歌。但由于这些理想都与特定的社会与阶级联系在一起，所爱的国家是统治阶级专制的“家天下”，因此都具有一定的局限性。只有共产主义理想是迄今为止人类历史上最美好的理想，是我们社会理想的旗帜。我们今天的社会主义建设事业，就是共产主义实践的一部分。我们每走完一段路程，每实现一个具体目标，就是向共产主义接近一步。因此，我们今天团结奋斗，振兴中华，正是包容在共产主义理想里面的有机组成部分。只有以这种理想作指导，才能使人的精神达到一种崇高的境界，才能创造出前人未有的伟绩。在第三十六届世界乒乓球锦标赛前，中国女队教练张燮林说：“全国十亿人民眼睁睁地望着我们，我们经过两年苦练，为祖国拼搏的时刻到了！”健儿们都从心底唱着：

“祖国啊，我们为您而拼搏。”结果他们为祖国捧回了比赛七个项目的全部金牌。这正是共产主义理想产生的无比力量。电影《高山下的花环》塑造了一组英雄的群雕，他们都把自己的鲜血以至生命凝入了伟大祖国健康的躯体里，树立了新时代爱国主义的典范。这些，无不说明了共产主义理想是人类最崇高的理想。一个新时代的青年，一个优秀运动员，必须树立这种崇高的理想，依靠这种精神支柱。革命先驱李大钊认为：“人类的生活，必须时时刻刻拿最大的努

力，向崇高的理想扩张传衍，流传无穷，把那些陈腐的组织、腐滞的机能一扫荡摧清，别开一种新局面。”

人的本质是一切社会关系的总和，总是这样或那样地受着时代的制约。因此，个人理想必须服从社会理想，或者说，个人理想也应该是个体化了的社会理想，这才符合社会进步的发展方向。陈毅同志有一句名言：“应知重理想，更为世界谋。”个人美好的理想，固然可贵，但它离不开社会的需要、革命的需要。真正富于人类美学价值的个人完善，只能诞生于为人类幸福所做的奉献之中。一个人一旦失去了对社会理想的追求，摒弃社会责任感和历史感，精神就会沉沦，纵有某种抱负，也只能描绘出脱离社会的虚幻的蓝图；即使热爱生活，也只能去经营容纳燕雀的可怜巢穴。胡娜本来是个很有发展前途的网球运动员，但是，她为了追求花花世界的生活，而离开自己的祖国，去美国“个人奋斗”。目前，她的景况是窘迫的，她实际上已成了悲剧人物。青春一旦失去“为社会作贡献”的精髓，必然要变成私利的交易所，物欲的聚散地，正如马克思所说：“诚然，饮食男女等等也是人类的机能，然而，如果把这些机能同其他人类活动割裂开来，并使它成为最后的和唯一的终极目的，那么，在这样的抽象中，它们就具有动物的性质。”只有熔个人理想和社会理想于一炉，才能使个人理想开放出奇花异葩。鲁迅先生曾提出了“我以我血荐轩辕”、“以天下为己任”的伟大号召，并用毕生精力为之奋斗，在中国人民心中树立了不朽的丰碑。我国乒乓球运动连续二十几年保持世界不败纪录，这与开一代先河的优秀运动员容国团有多么密切的联系啊！一九五八年，毛泽东同志提出了“破除迷信，解放思想”的口号，广州运动员容国团第一个发出了“夺取世界冠军

军”的豪言壮语，率先向世界高峰进军。在一九五九年第二十五届世界乒乓球锦标赛中，容国团发扬不计个人得失的“闯”字精神，轻装上阵，击败日、美、匈等国选手，连闯七关，为我国夺得了第一个冠军。从此，我国乒乓球运动开始冲向世界。中国女排姑娘们以惊人的毅力战胜重重困难，就是因为她们有一个毫不动摇的信念——夺取世界冠军。她们追求的，不仅仅是个人成为球星，而是把祖国的荣誉看得高于一切，把自己的行动自觉纳入实现伟大目标的轨道，这就把我们中华民族素有的硬骨头气概和奋斗精神，提高到古人所达不到的高度，成为古代英雄与当代英雄的分界线。今日之青年，正是跨世纪的一代，从他们身上可以预见未来。时代序列所标志的新世纪和祖国建设事业正在开创的新世纪，在这世纪的交叉点上巧妙地会合了，它们象两道划破时空的彩虹，使青春染上了独特的神采，恢弘的空间与紧张的节奏构成了当今时代立体的交叉。这种良好的环境无论对祖国和个人，都是一次难得的机遇。“二十一世纪，中国将腾飞于世界！这是历史的召唤，历史的使命，也将是历史的必然。”这就是说，实现人类最美好的理想，建立共产主义大厦，已经历史地落到了我们当代青年的肩上。高尔基说过：“我们青年的使命，是依据历史的逻辑来创造新的生活方式和生活条件。”我们每一个青年，都应该从民族大业中构筑自己的崇高理想，这是时代使然。作为青年的一部分，每一个运动员所从事的是更艰巨的创造性活动，只有把个人的一切都奉献给体育事业，才能使青春放出异彩。为此，我们每一个运动员，都要从思想上到行动上，积极靠拢党组织，积极参加政治活动，在共建四化伟业中陶冶情操，焕发更大的激情。革命老人吴运铎说过：“革命的理想，不是可有可无

的点缀品，而是个人生命的动力，有了理想，就等同于有了灵魂。”名著《钢铁是怎样炼成的》中的主人公保尔·柯察金也说过：“人在痛苦中，只有一件东西能拯救他，那就是感觉到人民需要他，知道他的生存并非无益。”我们只有在党的领导下，才能找到更坚定的生命支点，才能时刻清醒地知道自己在实现理想的道路上所处的位置，从而不致偏离方向。我国许多开一代先河的运动健将，他们在这方面堪称典范。郎平、孙晋芳、吴数德、韩健……他们在取得了优异运动成绩的同时，也都光荣地加入了中国共产党。入党，不是为了猎取烫金的荣誉证书，而是给自己层层加码，以一个无产阶级先进分子的标准严格要求自己。羽球战将韩健说得好：“我的奋斗实践给我的启示是：一个人只有根据社会发展的需要设计自己，在为社会贡献中实现自我价值，才能使自己的奋斗既有利于社会的进步，又能使自己全面发展，使个人与社会、自我与他人得到和谐统一。”年轻的朋友，让理想的翅膀添上指南针吧，这样才能一往无前，一直飞向共产主义的光辉明天！

人们干任何事业都需要理想，体育运动事业对理想的要求，更具有特殊的意义。如果没有理想的支撑，体育运动至今还只是人们为了克服疾病和丰富生活进行的一种游戏。体育作为一种活动，最早源于原始社会，在严酷的自然条件下，人们为了谋生的需要，发展了走、跑、跳、投、攀、登、游泳、搏斗等各种技能，由这种原始的、近乎本能的活动发展为今天卓绝高超的体育运动，其间融会了多少代人的理想！远大的理想，是推动体育运动发展的内在原动力。奥运会发展成今天世界上最大规模的比赛盛会，起卓越作用的当推皮埃尔·德·顾拜旦。早在公元三九四年，古代奥运会被

罗马皇帝狄奥多西一世废止，从此一千三百多年过去了，无人问津。直到文艺复兴时期，人文主义者大力提倡古希腊文化，奥林匹克运动会的和平、友谊精神，也相应地被提了出来，并发展为人们竭力复兴奥运会的强烈愿望。立志献身于体育事业的顾拜旦，在一八九三年巴黎国际会议上，提交了恢复奥林匹克运动会的倡议书。经过他的奔走、努力，终于在一八九六年开始了现代第一届奥运会。顾拜旦被推选为国际奥运会主席，连任二十九年，直到一九二五年主动让位给年轻的继任者为止。在他任职期间，孜孜不倦地做了许多有益的工作，促进了奥运会的发展。正是许许多多象他这样热衷于体育事业，并献身于体育事业的人，对体育运动的发展起了推波助澜的作用，才有了体育运动高度发展的今天。旧中国的体育，在国际上被讥为等于零。为此，老一辈革命家对中国体育的振兴寄予了深切的希望。周恩来同志鼓励女排要树立为祖国夺取世界冠军的远大理想；贺龙同志更是心切，他语重心长地鼓励运动员们：“三大球上不去，我死不瞑目。”他们多么期望中国体育能早日腾飞啊！早在第二十六届世界乒乓球锦标赛时，我队首次赢得优势，六十五岁的贺龙同志激动得连夜召集国家体委和乒乓球队的全体领导干部开会，他说：“现在我们骑在老虎背上了，不能下来。”而今，毛泽东、周恩来、贺龙等老一辈无产阶级革命家都相继离开了我们，他们没能看到三大球打翻身仗，但他们的殷切期望都深深地扎根于中国女排队员心中。正如郎平所说：“我要为祖国的荣誉，为三大球的翻身，为中国女排在世界排坛上有所突破，去做最大的努力！”前女排队长孙晋芳则说：“是啊，我们连做梦也在想着拿世界冠军呢！”就是这种把振兴中华体育作为自己奋斗目标的远大理想，激励着女

排姑娘们，使她们连续夺得世界冠军，使我国排球事业居于世界排坛的领先地位。荣高棠同志总结中国乒乓球队二十多年来气势不衰的经验之一就是：中国乒乓球队十分注意教育队员要有理想、有志向。这个理想和志向就是要为国争光，要当世界冠军。中国乒乓球队的队员无论是出场的还是不出场的，都在理想的旗帜下团结得象一个人。多少年来都是这样。要有理想，勇攀高峰，为国争光，已成为每个队员的自觉要求。崇高的理想，是激发人们前进的内部动力。作为一个优秀运动员，大都是胸怀远大目标，具有崇高理想的人，都是具有强烈的民族自尊心和自信心的人，他们把祖国和民族的利益看得高于一切，重于一切。社会主义祖国的每一个运动员，都要把握住理想的风帆，争取做一名优秀运动员，攀登世界体育高峰。

没有理想的人是可悲的，但理想若不能建筑在现实基础之上，那么这样的理想大厦只能成为空中楼阁，到头来只能落得个“心比天高，命如纸薄”的感叹。理想不等于现实，它是未实现的东西，是人们对未来的美好构想，总是富有诗情画意的，而现实则不带有任何修饰成份，是复杂的、具体的。人们总把通往理想之路想象得笔直而又平坦，但严酷的现实却告诉我们：理想之路是坎坷的、曲折的，这就是理想与现实的相互对立、相互区别的表现。然而，科学的理想与现实在本质上又是一致的，都具有某种必然性，符合社会历史的发展方向。理想是未实现的现实，现实是前人理想的实现；理想之树必须植根于现实的泥土之中，才不致流于空想。因此，我们必须从现实基础出发，构筑科学的理想。作为一名运动员，更要处理好理想与现实的关系，因为体育运动更需要坚强的毅力与顽强的拼搏精神。为此，首先要从主客观

条件出发，顽强地、执着地为实现理想而奋斗，决不因挫折而自暴自弃。因为理想是美好的，生活是严峻的，在通往体育高峰的路上布满了艰辛、千百次的失败都是常有的事。新中国第一个探索海底奥秘的女运动员王淑漪，正是把自己的理想与现实结合起来的典范。六十年代初，我国女子潜水运动还是空白，王淑漪顶住传统的压力，决心开创中国女子潜水运动的先河，使潜水成为中国的一项大众体育项目。她从实际出发，利用当时我国在湛江成立的第一所潜水俱乐部，顽强拼搏，百折不挠，终于出色地完成了开创者的使命。中国女排从一九七六年组建，到拿下“五连冠”，其间经历了极其艰难曲折的历程。她们所取得的每一次成功，都是理想与现实相结合的产物。新任国家女排领队杨希认为，把远大的理想寓于现实目标之中，是她们取胜的法宝之一。刚组队时，队员们都争强好胜，希望在事业上奋斗一番。但谁也没想过，她们这些人就可以拿世界冠军。教练、领队根据姑娘们年轻、单纯、上进心强的特点，不是一下子提出要拿世界冠军，而是首先解决志气问题：“敢不敢到世界排坛上去拼一场。”那时，我国女排在技术上与世界强队还有不小差距，日本女排访华比赛，中国姑娘们认为只要每局不拿零分就算不错。为此，教练用亲身体验来激励姑娘们，十亿人口的大国，应该有与之相应的运动技术水平，每个运动员，都要有为国争光的志气。“别人能做到的，我们也要做到。”第一步，中国女排提出了“打败日本队，冲出亚洲”的口号。而这时提出这一目标，队员们无论从思想上，还是从行动上，认为都是可以接受的。一九七九年，中国女排在亚洲锦标赛中实现了这一宿愿。这时，教练和领导又提出了第二步目标：“敢碰世界强队，争当世界冠军。”并订出具体的

攀登计划。迈开了第一步，姑娘们对这个新目标就有了思想准备，但仍感信心不足。因为此时外电评论世界女排的形势是日、美、苏、古四强鼎立。在此以前，我们曾战胜过日本、美国和古巴女排，但还未与强悍的苏联姑娘接触过。针对这些情况，队里召开了一系列思想讨论会。徐寅生副主任说：“论技术你们已经具备了世界冠军的能力，离世界冠军只隔着一张纸，关键看你们有没有勇气去捅，捅破了就拿得了，如果捅不破就还是这个水平。”结果姑娘们坚定了信心，在一九八一年第三届世界杯赛中，一举拿下了世界冠军。随后，队里又提出了拿“三连冠”、“四连冠”的口号，也都一一实现了。在第十届亚运会上又取得辉煌成绩。从女排的成功之路看来，理想之花，只有植根于现实生活的沃壤之中，才会永不凋谢。

我们还应该看到，体育运动在振兴中华的伟业中，作用越来越显著。

进入八十年代以来，一个振奋人心的口号——“团结起来，振兴中华”响彻祖国大地。这个口号是一九八一年我国男排在香港的一次激战中挫败南朝鲜队时，由北京大学的师生首先提出来的。随着我国运动健儿在乒乓、女排、体操、羽毛球、跳水等项目上取得一项项历史性的突破，“振兴中华”的口号愈来愈响亮，愈来愈深入人心，已成为广大运动健儿和体育工作者奋发进取的一股巨大的精神力量。

“振兴中华”的口号，最早是由上世纪末、本世纪初的爱国志士喊出来的。它是近代中国人民流血牺牲为之奋斗的理想。当时，中国处于三座大山压迫之下，国势衰弱，任人宰割，“民族之体质，日趋轻细”，几次参加奥运会，运动员没有拿到一个名次。外国人以画“鸭蛋”谑话相讽刺。国