

国家队运动员体育人文素质培养系列知识读本



Sports and Sociology

体育与社会

国家队运动员文化教育中心组织编写

总主编：薛亚钢 梁林

分册主编：黄亚玲

 北京体育大学出版社

国家队运动员体育人文素质培养系列知识读本

体 育 与 社 会

国家队运动员文化教育中心组织编写

总 主 编 薛亚钢 梁 林

分册主编：黄亚玲

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 吴光远
审稿编辑 梁 林
责任校对 李志诚
版式设计 小 小
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与社会 / 薛亚钢, 梁林主编. —北京: 北京
体育大学出版社, 2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1986 - 8

I. ①体… II. ①薛… ②梁… III. ①体育运动社会
学 - 研究 IV. ①G80 - 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 141684 号

体育与社会

薛亚钢 梁 林 主编

出 版: 北京体育大学出版社

地 址: 北京市海淀区信息路 48 号

邮 编: 100084

邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432

发行部: 010 - 62989320

网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>

印 刷: 北京昌联印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 18.5

2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 48.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《国家队运动员体育人文素质培养系列知识读本》

编委会

主 任：池 建

副主任：薛亚钢 李 飞

委 员：吕万刚 漆昌柱 隆胜军 袁守龙

梁 林 吴晓华 吴光远 马卫东

吴 琼 黄亚玲

总主编：薛亚钢 梁 林

本册编委会

主 编：黄亚玲

副主编：王洪坤 由文华 邵 斌 孙 娟

委 员：吴 键 潘 帅 孙 璐 李 晨

吕佑玫 李晓鹏 肖 琳 赵 彤

编者的话

2010年3月20日国务院办公厅转发了国家体育总局等四部委《关于进一步加强运动员文化教育和运动员保障工作指导意见》(以下简称《指导意见》)。为落实《指导意见》精神,总局指示训练局在国家队中开展素质教育的试点工作。

为了加强对国家队运动员人文素质培养,训练局提出编写《国家队运动员体育人文素质培养系列知识读本》(以下简称《读本》),并委托北京体育大学负责具体的编写工作。为此北京体育大学成立了以池建校长为主任的编委会,召集了中央教育研究院体卫中心、武汉体育学院以及中国人民大学哲学院、北京师范大学历史学院、首都体育学院、上海大学、同济大学、西安建筑科技大学、湖南师范大学、安徽师范大学等院校的专家学者40余人参加编写工作。

课题组在广泛调研的基础上,不断征求教练员和运动员的意见,紧密结合运动员的实际,结合运动项目特点,使《读本》充分体现思想性与艺术性、知识性与趣味性、实用性与系统性的统一。

本系列《读本》由4个分册组成。《体育与哲学》从运动训练的各种矛盾、形式与内容、成功与失败等揭示哲学问题。《体育与社会》从体育运动的本身寻找案例揭示爱国、奉献、责任、自由、法制等社会问题。《体育与历史》以体育的发展演变为主线,从中华体魄文明以及多姿多彩的各国体魄文明的起源和发展等多维视角,将体育置于漫长的历史长河之中,在了解体育历史的同时,将运动员的兴趣引入到整个人类发展的历史。《体育与美学》从人自身之美、竞技之美、体育活动环

境的景观之美以及体育人文之美等方面入手，让运动员感知什么是美，如何审美、创造美，最终领悟美的真谛，创造并享受美好的生活。

在国务院办公厅转发《指导意见》5周年之际，出版《读本》既是纪念，也是进一步推进国家队运动员文化教育工作的重要举措之一。

在深化体育改革的今天，希望广大运动员不但要树立攀登体育高峰的雄心大志，也要通过学习，促进自身的全面发展，成为新时期体育发展的有用之才。

最后，对课题组成员以及本系列《读本》的顺利出版付出辛勤劳动的参与单位及专家学者表示衷心的感谢！

编委会

目 录

第一部分 精神篇	(1)
团结——众人划桨开大船	(1)
拼搏——体育人的擅长	(7)
公平——体育精神的真谛	(14)
正义——体育精神的延伸	(20)
平等——同一条起跑线	(25)
自律——体育精神铸就的人格	(31)
互助——左手与右手	(37)
奋斗——不仅仅是赛场上	(43)
坚持——再向前多走一步	(50)
自强——做生活的冠军	(58)
自信——成功的基石	(65)
关爱——内心深处的暖流	(72)
第二部分 个体篇	(78)
运动员健康——人文关怀的温暖	(78)
运动员教育——全面发展的需要	(82)
运动员个性——我有我的性格	(88)
运动员行为——不容忽视的榜样作用	(93)
运动员伤病——玫瑰之刺	(97)
运动风险——不能承受之“重”	(103)
运动员就业——社会难题与消解	(107)
运动员学历——“鱼”与“熊掌”兼得	(113)
运动员与家庭——永远的温馨港湾	(117)

运动员流动——人往高处走	(122)
运动员社会适应——本我与自我的统一	(129)
第三部分 群 体 篇	(135)
体育权利——人的基本权利	(135)
体育道德——真我的体现	(141)
体育规则——我们行当的规和矩	(145)
体育暴力——体育界的“罂粟”	(152)
体育腐败——体育之树的害虫	(159)
偏见与歧视——挥之不去的人性阴云	(167)
教练——亦师亦友亦恩怨	(173)
对手——场下永远的朋友	(179)
队友——既对抗也合作的兄弟姐妹	(185)
裁判——比赛之“秤”	(190)
残疾人与体育——另一种美 另一种超越	(196)
性骚扰——警惕“猥琐男”	(202)
第四部分 社 会 篇	(208)
体育与种族——争论和冲突的集中营	(208)
体育与政治——纠缠已久的过往和将来	(213)
体育与宗教——“肉”与“灵”	(219)
体育与观众——体育美的呈现和欣赏	(224)
体育与新媒体——共生共赢	(230)
体育与赌博——一半海水一半火焰	(236)
体育与科技——虎之双翼	(244)
体育与女性——不仅仅是柔美	(250)
职业体育——未来体育的方向	(260)
兴奋剂——道魔之战，运动员是炮灰	(266)
仪式——个人魅力和国家形象的展示平台	(274)
体育制度——体育机器运行的“润滑剂”	(282)



第一部分 精神篇

团结——众人划桨开大船

【导读】

体育群体为我国体育事业和社会主义现代化建设做出了重要贡献。女排精神至今仍然激励着中华各族儿女不断奋发向上，追求卓越。团队精神，实际上是自强不息、团结奋斗的民族精神，也是中国人在21世纪重启民族伟大复兴的强大动力。

一、31年风雨女排，是璀璨的丰碑！

1981年11月16日，日本大阪府立体育会馆，中国女排于世界杯最后一场3比2击败日本女排，以7场全胜战绩历史上首夺世界冠军！这是中国人第一个大球世界冠军！那一夜，北京街头万人空巷，中国人在经历着改革开放初期的迷茫之时，所有的激情被中国女排点燃，中国女排创造了新中国体育历史，历史也选择了中国女排，30年过去了，女排精神仍在传承，永不过时。

2011年女排世界杯中国对日本女排比赛前的那个夜晚，日本NHK电视台做了一档特别节目来渲染中日女排大战前的气氛。节目中，他们提到了一个人——大松博文，还播放了一段周恩来总理宴请大松夫妇的画面。NHK电视台还回忆当初中国人管大松博文叫“魔鬼教练”。1965年4月，周恩来总理邀请大松博文来华训练中国女排。在上海，大松博文对中国女排进行了一个多月的残酷训练，确立了后来中国体育沿用的“三从一大”训练原则，为中国女排日后腾飞埋下了种子。大松博文率领日本女排在1960年后创造了118场国际赛连胜纪录。1964年东京奥运会上，日本女排更是以冠军的战绩为亚洲女排写下了第一个光辉篇章。

袁伟民学习“大松精神”，训练极其严格，姑娘们在泥地上滚翻接球，每次训



练完，姑娘们身上满是汗水、血水和泥巴。当球员已没力气接球而趴在地上时，袁伟民仍不停地将球扣在她们身旁，并喊着：“起来，再来！”后来，闷热的竹棚里有了地板，因没刷漆到处是刺。周晓兰回忆说：“一天的训练完，我们就开始相互拔刺，并乐着比谁刺儿多。”

“我们有专门的‘堵炮眼’训练，站在墙角，躲没地方躲，起不了3个好球就一直堵，要做到即使在看不见的时候，球到手上也能控制住。开始害怕，打出鼻血，腿上一个大印，紫了，这些情况经常有。”曹慧英回忆起那时候的训练谈道。即使这样，袁伟民依然不满意，有一次全队表现得不是太好，袁伟民“整”了队长曹慧英。她说：“让我一个人堵炮眼，后来有个球没来得及躲，我就看一道白光下来，球‘嘣当’砸在脑袋上，我就晕过去了，是被抬走的。检查结果是脑震荡，躺了三天。”“无声手枪”张洁云在袁伟民麾下6年，她说：“那时女排队员都特别恨袁伟民，因为练得实在太苦了，队员们连打他的想法都有了。”如此魔鬼训练，使得女排姑娘提高了技战术能力，1979年中国女排在亚锦赛上击败了日本，首次称霸亚洲。1981年女排世界杯上，袁伟民带队获得了中国三大球中首个世界冠军，并从此开创了五连冠的伟业。

1972年，漳州训练基地和郴州训练基地先后建成。1976年袁伟民率领“文革”后第一支中国女排来到基地集训。郴州女排基地已经走过了风雨30年，只不过老女排的故事，如今很少别人提及。其实，据郴州市作家协会副主席张式成讲，当初老女排来到郴州有着很多不适应，其中涉及到训练、吃和住等方面。低矮破旧的竹棚，锻造了钢铁般的中国女排。基地看大门的老大爷回忆：“当时哪有训练馆呀，能在竹棚里训练就不错了。地面还是潮湿的泥土地，没有地板，每天姑娘们进去是个人，出来却是一团泥。”因为场地太简陋，首先就出现了不适应竹棚馆。大腿啊，都被划破了，腿上都是一条条的流着血，每个人都是这样。”不过，当时老女排的队员抱怨的不多，而是说，我们不是来享受的。后来，基地这边开始买砂纸，拿砂纸磨竹板，当时的口号是不要地板好看，不能让女排队员再受伤。

训练这一关虽然过去了，但很快在吃的方面又出了问题，因为那个时候队员的体能不行，最简便的方法是药物鸡，这些蛋白质转化为热量，搞了药膳，当地的土鸡用中药做。但是再好的东西天天吃也不行，后来队员们已经非常害怕看到“药膳”了。后来又改吃黄油，中国人吃不习惯，不吃，体能不能承受大运动量，运动



员是哭着也要吃，必须吃完，不许在宿舍吃。最后就是住的方面了，“那个时候不是水暖，烧锅炉是有规律的，早晨咕噜噜地响，加气、放气的时候都会响，很多队员睡不着，气得都用鞋子敲暖气。”张式成这样回忆着。不过，尽管当年女排在这里吃了很多的苦，但正是这样的条件下，让中国女排在此后拿到了世界冠军以及奥运冠军，于是有人说中国女排在郴州基地起飞了。

那时候的中国女排可谓是专治理“各种不服”。“铁榔头”郎平甚至在自传里这样描述在意大利联赛打球期间的状态：“不是说大话，我用一条腿都能赢她们。”不过因为长时间坚持大运动量训练，大多数队员在当打之年就因伤退役。中国排协网主编、曾接受过“魔鬼教练”大松博文指导的老一代排球运动员杨玛璃介绍：“我们那个时候，就算你手骨折了、半月板撕裂了，照样上场打比赛。”

竹棚里锻造了姑娘们“一不怕死、二不怕苦”的竹棚精神。没有竹棚，也许中国女排有一天也会拿到世界冠军，但没有“竹棚精神”，中国女排却永远没有全面腾飞的那一天，这就是女排精神的原型。

“我来美国执教，最开始真不适应。要打世界杯了，主力二传告诉我，她跟男朋友吵架了，需要休假。我说只要队员们同意就行。没想到队员们听了全都支持她赶紧回去解决自己的问题。”来自老女排的郎平，最开始不能理解美国队员的这种非常“自我”的行为，回想当年，她还曾因为执意要执教中国女排，而与男友分手。曹慧英跟丈夫殷勤是经人介绍认识，谈了5年恋爱，这之间一个星期也见不上一次，好不容易殷勤有一次周末抽空来基地看她，还赶上她们加练，殷勤只好在场边当了一天球童。为了训练和比赛，曹慧英三次推迟婚期。

时光飞逝，留下的只有刻骨铭心的记忆。让时间倒退30年吧，回到那个属于中国女排最辉煌的“五连冠”时代。1981年，中国女排以亚洲冠军的身份，参加了11月在日本举行的第3届世界杯排球赛。比赛采用单循环制，经过了7轮28场激烈的比赛，1981年11月16日，中国队以7战全胜的成绩首次夺得世界杯赛冠军。袁伟民获“最佳教练奖”，孙晋芳获“最佳运动员奖”“最佳二传手奖、优秀运动员奖”，郎平获“优秀运动员奖”。

1981~1986年，中国女子排球队在世界杯、世界锦标赛和奥运会上蝉联世界冠军，成为第一支在世界女子排球历史上连续5次夺魁的队伍。当宋世雄激动人心的声音传出时，北京沸腾了！中国沸腾了！中国人宣泄着压抑了许久的情感，“振兴



中华”的呼声喊破云霄，那个夜晚的天安门广场无眠。中国女排随后的“五连冠”不仅开创了世界排坛的一个中国时代，同时也开启了中国人加速改革开放的步伐与自信。2003年陈忠和麾下的中国女排“黄金一代”，也是在日本大阪世界杯赛场以11连胜夺取了阔别17年之久的世界冠军，可以说是女排精神的一种传承，如今的中国女排年青一代依然拼搏在各种赛场，向着更高的目标挺进！

二、乒乓小世界，携手走进奥运大舞台

中国乒乓球队是一个令人神往的团队。这个团队，群星璀璨，而每一个灿烂的明星都将自己的成功归结于这个长盛不衰的集体。40多年来，中国乒乓球队坚持高度集中的训练体制，招揽了各种打法的高水平选手，形成了一个“乒乓小世界”。而这个“乒乓小世界”中，国家队坚持主流打法，同时支持各种不同打法，世界上5大类12种打法在这里都可以找到。也因此，中国乒乓球队的模拟训练和模拟比赛才可以给队员提供无比优良的条件——队员们可以同各种各样的高手较量，队员也就这样成长、成熟起来。

乒乓球队有一个全队会诊传统。领导、教练组、科研人员和队员们一起给相关队员会诊，发挥集体智慧，群策群力，发现问题，并帮助队员解决问题。王励勤在1999年已经是一个技术一流的乒乓球选手，可是在好几年的时间里，他的表现一直都不太稳定，在一些重大比赛中有时会发生失常，起伏较大。1999年中国乒乓球队对首届世界俱乐部锦标赛进行技术分析后，做出一个结论：王励勤显然具备了一个优秀运动员应有的心理素质，只是他目前的打法风格与他所达到的思维成熟度尚有一定差距。

1999年世乒赛，呼声最高的王励勤爆冷门败给法国艾洛瓦，随后的世界杯上战绩也非常不理想。2000年悉尼奥运会，王励勤拿到了男双金牌。2001年王励勤在大阪摘得男单王冠。可是同年的世界杯上，他又输给小萨屈居亚军。2002年亚运会，中国乒团成绩欠佳，王励勤单骑闯关，拿下一块沉甸甸的金牌。可是在济南世界杯上，志在必得的他却被拉了下马。“恨铁不成钢”大家对王励勤的状态非常担忧。

教练组开了很多次会，为他集体会诊。全队也发动起来，为王励勤找问题，找困难。教练们、队友们、科研人员都出谋划策，最后大家把王励勤在比赛中可能出现的困难和矛盾归纳成67个问题，让他去思考，通过实践去解决。针对这67个问题，王励勤在实战中不断思考，渐渐地他不再单想技术层面的东西，开始通过观看



比赛录相和观察场上对手的变化来感受战术运用的不同，准备预案多了，也细致了，临场的应战战术也变化多了。经过一段时间的磨炼，王励勤逐渐成熟了，终于在奥运会和世乒赛上夺得金牌。

三、姊妹同心勇夺冠军——孙甜甜与李婷

2004年雅典奥运会，得知西班牙队选手将与中国队选手争夺网球女双金牌时，一名西班牙记者说，如果中国拿了奥运会网球金牌，就如同希腊捧得欧洲杯，是个奇迹。的确，中国网球原本水平并不高。相对来讲，女子比男子好一点，但就算是女子，在四大公开赛中的成绩也不尽理想。1998年开始，网球中心“走职业化道路”和“女子为重点，女子双打为突破口”的指导思想让中国队奥运夺冠的神话变成了现实。

双打是两个人的项目，其成功的关键就在于两个人协调默契的配合。可以说，在双打比赛中，配合才是制胜的关键，两个个人技术都很全面的选手如果缺乏配合，也很难在比赛中取胜。国外选手大多是单兵作战，她们的双打配对往往是临时搭档，不可能长期配合。网球中心利用举国体制的优越性，让配对的选手训练、生活在一起，使她们有了长期磨合的机会。孙甜甜和李婷就是最好的例子。

孙甜甜为底线型选手，基本功好，技战术较为全面，属于进攻型选手，常常由她来把握一些准确性的方向和打法，但她移动速度较慢，关键时霸气不足，对自己缺乏信心。李婷技术全面，擅长处理网前球、破网意识好，发球力量大，但也容易出现失误，脚下移动速度也较慢。这两人在技术战上可以互补。网球中心将她们安排在一起训练、生活，通过密切的接触加深了解，建立了姊妹般的关系，让她们在日常小事的冲突中学会彼此谅解，在平时模拟实战的训练中相互适应。此外，还有意识地培养她们共同的兴趣爱好，让她们相互影响、互相促进。

经过长时间的磨合和历练，两人在最初配对比赛时容易出现的相互埋怨的情绪没有了，对双打比赛的规律和要素有了更进一步的认识，也尝到了默契配合、取长补短的甜头，从主观上意识到了在赛场上要做到精神高度统一。于是在雅典奥运赛场上，我们经常能看见这样的场面：打出了好球，两个队员相互挥拳击掌示意；出现了失误，相互安慰抢着安慰，承担责任，鼓励对方共同打好下一个球。良好的精神面貌和默契的配合使得她们在面对强手时毫不手软，技战术得以淋漓尽致地发挥。她们赛后总结：最终能站到奥运会的最高颁奖台是精诚合作的结果。正是这种精诚



的合作使西班牙人吃尽苦头。

【启示】

体育团队要坚定“为国争光”的信念，刻苦训练，顽强拼搏。中国女排身上完美地诠释了顽强拼搏、团结奋斗、无私奉献、为国争光的中华体育精神。中国女排夺冠后，一时间，各行各业掀起了学习女排精神、发扬女排精神的热潮。“团结起来，振兴中华”的口号响彻神州大地。女排精神成为民族精神和时代精神的重要象征。一个团队要有共同的目标，且这样的目标要来自于团队成员发自内心的渴望。荣耀并不仅是一个人的，有了荣誉，不能忘记培养、支持自己的团队。中国女排是体育领域团队精神最好的诠释，正是有了这些团结奋斗的团队，才有了今天中国体育事业的辉煌。他们的团结精神，是描述中国体育精神不可缺少的重要篇章。所以，任何团体中的个人，其力量都有限，只有“聚沙成塔”“集思广益”，每个人都汇集于群体之中，群策群力、同心同德，才能创造辉煌。



拼搏——体育人的擅长

【导读】

一直以来，在我们的竞技体育中，所谓的“战术”问题总是占相当大的成分，以至于在很多人的印象中，运动员的水平不是关键，最关键的就是“战术”问题。所谓的“战术”就是不该赢的一定不要赢，而在有些比赛的时候甚至输比赢更重要。但战术之下，若无拼搏，即使冠军拿到金牌，这样的金牌也“含金量不足”，甚至充满了水分。“拼搏”指出的路是对的，但却是艰辛的，应循着这条路前进，在辛勤地付出中不断收获欣喜。

一、一举成名的东方大力神——吴数德

1984年洛杉矶奥运会上，中国男子举重选手共夺得了4枚金牌，其中夺得56公斤级金牌的就是吴数德。其实，早在洛杉矶奥运会前6年，吴数德就在世界举重界赫赫有名了。那是因为在奥运会的故乡、充满神话的希腊举办的一次世界青年举重锦标赛上，当时，吴数德参加的是52公斤级比赛。

希腊，是一个崇尚英雄、崇尚大力士的地方，在这里，举重比赛场观众席上总是座无虚席。有实力的欧美选手，都一个个傲气十足地走上赛场，这也难怪，在他们的块块横肉、一身蛮力相衬之下，那个来自中国的19岁的小伙子，显得有些腼腆了。也许，那也不是腼腆，而是东方人特有的沉着，从容不迫。大力士们一个个走上举重台，一声大叫后，杠铃过顶，引起一片掌声。然而，随着杠铃重量的增加，这些大力士们又一个个退下举重台，有的摇头惋惜，也有的垂头丧气。97.5公斤，阻截了吴数德所有的对手。吴数德这时才出场，他轻松地把这个别人还没有举起过的杠铃举过了头顶。但这时意外出现了，当时的裁判莫名其妙地判他犯规，后来又说是灯光线路出了问题，总之，还是算失败。

不过，吴数德还有两次试举机会。这个看上去沉稳的东方小伙果断做出了决定——97.5公斤不要了，第二把要100公斤。走上举重台的他，屏住气，抓牢杠铃，猛然发力，一个连贯动作，杠铃已稳稳停在头顶，表示成功的三盏白灯同时亮起。



再来,102.5公斤,又是三盏白灯。吴数德,无可争议地登上领奖台的最高一层。

吴数德出色的表演,使在场的希腊人着迷了,倾倒了。在这个人的身上,没有人们在大力士身上见惯了的那一丝粗蛮;他在台上也不会发出人们听熟了的大声喝吼。他身材匀称,皮肤白皙,面貌清秀,两只黑色的大眼睛更是闪着灵气。他怎么会举起那么重的杠铃呢?他的力量藏在哪里呢?真是不可思议,真是神奇的力量。大厅里突然安静了下来,也许在场的人都在思索,在寻找最恰当的语言来赞美这位眼前的英雄。

一位希腊妇女脱口而出的是:“东方的赫拉克勒斯!”人们热烈地鼓掌了,是为吴数德的胜利,也是为这句传神的赞美。在希腊,在西方,赫拉克勒斯就是大力神。吴数德,其实并没有赫拉克勒斯那些美丽的传说,但却同样有着传奇般的经历。当初,他只是中国广西南宁市一个普通人家的孩子,家境也并不富裕。如果不是一位后来被称为“大力神保姆”的少年体校教练严锡嵩的偶然发现,他也许再普通不过了。

那是1973年的夏天,南宁的大街上车水马龙,川流不息。严教练乘坐的公共汽车,突然发出刺耳的煞车声,大家都向车外望去,只见一个斜挎书包的少年,从交错而过的汽车夹缝中身影一闪,跃上了人行便道。说不清是为了平息司机的盛怒还是安慰人们那颗悬提的心,他做了一个鬼脸,又一闪,不见了。就在人们唏嘘不已时,严教练却心中一动,这个孩子,多灵活,多协调,爆发力也好极了,这应该是一个练举重的好材料。此后3个月的时间里,严教练没事时就会在这一带骑着自行车转悠,他在寻找那个一闪而过的孩子。终于,从一群玩耍的孩童中,他找到了吴数德,并最终把他带进了举重房。

练了举重之后,吴数德发现,每次吃饭,全家人都仿佛商量好了一样,没有人往荤菜碟里下筷子。而当他把肉片送到母亲碗里时,母亲却把肉又夹回来,说:“数德,你练举重要多加营养,这是给你吃的。”吴数德泪水在眼眶里转,他受不了这个,他不想练举重了。他从举重房跑走三次,三次都被严教练找了回去。教练上门对他父亲说:“一块木头,去雕刻它,它能成为艺术品,不去雕刻它,它就成了木柴。”他被劝回了集训队。为了留住这个孩子,严教练养了一窝鸡,用每天的鸡蛋给吴数德开了一个可怜巴巴的“小灶”。可别小看了这几片肉,这几个鸡蛋,这种母爱、父爱和教练师长的爱,对于一个成长的孩子来说,就是赫拉的乳汁,就是



他后来顽强向上的最初源泉。

练举重，是艰苦的，又是枯燥的。东方的赫拉克勒斯，他不怕苦，在教练的悉心指导下，认真地练习着每一个动作，握杠、起杠、发力、翻腕、提肘、下蹲、锁肩、支撑、起立……他充分发挥自己动作协调、爆发力好的特点，争取技术上早日有所突破。在加大训练负荷量的日子里，他每天要举起3万多公斤的重量，汗水早已流满训练室，也就是说，如果他每次举起的是100公斤的话，他要举300多次。

1980年4月5日晚8时许，在全国举重锦标赛52公斤级比赛中，广西运动员吴数德向世界纪录发起冲击。第一次试举，他把105公斤的杠铃举过头顶，动作干净利落，成功了。行家们知道，擅长抓举的吴数德实力不止于此。在第二次试举中，吴数德把重量加到112公斤，他要冲击朝鲜运动员韩京时不久前创造的111.5公斤的世界纪录。然而，由于提拉未成功，失败了。第三次试举，杠铃的重量仍然是112公斤，吴数德又没能成功。此刻，教练及时告诉了他前两次试举失败的原因。吴数德再次出场后，体育馆内鸦雀无声，只见吴数德迅步走到杠铃前，深吸一口气，沉思片刻，立即弓身下蹲，双手紧握杠铃，接着是提拉，发力上抓，顽强地稳住杠铃，并固定在头顶。三盏白灯齐亮，成功了！

举重项目需要瞬间爆发力很强，吴数德就是其中翘楚。他的抓举技术非常好，虽然他本身的力量不是很大，由于他的体重较大，每次比赛前都需要降很多体重，所以挺举有时成绩不佳。但这丝毫不影响他在52公斤级和56公斤级两个级别上都出类拔萃。

“干每件事都要有个目标，之后努力拼搏去实现这个目标！但目标不能定得太高。老是想当世界冠军，可能永远当不上。”吴数德如是说。也许是这样的想法，鼓励他去努力、去刷新目标的。也许就是因为他对举重的积极乐观，再加上多年的运动锻炼的缘故，他的年龄，给人的印象总比实际的年龄要年轻许多。他最喜欢的格言是：“人生能有几次拼搏！”看得出来，即使已在国际赛场获得多次奖项的他，在举重这个舞台上，依然搏风犹在。

二、赛场内外自我竞技胜利者——残疾人运动员

残疾人体育运动是一种特殊的体育运动，其起源可以追溯到第二次世界大战期间。因战争而致残的人们，通过适当的体育活动获得康复，可以重新参与社会生活。于是，残疾人体育运动迅速崛起，相继出现了伤残人奥运会、国际特殊奥运会、远