

学生田径与体操学习手册

教你学自由体操 · 技巧体操

主编 冯志远



辽海出版社

■ 学生田径与体操学习手册

教你学自由体操·技巧体操

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉于文海孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生田径与体操学习手册/冯志远主编.—2版.—沈阳：辽海出版社，2010.4

ISBN 978-7-80649-305-2

I. ①学… II. ①冯… III. ①田径运动—青少年读物②体操—青少年读物 IV. ①G82
49②G83 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073879 号

学生田径与体操学习手册

教你学自由体操·技巧体操

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm1 / 32

版次：2010年4月第2版

书号：ISBN 978-7-80649-305-2

地址：沈阳市和平区十一纬路25号

字数：1200千字

印张：60

印次：2010年4月第1次印刷

定价：240.00元（全12册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

田径运动是人类从走、跑、跳跃和投掷等自然活动的基础上发展起来的一项运动，主要作用在于健身和竞技，包括田径健身运动和田径竞技运动。

田径运动是以发展人类的基本运动能力、提高身体的健康水平为目的，主要以“更快、更高、更远”为目标，以当代科学技术和专业基础理论为基础，不断挑战人类运动能力的极限，是人类体育运动文化的重要组成部分，是人走、跑、跳跃和投掷等基础运动能力的升华和典型表现。

我们青少年学习田径运动，不仅具有健身、竞技、基础、教育等功能，主要是通过田径运动教学、锻炼、训练和竞赛，能对我们进行爱国主义、集体主义等方面的教育，并能培养竞争意识和勇敢顽强、吃苦耐劳的优良品质。

体操是一种徒手或借助器械进行各种身体操练的体育项目。“体操”是对所有体操项目的总称，而不是具体哪个项目的名称。依据目的和任务，体操可分为基本体操和竞技性体操两大类。基本体操是指动作和技术都比较简单的一类体操，而竞技性体操是指在赛场上以争取胜利、获得优异成绩、争夺奖牌为主要目的的一类体操。竞技性体操包括竞技体操、艺术体操、健美操、技巧、蹦床五项运动。其中，竞技体操男子项目有自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六项，女子项目有跳马、高低杠、平衡木、自由体操四项。

我们青少年学习体操运动，其主要目的、任务是强身健体和培养良好的身体姿态和心理素质。

为此，我们特别编辑了“学生田径与体操学习手册”丛书共12册，分别是：《教你学中长跑》《教你学跳高·跳远》《教你学铅球·链球》《教你学标枪·铁饼》《教你学短跑·竞走》《教你学单杠·双杠》《教你学鞍马·平衡木·高低杠》《教你学吊环·跳马·蹦床》《教你学自由体操·技巧体操》《教你学艺术体操》《教你学健美操·瑜珈》《教你学团体操·广播体操》。

本套图书全部根据具体内容进行相应分章且归类排列，具有很强的可读性、操作性和知识性，是青少年学习田径与体操的最佳读物，也是各级图书馆收藏陈列的最佳版本。

目 录

第一部分自由体操	1
自由体操的概述.....	1
自由体操的简介.....	1
自由体操的历史.....	1
自由体操的动作.....	1
自由体操的比赛.....	3
自由体操的比赛规则.....	3
女子自由体操的计分和规则.....	3
男子自由体操的计分和规则.....	4
男子自由体操的比赛场地.....	4
自由体操的观赛礼仪.....	4
自由体操运动健将.....	5
李小双	5
莫慧兰	7
桑兰	13
杨威	14
黄旭	19
邢傲伟	23
肖俊峰	27
郑李辉	28
李大双	34
李小平	36
奎媛媛	37
博金斯卡亚	40
科马内奇	41
加藤泽男	44
伊兹巴萨	45
波诺尔	45
科尔布特	46
萨克拉莫尼	48
第二部分技巧体操	49
技巧体操的概述.....	49
技巧体操的简介.....	49
技巧体操的发展.....	49
技巧体操竞赛项目.....	49
技巧体操单人项目.....	50
技巧体操双人项目.....	50
技巧体操女子三人项目.....	50
技巧体操男子四人项目.....	50
技巧体操的翻腾动作.....	50

技巧体操的抛接动作.....	51
技巧体操的竞赛.....	51
技巧体操竞赛场地.....	51
技巧体操竞赛规则.....	51

第一部分自由体操

自由体操的概述

自由体操的简介

竞技体操是优美的项目之一。其成套动作由徒手体操和技巧动作组成，在规定的场地和时间内完成。大型比赛在 12 米×12 米的弹性专用地板上进行。1911 年男子自由体操被列为国际比赛项目。50 年代男子自由体操以单纯的手翻和空翻类动作为主。60 年代出现两周空翻和多周转体。70 年代出现复合轴的旋空翻。80 年代后期出现空翻 3 周和直体旋。女子自由体操在 1950 年第十二届世界体操锦标赛上被列为比赛项目。成套动作由技巧和各种转体、跨跳、舞蹈等动作组成。全部动作要高低起伏和谐统一，充分利用场地，并有音乐伴奏。20 世纪 50 年代初女子自由体操以舞蹈动作为主。60 年代出现空翻转体类型动作，并选用现代舞蹈和现代音乐。80 年代初，出现空翻两周加转体类型动作，编排连接更加巧妙优美，在跟斗连串和难度上比男子发展更快。

自由体操的历史

19 世纪初始于德国。在规定的场地和时间内完成编排成套的徒手和技巧动作。比赛场地面积 12×12 米，铺设地毯或弹性地板。比赛时间男子为 50~70 秒，女子为 70~90 秒。1958 年第 10 届世界体操锦标赛规定女子自由体操必须有音乐伴奏。1903 年成为世界体操锦标赛比赛项目。自由体操决赛时每队最多两名运动员参赛，只有团体赛自由体操成绩排位前八名或前六名者才有参赛资格。只比自选动作。将运动员在团体赛中规定动作与自选动作总得分的二分之一，加上决赛中自选动作的得分，作为最后得分排列名次，得分高者名次列前。男、女满分均为 20 分。从 1992 年奥运会起，团体分不带入单项赛，仅以自选动作的比赛成绩确定名次，男、女满分均为 10 分。从 2006 年使用体操新规则起，得分不设上限。由 A 分和 B 分两部分组成。A 分为难度分，不设上限。B 分是完成分，满分 10 分。团体预赛前八名获得决赛资格。每队最多有两人参赛。男、女自由体操分别于 1932 年和 1952 年被列为奥运会比赛项目。

自由体操的动作

支撑

体操动作之一。指人体肩轴高于器械轴并对握点产生压力的一种静止动作。分单纯支撑（只用手支撑器械）和混合支撑（手和身体的一部分同时支撑器械）。是器械体操练习的基本动作之一。

水平支撑

体操支撑动作之一。指身体呈水平姿势的支撑或静用力动作。力量素质要求较高。是一种高难度的静止动作。

手倒立

体操中静止动作之一。用手掌撑地，头部朝下，两臂和两腿均伸直的人体倒置动作。按动作完成的姿态分为：屈臂屈体、屈臂直体、直臂直体、直臂屈体及双手倒立、单手倒立等。对上肢力量及身体控制能力的要求较高。

手翻

体操翻腾动作之一。指用手支撑于地面或器械上，人体倒立，然后在手支撑的同时翻转的动作。按翻转的方向，分向前、向后、向侧手翻三种。也是技巧运动支撑跳跃等项目的基本动作之一。

悬垂

体操动作之一。指人体肩轴低于器械轴并对握点产生拉力的一种静止动作。只用手悬垂于器械的，称“单纯悬垂”。如单杠上的悬垂。手和身体的一部分同时悬垂于器械或接触地面的，称“混合悬垂”。如单挂膝悬垂。是器械体操练习的基本动作之一。

旋翻

体操空翻动作之一。指人体在腾空后沿横轴翻转两周的同时，绕纵轴转体的复合空翻动作。按翻转方向，分前旋、后旋；按人体姿势，分团身旋、屈体旋、直体旋；按转体的周数分两周旋、三周旋等。

滚翻

体操动作之一。指躯干依次接触地面或器械、也经过头部的翻转动作。分前滚翻（动作方向向前）和后滚翻（动作方向向后）。是体操启蒙训练的内容之一。

摆动动作

体操动作的一种。指通过肌肉用力，改变人体各部分的相对位置，进行人体各部分运动速度的调配和组合，使人体产生变速移动的一种动作。按人体各部分运动速度调配的特点，可分为大摆、屈伸、回环等多种，是器械体操中内容最多，变化最复杂的一类动作。有利于培养动作的节奏感，提高机体的协调能力，增强肌肉的力量和空间三度的定向能力。

腾越

体操动作之一。指整个人体腾起后从器械上空越过的一类动作。按人体运动的方向，分正腾越、背腾越、侧腾越三种；按腾起后人体的姿势，有分腿腾越、屈体腾越、挺身腾越等。做此类动作时，人体腾起较高，飞行时间较长，具有惊险性。

静止动作

体操动作的一种。指通过肌肉的协调用力，维持身体的平衡与稳定，按规定要求，在空间停止一定时间来完成的静止姿势。如各种悬垂、支撑和倒立动作。在动作完成过程中，就肌肉工作特点而言，属于等长收缩；就呼吸特点而言，有复式和胸式两种呼吸形式。

转体

可以在各种不同的姿势中进行，如直腿站立、坐、卧和蹲撑等，并可用踏步、摆腿跳跃或在空翻动作中来完成。

跳跃

要求在空中停留的时间要长，起跳时稍屈膝，由全脚掌过渡到前脚掌跳地跳起。在空中时，身体各个部分要根据所做动作的要求做出一定的姿态。落地时，

要用前脚掌柔软地着地，并做屈膝，髋关节来缓冲下落的力量。着地时，身体重心应落在支撑面内，以保持平衡。

自由体操的比赛

自由体操的比赛规则

男子一套动作在 70 秒内完成，女子在 90 秒内完成。自由体操成套动作的编排要充分利用整个场地。女子自由体操要有音乐伴奏。运动员必须双腿并拢、静立于自由体操场地内，然后开始做成套动作。成套动作的评分从运动员脚的第一个动作开始。运动员可以踩场地边线，但不能过线。当出界情况发生时，司线员将以书面形式通知裁判组负责人，裁判组负责人从最后得分中扣除相应的分数：

一只脚或一只手出界扣 0.1 分；

双脚、双手、一只脚和一只手或身体任何其它部位出界，扣 0.30 分；

动作直接落在界外，扣 0.50 分；

动作在界外开始，没有难度价值。

女子自由体操的计分和规则

在女子体操里，自由体操的规定时间是 70 到 90 秒。动作是预先编排好的，由技巧动作和舞蹈动作组成。这个项目和其他项目不同之处在于允许体操运动员通过舞蹈和音乐自由表达她们的个性。

动作的组合是由运动员和她们的教练决定的。很多国家队聘请了专门的编排专家为运动员设计整套动作。著名的自由体操编排专家包括为罗马尼亚、法国和中国队编排动作，为美国队编排动作和为罗马尼亚和美国队编排动作)。也有一些是自己编排动作。有的运动员每年更换一套自由体操动作，而有些在几个赛季里保持同一套动作。通常，一个运动员不会在一个赛季里同时使用一套以上的自由体操高难度动作。但是也有例外，如 1996 年奥运会，俄罗斯的 Dina Kotchetkova 在全能比赛和自由体操单项决赛中使用的是不同的音乐和两套不同的动作。

从 1958 年第 10 届世界体操锦标赛开始，规定女子自由体操必须有音乐伴奏。音乐的选择也是由运动员和她们的教练决定的。音乐原则上可以是任何乐器演奏的任何音乐风格，但是要求无伴唱。运动员和教练负责将自由体操的 CD 或磁带交给比赛的工作人员。

整套动作设计通常包括 3 到 5 个空翻组合和一些舞蹈技巧，旋转和跳跃。根据体操计分规则，运动员必须从五个规定的动作组里面选择动作，包括至少 540 度的旋转，空翻两周，向前和向后的空翻。

评分是根据规定动作的难度，艺术性，感染力和整套动作的完成质量。缺少规定动作，动作没有按要求完成，失误等等都会扣分。与男子比赛不同，女子比赛在落地的时候允许一脚在前，另一脚在后。运动员要求在整套动作中尽量利用整块场地，但是，出界是严重的失误，要被扣分。

运动员在自由体操比赛时允许擦镁粉并可以带护腕。

女子自由体操自 1952 年起被列为奥运会比赛项目。

男子自由体操的计分和规则

在男子体操里，自由体操的规定时间是 50 到 70 秒，没有配乐。和其他体操单项比赛一样，评分是根据规定动作的难度，编排和整套动作的完成质量。裁判检查所有的规定动作是否都完成，根据难度来确定起评分。运动员要求在整套动作中尽量利用整块场地，和女子自由体操不同的是在落地的时候必须双脚同时落地，并且不能前后分开，向前的跳跃和落地分腿都会扣分。

男子自由体操的比赛场地

根据国际体操联合会的规定，标准自由体操场地要求如下：

长：12 米；

宽：12 米；

安全区域：1 米。

大部分比赛的专用场地在地板下面装有弹簧或橡胶，使场地富有弹性，这样可以跳得更高，并减少运动员落地时的冲击力。自由体操明确规定了边界，界外的区域由其它颜色的地毯标识或贴着明显的胶带。大部分场地在规定场地外还留有几英尺的安全区域，在运动员不幸摔倒出界时起保护作用。

男子自由体操的时间限制是 70 秒，女子是 90 秒。女子比赛可以有配乐。

自由体操的观赛礼仪

观看体操比赛应提前到场，比赛结束后再退场。进出场地要有序，不要拥挤，要尊老爱幼。

比赛时，不要随意走动，最好在比赛暂停或休息时再走动。

在场地内不要高声说话，应举止文明，不随地乱扔杂物，禁止吸烟。

观赛时应将手机关机或设置在振动、静音状态。

学习必要的竞赛知识，既要看运动员优美的动作，也要看其动作技术和风格。既要欣赏运动员精湛的技艺，也要感受他们的顽强作风和内在品质。既给本国选手加油，也给外国运动员鼓掌。做到热烈而不狂躁，有激情而不失分寸。

运动员做动作前需要排除一切杂念，宁神静气，做动作时要将全部精力集中在所要完成的动作上。观众此时应全神贯注地观看，不要鼓掌加油，不要欢呼，更不要喊运动员的名字。

拍照不要使用闪光灯，因为闪烁的灯光会分散运动员的注意力，影响运动员对空间高度和时间方位的判断，甚至可能造成比赛失误或者受伤。在运动员即将出场时呐喊加油，在运动员动作结束时鼓掌，才是得体而恰当的行为。

体操是由裁判员打分的项目，当你认为有裁判不公的现象时，不要起哄，不要冲动，要克制自己的情绪。这种不公也许只是因为你对规则了解不够，而鼓励运动员、理解裁判员，继续观赏下面的比赛是最好的选择。

比赛结束，离开场馆时，请将垃圾随身带出场外。

自由体操运动健将

李小双

李小双 1973 年生于湖北仙桃一个普通的工人家庭，6 岁开始练体操，1983 年 9 月进省队，1989 年进入国家队，1983 年—1989 年间，因身体条件并不出众，他还曾三进两出国家队。1990 年北京第十一届亚运会上，李小双一举夺得团体和自由体操金牌，从此声名鹊起。1992 年在巴塞罗那第二十五届奥运会上，他获得自由操比赛冠军，成为中国体操男队的领军人物；1994 年和 1995 年两届世锦赛，他是团体冠军中国队的主力队员，并夺得 1995 年世锦赛个人全能冠军，成为第一位夺得体操世锦赛个人全能金牌的中国选手；1996 年他在亚特兰大第二十六届奥运会上再次夺取个人全能金牌。1997 年，李小双由于踝伤提前离开了赛场，但他的拼搏精神依然鼓舞着中国体操队的队员们。他的座右铭是：信心就是胜利。退役后与哥哥李大双合开公司，并与香港“幻影全音”唱片公司签约，录制自己第一张唱片。2000 年 1 月开办李小双体育用品公司。2002 年 1 月在湖北仙桃创办李小双体操学校。

小双训练十分刻苦，为了拉韧带，教练自己压在他细嫩的腿上，他却不掉泪，直至过关。为了练单杠，他磨破了双手，鲜血染红了单杠。

但命运却一直捉弄这个小伙子。两次被国家队拒绝。进入后也不被重视，为此，小双心想十一届亚运会一定要让教练看看自己的本领，并最终如愿夺得自由操个人金牌。

1991 年开始，命运再次捉弄他。他身体多次受伤，在测试三周新动作时，摔成轻微脑震荡。接着，在世锦赛上发挥失常，被挤出决赛圈。但他没有退缩，在巴塞罗那奥运会队友连续失利的情况下，他不负众望，大胆使用“后空翻三周”，为中国体操队在巴塞罗那奥运会夺得了唯一的一块体操金牌。

1996 年 7 月 24 日，第 26 届奥运会男子体操个人全能项目正紧张地进行着。五个项目战罢，中国选手李小双以 0.038 分之差落后于俄罗斯选手涅莫夫。最后一个项目，李小双是被体操选手视作“鬼门关”的单杠，而涅莫夫则是不易失误的自由体操。艺高人胆大，胆大艺更高！李小双在关键时刻尽显英雄本色，他的一套杠上动作干净利落，落地纹丝不动，裁判们亮出“9.787 分”。最终，李小双在这场强强对话中以 0.049 分的优势反败为胜。

1996 年的亚特兰大，李小双再次出征奥运会。男子团体比赛中中国队由于李小双的失误再次屈居亚军，这一度让这位当时中国体操队的领军人物无法自拔。不过在随后进行的个人全能比赛中，李小双很快摆脱了团体失利的阴影，以绝对的优势夺得了金牌。

自由体操的决赛是李小双本次奥运征程的又一个遗憾，不过这一次的主角不是李小双而是裁判。虽然在这次比赛中小双没有再次使用那个已成经典的“团三周”，但一组精彩的、毫无失误的动作却只获得 9.837 分，裁判的偏袒把金牌送给了水平和发挥都很一般的希腊选手。

作为运动员来说，受伤是一件很恐怖的事情。奥运会后李小双本来准备在 97 年全运会后才退役，但在 97 年 2 月 11 号下午训练到五点钟左右，小双正练习快速小翻（自由体操中的串跟头）时，一落地，就感觉脚腕一阵剧烈疼痛。当时没太在意，以为休息两天就没事了。25 号到医院一看，才知道是双踝关节外

侧韧带拉断，小双不得不坐上轮椅，休养了近一年。这是李小双 17 年翻腾的岁月中，遭受的最大的一次创伤，以至他不得不告别了心爱的体操……

失落的日子里他拼命接着一些爱好，比如打台球、打保龄球、打高尔夫球，而 6 月与香港幻影全音公司的签约，终于成为他整理自己感情的开始。许多人跟李小双打交道，觉得这家伙是钢做的，训练时手上撕裂皮，一剪刀就剪下去，决无二话可说。你要想让他办成一件事，不妨先强调干成这件事很困难，他准去干，准能干好。于是，之后，我们有幸又看到了一个生活中的“全能王”。

在中国体育界，小双是独一份的角色，几年来体育迷公认的几位体育偶像中，熊倪温文尔雅，孔令辉文质彬彬，独有小双属硬汉形象，偏偏却是这位“硬汉”玩起了流行音乐。体育明星登台唱歌并不是新鲜事，像邓亚萍、王涛、李宁、李永波等人，几乎啥等级的舞台都敢登，王涛和李永波跟专业歌手配合起来毫无逊色，李宁与老爸合作的《卖汤圆》曾上过中央电视台某年的元宵晚会。

小双步入歌坛正是经过李宁推荐的。李宁本人多才多艺，既能挥毫泼墨作画，也能玩票唱歌。香港幻影公司私下里帮李宁录过歌，有一回李宁便提及小双。早在 1996 年，国家体委训练局便组织了一次卡拉 OK 比赛，各省市 100 多名运动员报名参加，最后筛选出 20 人参加决赛，一组由世界冠军和奥运冠军组成，另一组由亚洲冠军和全国冠军组成，小双最后获得前一个组的冠军。嗅觉灵敏的幻影公司岂能不知道这一情况，公司监制邓先生听李宁一介绍，立刻约见李小双。小双最后圈定了《其实我也在乎》、《让我伴你一生》、《你离我那么远》、《欢迎你到中国来》等十首歌曲，专辑取名《感触》。

“我把我经历的所有感情融入了歌唱。”小双这么说。跟那些专业歌手相比，小双认为无法在演唱技巧上跟人家比高低，但自己独特的经历或许是别人无法企及的优势，正如《其实我也在乎》中唱道的“经过了太多的苦，默默去追逐，别说自己从不在乎，可选择坚强就不能输，其实自己最清楚”。小双说初次读到这首歌就爱不释手了，觉得这歌好像是专门给他的。小双提高歌艺的途径是多听别人的带子，个人慢慢悟，而不是拜名师。他的理由是除了发声技巧等确实需要高师指点，能不能把歌唱好关键在于个人，自己不行，沾名师的光是很可怜的事。如果一定要老师，他认为歌迷就是最好的老师。现在他有很多歌迷，许多是他当运动员时的崇拜者，歌迷常写信鼓励他，也坦诚地指出他的不足，这让他受益不浅。

小双认为流行歌曲是很个人化的东西，每个歌手因为声音、阅历的不同，即使是同一首歌也会有不同的诠释。这与体操不管个体差异，要得高分就必须做到标准动作完全不同。而在他看来，“李小双式”的歌应是健康自然、明朗有活力的，内容以鼓励年轻人奋发向上的励志歌曲为主，当然，不可避免地也会有一些爱情歌曲喽。

小双在体操房和赛场上滚打摸爬了 18 年，每次大大小小的成功或失败，都付出了太多的汗水，付诸了太多的情感，体操场上的语言只有硬汉式的跟斗，小双在歌中找到了最好的表白。

熟识小双的人都知道，小双干事很认真，要么不干，要么干出色。这种个性不知道是不是与生俱来的。有人拿小双与大双童年的合影端详，最后得到结论，小双与大双其实也好辨认：眼睛流露温柔的是大双，流露“杀气”的是小双。

为了培养专业感觉，小双曾专门拜著名民歌手方明女士为师，每周三次从驻地方庄小区驱车几十公里到海淀区方老师的家，每次学 2 至 3 个小时，这么坚持了近两个月。拍 MTV 的日子还算轻松，地点集中在广州，多多少少于湿热中尚有

一丝浪漫，最苦的时候要数在录音棚里的时光。虽然拜了名师，校准了音高、音调和音色什么的，但小双的南方口音无法清除干净。比如有一首歌里某句“好吗”两个字的准确发音反复录制了一个多小时。《让我伴你一生》录制时更惨，为了节省开支，公司要求小双尽可能一次完成每首歌的录音，那天不知怎么了，老遇到“好吗”那样的麻烦，从进录音棚到出录音棚，整整耗费了8个小时。“录到后来我都不想录了”，小双如是说。

终于，曾在“健牌总评榜颁奖礼”上承诺“不做颁奖鼓宾，要做领奖歌手”李小双，以专辑中一首《其实我也在乎》成为了真正的领奖歌手！

运动员退役后可选择读书、出国等许多出路，去大学深造尤其流行。但李小双首先选择了开公司，并不是因为他没有读书学习的想法，上学是肯定的，但不是现在。小双首先认为以他目前的基础上大学显见薄弱，其次他觉得即使有些人读完大学，学了一门很时髦的专业如计算机或工商管理等，但到生活中可能会发觉他所学的不是他急需的，而他欠缺的却没能学到手。所以李小双先选择了经商，通过在社会实践中的总结明确自己应该去汲取哪些知识和养料。在体育圈，小双智商、交际能力是有名的，他，完全具备成为一个商人的先天素质。

小双最早经营一家广告公司，之后又以自己的名字创建了“李小双全能体育明星体育用品有限公司”，总部设在上海(后又搬至北京体育馆路)。小双似乎并不满足当一个地道的商人，他把这个公司的内务大权全权交给了同胞兄弟李大双，自己则负责外联方面的事务，相当于形象大使兼外交部长的角色。

公司的业务发展很快，在国内商业近两年并不尽如人意的情况下，他们的营业额却在同行中引人注目。在1999年举办的全国体育博览会上，在100多米的展台里摆满了“李小双”牌体育用品，琳琅满目，成为那次博览会全新的景观，吸引了不少体育迷前来光顾。

“李小双”牌体育用品刚刚产出就受到体育爱好者的欢迎，在全国已有几百个“店中店”销售点，每当一个销售点开张，李小双就是再忙，他也要争取去签名售货。他说：“刚下海经商的我，钱对我来说很重要，但我不在乎能抑多少钱，我在乎的是，我的产品在人们心目中的地位和我的人生新的价值。”

小双认为，要想在新的领域中干出成绩来，必须抓住每一次机遇，而且，在机遇来临时还要像练体操时一样，把每套动作都要做到“10”分水平，才能把新的事业中取得突出成绩。

这就是李小双……

莫慧兰

个人简介

莫慧兰，女，原国家体操队队员。生于1979年7月11日。身高150cm。广西桂林人，壮族。1985年7月，进入广西桂林体操学校。1990年12月进入国家体操队。1997年退役。1998年9月被中国人民大学新闻系免试录取。

5岁开始和双胞胎妹妹一起练体操。几经波折，以妹妹“陪练”身份挤入国家队；历经险阻，练就“莫氏空翻”。励精图治，在收获无数荣耀后，凤凰涅槃般地蜕变为美丽女主播。

搜索有关莫慧兰的记忆，脑海里出现的关键词依然是体操、金牌、大眼睛和笑容。直到见到她本人，这个印象才被打破。

2007年深秋的一天，在北京南城的一家咖啡馆里，透过厚厚的玻璃窗，看

见一个娇小的女孩缓步走来：身着米黄色的外套，右肩背着乳白色的挎包，粉红色的棒球帽遮住了大半个脸。虽然与十几年前赛场上那个满脸笑容的小女孩很是不同，但仍能一眼就判断出这个素面轻装的靓丽女孩就是莫慧兰。

“你是哪个报的？”刚刚落座，记者还没来得及发问，莫慧兰倒先说话，语速很快，语气中透着干练。

递过名片，讲明采访意图。短暂的交流已能感受到眼前的莫慧兰与赛场上那个世界体操冠军有了很多区别——大眼睛里多了许多成熟，脸上少了那颗痞子。

“那颗痞子已经点掉了，女孩子都爱美的嘛！”当问及她脸上的这个标志性符号怎么消失了时，她的回答倒是干脆。

莫慧兰1979年出生于素有“山水甲天下”之称的桂林市，5岁开始和双胞胎妹妹莫慧芳一起进入桂林体操学校练体操。1990年以妹妹莫慧芳“陪练”身份挤入国家队，1992年开始在教练的指导下练习高难动作“前空翻一周半跃杠”。1994年在日本广岛举行的第12届亚运会上，莫慧兰一人独得团体、平衡木、自由操、跳马和高低杠五枚金牌。“前空翻一周半跃杠”在这届亚运会上大放异彩，被国际体联称为“下世纪”动作，并命名这个动作为“莫式空翻”。1996年，莫慧兰参加美国亚特兰大奥运会并获得跳马银牌。

莫慧兰在赛场上创造的辉煌和收获的荣耀，至今仍然让人印象深刻。对莫慧兰的采访，就从她的体操生涯开始。

省队里的“逃兵”

莫慧兰走上体操这条路充满了戏剧性。

1984年，体操王子李宁在当年的奥运会上一人狂揽3块金牌，在中国刮起了一股李宁旋风。第二年，喜欢体操的父亲就为莫慧兰和她的双胞胎妹妹莫慧芳报名学习体操。由于太过兴奋晚上没有睡好，莫慧兰和妹妹在去学校报到的当天睡过了头，等姐妹俩赶到学校后已经过了报到时间。教练在给她们做了体检后，就让姐妹俩回去了，此事也就不了了之。

但事情很快就有了转机。一天，父亲带着她们姐妹俩逛公园，碰巧被体操学校的教练李贵凤看到。李教练被姐妹俩的活泼劲和身材比例吸引，就与莫慧兰父亲商量让这两个孩子学习体操。

此后，李贵凤就成了莫慧兰姐妹的启蒙教练。桂林体操学校训练房里的那段平衡木，也成了莫慧兰姐妹俩几乎每天都要亲密接触的东西。3年后，莫慧兰姐妹双双入选省体工队。她们离开了父母来到南宁，在省体工队，继续她们的训练生活。那一年，莫慧兰姐妹俩8岁。

但谁也没有料到，省体工队的训练生活，却成了莫慧兰和妹妹莫慧芳在训练成绩上的分水岭。原来训练成绩不相上下的姐妹俩，差距越来越大，莫慧兰被妹妹莫慧芳远远抛在了身后。这让莫慧兰的情绪非常低落。

恰在这个时候，一次训练中的意外受伤，让莫慧兰对自己彻底失去了信心，甚至当了“逃兵”。那是在一次平衡木训练中，脚骨意外骨折，“脚肿得像个面包！”回忆起当时的情况，莫慧兰仍然印象深刻。受了伤，却没有爸爸妈妈的照顾与安慰，想家的痛苦和训练的艰辛让莫慧兰选择了出逃。虽然回到家后，经过父亲的耐心劝说和教育，莫慧兰还是回到了省体工队。之后在教练的帮助下，状态也逐渐调整了过来，训练的精神头和刻苦劲也上来了，训练成绩有了很大进步。

以“陪练”身份进入国家队

1990年，国家队开始了新一轮的选拔，在有全国近百名优秀运动员参加的选拔测试赛中，莫慧兰的妹妹莫慧芳以全国第八名的成绩顺利入选国家队。尽管

莫慧兰自己也发挥正常，但没能入选。

没能入选国家队让莫慧兰伤心绝望，这一切，都让她的教练看在了眼里。经过教练的再次推荐，加上国家队当时已经有了李大双和李小双这个双胞胎成功的例子，国家队领队钱奎决定让莫慧兰以妹妹莫慧芳“陪练”的身份进入国家队。

进入国家队的莫慧兰训练更加刻苦，年龄逐渐大起来的她也开始动脑子琢磨起训练来，灵性渐渐显露，也逐渐有了自己的技术特点，许多运动员都怵头的单杠大回环竟然成了她的一个优势。这个转变，不仅莫慧兰自己感到高兴，她的教练刘桂成更是高兴。刘桂成根据她的身材和技术特点为她专门打造了一些高难动作练习，经过多次尝试后，1992年，刘桂成决定把“前空翻一周半跃杠”作为一个技术创新动作由莫慧兰练习。

这个动作在当时的体操界看来，难度系数很大，之前没人尝试过。莫慧兰练习这个动作，最初是在男子单杠上进行的，尽管她的大回环技术优势使得她练习这个动作有了比较好的基础，但风险依然存在。在一次练习中，莫慧兰不慎失手摔倒，把她那两颗美丽的兔牙嗑掉了，以至于这个动作在被国际体联命名为“莫式空翻”后，有好事者也给这个动作起了个名字——兔牙飞飞。

经过两年的艰苦训练，莫慧兰练就了当时世界上女子体操高低杠项目难度系数最大的技术动作“前空翻一周半跃杠”。就像武侠小说中的武林高手在闭关修炼多年，练就绝世武功后威震江湖一样，莫慧兰注定要一鸣惊人。

机会终于来了。

1994年在日本广岛举办的第12届亚运会上，莫慧兰一人狂揽女子团体、高低杠、跳马、平衡木、自由体操五枚金牌。成为那届亚运会获得冠军最多的运动员，并创造了中国女子体操运动员在一项赛事中的夺冠记录。在这届亚运会上，她同时以9.1万张选票列最佳女运动员榜首。

带着5枚亚运会金牌的辉煌，1995年10月，莫慧兰在日本靖江举行的第31届世界体操锦标赛中，表现出色，以9.90的全场最高分为中国首次夺得平衡木世界冠军。并夺得高低杠亚军、女子跳马第4名和女子个人全能第6名。

此时的莫慧兰，已成为中国女子体操队当之无愧的领军人物，收获了空前的荣耀。1996年8月，盛名之下的莫慧兰出征奥运会。但她并没有像国人期待的那样，续写辉煌，尤其是在她的拿手项目高低杠上，发挥失常，连决赛的资格都没拿到。世人失去了一次欣赏“莫式空翻”的绝好机会。而莫慧兰，也失去了她梦寐以求的奥运会金牌。但让她感到欣慰的是，在跳马比赛中，发挥出色，获得了一枚宝贵的银牌，而在此之前的奥运会上，中国女子运动员从来没有在跳马项目上进入过前三名。

11年后的今天，回头再来审视自己当时的表现，莫慧兰坦诚当时压力过大，背负的包袱太重。“我当时特别向往能拿奥运会这块金牌，各方面的压力也特别大。在出发之前。其实自己已经觉得状态没有像以前参加比赛出发之前那么好。到了奥运村后，就明显感觉到在信心上还有状态上，都不如以前。”莫慧兰回忆说，“不过在这种状况下能拿一个跳马第二，应该还算可以吧，至少对自己也算是个交待。”莫慧兰如此评价当时的自己。

亚特兰大奥运会归来的莫慧兰在1997年5月参加了第二届东亚运动会，与队友合作获得了女子体操团体金牌。这是她体育生涯最后的一场比赛。此后不久，莫慧兰选择了退役。“那时候，我已经18岁了。女队员到了十七、八岁是一个坎儿，如果你顶过去了可能会有一个飞跃，如果顶不过去，大多数人都会在这个时候退役。”莫慧兰这样解释她选择退役的理由。

留恋校园生活

退役的莫慧兰想到过出国，但从小恋家的她最后还是选择了留下。按照运动员世界排名前三可以申请名校的规定，莫慧兰申请就读中国人民大学新闻系并顺利得到批准。在家休整半年后，1998年9月，莫慧兰成为中国人民大学新闻系的一名本科生。

莫慧兰说她选择去读书的理由很简单，就是想做一名新闻记者。莫慧兰解释说，这可能是因为在自己的训练生活中除了教练，接触最多的人就是记者。“那时候感觉做记者不用‘坐班’，到处跑来跑去，看上去挺好玩挺风光的。”莫慧兰说。但如今已经做了5年多记者的莫慧兰早就改变了这个看法。现在她认为自己最享受的生活，是在人大读书的那四年时光：“当运动员太苦太累了，现在当记者也是，只有当学生时最好，成天无忧无虑的，不用为什么事情发愁。”

其实，对校园生活充满了留恋的莫慧兰，当学生的日子并不轻松。在人才济济的人大校园里，她的文化基础与她的同学们相比，是最薄弱的。4年的本科学业对于莫慧兰来讲，无异要从零学起。

在人民大学的第一堂英语课，让莫慧兰至今记忆犹新。课堂上，英语老师一口流利的英语让这位世界冠军目瞪口呆。这对她来讲，无异于听天书。看到同学们与老师对答如流，她只好盼着早点下课。也许是老师注意到了她的沉默和茫然，居然把她叫了起来，接下来的一大串的英语她却不知所云。旁边的同学好心地提醒她：老师让你用英语介绍自己呢。慌乱中，莫慧兰说了句“I am sorry!”便没了下文。“那一刻，我无地自容，只想找个地缝钻进去。”莫慧兰回忆说。

不过，世界冠军的心理素质帮助了她，她很快就调整好了自己的心态，在人生的另一个赛场上对困难发起了冲刺。从那以后，她成了班上最勤奋的学生，起早贪黑地学。4年下来，门门功课合格，在人生的另一个赛场上，取得了又一个胜利。

凤凰涅槃成就美丽女主播

早在大学一年级的時候，莫慧兰就受邀成为天津电视台等五家媒体报道当年天津世锦赛的特约记者，采访过当时她的偶像李宁。这是她第一次真正意义上做出镜记者。随后莫慧兰也去过中央电视台体育频道实习。2001年，作为北京申办2008奥运会推广活动的体育大使，有了一次和凤凰卫视接触的机缘。北京申奥成功后，凤凰卫视中文台首次开辟了体育专栏“中国奥运行”。并最终圈定莫慧兰为节目主持人。

2002年大学毕业后，莫慧兰正式加盟凤凰卫视。她认为自己能够成为这个栏目的主持人，固然与自己的形象甜美有关系，更重要的应该还是自己的运动员经历以及主持过体育节目的经历在起作用。

成为了自己理想中的主持人和新闻记者的莫慧兰，才知道这个职业并不像她想象的那样轻松。刚开始到凤凰卫视工作的她，甚至连摄像机的开和关都不会。一切都要从头开始。

加盟凤凰卫视后的第一次出外景就是采访中国体操队的程菲。由于当时还不太懂采访艺术，不知道该怎么问，以至于当时13岁的程菲在回答问题时，只会说“嗯，啊，是啊”等简单的字眼，莫慧兰很快就没了话讲，开始发呆。“后来一个同行说，我来帮你问。然后我就在旁边听着，看着这个同行和程菲对答如流，那个难受！后来我就一边做一边学怎么提问。好在节目组的同事都对我很好，经常鼓励我，才让我有信心做下去。”就这样，莫慧兰自己做外联，采访，编片子，逐渐学会了很多东西。

但凤凰卫视毕竟是个竞争激烈的地方，为了制作出好节目，制片人对每个岗位都精益求精。而电视节目制作，是个系统工程，莫慧兰这边出了问题，会直接影响到其它环节的制作质量，为此，莫慧兰还是没少被同事批评。

有一次在人民大会堂的采访，就让编导真的发火了。那次采访，事先并不知道有北京奥组委的官员要来，莫慧兰也没有打算出镜。可编导不愿意放过任何采访的机会，让莫慧兰临时上场。可巧那天由于没有睡好，精神状态很差，一个简单的串词就错了好多遍。“旁边的观众把我认出来了，还饶有兴致地在那里看着我出错，他们越看着我背，我越紧张，最后拍了十几条才完成”。莫慧兰说，当天回去后，编导狠狠地把她骂了一顿。

除了临时采访，即时连线也曾让这个乖巧的小女孩闹出过笑话。那一次是在雅典奥运会上，莫慧兰作为特派记者到现场做直播报道，她的任务是向观众介绍开幕式的安保情况，比如天空中有几艘飞艇，地上有多少警车等。“这组数据本来早就背好了，但卫星一连线，却紧张得把两组数据全说反了。我们的摄像当场扑通一声坐在了地上。”说起当时的情景，莫慧兰仍然有些不好意思。

虽然有太多的不适应，虽然背地里也偷偷哭过，但莫慧兰还是坚持了下来。她知道在这个藏龙卧虎的地方，作为新手，必须虚心学习才能把工作做好。

如今已在凤凰卫视工作了5年的莫慧兰，早就熟悉了节目制作的全部流程。随着时间的推移，莫慧兰的采访经验也在慢慢积累，镜头前的表现也日趋成熟。她现在主持的这档节目叫《2008奥运任我行》，这是一档介绍运动员备战奥运会以及北京奥运建设情况的节目，莫慧兰现在每天的主要工作就是围绕这档节目进行前期策划、外景采访和摄影棚内主持。虽然每期节目时长只有3分钟，但往往每次需要在一个上午录5到10期。莫慧兰表示对目前的工作状态比较满意，但同时强调自己仍须不断地学习。

成立基金会

据2005年新华网的一篇报道显示，每年高达40%左右的退役运动员难以及时、适当地被安置，而国家体育总局2006年对外公布，我国目前每年至少大约有3000名以上的运动员退役，也就是说每年至少会有1000多名运动员退役\即失业。正因如此，莫慧兰兴起了帮助退役运动员的想法。她和阿里巴巴的马云谈过这件事，当时是希望在淘宝上可以通过拍卖冠军物品来发起号召，后来因为弄丢了某位具体负责人的电话号码，事情就搁置下来。

田径运动员艾东梅因为生活所困摆地摊、卖金牌的事，又一次刺激了莫慧兰。有人对她说，兰兰你把金牌买了，我们出钱。有着切身体验的她回应说，买就代表定价，金牌在这个时代有太多含义了，运动员所付出的，远不是一个等价物可以交换的。

她在想，现在很多基金会都这么火，这种形式也许真的能帮助到很多人。于是，她开始一点点摸索着筹划了一个专门为退役运动员服务的基金会。

“中国大部分基金的支出方式无非是给需要帮助的人以钱或物这两种形式，我想出来的这个方式是区别于所有其他基金会的。我们并非给退役运动员生活费，更不是救济金——准确来说，是给退役运动员一个把就业门槛降低的机会。”

虽然基金会取名“新起点退役就业辅导基金”，但是在莫慧兰看来，把“就业”两个字换成“转型”更加贴切。“虽然同样是寻找工作岗位，但就业让人想到的是下岗、再就业，无业找就业，转型则不同，转型说的是社会角色的转变。”

然而基金会成立不久，便遭遇了成长的烦恼。按照基金会设立之初的想法，资金应该从三个方面获得，企业或个人的捐赠、已成名运动员的捐赠，这两种都