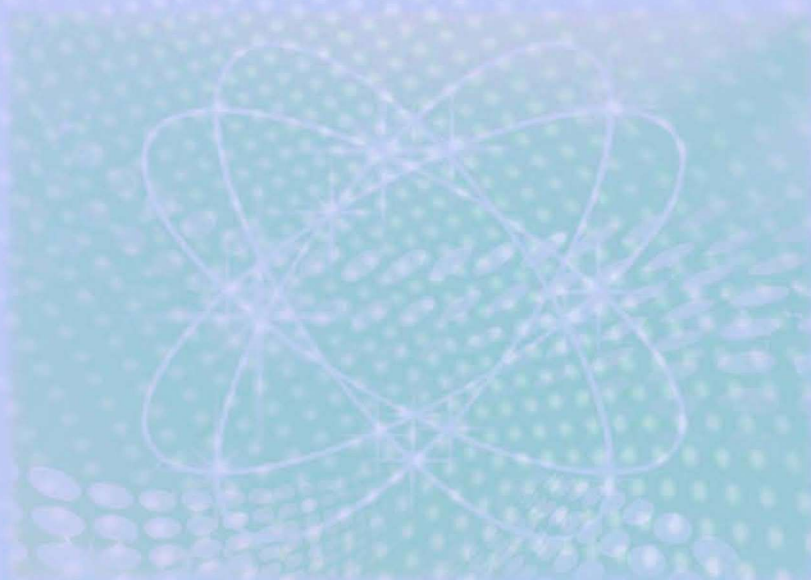


学生田径与体操学习手册

教你学鞍马·平衡木·高低杠

2 版

主编 冯志远



辽海出版社

学生田径与体操学习手册

教你学鞍马·平衡木·高低杠

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

教你学鞍马·平衡木·高低杠

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

第一部分鞍马	1
鞍马的概述	1
鞍马的简介	1
鞍马起源	1
鞍马特点	1
鞍马技术	2
鞍马的比赛	3
比赛规则	3
鞍马评分规则	3
观赛礼仪	4
鞍马健儿	5
肖钦	5
滕海滨	8
张宏涛	12
第二部分平衡木	13
平衡木的概述	13
平衡木简介	13
平衡木历史	13
平衡木规格	14
平衡木的比赛	14
平衡木比赛规则	14
平衡木评分规则	15
平衡木健儿	17
杨波	17
范晔	18
刘璇	23
邓琳琳	25
肖恩·约翰逊	27
科马内奇	28
拉杜坎	31
柳金	33
第三部分高低杠	34
高低杠的概述	34
高低杠的简介	34
高低杠特点	34
高低杠由来	35
高低杠的比赛	35
高低杠赛事规则	35
奥运会女子高低杠比赛	36
奥运会女子高低杠比赛	36

奥运会女子高低杠比赛发展路程	37
奥运会女子高低杠比赛项目特点	37
高低杠观赛礼仪.....	38
高低杠运动健儿.....	38
陆莉	38
马燕红	41
何可欣	42
江钰源	46
李珊珊	47
邓琳琳	49
杨伊琳	51

第一部分鞍马

鞍马的概述

鞍马的简介

男子竞技体操项目之一。起源于欧洲。罗马人曾利用木制马来训练骑手。19世纪初德国体操家 F. L. 杨把这种木马砍头去尾作为体操器械。1896 年鞍马被列为体操比赛项目。现代比赛用鞍马器械长 160 厘米，宽 35 厘米，马背中央木环上沿离地面 120 厘米，离马背 12 厘米，两环相距 40~45 厘米。比赛成套动作包括 两臂交替支撑的各种单腿摆越，正、反交叉，单、双腿全旋和各种移位转体等动作。20 世纪 50 年代鞍马上有了各种环上转体。

20 世纪 70 年代中、后期，匈牙利运动员 Z 马乔尔开创了纵向前移位、沿身体纵轴反向转体和跳动移位等技术，美国运动员 K 托马斯创造了分腿波浪全旋技术。

20 世纪 80 年代，倒立技术与隔环转体类型的动作逐渐增多。鞍马技术进展快，难新动作不断出现。中国运动员对鞍马技术的进展作出了不少贡献，1981~1992 年在世界性比赛中共获得 6 次鞍马世界冠军。

鞍马起源

鞍马源于跳马项目。1804 年德国著名体操家古茨穆特斯将木马上的马鞍换成一对铁环，后铁环被木环取代，形成现在的鞍马。为男子项目。鞍马决赛时每队参赛运动员最多两名，只有在团体赛中鞍马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，加上鞍马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。满分为 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。满分为 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。

鞍马特点

鞍马高 1.05 米，环高 12 厘米。

鞍马是在马的所有部位，用不同的支撑方式完成不同的全旋和摆越动作是鞍马项目上一套动作的基本特性。做全旋时，以并腿全旋为主。允许有通过手倒立加转体或不加转体的动作，不同的结构组的动作必须在充分的摆动中完成，不能

停顿，该项目中不允许有力量动作。

大多数的运动员认为鞍马是所有体操项目中最难的。这可能因为鞍马对运动员的要求实在太高：力量、近乎完美的平衡、柔韧、时间感、以及动作的优美性。比赛中运动员要做一系列的前、后全旋，交叉，并且要在鞍马的整个长度上做动作。鞍马的全旋动作是靠手（多数情况下是单手）支撑身体重心，身体在马上做向前或向后的回旋。做全旋动作时，运动员双腿伸直分开并尽量上举，除双手之外的任何身体部位都不能接触鞍马。

动作流畅与精确控制是鞍马比赛得高分的要素。由于运动员的动作相当快，一般的观众可能还弄不清他做过的动作，不过这是得高分所必须的。为增加难度，运动员在做动作的同时，还会用手移动自己在马上的位置。

在男子竞技体操的六个项目中，唯有鞍马这个项目在群众中开展得不普及，因而在体操比赛中，鞍马最受观众“冷落”。

其实，在男子竞技体操六个项目中，鞍马是最难“驯服”的。在平日的训练中，运动员花费在它上面的时间最多、精力最大。因为鞍马的支撑面积很小，完全要用两只手控制，是身体重心变化最多、最快的一个项目。有些单环动作，只能由两只手交替握在一个环上才能完成，这样一来，手的支撑面积就更小了。在这样窄小的支撑面积内，运动员必须不断地变化动作，再加上体操评分规则不允许除了手之外的其它身体部位触器械，所以稍有闪失，就会碰马或从马上跌落下来。

在比赛中，运动员必须要充分利用马的三个部位（两个马端和马中部的环），在这三个部位上完成各种全旋、转体、移位、交叉以及经倒立等动作，动作之间不允许停顿，也不允许出现用力动作，否则均要扣分。在鞍马比赛中，如果运动员的一套动作难度大，姿势优美，动作协调且变化多端，连接很流畅，幅度大，下法站稳，那将会得到高分。

鞍马技术

对鞍马各种类型动作的关键性和基础性技术的训练。

选择关键性基本动作，制定技术规格，练习其中关键技术，最基本技术训练通常采用的方法。如单腿摆越、交叉，双腿全旋、托马斯全旋，单环全旋，捷式转体和各种移位动作等。

选择动作技术中的关键环节进行专门训练，而不是练习某个完整动作，也是基本技术训练的一种方法。如挺身转体爬圈练习，只练习挺身转体技术，又如把马乔尔打滚的第一个转体 90° 单独进行等，均是如此。

改变器械条件进行基本技术训练，如采用山羊、无环马、单环马等练习基本技术，由于降低了器械障碍带来的困难程度，因而不利于正确技术的形式。

在鞍马基本技术训练中，应注意全面、先进性、稳定性和预见性。鞍马基本技术训练，是发展难新动作的基础，是高质量完成鞍马动作的前提，对鞍马的稳定性和技术水平的提高起着重要的作用，是鞍马训练的一个重要环节。

鞍马的比赛

比赛规则

现代鞍马成套动作的主要特征是利用鞍马的所有规定部位，用不同的支撑姿势完成不同的全旋摆动动作（分腿或并腿）、单腿摆动和（或）交叉。允许有经手倒立加转体或不转体的动作，所有动作必须用摆动完成，不能有丝毫的停顿，不允许有力量动作或静止动作。

运动员必须从站立姿势开始，允许做第一个动作时走上一步或跳起撑鞍马。动作评分从运动员的手撑鞍马开始。

鞍马评分规则

一套现代鞍马的特点是在马的各个部位通过多样性的支撑方式完成各种分腿或并腿全旋，单腿摆动和 / 或交叉。带或不带转体的经过倒立位置的摆动是允许的。全部动作必须依靠摆动来完成且不允许成套中出现丝毫中断。力量和支撑动作是不允许的。

1. 选手必须从站立姿态开始成套。一个助跑性质的步伐或小跳是允许的。成套评价开始于选手单手或双手放在器械上时。

2. 选手必须保证所能完成动作的安全性且具有美感和高技术精度。

3. 附加完成、技术以及成套组合要求：

a) 成套只能用没有明显暂停或使用力量的摆动来完成。

b) 在分腿或并腿全旋时不允许出现倾斜。分腿或并腿全旋只能以正撑或侧撑姿态来完成。此外，所有的转体动作只能以正撑或侧撑开始或结束

c) 分腿或并腿全旋完成时必须完全展体。幅度不足将在成套结束后进行一个全局扣分

d) 挺身转体完成时必须并腿。分腿挺身转体将被认为是非典型动作且将被适当扣分。

e) 交叉和单腿摆动时，选手的髋部和分开的腿必须要表现出明显的（重心）上升

f) 倒立动作必须完全通过直臂且摆动时没有任何中断或明显使用力量控制来完成。

g) 下法必须普遍让身体绕马转体且必须在手的最后支撑位旁沿马的长轴线侧向站立落地。

h) 为了能被承认难度，简单的手倒立下法必须穿越（cross）马身。但如果是以下的手倒立下法情况，则可不必要穿越（cross）马身：

如果是从正撑开始则要包含至少 270 度转体，或

如果是从侧撑开始则要包含至少 360 转体。

4. 成套中所有技术错误和失误扣分处理方法等。

5. 动作组别是：

I. 单腿摆动和交叉

II. 带或不带打滚和倒立的分腿和并腿全旋

III. 侧撑和正撑移位

IV. 直角转体，挺身转体，flops 及其组合动作

V. 下法

6. 附加完成信息和条例：

a) 除非有其它说明，所有全旋动作必须以前撑姿态开始和结束。

b) 除非有其它说明，分腿和并腿全旋完成的难度价值和编号是相同的。动作难度表上各个分腿或并腿全旋姿态的插图都是随机选定的。

c) 除非有其它说明，在马身（皮革上）与在两环上完成的动作有相同难度价值。

d) 除非有其它说明，所有的 180 转体有相同难度价值。

e) 除非有其它说明，分腿或并腿全旋后形成的手倒立（包括成套中和下法前）有相同难度价值。如果之前是向前 stockli、反向 stockli 或 1/2 打滚则增长一个难度等级。如果在手倒立时包含一个至少 360 转体则增长一个难度等级。如果倒立纵向移位达到 3/3（至少从手撑位到另一侧马头）则难度增添一个等级。如果选手继续从倒立起（落下）开始分腿或并腿全旋则增长一个难度等级。

f) 成套中最多允许两个侧撑（向前或向后）3/3 移位。

g) 成套中包括下法在内（D 组裁判必须先算下法）最多两个俄罗斯挺身转体。包括单环俄罗斯挺身转体和移位或 roth 的组合动作，是被规则排斥在外的。

h) 允许在单环上完成组合动作，以下是第四组动作中两种不同类型的联合动作：

i. Flop 类动作包括正撑或侧撑的全旋和 stockliA 或 B 的组合，也可以包括最多两个相同动作的直接成功连接。此类组合动作（flops）仅能有 D 或 E 组难度（例如：3 或 4 个动作）。作为例外情况，以分腿全旋完成的 D 组 flop=E 组，同样以分腿全旋完成的 E 组 flop=F。成套中仅能使用一个 flop 连接获取难度价值。

ii. 通过俄罗斯挺身转体组合的并腿全旋和 / 或 stockliA 或 B。在俄罗斯挺身转体之前或之后马上接的并腿全旋和 / 或 stockliB。如果有以下两个动作出现则必须一起完成，例如：两个并腿全旋、两个 DSB（直接 stockliB）或一个并腿全旋和一个 DSB 或 DSA（DSA 只能在连接的最后完成）。成套中只能使用一个此类动作组合。

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。

鞍马健儿

肖钦

肖钦在哥本哈根世锦赛卫冕鞍马冠军，成为了李春阳、李敬和李小鹏之后第四位达到这一高度的中国男子体操选手。早在五年前，年仅 16 岁的肖钦在根特世锦赛上一鸣惊人，优美的全旋动作更是被专家誉为“教科书”般，但是后来不敌当时如日中天的乌兹卡。为了成为“马神”，肖钦用了四年的等待。02、03 年世锦赛与冠军无缘，雅典奥运会上更是大失水准，不仅没能进入决赛，还犯了导致中国无缘团体金牌的重大失误。肖钦还行吗？

雅典奥运会之后，肖钦和中国体操队一起卧薪尝胆，2005 年的澳大利亚的墨尔本，随着完成动作下马之后的一声大吼，小马神终于加冕的世锦赛王冠。连续的挫折已经让 20 岁的他拥有了超乎年龄的成熟，“胜负其实很简单，谋事，不谋人。”2006 年的哥本哈根，肖钦再以近乎完美的表演，蝉联了鞍马世界冠军，成为了当之无愧的当今鞍马第一人。

“马神”肖钦平时不爱说话，更确切一点的说是不爱跟陌生人说话，不了解他的人感觉他很难接近，对他的评语是“很酷”。其实肖钦是一个很懂事的孩子，他应该算是属于那种外冷内热型的男孩，他总是默默地做事，默默地听话，不像李小鹏那样张扬，也不像冯敬那样爱玩。而作为熟悉他的人，却知道肖钦有一个特殊的爱好——烹饪。与其说是“烹饪”，不如说是炒几样小菜更为贴切。在肖钦的好朋友小张眼里，他可是一个神人。在肖钦八一队的宿舍里，有着一口不大的电炒锅，柜子里有很多装着各种调料的瓶瓶罐罐，“每逢周六，肖钦都会托我去菜市场帮他买菜，西红柿、黄瓜、鸡蛋、通脊肉，还有必不可少的尖椒。因为尖椒肉丝是肖钦的拿手菜，同时也是我们最爱吃的。”他还建议说，如果有幸能受肖钦的邀请品尝他的手艺，一定要点这道菜。“万事俱备，肖钦卷起衣袖，开始洗菜、切菜，然后就是不停地翻炒，不久，几样小菜就出锅了。一通狼吞虎咽之后，大快朵颐之余，肖钦会再次‘披挂上阵’，三下五除二，把房间收拾得干净如初。”

肖钦是个不太爱说话的大男孩。但是熟悉他的人都知道，“外冷内热”，对父母、对师傅、对朋友都很真诚。而教练金卫国更是对懂事的肖钦信任有加，自己家里的钥匙也专门配一套交给肖钦，饿了、累了，随时都可以去他那里。但肖钦很少去金教练家，仅仅是在金教练出差或者放假的时候，到教练家去打打扫卫生，看看电器有没有拔下插头、水管有没有漏水。

对待父母，肖钦是个孝子，他在第 35 届世界体操锦标赛归来之后，首先买了一部价格不菲的手机，作为礼物送给了自己的父亲。逢年过节，肖钦总会打电话给自己的父母，并提前买好礼物寄给他们。出国比赛，也总少不了为他们购买

当地的特产。而肖钦妈妈经常从南京煲好肖钦最爱喝的汤，托人捎到北京，肖钦则每次都到火车站迎接这份特殊的礼物。

从当年的小马神到如今名副其实的鞍马王，肖钦从失败中学到了成功的一个重要因素——冷静，而在这一年时间内，他更是从一个单项的王者被推到了中国队核心之一的地位。而肖钦的最终目标自然是 2008，早在去年夺冠前，他就宣布：“我的难度还会继续提高，因为我最想实现的，是在 2008 年北京奥运会上夺得这块金牌。”如今，这个愿望终于实现，2008 年奥运会，北京时间 8 月 17 日 19:35，在男子鞍马的比赛中，肖钦最终得到 15.875 分夺冠，中国队在这个项目上成功卫冕。

肖钦北京的家在八一军体大队旁，因为是部队宿舍，所以显得特别安静。不过昨天，伴随着肖钦与中国男子体操队勇夺奥运会男团冠军，这个 80 多平方米的小房子一下子热闹起来。昨天下午，当记者费尽周折来到肖钦家的时候，首先映入眼帘的是他父母灿烂的笑脸，那是一种发自肺腑的喜悦。

采访中，从肖妈妈嘴里听到最多的词就是“乖”、“孝顺”。在妈妈的眼里，肖钦不是奥运冠军，也不是什么鞍马王，只是一个不折不扣的“孝顺儿子”。

本以为肖钦的父母上午会去现场见证儿子夺冠的时刻，毕竟这是奥运会，而且又在家门口，多难得的机会。结果得到的答案却让记者大吃一惊，肖爸爸肖妈妈非但没去现场看比赛，就连电视直播都没敢怎么看。“我从不看肖钦比赛的直播，从来不看。”肖妈妈边吉梅的话让我们非常意外。

肖钦爸爸肖震在旁边证实：“她确实从来不看肖钦的直播，和她一样，我今天也没看。”

肖震说：“上午直到肖钦出场比完鞍马后，我们才打开电视，看了中国队后面的比赛。可是到了最后一项单杠，肖钦再次出场的时候，我们赶紧关了电视。直到他的队友打电话给我们，说肖钦已经成功完成了单杠，中国队已经基本夺冠的时候，我们才又打开电视。”

不看肖钦比赛，仅仅是因为紧张而不敢看？肖妈妈揭开了谜底：“我相信母子连心这句话，我想我们在看直播的时候，紧张的心情肖钦或许会感觉得到，所以我们干脆就不看他的比赛，这也是为他好。”肖爸爸在旁边补充说：“雅典奥运会的时候，好多记者到我们家来，要和我们一起看电视，没办法，我只好陪他们一起看，结果，那次中国队兵败雅典。”

说起肖钦的名字，肖妈妈笑了，她告诉记者：“这个名字是肖钦外公取的，他外公是一个部门的小官，所以特别希望肖钦以后能当大官，所以就取了钦差大臣的钦。”结果，肖钦没能满足外公的愿望，没当成大官，但却成为了举世瞩目的奥运冠军。

对外公给肖钦取的名字，肖爸爸倒是不太满意，肖爸爸说：“我的名字叫肖震，儿子叫肖钦，都是两个字，听起来就像兄弟俩，很容易被别人误会。”说到这里，父母都笑了。肖爸爸说：“肖钦十多岁的时候，我们曾经想给他改名字，准备在他名字中加一个字，叫肖文钦。结果肖钦因为经常参加国内外大赛，名字已经被体操协会注册了，所以不能改。”

不过现在，肖爸爸的这种担心早就没了，因为肖钦的名字早就如雷贯耳，周围的人都知道肖震有个了不得的儿子叫肖钦。

说起儿子和体操的故事，肖爸爸肖妈妈都异口同声：“太巧了，就感觉肖钦就是要和体操结缘。”

肖妈妈告诉记者：“肖钦小时候没住在家里，而是和爷爷奶奶住在一起，所

以就上了中山路附近的青石街幼儿园。那年，我身体不好，在家休息了一个月，他爸爸也忙，没空接送肖钦，肖钦就一个月都没上幼儿园。后来幼儿园发通知，说再不来就要被除名了。我们只好送肖钦去幼儿园，结果送去的第一天，正逢南京市中山东路体校体操教练朱文元去选苗子，他一眼就看上了肖钦。朱教练后来告诉我们，选到肖钦还真是巧，要是肖钦迟来一天，就不可能被选上了。”

不过，肖钦的父母当初同意他练体操仅仅是为了锻炼身体，让独生子女去磨练磨练。肖妈妈说：“一开始我看有 200 多个孩子，后来变成 100 多个，后来又变成 50 多个，再后来就是 20 多个，一直到最后这批孩子就剩下 10 多个了。我们当时就着急了，我们知道他以后可能会走这条路，就下定决心不让他练了。”至于原因，妈妈很坦诚地说：“不想让孩子受这份苦，而且周围的邻居也会指指点点，说这家人狠心，这让我们压力很大。”肖钦不来了，爱才如命的朱文元立即就急了，他马上就跑到了肖钦的家，劝说肖钦父母，甚至表示可以帮忙接送肖钦。

更令爸妈意外的是，平时老老实实的肖钦此时居然主动央求妈妈：“妈妈，我想练体操，你送我去体校吧！”肖妈妈反问道：“练体操会吃很多苦，你能坚持下去吗？”人生的选择第一次摆在少年肖钦面前，小家伙点了点头说：“我能！”

出众的天赋和坚韧的性格，少体校时代的肖钦就颇受关注。在这些关注的目光中，就有八一体工大队。10 岁那年，肖钦由父母带着来到北京八一队所在地做测验。“当时就是在现在这个院里，测验之后，八一队说如果只要一个孩子，一定是肖钦！”肖妈妈回忆说，肖钦在那一批孩子中间最突出，她希望孩子有一个好的前途，但也不舍得孩子这么小就远离父母。于是，他们再一次把人生的选择权摆在肖钦面前。肖妈妈说：“我们就跟他讲道理，告诉他如果去江苏省队，至少一周可以回一次家，而且我们也能隔三差五地去看他，但是成绩可能不如在这边好；如果到八一队训练，成绩会更有保证，不过想见爸爸妈妈就难了，你会不会想家？”在肖妈妈的记忆中，她领着肖钦在这个大院里一边走一边斟酌孩子未来的场景可谓永生难忘。但更让她难忘的是肖钦的回答：“妈妈，好男儿志在四方，我要到八一队来练！”

“他当时就是这么说的，我都不知道他从哪里学会的这句话……”肖爸爸到现在都很奇怪。因为儿子的选择，父母也坚定了培养孩子的信念，虽然那时候肖钦才刚刚 10 岁，但是他已经是一个可以主宰自己命运的小小男子汉了。

昨天上午，在中国体操健儿向男子团体金牌发起冲击之时，由肖钦所代言的雪津啤酒也请来了肖钦“粉丝团”和肖钦的表哥柏劲峰来到南京 1912 一同观战，为肖钦和中国健儿呐喊助威。比赛结束，看到电视中肖钦流下了激动的泪水，柏劲峰的眼眶也湿润了，“这是肖钦的第一枚奥运金牌，也是我们全家人，特别是他 85 岁奶奶盼望已久的一枚金牌，这块‘金镶玉’是给老人最好的礼物。”

在肖钦 10 岁离开南京去八一队之前，柏劲峰常和表弟一道玩耍，“童年的肖钦是个不服输的人。小孩子常常会为一个玩具而争斗，肖钦虽然比我小三岁，但我从来没有争赢过，因为他不仅很灵活，而且还很要强。”也就是因为这种不服输的劲头，肖钦从 5 岁练体操起，虽历经磨砺，但从未放弃。“舅舅、舅妈都是普通工人，一大家子也没一个跟体育沾边的，所以肖钦 5 岁被选到中山东路体校练体操时，家里人一开始并没当真，后来看到一同选去的小朋友都纷纷被淘汰，肖钦却越练越好，舅舅、舅妈担心了，体育这碗饭可不好吃，要流多少汗，受多少伤，万一没练出来，还荒废了学业，以后怎么办？舅妈几次要把肖钦领回家，他都坚持要练。10 岁时，肖钦被八一队选中，离家去北京那天，我们都到火车

站送他，要是别的小孩离家早就哭鼻子了，而肖钦却依然是一脸兴奋劲。”

四年前，肖钦遇到了最大的一次失败。中国体操男队兵败雅典奥运会，19岁的肖钦也“落马”了，第一次冲击奥运金牌失利，全家人都担心远在欧洲的肖钦，如何承受这巨大的打击。柏劲峰当时就发去短信安慰肖钦，以后的机会还很多，不要为一场比赛而难过。许久，肖钦回复说，他不会难过很久。柏劲峰告诉记者，“我知道他是在安慰我们，但我们也都相信，凭他的坚强个性，他一定会走出阴影。”时隔四年，肖钦成熟了，也更稳健了。在进入奥运村之前，还专门给表哥打来电话说，今年的奥运会很有信心。

如今，肖钦终于圆了奥运冠军之梦，柏劲峰说，南京的亲朋都盼着他早日带着“金镶玉”回家来看看，“南京还有肖钦的奶奶、叔叔、姑姑等一大家人，特别是奶奶，最疼这个孙子，而偏偏见面也最少。”肖钦很孝顺，八一队给肖钦分了一套80多平方米的房子，肖钦就把爸爸妈妈接到了北京，他也想把奶奶接去住，结果老人在北京不习惯，又回到了南京。老人除了耳朵有点背之外，身体都很好，昨天因为中国队比赛一路顺利，5个项目结束时已遥遥领先，胜券基本在握，以往不敢看孙子比赛直播的她也坐到了电视机前，看完了肖钦的单杠项目，孙子的良好表现让老人心里乐开了花。

滕海滨

19岁的滕海滨在经历了未曾想到过的曲折终于登上顶峰时，我们回过头来，看看这个男孩成长的路。

所幸的是，去年9月份，滕海滨夺得世锦赛金牌后，记者随他到他家做客，那时，爸爸滕景福和妈妈胡桂平，给记者讲了很多故事，现在，我们把它拿出来，和每个喜欢或关心滕海滨的读者一起分享。

煤气中毒竟然没事儿

“其实我们这一家人能到今天实在是万幸。”滕景福的话乍一听有些危言耸听，“他刚出生没几天，我们家就煤气中毒，一家人差点都歪过去，海滨这小子命大。”

那是地安门南下洼子胡同2号的一个大杂院里，滕家住了几十年的平房，每到冬天都要生煤炉子。冬天过去，烟筒就被拆下来，怕烟灰乱飞，就用报纸堵着两头。海滨刚出生时，爸爸匆匆忙忙把炉子安上，结果忘了把报纸从烟筒里取出来。“炉子老烧不旺，我们一直以为是那煤不好烧呢。”妈妈插话。一天早晨，海滨妈妈一站起来就瘫地上了，爸爸一下床，也趴地上了。煤气中毒，幸亏院子里有人，一家人都被送往医院。就海滨，熏了一个月，一点儿事儿没有。

“海滨这小子命大。”滕景福又说。

出去比赛从不乱花钱

“这孩子一出生就知道心疼人。”爸爸说。“从小就特懂事，从来不给我惹事。”妈妈说。

夫妻俩你一言我一语地讲述了儿子的“光辉事迹”。“那天下午医生对我说：你回去准备准备，估计要陪宿了。我就回家收拾了一下打算到医院陪一宿，等我赶到医院，孩子已经生下来了。医生说：你这爹当得真是省事，一点都没操心。”爸爸说。

“月子里他也特省事，一睡就四五个小时，不拉不撒不会醒。那时候我们大杂院很多孩子呢，邻居都说就你家孩子总也不哭啊。”妈妈说。

“两岁时，带他到邻居家玩，大家吃瓜子，出来后还发现他小手里攥着一把瓜子皮，我也没教过他让他不要随手扔垃圾，他自己就知道。”爸爸说。

全国比赛给他带 100 块钱，其他孩子都不够花的，他回来还是 100 块钱。就第一次出去，说他妈妈爱吃软糖买了些糖花了点钱，其他都带回家了。”爸爸说。

“九运会前，他髌骨骨折，要做手术了都没说，住进医院第二天我们才知道，来了一看，他已经打上石膏了，这孩子，怕我们担心。”妈妈说。

“转正以后第一个月挣了 320 块钱的工资，他回家后给姥爷、姥姥、爷爷和奶奶一人分了 50 块钱，剩下 120 元，我们仨出去撮了一顿。”妈妈说。

6 岁时从地坛走回家

有一天，练体操的小孩子都被父母接走很久了，海滨一个人还在等。

眼看着天黑了，6 岁的海滨决定自己回家。“我后来想起来去了学校，人家说早走了，我打电话回去奶奶说还没回来，把我们俩急坏了，我回到家里，他已经到家了。”爸爸说，“他本来人就小，穿一大棉袄，背一大书包，小不点一个，愣是走了一个钟头从地坛体校走回地安门家里，后来问他，那么多马路都怎么过的，他说我就跟着大人一起，大人们走我就走。”

“这小子认死道，到现在全北京也只认识他经常走的几条道，那天还愣是给走回来了。”

差点中断了体操训练

1990 年 12 月，冬天，刮着很大的风。东城体校的一个叫潘杰的男老师骑着自行车，顶着大风，来到了地安门南下洼子胡同 2 号大杂院，潘杰敲了一户人家的门，5 岁的男孩正躺在床上画画，看到潘杰后大声叫道：“妈妈，潘老师来了！”

看到老师，胡桂平有些惊讶。“怎么一个星期没送孩子了？”还没进门，潘杰就问。

当时，滕景福在昌平给人家开车，胡桂平又生病了，需要在家休息。没人送儿子了，再加上当时上体校一个月需要交 60 块钱的训练费，而滕景福又刚刚出了一起车祸赔了人家一笔钱。

潘杰听了以后说：还是应该送。胡桂平说，那就等他爸爸回来商量一下吧。夜里 10 点，滕景福才从昌平回到家，看到老师等自己到这么晚，感动得不知如何是好。第二天，海滨又回到了地坛体校的体操房，潘老师把海滨每月 60 块钱的训练费给免了。

“要不是潘老师来找，就真的不会再送了。”胡桂平说。“从那以后，海滨再也没有旷过一次训练课。”潘杰说。

重新粘补破碎的奖杯

海滨的卧室里，爸爸举着一个白色小瓷花瓶子对我说，这是海滨的第一个全国冠军奖杯。那个镀铜的小铁片，是奖牌，上写“济宁电机杯全国少年儿童体操比赛，男子 8 到 9 岁组山羊（鞍马）冠军，1993 年 8 月”。

那是海滨人生中的第一个冠军奖杯。但他却不小心把它摔碎了。

1993 年 8 月，书包里背着第一座冠军奖杯，滕海滨从什刹海体校出来，一出门口摔倒了，奖杯被摔到一边，成了一摊碎片。他小心翼翼地将那些碎片捡起来，放在包里，继续往家去。

后来，爸爸将那些碎片一片一片地粘了起来，就是眼前这个被小心翼翼地捧在爸爸手里的，完整的奖杯。“那么多碎瓷片，他一片一片地捡起来，也不怕把手划破了。”

10 年后，也是 8 月，在美国，滕海滨获得了人生中第一枚世界冠军的金牌。

11年后，也是8月，在希腊，滕海滨举起了意味深长的奥运金牌。

奶奶心疼不让练

滕海滨5岁开始练体操，当时还是在鼓楼上幼儿园，地坛体校的教练去幼儿园挑队员，一眼看中了他。滕海滨于是走上了体操之路。

年幼，手很嫩，而训练单杠会磨茧子，手皮脱落，会露出一片很鲜红的嫩肉。奶奶看了以后很心疼，劝说不要练了。但小海滨喜欢上了体操，坚持要去。

海滨也曾有过放弃体操的念头。那还是在他刚练体操不久，他妈病了，没有时间送他。他就在家歇了三天，准备不练了。但教练很器重他，到家找他，他就又回到了体操馆。

初涉影视

奥运会上鞍马夺冠，19岁的滕海滨成为全世界瞩目的焦点人物。然而很少有人知道，这个体操队里出了名的腼腆男孩已经在多部影视剧中担任角色，也算是个“老演员”了。

大约十年前，有部电视连续剧红遍大江南北，“江山载不动太多悲哀……”的片尾曲传遍大街小巷，这就是由著名艺员郑少秋主演的《戏说乾隆》。戏红了，续集便应运而生。而续集当中，就有滕海滨的身影。

当时剧组从滕海滨所在的北京什刹海体校借了30多名小演员，全是体操队的。因为这帮小孩在剧中的角色是某大侠的一群徒弟，要会耍一些“花拳秀腿”，而体操的很多动作加工一下就可以当武术来演了。滕海滨和队友一共在剧组待了一个月，有戏时拍戏，没戏时就干等着，或者学点功夫，打打太极，用海滨的话来说就是“特别没意思”。

虽然拍戏没意思，滕海滨还是很喜欢大明星郑少秋。电视剧播出的时候，他在画面上找到自己，看着自己练着那“骗人”的武功，滕海滨自己也觉得挺好玩的。直到现在，他家里还有一张他和郑少秋的合影，不过是登在报纸上的。

随后，滕海滨和队友们又参加了《京港爱情线》的拍摄。当时他们拍摄的场景是一队人从天安门广场跑步过去。他后来也没看这部戏，因为他已经很少有时间看电视了。

遗憾的是，奥运会夺冠后的滕海滨表示，演戏不适合他，即使退役后，也不会去演艺界发展。

圆梦大学

近日，两位奥运体操冠军邢傲伟、滕海滨从“网上人大”（中国人民大学网络教育）陈兴滨院长手中接过了入学通知书，成为中国人民大学网络教育工商管理专业0803级的新学员。他们将在紧张训练之余，通过网络学习的方式完成学业。

据了解，考虑到奥运健儿日常需要积极训练备战，在时间安排上有诸多限制，针对两位奥运冠军的特殊情况，“网上人大”为邢傲伟、滕海滨“量身定制”了一系列个性化的助学措施，包括按他们所在专业的不同课程指定相应的网络辅导教师，通过网络为他们提供专门的学习辅导；在他们所在城市或设有教学服务中心的就近城市，指定至少一名辅导员，跟踪他们的学习情况，为他们及时解决在网络学习中遇到的问题，并在日常作业提交、课程考试前及时进行电话提醒，力争奥运健儿在备战之余学习上也能夺冠。

难忘时光

他第一次参加世锦赛就获得团体和鞍马两项金牌被定为中国男队下一代领军人物。他在雅典奥运会团体赛决赛中的三个项目上出现重大失误，导致中国男

团惨败，而被认为是中国体操队的头号“罪人”。他在6天后摆脱团体比赛失利的阴影，在单项鞍马比赛中夺魁。他就是北京19岁的小伙子滕海滨。雅典奥运会的十几天，将成为他一生难忘的时光。

在6天之前的体操男子团体决赛中，19岁的小将滕海滨在四个项目中出场，却在三个项目中出现重大失误：自由体操失误，8.662分；双杠失误，8.737分、单杠掉杠，9.125分。这也最终导致中国在男团比赛中惨败，赛后滕海滨有了很大的罪恶感。

教练黄玉斌虽然急得眼睛都红了，但没有骂他，也没有批评他。体操中心主任高健在总结会上还让其他队员不要埋怨他，这让滕海滨心里更加难受。

而父母的话更让小海滨感觉不是滋味。“孩子，没事的，我们知道你尽力了，不要灰心，和教练一起好好总结，以后的比赛好好比。爸爸、妈妈永远是你坚强的后盾！”他听了后，不知道说什么好，只是一个劲儿地点头。

但滕海滨不能原谅自己，感觉也像犯了罪一样：“我有很大的罪恶感。因为我的失误，影响了全队的成绩，教练和队员四年来的辛苦努力，全都毁在我身上了。”他吃饭没有胃口，睡觉也睡不踏实，从来没有感觉那么差过。

北京时间昨天凌晨2点半，排在第八位的滕海滨出场了。这是男子体操鞍马项目的决赛。年仅19岁的滕海滨苦着脸扬了扬手，步上赛场。在他脸上看不出任何表情，他的目光紧盯着目前那个小小的鞍马——这个曾经让他在团体赛吃过苦头的东西。场上只是稀稀落落的掌声，只有队友黄旭大叫了声：“加油！”滕海滨缓步向鞍马走去。

在这之前，滕海滨还将面对另一种压力：在他之前上场的七名选手，一个比得比一个好，罗马尼亚名将乌尔兹卡得到9.825分的高分，列第一位。队友黄旭也得到9.775分，列第三。单项的体操比赛中通常最后一个出场的选手有利有弊，可以争取裁判的印象分，但压力也是巨大的。

其实作为去年世锦赛这个项目的冠军得主，他还是极具实力的。滕海滨上鞍了，旋转、转体，整套动作一气呵成。当他下马稳稳地站住后，面无表情的滕海滨才高举两手，高呼了一声，只是这一声仍然让人感觉到他的中气不足。

等待，短短的30秒打分时间漫长得无法让人平静。滕海滨静静地站在教练黄玉斌旁边，像个做了错事的小朋友。终于，这一刻到来了：9.837！冠军到手了，这可是中国体操队本届奥运的首块金牌啊！黄玉斌激动得一下子把滕海滨抱了起来，师徒两人红着眼睛忘情地相拥。黄旭从包里拿出一面五星红旗，滕海滨与黄玉斌各拿一角，扬啊扬，他们兴奋得有些忘形了。

念念不忘失败

仅仅几分钟后，滕海滨站在领奖台前，表情有些复杂：欲笑非笑，想哭非哭。在两位比他高出一头的对手均站上领奖台后，他才勉强地笑了一下，因为下一个就是他，他要站在最高一级领奖台上。“滕海滨”，小伙子有点迟钝地登上了领奖台，仍然没有笑容，严肃得就像在团体赛上刚刚比砸了一般。

走过混合区的滕海滨依然神情严肃。“我们队多少老队员，四年的努力就让我一人给毁了。即使拿到这块金牌也难以弥补自己的过错”，小伙子还充满稚气的脸露出令人怜惜的愧疚之情。捧着鲜花的他更像是来谢罪的。

“我团体比砸后，教练、队友都没有一个人来责怪我，他们只是叫我鼓起勇气，比好单项。”滕海滨有些说不出话来。

这位年轻的奥运冠军也许是对这块金牌最没感觉的人。“这个项目我并没有把握，相对其他选手，我不是最有夺冠实力的。拿到冠军当然高兴，但……”他