

《少年故事宫》丛书



神奇的东方孩子

——体育新星故事

李小菲 编



四川少年儿童出版社

《少年故事宫》丛书

主编 王吉亭 谷斯涌
编委 王吉亭 谷斯涌
纪光碧

目 录

春燕呢喃

——马燕红自述 冯贵家 1

“小不点”的大目标

——记中长跑运动员

王晓霞 张会斌 14

可爱的“小精灵”

——记世界冠军樊迪

..... 杨 琳 22

体操, 我爱你

——陈翠婷的心里话

..... 阳 子 29

少小横枪走天涯

——记女子手枪世界冠军

军李对红 王延郁 39

跳龙门的故事

——奥运男子自由体操冠

军李小双的自述 杨 琳 49

高敏时代 段 炼 69

从娇女到强将

——记女子中长跑运动

员马宁宁 张会斌 85

虎虎有生气

——赞中国少年棒球队

夺冠归来 康文信 105

难忘的盖尔森基兴 香 山 116

丑小鸭变成俊天鹅

——罗莉的故事 杨 琳 126

走出中原

——邓亚萍起步写真

..... 惠 春 134

辉煌蕴于每一步坚实的脚步

——18岁前的叶乔波 … 李 戈 145

伟大的小孩

——孙淑伟的故事 …… 阿 平 158

高敏的“妹妹”谈舒萍 …… 李 超 170

神奇的东方孩子

——陈露的故事 ……… 李 戈 178

“末代天王”赵剑华 …… 张平平 200

最小的奥运跳水冠军

——记伏明霞 ……… 蔡登标 208

丽水姑娘李玲蔚 ……… 朱巾芳 228

中国新“蛙王” ……… 张会斌 243

“预言家”庄泳 ……… 杨 铁 262

春燕呢喃

——马燕红自述

冯贵家

马燕红，人称中国操坛报春的燕子。她，1964 年生于北京一位普通干部家庭，八岁进业余体校开始体操训练，十四岁被选入国家队，1987 年她 15 岁时，在美国举办的第 20 届世界体操锦标赛上，为祖国夺得第一个体操冠军；五年后，1984 年，在洛杉矶第 23 届奥运会上，再次显示了她在高低杠上出众的才华，为祖国夺得奥运体操冠军。1986 年她退役离开体操场，1989 年，去美国加州州立大学，一面在体操俱乐部任教，一面攻读经济管理学。1994 年春节学成返回祖国，立志在自己的国家开拓新的事业。

下面是她向记者讲述的《一个普通女孩成长为世界冠军的艰难经历——

有人把体操运动比喻为流动的雕塑、无韵的诗篇、青春的乐章……一句话，非常美。但，我之所以酷爱这项运动，还在于：它，磨练了我的意志，锻铸了我的性格，升华了我的感情；

它把一个在社会主义阳光下成长起来的普通孩子，与有关祖国、民族荣辱的伟大事业联系在一起。这，才是它真正的美，真正的价值……

最初的“体操素质”

1964年，我生在北京的一个普通干部家庭中，父亲在市政局工作，母亲是北京电子管厂工人，我上边有一个姐姐，比我大两岁。这是一个无忧无虑的幸福家庭，爸爸妈妈非常喜欢我们姐俩。从我刚懂事的时候起，几乎每个星期天，爸爸都把我们领到公园里，转椅、滑梯、秋千……放下这个抓那个，尽情地玩啊玩，一直到我们玩腻了，才领我们回家。小时候，我打起秋千来，胆子可大啦，把身体几乎荡得和横梁一样高，还觉得不过瘾，大人看了都觉得害怕，而我，却觉得非常好玩：天在旋、地在转，风呼呼从身旁掠过，真是惬意！人们称体操运动是勇敢者的运动，我不知道这是不是就是我最初的“体操素质”。

小时候，我还特别喜欢唱歌、跳舞。在幼儿园，上台表演节目，总少不了我，在家里，常常缠住爸爸妈妈当我们的观众，我拉着姐姐把小小的壁橱当“后台”，把壁橱门帘当成“幕布”，由我和姐姐轮番表演。

那时，我对表演简直入了迷，而且一点不像有的孩子那样拘束、怯场。有时候，走在路上，碰到爸妈熟识的叔叔阿姨，逗

着要我表演节目，我就真的给他们又唱又跳，连路上的行人，等汽车的叔叔阿姨也围过来观看。

七岁时，我进北京市朝阳区和平街第二小学，由于我自小就很要强，入学后，功课不错，当上了小班长。当然，功课再紧张，也忘不了唱歌、跳舞，我很快成了学校文艺宣传队的小队员。当时，小学的体育老师单青，特别热心于挑选体操苗子。他看我平时活泼好动，身体长得挺“苗条”，又有点“文艺细胞”，就把我收进他的体操训练班，练劈叉，滚翻，倒立什么的。

小学体育老师，课点多，很辛苦。有一次单老师要去忙别的事，就把垫子搬进办公室，对我说：“侧手翻五十次，手和脚要落在一条线上。”说完，就走了。一次、五次、十次……开始还好，可是，越做越觉得没意思：多么单调，乏味，哪有唱歌、跳舞好，有阿姨、叔叔的赞扬声，有小伙伴羡慕的目光，有……越想动作越做不下去，手和脚也就翻不到一条线上去了。过了好久，老师回来了，看到我没有“溜号”，很高兴，但我那噘起的小嘴，紧蹙的眉头，却向他坦白了我对练习的索然无味。他微笑着对我说：“练功夫，就像工人、农民干活一样，多出一分力，才会多一分收获啊！”

后来，单老师又把我们几个同学送到什刹海业余体校训练。我们小学离什刹海体校很远，要坐十几站公共汽车，单老师不放心，常常陪着我们一起，一起回。有时，我们实在太累了，训练完毕，一上汽车，就在老师身边睡着啦。

风暴锁不住的心

在什刹海业余体校，我们在林若克老师的指导下，练习体操的一些基本技术。业余体校的训练条件，要比小学好多了，有宽敞的训练场地，有较好的训练器械，有好多和我一样大的小伙伴。这里的一切都使我感到新鲜，感到兴奋，每天都要练到天黑才回家，爸爸妈妈和姐姐轮流到车站接我。有一次，家里谁也没来接我，下车后，只好硬着头皮一个人往家走。天漆黑漆黑的，我走在路上，总觉得背后有一种声响紧追着我，吓得我头发根都竖起来了。我几乎是小跑着回到家里，撞开家门，一看到爸爸、妈妈，害怕的心情立即变成一种莫名的委屈，眼泪一下子涌出来：“怎么不去接我？看把人家吓的！”爸、妈问我是怎么回事，我把路上的事向他们讲了，他们听了不禁大笑起来。妈妈说，哪有什么东西追你，那是你走路时裤腿相摩擦的声响。我一试，可不，正是我那条新裤子摩擦的声音。真是胆小鬼！

渐渐地，业余体校使我越来越着迷了，成了我童年生活中必不可少的组成部分。有一次，天下着暴雨，院落里，马路上已是没膝深的积水，连公共汽车也无法行驶了。可是，那天有训练课，怎么办？还是要去！我抓起雨衣就往外跑。但，被妈妈一把抓住：“这么大雨，往哪儿去？”

“妈，今天要学新动作，一落课，就赶不上啦。”我大声哀求

道。

“连公共汽车都‘搁浅’了，你怎么去？万一不小心掉进沟里……”看我执意要走，妈反倒哀求我了。

“不，我就是要去，就是要去嘛！”没办法，我只能拿出哭闹、撒娇这一“招”了。但妈妈还是不放。再一拖延，就要迟到了，我一狠心，挣脱开妈妈，向暴雨中跑去。雨真大呀，条条雨鞭抽打在脸上，火辣辣的疼痛。风，也噎得人喘不出气来。风雨仿佛也同妈妈一条心，要往回赶我。我却不顾一切地踉踉跄跄向前冲去……风啊，雨啊，任你抽吧，抽不倒我的志向，打不掉我的决心！不知是我的这股劲头感动了老天爷，还是神经末梢被风雨抽打麻木了，过了一会，我反而觉得它不那么可怕了。

快到业余体校时，我看到林教练也冒着大雨，在门口等着我们，那天，体操班里只来我这么一个学生。林教练的课却上得那么认真，那么动情。

这真是我难忘的一课。

藏不住的伤疤

没过多久，为了准备参加全国少年比赛，学员们要搬到业余体校集训了。体校的训练条件虽然很好，但是，生活条件却较艰苦，六、七个孩子睡一个通铺，晚上，只能蜷缩在床上在自己膝盖上做功课。大冬天，由于下午训练课时间较长，来到食

堂，饭菜已经冰凉……我们这些孩子，都是在家里娇惯了的，爸爸来体校看到自己的女儿生活这样的条件下，心里很不是滋味，悄悄和我商量：

“小红，你在这受得住吗？咱们还是不干了，回家吧。”是啊，家里多舒服啊：上学了，妈妈给我们姐俩梳好头，带上漂亮的发卡；放学了，桌上已是热腾腾、香喷喷的饭菜；晚上看完电视，妈已给烧好了洗澡的热水……但不知为什么，我对爸爸的回答还是：

“不，爸，我不回去……”

那时，每到星期六，我们才能回家一次。然而，有一次周末，我回家，却怀着几分不安的心情，因为，我负伤了。妈妈看见我这样子，会十分难过，甚至会要掉泪的。

原来，在学习高低杠弧形转体接腹弹抓高杠时，我手没有抓牢，身体一下子从杠上掉下来，下巴重重磕在低杠上，把下巴磕了一个大口子，林教练用手捂着下巴，把我送到医院，整整缝了五针。当时，我还是个只有十岁的孩子啊，而且是个女孩儿。但是，我却没有掉一滴泪，而且第二天照样训练。

就因为这样，教练在评比栏上给了我一个醒目的红五星。可是，当时我真发怵，回家时怎么向爸、妈交待呢？

我用棉猴的帽子将头和下巴包得紧紧的，走进家门，妈妈已经将洗澡水准备好了。

“妈，我不洗澡啦。”我向妈妈咕哝了一句，走进里屋，却不肯脱大衣。

“小红，不洗澡，怎么连大衣也不想脱啊？”我不敢摘掉棉猴帽子，摘掉就露馅了。当然，这只是一种步步为营的后退计策。下巴上包着那么一大块纱布，怎能逃过妈妈的眼睛呢？

“这，这是怎么啦？”妈妈着急地问。

“没啥，擦破了点皮。”

“我可不信，打开让我看看。”

“不行，医生说打开要受风……”

我继续与妈“周旋”。妈根本就不信是擦破点皮，但我坚持没让妈妈打开看。我怎能忍心让妈妈看呢！

然而，没过多久，我又“旧戏重演”，下巴又重重磕了一下，又缝了四针。这次我回家跟妈妈说：“妈，没关系，是上次磕破的地方震开了，过两天就会好的。”

可是，妈妈不再轻易“受骗”了，非要爸爸去体校问个究竟不可。爸来到体校，教练告诉他，虽然下巴又磕了一下，缝了几针，但没有什么危险。妈却怎么也不放心了，常常亲自跑到体校“监督”我。

有一次，下课后，同伴们都走了，我觉得练得不好，自己一个人留下来补课。这时妈妈来了，心疼地对我说：“小红，你怎么一个人还在折腾？”旁边一位其他项目的教练对妈妈说：“肯这样折腾的孩子才有出息哩！”

我真的会有出息吗？不敢说。听了那位教练表扬的话，只觉得脸上热乎乎的……

戴上红领章

1974年的一天，业余体校来了几位穿军装的人，仔细地观看我们的练习。后来，不知谁小声告诉我，是“八一”体操队的教练来选苗子的。我听了顿时兴奋起来，心里像揣个小鹿似的，“蹦蹦”直跳！这天，我的训练特别卖劲儿，特别是几个表现脚尖的地方，我尽力把脚尖绷得“倍儿”直——老师说这是我的长处嘛！

但是，解放军叔叔阿姨看了一阵之后，没说挑选谁就走了。唉，真失望。

后来，我到唐山参加全国少年体操比赛，得了个平衡木第二名。回来后，我得到了喜讯：“八一”队选中我啦。对于一个孩子，一个正在梦想将来能穿上绿军装，戴上红五星、红领章的孩子来说，真是一种莫大的幸福啊！

到“八一”队，进行了一年多基本功训练后，在周济川、陈广生教练指导下，我开始学习难新动作。当时，作为一个向高难领域进军的体操选手，我的条件并不好。虽然体型、反应协调性和基本姿态都不错，但致命的弱点是力量差，没劲。特别是腿部力量弱。因此，周济川教练给我制定了一套突出特长、以长带短，以单项带全能的训练规划，发挥我高低杠较好的优势，带动其他弱项的提高——这，可能就是后来我高低杠成绩突出的原因之一吧。

在现代体操运动中,要想能在国内或国际比赛中有所作为,一是要有动作的高质量,再就是要创新,要训练出具有自己风格和特点的新套路和别人没有做过的难新动作。我的教练经过对我细致的观察和研究,制定了一套适合我特点的高低杠动作,其中包括一个具有很高难度的惊险下法——绷杠转体 180 度接团身前空翻下。这个动作,不仅国内那些体操名将没有做过,就是在世界比赛中,也还没有出现过。这是一个非常困难的动作,在空翻和转体及落地过程中,要极精确地掌握好时间、方向、角度、度数,稍有差错,不仅会失败,还可能发生危险。但,教练却决心带领我向它冲击,去闯前人没有闯过的路!

艰难的路

真是出乎我的意料,经过较短的一段时间刻苦攻关,我竟一下子掌握了这一高难动作。我心里真高兴。但是有经验的教练和老运动员却认为,这并不是个好兆头。由于没有熟练的技术和巩固的动力定型,成绩很可能来得快,“跑”得也快。这话,不幸真的被言中了。

1976 年 7 月,经过一段充分准备之后,我在沈阳的一次比赛中,第一次把它加进套路中去。然而,最后,我却从 2.3 米的高杠上摔了下来!

多亏周济川教练手疾眼快,一把将我托住。但,我不知哪

来的劲头，又转身跃上杠子，结果，又从高杠上甩出去。我被担架抬出场去。

回来后，周教练让我不要做这个动作了。开始，我还有些想不通：难道心血白费了吗？

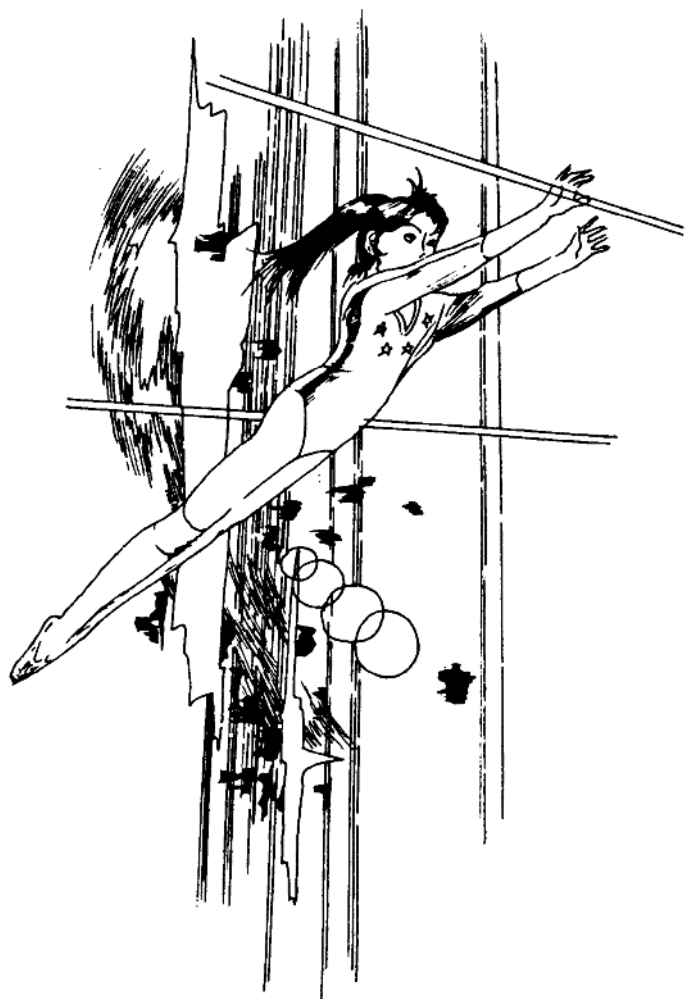
“不，暂时的退却，是为了未来的进军！”周教练充满信心地对我说。果然，几个月后，我们又开始了新的冲击。

绷杠下的基础是绷杠动作。教练一天要我练习五、六十次绷杠。开始，我把护膝套在大腿上，一次次练习绷弹。后来，感到套着护膝，腿部感觉不好，就索性把护膝去掉。这样，当然能更清楚地体会动作，但每绷弹一次，那涩滞的横杠，重重地刮在大腿细嫩的皮肤上，火烧火燎的疼痛；练习次数多了，大腿的皮肤被刮磨得像粗砂纸一样，有的地方，肉皮刮破了。透出殷红的血丝，汗水渍渍，那滋味简直像是受刑，真想哭！心里不由得“恨”起周教练来：“怎么给我设计这么个破动作，既受苦，又难学。”

但，又想到教练平时讲的话：“只有用汗水闯出自己的道路，才有可能攀上高峰。”还是咬牙坚持下去！刮吧，磨吧，绷吧，弹吧，两条腿麻木了，也就不觉得怎么疼了。

终于，在两年之后，1978年的上海国际体操邀请赛上，我高质量地完成了全套动作，用这个下法稳稳地落在垫子上。裁判长，罗马尼亚的国际裁判西米昂奈斯库·马莉亚按动那红色的评分灯：9.95分！我获得了这次有好多世界名手参加的邀请赛的高低杠冠军。

这年，我十四岁。



在冠军奖台上

我被调到国家队集训，在陈孝彰和周济川教练指导下，继续向新的高峰攀登。

1979年，我十五岁时，作为中国体操代表团中年龄最小的成员，前往美国沃斯堡，参加第二十届世界体操锦标赛。这是十年动乱之后，我国体操选手第一次参加世界锦标赛。我们会取得什么样的成绩呢？人们还不太了解，我们自己心里也没有多少底。作为一名新手，除了好好学习，取得经验之外，我没有多大压力。

但，没想到，比赛中，我的高低杠发挥得特别好。第一、二场，我与东德选手格瑞克一起一直处于领先地位。决赛时，我再次获得9.90的高分，同格瑞克并列世界冠军。

我，中华人民共和国的一个十五岁的少年，登上了世界冠军的领奖台。我国体操运动员在世界锦标赛上夺得的第一枚金牌，挂在了我的胸前。各国记者们涌过来，提出各种各样的问题。“美国之音”的一位记者把话筒塞给我，他要在当晚对华广播的最后播音中播放我的谈话。

我，说什么呢？要说的话，是那样多……

真是意想不到啊，我国几代体操健儿梦寐以求，为之奋斗的荣誉，竟在今天，落到了一个十五岁的女孩身上。那金灿灿的奖牌，挂在我的胸前，但，这绝不仅仅是属于我的，它属于祖