

世界体坛名将成长录丛书

水中蛟龙

主编 李力钢



6

煤炭工业出版社



国防大学 2 063 4837 1

水中蛟龙

第六册

主 编 李力钢

编写人员 李力钢 王俊义 王 鹏 王志军
野庆裕 赵传伟 陈 坚

煤炭工业出版社

目 录

“彩霞的女儿”——陈肖霞	1
“泳坛全能皇后”——特蕾西·考尔金斯	41
“池空礼花”——李孔政	71
泰国“美人鱼”——马嘉慧	97

“彩霞的女儿”——陈肖霞

陈肖霞，1962年生，广东省广州市人，女子跳水运动员。1973年入广州越秀山业余体校，1974年入广东队，1977年入选国家队，是中国第一个在世界性跳水比赛中获得冠军的运动员。在1978年的第8届亚运会、1979年和1981年两届世界大学生运动会、1980年英国马蒂尼国际跳水邀请赛及1981年第2届世界杯跳水赛中均获跳台跳水冠军。她还是第6届全国人大代表。

《给陈肖霞》一诗中有这样的诗句：

是祖国用巨大的手掌将你托起，

你身边飘动着五彩灿烂的霞霓。

莫非你就是彩霞的女儿？

此时，连激动的碧水也屏住了呼吸。

你飞起来了，象紫燕腾空，

翻滚、旋转，展开矫健的双翼。

一池碧水欣喜地张开双臂，

把你热情地拥抱在怀里。

真的，你就是彩霞的女儿，

投入水中，
象霞光与人融为一体。
平静的水面不曾溅起水花，
而人们的脑海却涌起层层涟漪。

“放心吧，祖国”

从一定意义上说，外国人认识中国跳水队是从陈肖霞开始的。1979年9月8日下午，在和北京有14小时时差的墨西哥城，人们像潮水般从各条大道涌向马尔盖斯·弗朗西斯科奥林匹克游泳馆。第10届世界大学生运动会的女子跳台跳水决赛正在这里进行。

游泳馆坐满了穿着五颜六色衣服的观众，他们不同肤色的脸都仰望着一个焦点——10米跳台。所有的观众都想亲眼一睹来自中国的小姑娘——陈肖霞的风采，尽管与她同场比赛的还有各国的名手强将，包括双料世界冠军“跳水皇后”卡列尼娜。

这时，只见一个穿着绿色游泳衣，身材修长的中国姑娘沉着地走上去，她的名字——陈肖霞和她那落落大方的风度都引起了人们极大的兴趣，不少人马上举起了手中的望远镜：瞧她那乌黑闪亮的短发还在滴着水珠。一双细长的眼睛闪着聪敏、倔强的亮光。此刻，面对这黑压压的观众和世界一流水平的对手，她在想什么？她怎么会如此镇定从容？

观众们望着她，议论着，猜测着，她能获胜吗？4天前，就在这里，这位初出茅庐的姑娘曾在女子跳板跳水决赛中，给了世界冠军——前苏联的伊·卡列尼娜以巨大的威胁，但结果是：她以15.76分之差，只获得一块银牌。今天，在跳台跳水决赛中，她又与卡列尼娜相逢了。

已有12年跳水资历的卡列尼娜本没有把名不见经传的小姑娘陈肖霞放在眼里，但在比赛中，陈肖霞的分数却一步不落地紧紧跟在她后面。当比赛的8个动作进行了一半的时候，陈肖霞的积分与卡列尼娜仅差零点几分了。“跳水女皇”这才开始意识到大事不妙，陈肖霞却一点也不紧张，她抿着小嘴，不慌不忙地一次次登上10米跳台，轻松自如地完成着她的动作。

卡列尼娜的确不是一般的对手，她今年20岁，却已有12年的跳水生涯，国际比赛经验十分丰富。她不仅在第9届世界大学生运动会上夺得板、台两个项目的金牌，而且在1978年世界跳水杯赛中，击败了上届奥运会金牌获得者，从而雄踞板、台两项冠军的宝座，在前苏联有“跳水女皇”之称。因此要想击败卡列尼娜，必须具有世界一流水平选手的胆略和技术，陈肖霞能达到这个高度吗？

中国跳水队的教练徐益明和其他队员也在望着她。他们了解她的技术实力，了解她那股不服输的倔强劲儿。正是靠了这股劲儿，到墨西哥的半月来，陈

肖霞每天同头晕、呕吐、低烧、失眠这些高山反应症做顽强的斗争。可只要一进跳水馆，她就格外精神，练完跳台又练跳板，常常是徐教练催促：

“快走！快走！要开车了！”

她才恋恋不舍地离开跳水馆。陈肖霞和伙伴们在出国前看电视时学会了一支歌儿，其中有这样两句歌词：

“请放心吧，祖国，
祖国，请放心！……”

陈肖霞和伙伴们很喜欢这两句词儿，常常情不自禁地唱着它。当中国大学生体育代表团来到首都机场准备登上飞机时，望着来送行的领队、教练、伙伴们，真是千言万语涌上心头，不知说什么好。当陈肖霞和跳水队党支部书记握手时，这位多思考、少言语的姑娘激动地说了句：

“请放心吧，祖国！”

接着，其他队员也都大声喊起来：“请放心吧，祖国！”“祖国，请放心吧……”

银燕已经在天际消失了，可是他们的声音还在首都机场上空回荡，在战友们的心中回荡。

面对实力强大的对手，陈肖霞也并非没有压力。比赛开始前，她的心里也很慌乱，因为这毕竟是她第1次与亚洲以外的运动员较量，何况还都是世界级的一流好手呢！中国队经费有限，直到临近比赛才来到墨西

哥，一路风尘仆仆，鞍马劳顿，陈肖霞又不适应高原气候，心里难免犯嘀咕。带队的徐益明教练看出了小姑娘的心事，对她半开导半开玩笑地说：

“你只管放开跳好了，她们都是名手，你输给她们是正常的，如果能赢就算是白拣的，有什么好紧张的呢！”

徐教练的一番话把陈肖霞给说乐了，她心想，我陈肖霞不过是个无名小卒，我赢了你，我光荣，因为我赢了世界冠军，你胜了我，又算得了什么呢，不值一提。

裁判的哨子响了，扩音器传来了裁判员的声音：

“中国，陈肖霞，405，反身翻腾2周半乙……”

她站在10米跳台上，像只年轻矫健的海燕屹立在大海边的悬崖顶端。海燕张开翅膀飞起来了，她在云霞里盘旋，1周，2周……，多么轻捷自如，多么舒展健美，接着一下子消失在碧波中，水面上微微地溅起了雪白的小水花，水纹澹澹，仿佛微风掠过，吹皱了一池春水。

墨西哥的观众们惊呆了。要知道，就是一粒石子从10米高台上投下来，也会溅起高高的浪花，何况是一个在空中做了许多高难度动作的人！观众一下子站起来，把暴风雨般的掌声、欢呼声、口哨声献给陈肖霞，向这位中国姑娘致意！

陈肖霞第1个自选动作所表现出来的精湛技巧，

一下子使她的积分远远地超过了卡列尼娜。接着，在下面的比赛中，陈肖霞不负众望又一次次走上跳台，完成了 205（向后翻腾两周半屈体）、305（向内翻腾两周半屈体）、5235（向后翻腾一周半转体两周半）3 个自选动作，积分高达 444.87 分，把“跳水女皇”远远甩到了后边！

“前苏联裁判着了慌，于是串通了一个“小兄弟”国家的裁判，一面使劲偏袒卡列尼娜，一面拼命压低陈肖霞的分数。当然，一两个偏心的裁判挡不住几千双公正、雪亮的眼睛！观众们吹口哨、叫喊、痛骂……用各种形式向不公正的裁判表示抗议，而当中国姑娘出现在跳台上时，墨西哥观众则用震耳欲聋的掌声为她们加油助威。场上实况电视转播镜头紧紧地对准陈肖霞，解说员用最热情的语言来赞扬陈肖霞的动作。电视镜头还常把陈肖霞的动作放慢或暂停，使她优美的造型和超人的绝技印在了百万电视观众的心田上。

颁奖仪式上，五星红旗升起来了，陈肖霞和另一个中国姑娘陈新站在冠军及第 3 名的领奖台上，举起双手向观众致意，“祖国，请放心吧”那首歌儿又在她们心间响起。

第 2 天，墨西哥报纸上出现了这样的评论：

“中国姑娘的实力是不容置疑的，她们碰到的唯一对手是苏联裁判在电动记分牌上给中国姑娘的最低分。”

另一家报纸则指出：陈肖霞在8个动作中足有7个征服了卡列尼娜，“因此中国人的胜利并非偶然。”“中国的女运动员在10米跳台为她的祖国给人们留下了一个伟大的、令人难忘的印象。”

是的，陈肖霞一举击败世界冠军，成为使墨西哥观众赞叹、使世界体坛震动的新闻人物，并非偶然。在冠军之路上，她跨越了种种困难的荆棘、挫折的泥潭……她终于成功了。

从此，中国跳水走上了世界，陈肖霞的名字，也如美丽的彩霞，从东方的地平线冉冉升起……

“事业才是第一位的”

1962年10月，陈肖霞诞生在广州市的一个普通人家，父亲是工人，母亲是菜市场的售货员。在她呱呱落地时，她的父母已拥有两个女儿，一心盼望来个儿子，谁知命运又为他们带来了一个女孩。原来起好的一堆男孩子名字都没用了，望着女儿红红的脸蛋是那么美丽，于是，他给女儿取名“肖霞”。

肖霞的父母工作都忙，而且当时他们俩人的收入加起来还不足百元，母亲身体又不好，无法照顾她，便把她送到广东水乡东莞的舅舅家去住。舅舅家的小表哥总爱在肖霞面前摆老资格，说自己过的桥比肖霞走的路多。一向不服输的小肖霞便一个人跑到村外的

小桥上来回来去地跑，心想，看看到底是谁过的桥多？

姥姥家门前有条清清的小溪，对肖霞有着一种特殊的吸引力，看着那些比自己大不了多少的乡村少年在溪水中自由自在地嬉戏，肖霞的心里象猫抓一样地难受。可姥姥不肯让她下水去冒险。有一天，趁姥姥不在家的时候，陈肖霞说服了小表妹带她去游泳。谁知，她一下水就象只秤砣般地往下沉。小表妹吓坏了，手忙脚乱地带肖霞往回游，两人都喝了不少水。从此，任凭肖霞说破了嘴皮，表妹也不肯再带她去游泳了。后来还是小表哥们想出了一个好办法，摘片大芭蕉叶，让肖霞抱着，到水里去扑腾，权当是在游泳，肖霞倒也玩得挺开心。

到了上学的年龄，肖霞回到了广州市。

她上的是广州市朝阳路小学，在学校，她参加了乒乓球队，每天早上6点，天刚蒙蒙亮，陈肖霞便准时来到学校练球。她们学校是广州市的重点学校，常有外宾来参观，陈肖霞也常为客人表演。她虽然喜欢乒乓球，但在她的心里对游泳仍旧难以忘怀。

提起小陈练跳水，有一段有趣的事。

有一天，12岁的陈肖霞正在上体育课，越秀山业余体校的跳水教练来选队员，经过观察测试，初选的名单里有她。她一听这个消息，高兴地把鞋脱下来就往天上扔，最后居然把一只鞋给扔丢了。

陈肖霞的父亲就喜爱游泳，曾几次参加过横渡珠

江的活动，小陈也自小爱玩水。初选之后又过了些日子，那是在1974年的一个星期日，刚上4年级的陈肖霞正患感冒，躺在床上休息。她的小伙伴跑来告诉她，业余体校的教练员挑选跳水班运动员的正式考试马上就要开始了。小肖霞听到这个消息，一下子从床上起来，同报信的小伙伴跑到越秀山游泳池畔。

复选开始了，“主考”教练是曾获过新兴力量运动会女子跳台跳水亚军的黄秀妮，她和气地问道：

“你们会不会游泳啊？”

同学们有的说会，有的说不会。肖霞唯恐会落选，就大声回答：

“会！”

陈肖霞心想：“那有什么，不就是在水里扒拉两下吗？”

其实，她所谓的会，不过是抱着芭蕉叶子在水中扑腾几下。黄秀妮教练看她喊得最响，便让她站在露天跳水池的边沿上，指着清澈见底的碧波问道：“你敢往深水池里跳吗？”

“敢！”陈肖霞眼睛眨也不眨地回答，使教练确信她的水性真的不错。

“那就试试，跳！”教练的话音刚落，“噗通！”小陈跳下池去。谁知，她一下去就上不来了。她手忙脚乱地挣扎了半天，好不容易把头露出了水面。她唯恐再沉下去，就赶快大喊了一声。这时教练才知道她原

来并不会游泳，赶快叫几个同学把她从水中捞起来，陈肖霞倒没感到害怕，只是心里暗暗惋惜：

“这下我算没希望了，教练怎肯要一个不会游泳的人进跳水队呢！”

跳水运动可以培养人们大胆、勇敢的品质，也只有大胆、勇敢的人，才能锻炼成为优秀的跳水运动员。教练恰好看中她这股天不怕地不怕的劲头和这股子泼辣劲。试试她的骨节，柔软、灵活，身材均匀纤细，就破例地收下了这个不会水的跳水队员。黄教练笑眯眯地望着她说：

“叫我拿你怎么办呢？那你就先学游泳吧！”

一听教练肯要她，陈肖霞忙着点头答应先学游泳，心想：

“只要留下我，怎么都行。”

一瞬间，病也好了，烧也退了，肖霞一口气跑回家向爸爸、妈妈报告这个好消息。从此，陈肖霞开始系统、正规的训练，她从3米、5米、7米、10米高台“插蜡烛”练起，逐步做各种难度的动作。

黄秀妮不愧是位有眼力的伯乐。陈肖霞也的确是棵好苗子。

肖霞家离体校很远，坐汽车要花7分钱，开始，陈肖霞是坐车去体校训练，练完了再买个烧饼吃着回家。这样，家里每天要给她两角钱零用，可时间长了，爸爸就对女儿说：

“我没那么多钱给你，体校别去了。”父母每月微薄的工资收入要养活6个孩子，真不宽裕，因此肖霞每月6元的“车马费”被取消了。可是，体弱力单的陈肖霞却不肯放弃跳水，她每天步行到体校，训练完了后，再饿着肚子步行回家，就这样，一直坚持到进省跳水队，一节课也没落过。

一次，陈肖霞在训练中把脚扭伤了，肿得象个大馒头，疼得要命。家人说“伤筋动骨要一百天”，不准她再去训练，可她只休息了一天，就执意要去训练场，家里人拗不过她，只好同意了。她就一瘸一拐地又来到了游泳池。

当时陈肖霞是在预备班，要先学游泳，她看到正式班的学员正在学习跳水的新动作，就向教练提出也要学。她总有一股不服输的劲，觉得别人能做到的事情，自己也一定能做到。她对新事物总是有一股强烈的尝试欲。

广州召开的一次市运动会上，陈肖霞和正式跳水队员同台比赛。赛前父亲对她许诺成绩好就奖励她。第1次参赛的陈肖霞一点也不紧张，平时练的5211动作还不怎么熟练，但在比赛中她发挥得十分出色，得了个第1名，把那些正式队员都比下去了。

赛后，她特意把冠军的奖品——一个红色日记本，摆在了显眼的地方，爸爸回家第一眼就看见了，高兴地给她几角钱作为奖励。当时的这几角钱对她来说，可

就算是不小的“财富”了。爸爸还告诫她，不要学那个“骄傲的将军”啊！

11岁的陈肖霞，虽然成了一名跳水队员，但她仅仅是喜爱跳水这项运动，并没有把它当成一项事业来看待。

时间仅过去了一年，小陈从业余体校进到广州市队。一年后，她又从市队进到广东省队。

在省队里，陈肖霞的教练是郑观志。她是我国60年代著名的跳水队员，1963年曾荣获第1届新兴力量运动会的跳板跳水亚军。开始，因为陈肖霞太小了，平时不言不语的，所以并未引起郑观志的注意。后来在搞大运动量训练时，郑观志像发现了一块宝玉那样惊喜地睁大了眼睛：四小时的1500次极限练习，年龄最小、训练时间最短的陈肖霞用3个多小时的时间就完成了，是全队最快的一个！这一点，如果没有顽强的毅力和出色的体质是不可能达到的。

从此郑观志花了很大气力培养、训练陈肖霞，可是肖霞并不理解教练的苦心，矛盾不可避免地发生了。有一次，陈肖霞对郑教练说：

“我想请假，我姐姐要下乡，我想回家送送她！”

郑观志点了点头说：“可以，你提前半节课回去吧！”

陆上训练开始了，陈肖霞拿出了极限练习的高速度，一个接一个地跳，不一会儿，就完成了10几个动

作。

郑观志一看，心里明白了：她这是在应付呢，凑够了30个好早回家啊。教练虽然理解陈肖霞的心情，但不能原谅她对训练的这种草率态度，因为这无异于空耗运动生命啊！于是，郑观志站在跳板旁边，盯着陈肖霞，一个一个地“验收”陈肖霞的动作。合格的算一个，不合格的就算白跳。

陈肖霞一看，心想：“妈呀，这么算，30个动作不是要跳到天黑吗？那还怎么回家送姐姐啊……”想到这儿，她倔脾气上来了，干脆来个“罢跳”，一动不动地站在跳板上，抹起泪来了。

郑观志一看陈肖霞罕见地哭了，用手招呼她下来，然后耐心地教育她说：

“你这样做是对事业负责吗？你年龄小时不努力，等到闲白了少年头有什么好处？你不要这个动作，祖国还要这个动作呢，回家送姐姐和事业比起来哪个重要啊？事业才是第一位的啊！”

“事业才是第一位的！”陈肖霞纯洁的心灵被震动了，她认识到自己错了，毅然向跳板走去，然后用十分认真的态度，一个又一个地完成了训练动作。等到30个动作完成时，已超过了下课时间。

她没赶上给姐姐送行，但在给姐姐写的道歉信中，却表达了自己对事业的责任心：

“从现在起，我要争分夺秒下苦功，为攀登跳水高

峰打下坚实的基础！”

陈肖霞说到做到。在后来的训练中，她尽管身体不算好，经常犯鼻窦炎，头痛，低烧……可她没减过一点运动量，没耽误一堂课。她训练的难度、强度和密度，在女队员里最突出。她13岁时就掌握了当时世界跳水动作难度表上没有的高难动作5237（向后翻腾1周半，转体3周半），为后来在墨西哥城这场胜利打下了坚实的基础。

她靠顽强精神这座桥梁，跨过了艰辛困苦的激流，走向了光荣事业的一个巅峰……

“练跳水是很苦的”

陈肖霞当上了跳水队员，心里别提有多美了，走路来都象踩了弹簧似地，蹦蹦跳跳的。她很快攻克了游泳这一关。

该学跳水了。教练嘴里最爱念叨的一句话就是：

“练跳水是很苦的，你们谁不想练都可以马上走。”

肖霞可不想走，她尽量按教练的要求去做。有一次，她跳水时由于手臂没劲，伸出去的双手被水弹回来碰在自己脑袋上，头上碰起了一个大包，好疼啊！可肖霞当着教练的面，连摸都不敢摸一下，唯恐教练赶她走。

不久，与她同时入队的不少小伙伴由于吃不了苦