

世界体坛名将成长录丛书

水中蛟龙

主编 李力钢



7

煤炭工业出版社



国防大学 2 063 4832 6

62412.865

水中蛟龙

第七册

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

跳水世界的一道霞光——伏明霞	1
俄罗斯的游泳王子	
——叶弗盖尼·萨多韦依	40
美国女子蛙泳的一张“王牌”	
——艾米·肖	60
“东方红宝石”——许艳梅	77

跳水世界的一道霞光 —— 伏明霞

1985 年伏明霞 7 岁时，被跳水教练胡德美选中，进了业余体校跳水队。1987 年，不到 10 岁的她被年轻的于芬教练带到国家队。巴塞罗那奥运会上，她夺得跳台跳水冠军，成为此届奥运会中最年轻的冠军。亚特兰大奥运会上，伏明霞一举夺得 10 米跳台和 3 米跳板两枚金牌，成为奥运史 36 年来首位女子跳水的双料冠军。

从灰姑娘到白雪公主

伏明霞，1978 年 8 月 16 日出生于中国武汉市，父亲是一个工厂的工人，母亲是会计。她是家中的小女儿。伏明霞和姐姐伏明燕，都具有体育的天赋。匀称的身材，良好的爆发力，机敏的头脑，泼辣好动的性格，似乎小姐俩天生就是当运动员的材料。5 岁时，比她大 3 岁半的姐姐练体操，她也跟着姐姐一起练。姐姐很快在业余体校里冒了尖，又很快被省体操队选中，小小年纪就在全国比赛中崭露头角，成了体操王国的

“白雪公主”。伏明霞虽然也有灵气，也不少胆量，再难的动作她也不发怵，可是，教练的目光却往往流露出遗憾和惋惜，因为她关节的柔韧性不理想。对于体操选手来讲，这点小毛病就成了重大的“天灾”。凭着小姑娘特有的敏感，伏明霞伤心地发现，自己变成了体操王国里的灰姑娘。

就在小船即将迷航时，跳水教练胡德美慧眼识珠，看上了7岁的伏明霞。胡教练问她：

“你喜欢跳水吗？”

跳水，伏明霞还从来没有想过，她看过跳水，又惊险又有趣。她爽快地说：

“喜欢！”从此，伏明霞改行，成了业余体校跳水队中的一员。

“改行”，并不像唱首新歌那样轻松，她要为此付出代价。就说压关节吧，伏明霞不知喊了多少声疼，掉了多少次泪。跳水队里有两个小姑娘、三个小男孩，分住在相邻的里外间。为了矫正孩子们的关节，教练每天晚上都让小伙伴们在各自的房间里练功。他们坐着小板凳，再把双脚平放在另一个小板凳上，然后，由教练或来探望孩子们的家长帮忙，坐在小家伙们的双膝上。五六十公斤的重量，一压就是几十分钟，关节疼痛难熬，里外屋哭叫声此起彼伏。伏明霞的妈妈下班后常来看看她，她最揪心的就是碰上给女儿压腿。伏明霞疼得眼泪像决堤的河水一样，她用小手使劲拍打

着妈妈，尖声地哭喊着：

“到时间了吧，到时间了吧？”天底下哪个母亲不疼女儿呢？可是，为了让孩子成才，妈妈硬是铁石心肠，不为所动。伏明霞尽管疼得连哭带叫，但到了第2天晚上，她还是乖乖地坐在板凳上等着压关节。她宁愿吃苦，也不愿让倒霉的关节再给她带来灰姑娘的厄运。

说来也巧，小船刚刚启锚，就遇上了高明的舵手。1987年，9岁的伏明霞到湖北荫山跳水训练基地集训，这时，跳水教练于芬带着她的得意弟子跳水名将李青，从国家队返回荫山训练，准备参加全运会。别看当时于芬才20多岁，却已是颇有名气的老教练了。一天，业余体校的小跳水队员进行测试。在众多技艺不凡的小将中，于芬偏偏看中了伏明霞：纤细的个儿，灵敏、轻巧，弹跳好，肌肉很有力量，虽然动作很稚嫩、粗糙，但是她每跳一个动作，都是不慌不忙、一丝不苟。特别是她的神态，总是充满了自信，仿佛小小的体内蕴藏着无穷的潜力。当她听说于芬教练要带她去国家队集训时，高兴得几乎蹦起来。

1988年6月，徐益明率领即将出征汉城奥运会的中国跳水军团奔赴济南体育中心，进行封闭式训练。同一时刻，他又运筹帷幄，加紧从全国挑选后备人才。正是为了这一战略目标，于芬把伏明霞和她的小伙伴易红带到了国家队……

济南体育中心聚集了两支大军。一支是准备赴汉城参加奥运会的明星队，都是伏明霞久已仰慕的璀璨巨星。另一支就是从全国选来的跳水新苗。伏明霞经常悄悄地观察明星们的训练，她多么想学几手绝活，也跳出世界上最新最美的动作。不过，她惊奇地发现，高敏、谭良德这些大明星，竟然也和自己一样，不停地练着基本动作：在陆上巨大的弹网中，腰系保护带，不断重复着弹跳、翻腾、看目标等普通技术；在跳台上，也是反复练习着起跳、转体、压水花……于芬教练望着伏明霞疑惑的目光，说：

“优秀运动员能跳出超过常人的高难动作，是因为他们具备超过常人的基本功。要想跳出世界冠军的难度，首先要掌握能冲击世界冠军的基本功。”

跳水巨星运转的轨迹，使伏明霞明确了自己的坐标：千锤百炼基本功！几个月的集训，伏明霞如同春雨滋润的小苗，一个劲儿向上窜。

1989年的9月，徐益明在济南体育中心创办了跳水学校，吸收全国各省市的38名优秀少年选手，进行规范化的集训。伏明霞再次有幸走进体育中心的大门。整整4个月的磨练，伏明霞没学一个高难动作，她的基本功却进步神速，几乎达到炉火纯青的地步。这为她日后的腾飞，奠定了扎实的基础！

济南集训后，伏明霞正式留在了国家跳水队，她开始向自选动作的难度进军。由于基本功过硬，她的

难度上得很快，外国小选手需要多年才能掌握的高难技巧，伏明霞几个月就运用自如了。

90年代第1个春天，她像一道霞光，照亮了10米跳台。

1990年的春天。国家体委训练局的楼群，沐浴在春风中。一排排白杨长出嫩绿的叶片，一丛丛不知名的小花静悄悄吐芳斗艳。然而，踏着晨光，正在绕楼长跑的小女孩伏明霞，目光没有落在路旁的花丛，而是投向快速移动的脚步，她在一心一意地跑向心中令人兴奋的目标：参加即将来临的加拿大、美国跳水国际公开赛。

不满12岁的伏明霞早已瞄着这次大赛了，就像一只小海燕，渴望着在暴风雨中，锻炼一双稚嫩的翅膀。不过，她悬着一颗心。国家跳水集训队里高手如云，总教练徐益明能注意到伏明霞这颗小星吗？结论是令人欣喜的：徐益明以战略家的眼光，选中了伏明霞、易红、孙淑伟……这些默默无闻的小星星。

没想到出征前，伏明霞训练时拉伤了右臂，僵硬的肌肉一碰就疼。她不顾大夫的劝阻，仍然天天登上高高的跳台。一个跳水运动员，从10米高台跃下，入水时双手要顶住相当于身体体重4倍的力量。可想而知，伏明霞要忍受多么巨大的疼痛！伏明霞的右臂终于痊愈了，这中间她没有中断过一次训练。

抵达加拿大后，伏明霞又突然发烧，高达39.3℃。

随队医生给她服了药，让她躺在床上，哪儿也不许去。伏明霞眼巴巴地看着队友去跳水馆作适应性训练，心中好难过。自己是代表祖国，代表那么多的队友来比赛的，大赛没开始，人却倒在了床上！她想起了高敏，想起了熊倪，他们都曾带着伤、甚至发着高烧顽强地拼搏，拿下了冠军，自己可不能娇气！伏明霞一骨碌爬起来，在队医的监护下，毅然走上了10米高台。

惊心动魄的跳水大赛开始了。伏明霞沉着冷静，动作潇洒、准确，她飞燕般起跳，银针般悄然入水……她终于战胜了各国名将，仅输给易红，获得跳台亚军。当热情的加拿大观众，为中国小姑娘的精湛技艺鼓掌欢呼时，他们不曾想到，伏明霞还在发烧！比赛刚结束，于芬教练心疼地把湿漉漉的伏明霞搂在怀里，一个多么坚强的小姑娘！然而，伏明霞并不特别高兴，因为她才只拿到一块银牌。

1990年8月，伏明霞转战美国，参加在西雅图举行的友好运动会。女子跳台可谓众星云集，奥运会冠军温迪·怀兰和温迪·威廉姆斯等全出场了。伏明霞高烧刚退，身体软软的，每一块肌肉似乎都失去了往日的力量和弹性。可是，当她听说这次比赛将有众多奥运名将参加时，充满稚气的小脸，流露出由衷的喜悦。软软的身体，似乎注入了神奇的力量。为了养精蓄锐、调息身体，教练只安排伏明霞训练半天。多么宝贵的半天，伏明霞恨不得太阳永远不要落山。

毕竟训练时间太短，技术尚未调整到最佳状态，预赛时，伏明霞险些名落孙山。望着电动记分牌亮出的预赛名次，伏明霞没有心慌。她自信潜力还没有开掘。果然，8月4日决赛开始后，伏明霞沉着、自信，她以咄咄逼人的气势跳出一个个令人眼花缭乱的漂亮动作，显示了雄厚的实力。而且伏明霞越跳越精彩，技压群芳，艺惊四座！她接连以无懈可击的动作赢得高分，积分一直排在第1位，最后，以443.04分的优异成绩，战胜了包括奥运会冠军在内的6名奥运名将，荣登女台冠军的宝座。舆论界惊呼：中国又诞生了一颗跳水新星。

这次比赛，也轰动了国际跳水界。外国报刊也报道说：

“中国跳水队又出现一批新面孔，这些从来没见过的小选手出尽了风头。”

如果外国记者知道伏明霞这位出尽风头的中国小姑娘，一个多月前才开始练习具有较高难度的自选动作，更会大吃一惊的。具有戏剧性的是，全美NBC广播公司，对这次比赛只转播女子10米跳台一场决赛。他们预测，美国跳水皇后温迪能稳操胜券。不料，中国姑娘伏明霞，却在全美电视中大展风采，成为头号新闻人物！

伏明霞终于摆脱了灰姑娘的命运，成为了中国跳坛的“白雪公主”。她自己也说：

“我是个幸运儿。”

解剖自己，不断前进

12岁夺冠，伏明霞成了年龄最小的跳水世界冠军，因此也成了舆论和传媒的焦点。记者采访接踵而来，签名留念络绎不绝，各种活动、邀请，加上不断的溢美之词，使得稚嫩的伏明霞张慌失措。训练场上，伏明霞不可能那么一心一意专注训练了；训练场下，教练要找她也不那么容易了。

1990年的第11届亚运会在北京举行。伏明霞在不足两个月的恢复调整、训练时间里，进行了不太正常的训练准备，在家门口进行的第11届亚运会比赛中，期望值极高的伏明霞显得力不从心，动作不断失误，丧失了拿冠军的机会。

这次亚运会，在参加的中国代表团674名运动员中，伏明霞是年龄最小的一个，从而引起中外记者的关注和兴趣。1990年10月4日，亚运会跳水决赛，夺魁呼声最高的伏明霞，却落在朝鲜小姑娘金春玉之后，只摘取了铜牌。她刚爬出泳池，苦涩的泪珠就一颗一颗地滚落下来。她太想拿金牌了，希望和现实的强烈反差，使她的心理失去了平衡……

伏明霞这时又想起了妈妈的嘱托。在她参加美国友好运动会夺得金牌返回北京后，曾收到了妈妈的来

信：

“霞霞，你收到信时，可能已回到北京多天了吧？一路上好吧！我们在家猜你是星期六夜晚（也就是美国的白天8月4日）比赛，爸爸星期六早晨就跟我讲，说他梦见了霞霞的比赛成绩，和许艳梅并列冠军，中国跳水队获团体冠军。我们一直等到星期一早晨7点，新闻联播报出中国小姑娘伏明霞获10米跳台冠军！当时，我们全家都高兴得跳起来了。厂里的人都祝贺我，走在路上熟人也纷纷祝贺，都夸你小小年纪为国争了光……听说这次你要参加亚运会比赛，我和爸爸、姐姐都为你高兴。今天去信，爸爸、妈妈祝贺你，希望你尊重于芬教练，不要骄傲，一定要谦虚，要再接再厉，克服一切困难，走向世界冠军的宝座。”

如今，教练和妈妈的期望，像断线的风筝飞走了。想起这一切，伏明霞的心里苦苦的。徐益明却毫不留情地扯开大嗓门，指着伏明霞的脑门说：

“为什么就不能输呢？现在输掉更好，可以把你输清醒！”

徐益明的雷鸣电闪和于芬的和风细雨，确实使伏明霞清醒了。她连续获得的两枚金牌，不仅挂在了胸前，也压在了心头，而且压得太重了！鲜花、掌声，社交活动频繁，溢美之辞涨潮……不知不觉已然漫过伏明霞小小心灵的堤坝。她平日训练对自己的要求不如过去严格了，心理上又多了一层怕输的浓云……这些

细微的变化，也可能是下意识的，但这是一个危险的信号！

失败后的自我解剖，使她清醒了、警觉了！从赛场返回亚运村的路上，她抹去了泪水，对于芬教练说：

“我一定比好世锦赛，去夺世界冠军！”武汉电台的记者，为伏明霞和她的父母接通了长途电话，电话里伏明霞没有再哭，她的心已然飞向即将在澳大利亚佩思举行的第6届世界游泳锦标赛。

亚运会后，队友们相继离队，有的回家探亲，有的参加庆功会、报告会，伏明霞却没有了这些在一个运动员看来很值得羡慕的事情，她哪儿也没去，和教练于芬一起，一头扎入到了大赛前的训练准备中。排除了外界干扰，伏明霞练得仔细、认真。在移师济南后，她又开始了迎战世锦赛的封闭式集训，但伏明霞还未能完全抹去亚运会失利的阴影。一周后，在队里测验中，她第1场险胜易红2分，第2场却输了20多分。伏明霞输了，但是输得明白。她在亚运会时没有做好的205、405两个动作，依然没有把握。从开始走板，心里就发紧。于芬教练说：

“你心里紧张，是因为技术不过硬，只有加大训练强度，克服起跳、打开、看目标上的毛病，你才会轻松起来。”

在教练的指点下，伏明霞就像一个绣花的小姑娘，对每个动作，每个细节，都精雕细刻。3个星期过去了，

队里举行第2次测验，伏明霞竟超出易红50多分！

世锦赛日益逼近，针对伏明霞向后翻腾相对不如向前翻腾好的特点，于芬教练突然提出要改动作，把伏明霞第1个自选动作305（反身翻腾2周半）改为难度更大的5235（向后翻腾1周半转体2周半）。人们都知道，大赛之前最忌改动作，一时，教练们众说纷纭。伏明霞却表现出浓厚的兴趣和自信。她乐于不断地更新动作，突破自己。更何况她理解教练更长远的打算，这是为她下一步发展5257的高难动作奠定基础，而且5235的难度系数为2.8，比305的2.7高，改用这一动作可以提高伏明霞整套自选动作的难度。伏明霞想着眼前的世锦赛金牌，也在瞄着巴塞罗那奥运会的金牌，小姑娘在走向成熟。集训结束时，伏明霞令人信服的出色表演，促使徐益明下定决心，把新改的动作列为她参赛的第1个自选动作。

这一决策，使伏明霞后来成为佩思女台比赛中动作难度最大的运动员！而这一决定从开始到实施和熟练掌握，距世界锦标赛只有1个多月的时间，如果没有对事业的追求心，教练和运动员是绝不会冒这个风险的。

于芬和伏明霞冒了这个险，付出了血、汗的代价，换来了大赛的胜机。对伏明霞来说，于芬教练既是严师，又是慈母，是她力量的源泉。出征前，伏明霞听说于芬教练这次不去佩思，禁不住哭了，心中自信的

高塔好像突然要塌裂了。于芬教练百般劝慰，伏明霞渐渐止住了抽泣。晚上，她跑到于芬教练的房间，说：

“您给我写写动作要领吧，比赛时我可以再背一遍，就象您在我身边指导一样。”

于芬教练亲切地搂住了伏明霞的双肩，小姑娘毕竟从来没有离开过自己呀！就这样，于芬教练慢慢地讲，伏明霞伏在桌上认真地记下每个动作要领。在一盏小灯下，伏明霞和她的教练度过了出征前的最后一个夜晚。

1991年1月在澳大利亚佩恩进行的第6届世界游泳锦标赛上，女子10米跳台比赛关键的自选动作决赛，不满13岁的伏明霞，第1个自选动作便是5235，动作干净利索，入水水花很小，裁判给了62分。第1个自选动作的成功使伏明霞信心倍增，接着2个自选动作也干净漂亮，最后一个407C（向内翻腾3周半抱膝），得分高达68分之多，最后，她以426.50分的总成绩名列第一，获得本届世锦赛第1枚金牌。历经了坎坷之后，成熟了的伏明霞终于再次夺得了世界冠军。

伏明霞如愿以偿，但内心还有个小小的遗憾：朝鲜小姑娘金春玉没有露面。她说：“我在亚运会上就是输给了她。”

不过，伏明霞想，她们还是有机会再相会的！伏明霞的杰出成绩，使她获得了具有权威性的美国体育研究院授予的1991年1月份“世界最佳业余女子运动

员奖”的殊荣。

伏明霞笑咪咪地回到了北京，她给于芬教练带回了可爱的棕色袋鼠玩具：顽皮的小袋鼠，神气地坐在袋鼠妈妈的育儿袋里——伏明霞精心选购的礼品，表达了她对于芬教练纯真的感情。是的，伏明霞不会忘记，是于芬教练手把手地教她弹钢琴、学英语、写日记，还给她买来一套套的世界著名童话集。于芬教练不仅传授给她高超的技艺，还教给她如何做一个有知识、有修养、有追求的人。

接过袋鼠，于芬教练的眼睛湿润了，她知道伏明霞是个感情丰富、细腻的小女孩。平时水上训练结束，她总是默默地为疲惫不堪的教练送去拖鞋，有时教练身体不适，她会悄悄地从食堂把饭端到宿舍。记得有一次，于芬情绪不好，把自己关在房里，伏明霞焦急地在屋外转来转去，久久没有离去……同时，于芬也知道，伏明霞虽然成了世界冠军，但仍然是个单纯、幼稚的小女孩。她的路还很长，作为教练，她的担子也很重！这次佩思比赛，外国记者称她为“NO 小姑娘”，意思是她对记者提的问题，时常讲“不知道”。拿世界冠军，是人生追求的一部分，但不是全部。人生的追求应该有更丰富的内涵。更何况，一切都是变化的，正如每天的朝霞，也许更加灿烂，也许相反。于芬对伏明霞的期望当然是前者。

伏明霞成为了年龄最小的世界冠军。从1990年难

忘的10月4日到1991年难忘的1月4日，短暂而漫长的3个月，伏明霞跨出了人生的一大步！

从亚运会比赛后伏明霞的表现中可以看出，重重摔了一跤的伏明霞，清醒了，成熟了，也谨慎了，她开始懂得了对自己要严格要求，她也终于理解了挂在训练馆里那条横幅上的标语：超人的代价换来超人的成绩。

真是应了那句古话：功夫不负有心人。1992年巴塞罗那奥运会上，我国跳水队年龄最小的伏明霞和年龄最大的高敏并肩作战，14岁的伏明霞一路过关斩将，预赛、决赛她都一直遥遥领先，几乎所向无敌地夺得了跳水金牌，成为奥运史上夺冠最年轻的运动员！依然孩子气十足的小明霞颇得外国记者青睐，当记者问她：

“你父母作什么的？”

她答：“不知道。”

“你父母每年探望你几次？”“不知道。”

“你家离训练地多远？”

“不知道。”……

她依然是个“NO小姑娘”！英国报纸对她的形容很有意思，说她是“迎风飘曳头发如青燕展翅不知父母做什么的最年轻的世界冠军”。而奥运会尚未结束，美国《时代周刊》就已经把出好的刊物运到巴塞罗那，封面人物就是伏明霞，而美国自己的跳水冠军伦奇和