

中国奥运军团英雄自述

我

的

中

国

心

国家体委宣传司编

WO
DE
ZHONG
GUO
XIN

少年儿童出版社



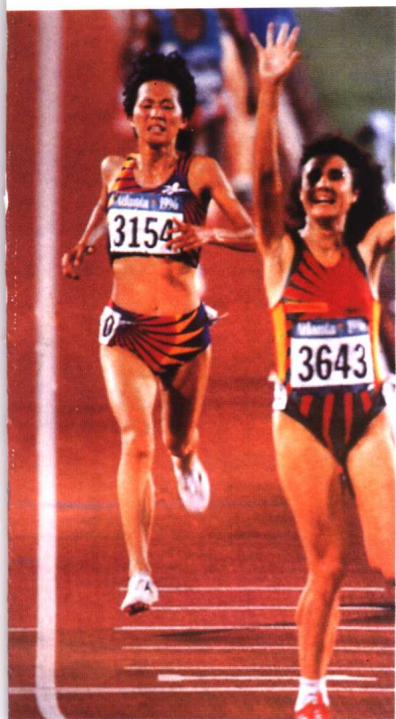
国防大学 2 087 5485 5

中国奥运军团英雄自述

我的中国心



少年儿童出版社



王军霞,为中国田径夺得首枚奥运金牌,红霞满天。

2. 乐靖宜蛟龙出水紫气东来。



3. 伏明霞春燕凌空,傲视群雄。



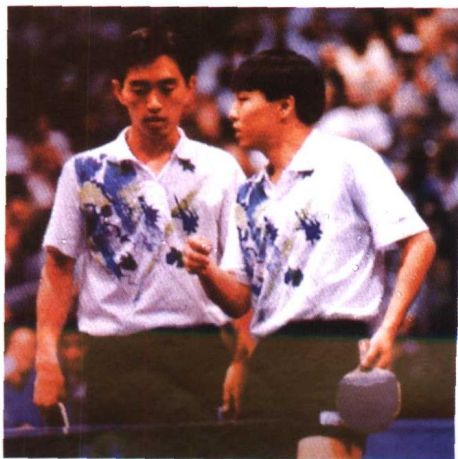
4. 熊倪大鹏展翅,直冲霄汉。



6. 邓、乔珠联璧合,光彩夺目。



5. 李小双横空出世,盖世无双。



7. 刘、孔马到成功,扬眉吐气。



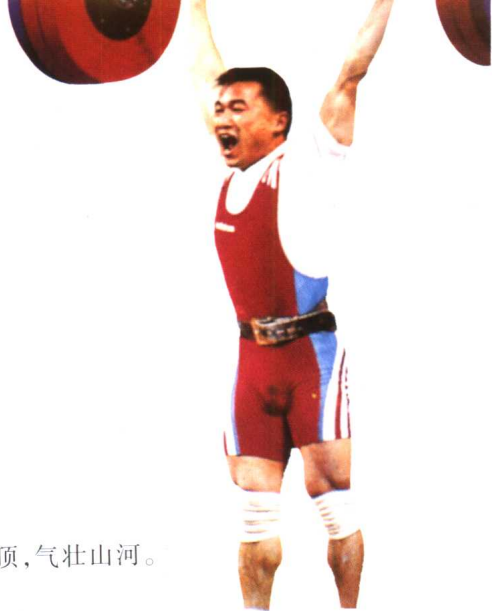
9. 孙福明泰山压顶,世纪绝唱。



8. 葛菲、顾俊精诚团结,旗开得胜。



10. 占旭刚力拔山兮气盖世,举坛称霸。



11. 唐灵生霸王举顶,气壮山河。



12. 楊凌百步穿楊,壯志凌云。



13. 李对红枪枪中的,雷霆万钧。

序

何静娴

亚特兰大奥运会，不愧为奥运百年历史中最大的体育盛会。国际奥委会 197 个成员组织全部出席，11000 名运动员参加了 26 个大项的 271 个小项比赛。创下了现代奥运会历史上参赛代表团、参赛人数和比赛项目最多的纪录。

中国体育健儿不负众望，不辱使命，团结协作，顽强拼搏，赛出了风格，赛出了水平。在本届奥运会上共夺得了 16 枚金牌、22 枚银牌、12 枚铜牌；并有 2 人 4 次创世界纪录，3 人 6 次创 6 项奥运会纪录，6 人 13 次创 12 项亚洲纪录，7 人 15 次创 12 项全国纪录；金牌总数和获奖牌总数均列第四位。实现了运动成绩和精神文明的双丰收。

现代奥林匹克运动的突飞猛进，使金牌大战、奖牌之争平添了许多始料不及的艰辛与惊险。登上奥运之巅谈何容易！本届奥运许多项目的冠军分争夺往往取决于最后一个动作，诞生在百分之

几秒之差中。夺取奥运冠军的时刻扣人心弦、一刻千金。这个时刻，紧张、激烈、庄严、神圣；这个时刻，高度浓缩着运动员的意志、智慧和力量，闪烁着精神的光华。本书记载了 30 位奥运英雄为国争光的故事，他们谱写的是青春的壮丽诗篇，他们唱响的是爱国主义、集体主义、革命英雄主义的赞歌。

超人的成绩，来自超人的付出。更何况，在强手如云的高水平角逐中，具备了世界冠军的水平并非能争得世界冠军，思想上、心理上、技战术上、体力上略有一点闪失，胜利就擦肩而过。一位伟人曾说：“体育运动既是一种物质力量，又是一种精神力量。”夺取世界冠军、攀登体育高峰，需要这两种力量的结合，这才是真正的实力！

现代社会，任何一种较量，何不是综合实力的较量。打一场比赛、参加一个运动会需要具备两种力量，我们广大青少年在完成一项学业、攻克一个难关、实现一个目标中，何不需要具备两种力量的综合实力？！祝愿广大读者从书中得到共同的启迪。

一九九七年六月三十日

目 录



w o d e z h o n g g u o x i n

为了给世界一个中国人舒心的笑	王军霞	1
对我来说,世上没有退路可言	毛德镇	12
我用信念和理想支撑人生	隋新梅	17
我成功了,因为我的背后是祖国	乐靖宜	25
青春无悔	林 莉	34
这几年,我没有一天舒服日子过	伏明霞	44
战胜自我才能梦想成真	熊 倪	55
相约在悉尼	蒋丞稷	64
我得到的,比失去的更多	于 芬	73
只有走自己的路,才能发现新的天地	周 明	83

用生命的双桨搏击未来	曹棉英	92
世上无难事,永远争第一	李小双	101
重铸辉煌	郎 平	108
汗水和泪水铸就的银牌	马元安	115
拼搏,永远的生命轨迹	邓亚萍	123
向祖国敬礼	乔 红	132
祖国,我爱你!	刘国梁	142
十三岁只身闯新疆	王 涛	153
漫长的攀登之路	孔令辉	162
我十四岁进国家队	刘 伟	172
悠悠女儿心,难舍羽球情	葛 菲	180
艰苦的环境磨练了意志	顾 俊	188
我向无名的英雄深深地鞠上一躬	孙福明	193
我代表祖国举起了世界	占旭刚	201
把祖国的荣誉高高举起	唐灵生	211
让丑小鸭变成白天鹅	唐锦波	219
我最大的遗憾是没能拿到金牌	张祥森	227
祖国永远在我心中	王义夫	237
妈,奥运会金牌我一定能拿回来	杨 凌	243
这辈子,我离不开枪了	李对红	251



为了给世界一个 中国人舒心的笑 ——王军霞

亚特兰大时间 1996 年 7 月 28 日晚 7 时，也即北京时间 29 日上午 9 点，是我终生难忘的时刻。就在这一刻，我第一个撞开了 26 届奥运会女子 5000 米决赛的终点线，我的心跟着所有中国人一起狂喜不已。全场雷鸣般的欢呼引领着我沿着跑道绕场一周。记得人海中突然出现了一面五星红旗，执旗的小伙子大声地喊我的名字，而这声音分明像是来自地球背面的我的祖国。我情不自禁越过围栏接过国旗，当我身披鲜艳的国旗绕场一周时，我的自豪感达到了顶点。

这一刻是我作为一个运动员一生中最辉煌的时刻！

我记得我笑了，实际上我很想哭，这么多年来，风风雨雨，起起落落，荣誉和希望，压力和挑战，我经历得太多了，但是在亚特兰大田径场就等于站在了世界面前，我不能哭，我要给世界一个中国人

舒心的笑！

漫漫跑道，茫茫历程。多少同伴跟我一样，因为热爱长跑，钟情长跑而选择了长跑，最后退役了、沉寂了，并不是因为他们水平差、意志力薄弱，而是因为他们没有我现在这样的条件。这些年我活得虽然辛苦，但我周围那么多人支持我，使得我一次次战胜自我，终于站到了奥运会的领奖台上！

我不过是一个农民家庭的孩子，从小体弱多病。小时候家境贫困，也正是因为家庭生活拮据，养成了我从小到大大吃苦耐劳的品性。我在吉林省蛟河县农村长到了12岁，到1985年，才随全家迁往大连。大概是由于我耐力好，中学时，我被选入学校田径队，专攻长跑。为了跑出好成绩，每天早晨我都要在海边跑一个多小时。功夫不负有心人，三年后，我被选入了大连市业余体校，开始了较为正规的训练。

1991年是我人生的转折点。我归入了马俊仁教练的麾下，马教头的训练方式既独特又严厉，一天的训练量相当于跑一个马拉松。我的一些队友顶不住，半途而废了。我心里不是没有出现过打退堂鼓的念头，但是我感到自己的成绩上得很快，相比之下，训练之苦就被淡化了不少。

1992年9月，我在世界青年田径锦标赛上，拿到了第一块女子万米金牌。

1993年，人们后来把这一年称为“王军霞年”。我先是在5月份的第7届全运会上创出了马拉松比赛的亚洲最好成绩，夺得冠军；8月，在德国斯图加特举行的第四届世界田径锦标赛上，我又夺得了万米金牌；9月，我在全运会上打破了10000米、3000米两项世界纪录，并取得金牌；同年11月，在西班牙举行的马拉松世界

杯赛上,我再次获得金牌。

1994年2月,我获得了田径运动员的最高荣誉——“欧文斯奖”,成为亚洲第一个获此殊荣的选手。年底,由于众所周知的原因,我离开了马俊仁教练。我的情绪一落千丈,外界对我们的矛盾也众说纷纭。1995年3月的北京国际女子公路马拉松赛和5月份的太原全国田径锦标赛,我的成绩掉得很低,我在众人的注视之下几乎没有重新再来的勇气了,我非常想就此结束运动生涯。

苦思冥想了多少个日日夜夜啊!记得几个月后的一个晚上,北风肆虐,寒星闪烁,我在与我朝夕相处多年的田径场上走啊走,从短暂的辉煌到眼下的黯淡,我多么像流星,也许,我就是一颗流星,这就是命运,也许逃离这一切,就没有这么多重负和痛苦了。

我向田径队透露了引退的念头。

谁知我的这一想法引起了队友、辽宁省委领导、乃至国家体委领导的重视。如今想起来我不过是一个普通的运动员,取得成绩本来就应归功于党和人民对我的培养。现在成绩一落千丈,按照自然淘汰法则,我觉得自己应该被淘汰。可是,党和政府、热爱体育事业的人们在我最消沉的时候真诚地挽留我。国家体委领导伍绍祖、刘吉指示:要千方百计采取措施,不能让这样难得的人才半途而废;辽宁省分管体育的副省长一边在医院打吊针,一边做我的思想工作,鼓励我找回勇气和信心;我每天接到许多真挚的来信,那些恳切的言辞至今都激励着我。有时我想,这么多人关心我、爱护我,我不过是一个普通的运动员,国家和许许多多的无名英雄花费了多少心血啊!我没有理由就此打退堂鼓,更没有理由就此认输,不能让在我逆境中支持鼓励我的人失望,我必须继续跑下去!

记得我下定决心的那天是1995年的6月5日,当我向领导表

示完我的心意后,我感到我从思想上战胜了自己。

我随即向领导提出要找合适的教练,我希望这个教练既要训练上有一套,又要能从精神上思想上鼓励我开导我。经过多种渠道物色和推荐,我最后选择了毛德镇。

后来总是不断有人问我这样的问题:毛德镇当时只是大连体校的一名基层教练,你为什么会选择他?

其实,我对他并不陌生。我本来就是大连体校出来的,对毛德镇也早就认识,毛指导在长跑领域早已有不少成就,他所带弟子不乏全国冠军,我一直觉得他带运动员很有一套。在我的印象里,他为人宽厚,善于与别人沟通,这一切,在我后来的运动生涯中均得到了证实。

新的严格的训练开始了。

由于我中断了一段时间的训练,新的训练显得格外困难。首先在技术上,我一下子难以找回以前的感觉,其次我的体能也似乎大幅度下降了,我根本承受不了原有的运动量。往往刚跑几圈,就胸口发闷,上气不接下气,两条腿沉得像是灌了铅。

难道我真的爬不起来了?难道我再退下去吗?不,不行,我早已没有退路,如果再退缩,我宁可去死!我必须坚持,坚持,再坚持!这样,才是对国家、对人民,也是对自己负责的态度。我现在只有咬紧牙关,拼命迎着困难上了。

毛指导为我订了一个循序渐进的训练计划,周围的朋友和领导也劝我别着急。我其实早已心急如焚,我几乎不敢看报纸,听电话。媒体关于我的传闻太多了,不时有人打来电话,除了善意的,还有质问训斥的,我在宿舍里贴了这样一张纸:“面对过去,面对未来,无怨无悔,天塌下来顶得住,用我的双腿,用实力,回答所有

的问题!”

青海多巴高原的训练，缺氧是最为棘手的问题。常常因为缺氧，我的胸口有如压着块巨石，喘不过气来。训练时我不时地哭、喊、抱怨，想以此发泄心理和生理上的不适，然而我没有停止过脚下的步伐。渐渐地，我经受住极限的挑战，找回了速度的感觉。

我有条腿有神经痛的毛病，每次运动量一加大，这条腿就疼痛难忍，我掐它，打它，恨不得把这条不争气的腿撕成碎片。因为我知道，我要扫清一切阻碍我速度加快的障碍，无论是意识上的还是身体上的，只有这样，我才能赢得世界。

无论在青海多巴高原，还是后来在南京的训练，在漫漫征途中，我时常在想，也许我生下来就是为了经历这无数次炼狱般的苦难。我的许多朋友宽慰我说：凡事结果并不重要，重要的是过程。我也常常以这样的话自我安慰，可是，当我再次决心踏上由汗水和泪水汇成的漫漫长跑征程时，我想，过程固然重要，但对于运动员，如果不追求辉煌的结果，就不能算是强者！

我必须做个强者！也许说起来令人难以置信，有时强者的表现是勇于吞下面前的一大堆“山珍海味”。

在多巴高原，因为高原缺氧，高强度训练，高体能消耗，我睡不好，更吃不下。尽管多巴训练基地的同志为了我的训练想了好多办法，甚至青海省委书记也指示“千方百计弄到龙羊峡水库的红鲢鱼，给运动员调调胃口”，我还是吃不下。身体的反应很大，再好的美味佳肴勾不起我的一点食欲。毛指导在一旁温和地督促我：“你得吃下去，一口也不能剩。”就是饭菜凉了，拿回宿舍，用电炉加热，还是要悉数进肚，毛指导自始至终“监督”我，直到我吃完为

止。有时，我终于吞咽下一块牛肉，一条鱼，就如同经历了一场高难度训练。可是我知道，我不能因为不想吃就不吃，我的每口饭都连着我的大目标，在这一点上，我不能输给自己的食欲。

临高原训练结束，我收到了多巴人送来的鲜花和哈达，我知道这鲜花和哈达所含的分量，我把多巴人对我的深情厚意化作了力量。今天，当我以一颗明星的姿态出现在世人面前，当国人为我的成绩欢呼、雀跃，我更多地想到的是那些将我从低谷中拉起的臂膀，那些无名者为我付出的心血和汗水。

首先是毛德镇教练。毛指导带我前就身患囊肿，家里有 90 多岁的老岳母需要照顾。为了承受这副重担，他丢开温暖的家，拖着病体与我一起走南闯北。在我成绩最不理想的时候，采取科学的训练方法指导我的训练。不仅如此，毛指导还在生活上体贴关心我。我曾经在日记中这样描述我和毛指导的关系：“我们不同姓，却如同亲生父女；不同的思想，却有着相同的志愿；不同的性格，却同样有着执著的追求；不同的年龄，却走着同样艰辛的路；不同的人，都拥有一颗同样的爱国心！”

毛指导和我是一种相互信任、相互尊重的师徒关系，我敬重他，如同敬重我的父亲。这种融洽关系促使我们一步步向预期目标迈进。

1995 年 10 月，是我走出低谷的日子。在南京城运会上，我虽然在 5000 米中输给了姜波，但在 10000 米中夺回了冠军，从别人的眼里，我读出了一种王军霞重获新生的欢欣。

1996 年 5 月，在南京全国锦标赛暨奥运选拔赛上，我以本年度世界最好成绩无可争议地拿到了奥运会的入场券。

奥运会金牌是多少运动员毕生之追求，于我来说，我的奖牌囊

中缺少的就是这块奥运金牌。为了千千万万关心支持我的人，为了证实我向命运挑战的勇气和信念，我对这块金牌志在必得。

如果说选择长跑就等于选择了苦难和艰辛，那么这种苦难和艰辛不仅意味着力量和意志的残酷搏杀，更是智慧和胆略的严正较量。四年的卧薪尝胆，我等待的就是这一天，我决心用自己的体能、技术、意志和智慧战胜强手。

我决定在亚特兰大奥运会上参加 5000 米和 10000 米两项比赛。当时有许多人感到困惑，觉得我没有必要兼得鱼与熊掌。关心我的人也不时为我捏把汗，正如后来美国报纸所表述的：王军霞是与全世界对抗的“一人军团”。我的对手是被誉为“非洲羚羊”、“欧洲洋马”的名将奥沙利文、孔加、黑尔和里贝罗。不仅如此，刁钻古怪的美国佬也随时有可能在比赛中耍些小手腕。毛指导和我深知有备才能无患，作好了应付各种意外的精神准备。在江苏、扬州、南京、青海等训练基地训练时，我又专门进行 5000 米连着 10000 米的超强度训练，这届奥运会的田径赛程安排得近乎古怪，7 月 26 日 5000 米预赛，27 日 10000 米预赛，28 日 5000 米决赛，8 月 2 日 10000 米决赛，这样的赛程安排似乎存心想粉碎我的冠军梦，但是我准备充分，毅然决定两个项目都上。

德国长跑名将皮皮格得知我参加 10000 米比赛，转为参加了马拉松；爱尔兰的奥沙利文报了 1500 米和 5000 米两个项目，主要想攻的是她的长项 5000 米；埃塞俄比亚的图鲁因为我两个项目都参加，自己只好选择 10000 米；1996 年 5000 米和 10000 米世界最好成绩的创造者——葡萄牙名将里贝罗也由于我报名参加两项比赛，被迫放弃 5000 米，专攻 10000 米比赛。

赛前，因为刚到亚特兰大，我身体状况不太好，迟迟进入不了