

于芬 著

真·真·人生

我的跳水往事



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

真实人生

——我的跳水往事

于芬 著

中国城市出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

真实人生：我的跳水往事 / 于芬著. —北京：中国城市出版社，2010.9

ISBN 978-7-5074-2348-8

I. ①真… II. ①于… III. ①于芬一生平事迹
IV. ①K825.47

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第176002号

责任编辑 张礼庆 (Liqing1995@yahoo.com.cn) 徐婷婷
装帧设计 艺和天下
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市海淀区太平路甲 40 号 (邮编 100039)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010) 63454857 63289949
发行部传真 (010) 63421417 63400635
发行部信箱 zgcsfx@sina.com
编辑部电话 (010) 52732085 52732055 63421488 (Fax)
投稿信箱 city_editor@sina.com
总编室电话 (010) 52732057
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京中科印刷有限公司
字 数 200 千字 印张 16
开 本 787 × 1092 (毫米) 1/16
版 次 2010 年 9 月 第 1 版
印 次 2010 年 9 月 第 1 次印刷
定 价 29.20 元

版权所有，盗印必究。举报电话：(010) 52732057

引言：生活如歌

清华陈明游泳馆高大、开阔。天气晴好的日子，朝阳穿过门前白杨的枝叶，洒满整个东门，夏日的早上甚至可以形成一个光带，探入深深的走廊。

我到游泳馆，经常是迎着朝阳走过来，左转，然后披着阳光走到我的办公室和跳水馆去。每天都这样走，多了，即使是阴雨的天气，好像也能见着阳光。于是常感欣慰：真不错，我的每一天都可以从温暖和希望开始。

我的办公室在游泳馆的东南角。南窗上放了一小盆仙人球，不大，已经长出了红色的小仙人球。办公桌上摆放着学生的旧照片。墙角的书架上放了一些我经常翻看的书。书架的左边是小队员们给我画的画，那是我教师节收到的礼物一桶黄色的底子，上面是各种夸张的卡通脸谱，在这些笑脸中间，歪歪扭扭地写着：“Happy Teachers’ Day”和“Happy Everyday”。书架的右边挂着一幅题为“清馨”的并蒂荷花图，书桌后上方是一副朋友为我题写的“清斋微馨海阔天空”。正对着办公桌的是另一位朋友特意为我写的“精神”二字。

这学期，我在清华开了两门课，分别是本科生的跳水选修课和研究生的跳水课。每周二、四的上午上课。6月初，课程已经接近尾声，我陆续收到一些学生的电子邮件，告诉我他们上课的感受，其中一个学生是这样说的：于老师，谢谢您让我体味跳水，让我从跳水中学到了美和勇敢。和所有的老师一样，看到这样的来信，我总是很感动。

没有课的早上，我会写训练计划。计划是针对每个队员的，根据每个队员所处的不同阶段、他成长的环境、他身体的条件单独制订。所以从每份训练计划中，我都可以看到一个健康成长的孩子。

跳水是一项美的运动：蓝色的水漾着微波，高度不一的跳板在空中错落有致，那些或轻盈或矫健的少男少女们精灵般从跳台上跃起，在空中展开旋转翻飞，然后干净利落地入水，宛如一曲动人的旋律。当然，对于我

的这些小学员来说，这些旋律还不完美，但是我能看到他们每天的进步。也因此，我会更加热情耐心地对他们进行指导训练，不仅做一个美的欣赏者，还要做一个优美旋律的演奏者。

给队员拉保护带是比较枯燥的、机械的、艰苦的体力劳动，对于女教练更是如此。我从十几岁开始练习拉保护带，几十年来几乎每堂训练课我们都会采用这种训练手段，它已经成为跳水训练中的一项重要内容。我从以前的一个老教练那里学着将拉水上、陆上的保护带看作每天的运动，所以即使辛苦，还觉得颇有收益。

训练结束，总已经是华灯初上。如果我的助手没有其他的安排，我们会在一起吃饭。助手们年轻、热情，多半是本着对体育和跳水的兴趣与热爱，所以来做这些也都是因为志同道合。饭桌上谈论最多的就是队里的孩子，讲到孩子的调皮和可爱处，全桌展颜。

安静的夜里，我把过去的成功收在了架子上，我把是非与纷争、压力与矛盾拢在抽屉里。做好第二天的日程安排，在当天的博客上，我写道：认真敞亮地过每天的日子，生活如歌。

目 录

CONTENTS

引言：生活如歌 / 1

曾经是个运动员 / 1

当年我们这样训练 / 3

做最好的教练 / 11

上篇：专业体制下的辉煌 / 13

初为教练 / 14

伏明霞的故事（一）：走向世界 / 20

伏明霞的故事（二）：奥运会冠军 / 30

伏明霞的故事（三）：打了她一巴掌 / 39

伏明霞的故事（四）：再创辉煌 / 51

“冠军组”和“铁娘子” / 60

中篇：清华大学的新模式 / 68

来到清华 / 69

白手起家 / 73

众人拾柴 / 77

伏明霞复出 / 86

忧心忡忡 / 96

清华的孩子 / 101

问题来了 / 109

伤心清华 / 115

助教们 / 121

服务及其他 / 128
共同的坚持 / 134
奥运会前话回归 / 140
无奈之中说奖金 / 145
2008年北京奥运会 / 152

下篇：再说清华跳水队的队员们 / 159

周吕鑫 / 160
熊晴清 / 171
何 姿 / 181
王 鑫 / 189
林 跃 / 197
张凯璇 / 203

教授新体验 / 211

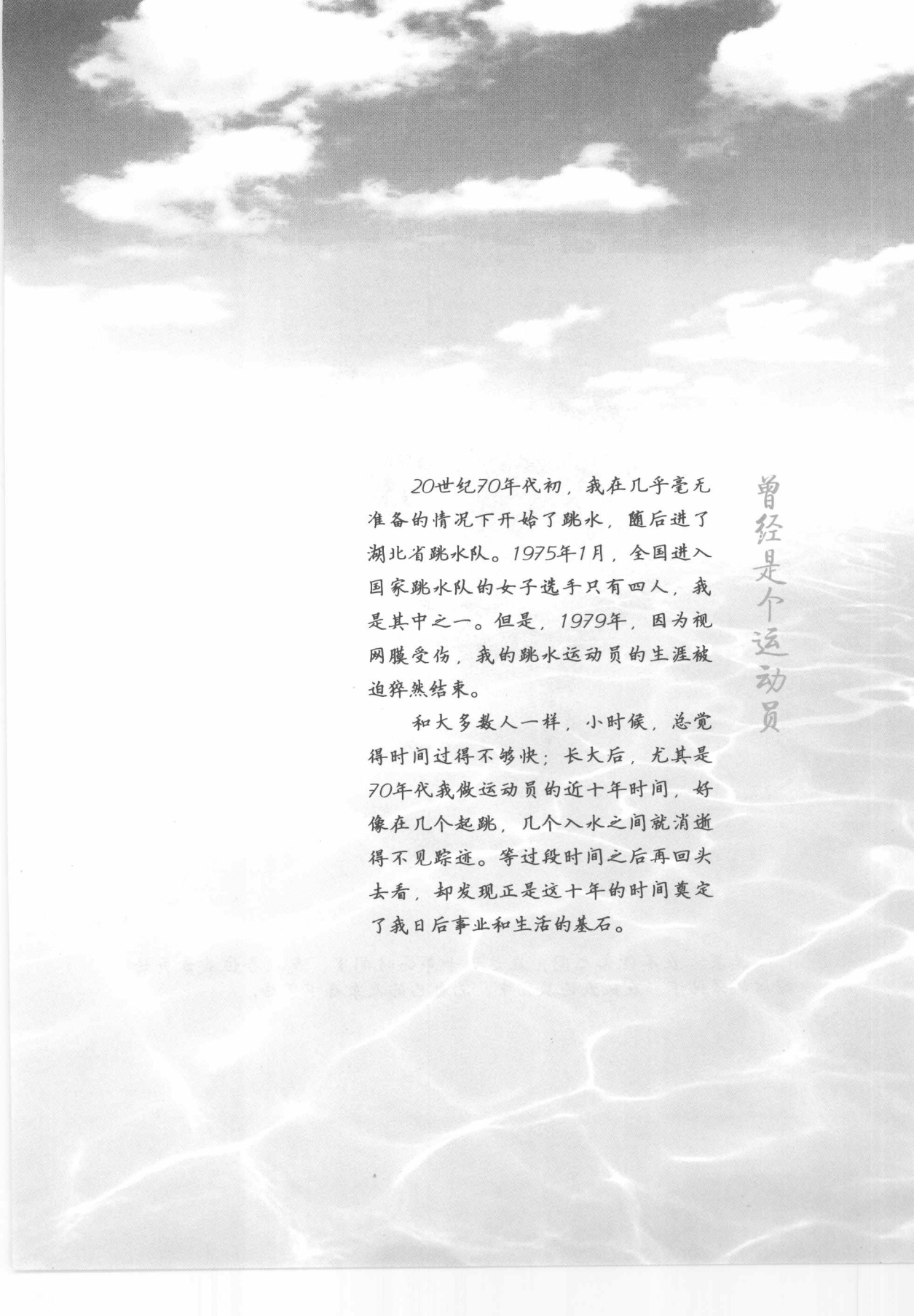
清华跳水课 / 212
导师手记 / 222

究其实，我还是个普通的人 / 227

我的家 / 229
一口气读到了博士 / 235
一路有爱 / 240

后记：能亲叻飞行中快乐的人，生活在永恒的拂晓 / 246

跋：一个真实的“守望者” / 248



曾经是个运动员

20世纪70年代初，我在几乎毫无准备的情况下开始了跳水，随后进了湖北省跳水队。1975年1月，全国进入国家跳水队的女子选手只有四人，我是其中之一。但是，1979年，因为视网膜受伤，我的跳水运动员的生涯被迫猝然结束。

和大多数人一样，小时候，总觉得时间过得不够快；长大后，尤其是70年代我做运动员的近十年时间，好像在几个起跳，几个入水之间就消逝得不见踪迹。等过段时间之后再回头去看，却发现正是这十年的时间奠定了我日后事业和生活的基石。



其实，在不经意之间，在这近十年的时间里，我在各位教练员的耐心的帮助下，在队友的激励中，为自己的未来铺下了路。

当年我们这样训练

每一个成功者都有一个开始，勇于开始，才能找到成功的路。



站上跳台

1972年的夏天，我小学刚毕业，正准备升初中。有一天，湖北队的跳水主教练肖爱山到了我家，希望我能去试试跳水，说先练一个月再看看。



我那时连游泳都不会，更不用说跳水了。妈妈之所以同意我去，是认为我可以在这一个月里学学游泳，锻炼锻炼，并可以看看在武汉的外婆。

学跳水还真是从学游泳开始的。最开始的几天，身上总是绑着带子，先是教练提着带子让我们在水里学游泳。游泳刚刚学会，又让我们绑着带子，从池边跳下去，教练扯上来，一次又一次地做。

我小时候各方面的发展都不错，家里人从来没有让我从事体育或者文艺工作的设想。在中国体育还相对落后的那个年代，很多人，包括我家里人都不知道跳水到底是什么。我外婆花了很长时间才搞明白我不是在学“挑水”，而是在学“跳水”。

但是我也没有太多选择的机会。一个月的训练结束，队里就不让我回去了。队伍甚至马上从湖北一口气拉到了广东的湛江去训练，因为湖北当时还没有10米的跳台。我回不了家，家里也不知道队伍去了哪里，所以根本没有办法再改变既成的事实。

我站上了跳台，但是心里并不是很坚定。那时队里每年有12天左右的探亲假，一般是年底的比赛结束以后回去。每次回家，妈妈都要做我爱吃的板栗炖鸡和许多其他我爱吃的饭菜。1973年年底，我回家之前只有70多斤，归队的时候，长到了80多斤。教练看了直摇头，我只好再跑步减肥。这种对比是很明显的：家里很舒适，队里很辛苦。对比的结果是不想练了。

那一天，训练得很累，我实在坚持不下去了，就偷跑到了外婆家里，教练到处找我。他只知道我外婆家的大概位置，就一家一家地问，从早上找到中午，最后还真找到了我。我低头说：“我身体不好，病了。”教练是个明眼人，说：“那我带你去医院看病。”就这样他把我从外婆家带走，又带到了跳台上面。

和做任何事情一样，跳水也需要恒心、耐心和坚持。那次从外婆家被带回来，我好像突然明白了这个道理。明白了，我在跳台上也算是站稳了。

胆量是这样练出来的

一个清华的学生告诉我，跟我上了一学期的跳水课，她比过去勇敢了。确实，跳水需要胆量和勇气，从10米的高处看下来都会让一些人发



憾，更何况是跳下来？而且在跳下来的过程中还要做翻腾转体屈体呢？

我刚进入跳水队时，新队员中胆小的也很多。第一次跳5米台，大家都紧张，都不经意地往后退。教练点了我的名。我不知道他为什么点我的名，但是既然点了，我只好站到前面去。脚下的那池清水显得很远很深。我没有太多的时间去想别的，“冰棍跳”，直直地下去以后，也没有明显的不好的感觉。反倒是教练的表扬让我很开心。他说：“于芬，你可以对你妈妈说，你现在可以从2层楼高的跳台上跳下来了。”



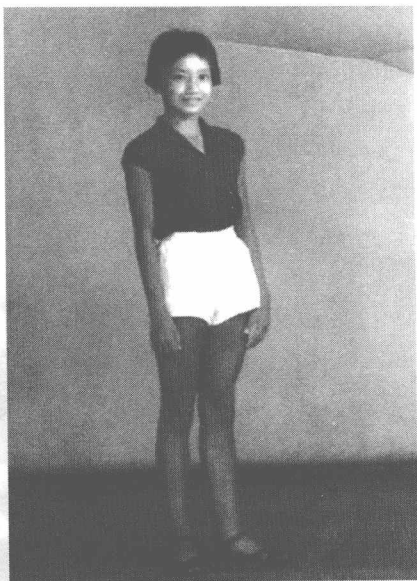
可能是教练觉得我胆子比较大，每回出现队员站在高处，不敢往下跳，即我们所说的“站岗”的情形时，教练员就会叫我先跳。在当时的队员中，我年龄不大，技术也不成熟，其实胆量也有限，但是觉得教练员既然点了我的名，我就应该去跳。起初经常是硬着头皮，但是胆量是可以练出来的，尤其是在表扬和鼓励之中。在湖北队，每次我率先跳过之后，教



练员都会表扬我，把我表扬成英雄一样。对于一个孩子，教练员这样的鼓励和表扬真是很重要。在这样的氛围中，我的胆量和技术提高都很快。每次休假回家，家里人都能说出我在性格和为人上的变化。爸爸妈妈说我在为人上更为果敢，哥哥姐姐则对我的自律而备觉汗颜。

“少年突击队”

1975年我所在的国家少年集训队被称为“少年突击队”。中国的跳水在起步较晚的情况下要达到甚至超过世界水平，不“突击”恐怕也没有别的办法。集训几个月，每天都是6点起床，早操，吃早饭，8点半开始训练，一口气练到中午12点，吃完午饭稍事休息，下午接着练，直练到晚上七八点钟。这是一种超强度的强化训练。艰苦、严格、创新、超越这些词汇科学地编排进了我们的训练和生活中，还深深地刻在我们的脑海里，成为我们一种主动的追求。当时的少年队员每个人都是力争上游的，倾注了全力去完成计划、达到要求。



“突击队”由徐益明教练主管。徐教练重视队员基本功的训练，强调训练的扎实、细致，他通过言传身教让队员们体会艰苦用功的道理：只有坚持和努力，只有汗水和正确技术的结合才能获得成功。他把这些原则贯彻到队员日常的训练当中，也落实在自己的行动上。队员们虽然年纪都不大，但谁都能看得出来，徐教练全心放在这个“突击队”上，每一天，他都是队里来得最早、走得最晚的一个。

“突击队”的训练结束后，我有幸在梁伯熙的教练组进行训练，跳水的整体水平有了飞速的提高。梁教练有独特的训练路数。他有一双锐利的眼睛，能准确地看到队员的优点和缺点。他的表述也很准确，一两句话就

能让队员明白跳得好，好在哪里；不够，不够在什么地方。准确的讲解，能让我改进不足，快速进步。

多少年过去，我自己也成为一名教练员，在自己对队员的训练中，我会自然地用到当年梁教练和徐教练的训练方法。可见少年所受的影响，真的是一生的财富。

为什么跳水

就这么每天地练，两三年过去了，我对于自己为什么要跳水想得还是不太明白。这可能和年纪小有关，远大的理想和目标都还没有成形，把每天的任务完成、每天的要求达到就是最大的目标。此外，这中间可能也有时代的因素。和现在的孩子比较起来，那时候的我们想法真是简单，见识也很浅显。

从“突击队”出来到国家跳水队，我对于我自己跳水的目的才似乎明确了一些，简单来说，我好像看到了跳水和国家荣誉之间的关系。20世纪70年代的中后期，国家开始重视跳水运动，修建了国家跳水馆，国家跳水队也开始参加亚洲的一些比赛，并取得了一些成绩。我在国家跳水队，经常可以看到大一些的运动员参加各种比赛载誉归来的情形。领导表扬他们，常说的一句话就是，他们为国家做出了重要的贡献，为中国的跳水作出了贡献，是国家的功臣。我也想当国家的功臣，所以要努力地练，努力地跳。这样，跳水的意义明确了，训练也似乎更起劲。

1975年初进入国家队不到一年的时间，在全国少年跳水比赛中，我已经获得了女子1米板的亚军，跳板技术已经在全国名列前茅了。在跳台的训练中，更冲击了一些在当时来说是高难度的动作。比如向前翻腾三周半屈体，在20世纪70年代中期，世界跳台女子选手几乎没有人能做这个动作。我也学着把这些成绩和国家荣誉联系起来。我记得当时自己也曾经在比赛中得奖，奖励就是一个纸质的奖状，嫩黄的纸上用黑色的毛笔字写着，于芬同志获几米板第几名，就像哥哥姐姐们在学校里得的“三好学生”奖状一样。获奖让我很兴奋，觉得自己也作了贡献，离国家功臣不远了。



在湖北队和国家队，除跳水之外，对文化课的学习也有安排。一般是每周二、四、六全天训练，一、三、五则是半天学习，半天训练。但是训练和比赛的任务和行程经常干扰文化课的学习。记得在湖北队时我已经开始了初中一年级的课程，没有学完就到了国家队，在国家队还是上初中的课程，上了没多久又比赛，感觉总也进不了初二。这让我很着急。

好在看书是我从小喜欢做的事情。我的父母一直希望并督促我多读书。他们经常买一些书给我寄来，其中多半是课本、词典等。同时，我自己也尽可能地找到书来看，找到的书比较杂，从世界名著、名人自传，到《世界博览》、《英语世界》等。除了名著总要读几遍才能体会到书中的精髓，其他的书阅读起来速度还是比较快的。

我的这种爱好习惯得到了我当时教练的充分肯定。当时国家队的很多教练员都是“文革”前的高中生，文化水平不错，对于文化也有自己的要求和向往。他们对我的肯定就是给予表扬，在各种场合表扬，让其他队员，甚至跳水队之外的队员向我学习。

1979年，我从国家队退下来到了湖北跳水队，参加当时武汉体育学院教练员专修科录取的考试。当时有200多人报名，录取名额只有50个，我能够顺利通过考试并被录取，坚持自学是至关重要的。而这样的学习经验，也是我以后在跳水专业训练之外，强调连续稳定的文化课学习的重要性，注重体育和教育充分结合的根本原因之一。

在国家跳水队，十几岁，便已经开始关注到自己的性别特征。记得那年刚到北京，队里有一个辅导员，照顾我们的生活，手很巧，帮我做了一条裙子，花裙子很漂亮，我穿上也很合身。我当时除了高兴，也觉得那个辅导员很了不起，因为她会做裙子，女人该做的事情做得很好。我自己也是个女孩子，也应该把这些事情学一学才好。现在看来，除了跳水，我从小也是想做个好女人的。所以训练之外，也学着绣花和打毛衣，经常去向队里的女教练、干事请教。这样的热情似乎也不亚于学跳水，只是能花在这上面的时间不多。



受伤之后

到国家队没多久我就受了伤，不能再跳水。之后有一年多的时间在队里养伤。养伤的日子很暗淡。

在我看来，当时国家跳水队的队员可以分成三类。其中一类是大队员，他们多为二十多岁，有的甚至是“文革”前跳水，“文革”中被搁置，“文革”后期再进国家队恢复训练的。他们大多在训练之后就转成了教练。我当时的印象中，他们很大、很成熟，甚至说的很多话我都听不懂。所以在国家队，我和他们之间的交往比较少。同龄人中，两类人的泾渭似乎也很分明，一类就是像我这样受了伤，作为跳水运动员基本不再有前途的；另一类则是顺利前行，在各类比赛中跳出成绩的。我当时能感觉到他们的骄傲，也羡慕他们的幸运。

与这些前途一片光明的幸运儿相比，前途未卜的我心里充满了忐忑，并对自己之前的人生和选择产生怀疑。为了消除这种暗淡的心态，我除了花更多的时间来看书、听广播学外语之外，还是坚持天天到训练场。去帮着拉水上、陆上的保护带；去看队友怎么学，看教练怎么教；一个队员跳下来，跳得怎么样？我认为怎么样，教练是怎么评论的，教练怎么表述才能使队员理解得更好，怎样的说话方式才能使队员更配合？训练的计划怎么做，训练的记录又怎么写？

徐益明教练的训练计划写得很详细、很规范。我看了以后很佩服，很有收获。征得他的同意后，我抄写了他的训练计划，并带着这些训练计划去看，看他是怎么在训练场上把这些文字落实的。

1979年12月，我离队前，国家队给我以下的选择：去北京体育大学读书，去北京第二外国语学院上学，或者回湖北。我最后还是选择了到湖北省跳水队，一边在当时的武汉体育学院读书，一边在湖北跳水队做教练。这样的选择也是听从了组织的安排。同时，也和我受伤以后的际遇有直接的关联：都说不想当元帅的士兵不是好士兵，同样，一个好的运动员也总是把夺取世界冠军作为自己最大的梦想。但是我必须面对这个伤心的现实：我受了伤，作为运动员，这一生都不会再有闪光赛场的机会，冠军的梦想在我身上不可能再实现。但是，希望或许还有。如果我去做教练，那么我的学生或许



可以实现这样的梦想。很多家长把自己没法实现的梦想寄托在孩子的身上，现在回过头去看当时自己的想法，也有那样的意思。而在养伤的日子里学到的一些教学技巧，可能也在潜意识中给了我这样的信心。

铺路石

20世纪70年代，中国跳水的整体实力还相对落后，硬件的设施比如场馆及配套设备，软件的方面比如训练方式和理念上也完全不能和现在相比。少年队员在训练中受伤的比较多，本来前途比较被看好的队员退出了不少。1975年进入国家队的四名女子选手，陈翠芬、张运兰和我都因为伤病不得不很早就退役，只有史美琴一人专攻跳板，有幸成为中国第一位女子跳水世界冠军。但即使是史美琴，机遇也不是很好。1980年奥运会在莫斯科举行，因为政治的原因，遭到很多国家的抵制，中国也因故没有派队参加。史美琴的实力在当时的世界跳坛上已经首屈一指，机缘不巧，还是和中国跳水的第一枚奥运金牌失之交臂。

所以，从中国跳水运动整个发展的历程来看，我们这一代的运动员还是铺路石，其意义在于为后来运动员的训练积累经验，使得他们拥有更好的、更科学的训练方式，有更顺利的成长过程，赛出更好的成绩。任何队伍的发展都有这样的过程。有一次遇到当年的队友，说到这些，大家还套用当年很流行的话，互相宽慰和勉励：这是我们应该做的。

但是，铺路也不完全就是付出。我在做运动员的这十年中学会了跳水，真正地进入了这个世界。在这个世界里，我学习技能的同时，也学会了做人。多少年之后，我读到马约翰先生的论著，对他在近半个世纪以前提出的说法深有同感：“运动场是培养学生品格的极好场所，可以批评错误，鼓励高尚，陶冶性情，激励品质”。虽然专业训练和高校的体育目标不同，但是竞技运动本身的魅力及其对于人的意义，也有共通的地方。

其实是在不经意之间，在这近十年的时间里，我在各位教练员的耐心的帮助下，在队友的激励中，为自己的未来铺了路。