

我的奋斗

——体育界·艺术界名人大写实



WoDe

FenDou

各
用

我的奮斗

●主编:张继华

下 卷
四川人民出版社出版
一九九五年十一月

(川)新登字 001 号

策划: 留文

责任编辑: 冯学敏

装帧设计: 留文

版式设计: 留文

我的奋斗

精装豪华本, 总定价: 48.00 元

(共两册)

主编: 张继华 ISBN7-220-02841-5/K. 408

1995 年 11 月 第一版 1995 年 11 月第一次印刷

开本 850×1168mm 1/32 印数 1-5000 册

印张, 36.19 插页 4 字数: 874 千字

四川人民出版社出版发行 (成都盐道行 3 号)

新华书店经销

三友印刷厂印刷









記しは誰かの

文革時に青命令対趙丹等

王蒙进行毁灭性抄家，我们什么
 尾巴也没有了，这时六十年代初
 阿丹的良心是五洲の海女音——
 观众寂寂，主事者的

王蒙说于一九八二年十二月

目 录

无尽跑道谁主沉浮·····	马俊仁(1)
我们不是梦之队 ·····	徐益明(16)
乒乓情缘、苦辣酸甜·····	庄则栋(24)
我与笔 ·····	费新我(42)
爱怨四人记 ·····	叶浅予(51)
我的爱情生活 ·····	刘海粟(71)
我和她 ·····	吴冠中(91)
雕塑艺术生活漫忆·····	刘开渠(103)
我和乒乓球·····	郭跃华(149)
我的乒乓球青春·····	张燮林(179)
艺海无涯苦作舟·····	吴作人(205)
童年生活影响未来·····	王朝闻(224)
第一次同世界名将较量·····	徐寅生(229)
我的艺术道路·····	张君秋(233)
我,翻跟头的人 ·····	黄玉斌(253)
指挥篇·····	袁伟民(288)
最后的文字·····	舒绣文(321)
排球——我的事业,我的心(中国女排自述) ·····	何慧娴(337)
记下生活的足迹·····	朗 平(354)

我和山东快书.....	高无钩(358)
我和围棋.....	陈祖德(367)
拼搏要有自信心.....	邹振先(413)
我的舞台生涯.....	赵燕侠(417)
我和篮球.....	郭永林(444)
欢乐和苦恼伴随我.....	邱 晨(472)
我的身世,我的爱情,我的艺术与生活.....	关牧村(478)
球中母女情.....	郑海霞(494)
为了那个圆满的句号.....	陈翠婷(501)
我当相声演员以后.....	姜 昆(507)
我和足球.....	方纫秋(525)
寻觅失去的青春.....	蓝天野(532)

无尽跑道谁主沉浮

马俊仁

马俊仁(1944—)辽宁省辽阳市人。1982年起担任辽宁省田径队马拉松教练,1986年率领我国队员参加世界中学生田径运动会,包揽三千米比赛前三名。80年代末至90年代初期,培养出王军霞、曲云霞、刘冬等优秀女子中长跑运动员,在国际比赛中连续打破女子10000米、3000米、1500米等世界纪录,人称“马家军”。1994年被评为全国优秀教练员。

我也曾当过败军之将

1988年1月6日,辽宁省运动技术学院马院长到鞍山,要聘我到省队做教练,我一开始表态不想去,我感到没有能力胜任辽宁中长跑教练。当时我的孩子有病,家里很困难,而且我1982年曾到省田径队担任马拉松教练,但在1983年上海的第五届全运会上砸了锅。当时我没有脸坐火车跟大伙儿一起回沈阳,而是坐船从大连跑回来的,我回到家跪在床上发誓再也不搞马拉松了,没有勇气再做这项工作了。再者,辽宁的教练大部分是科班出身,受过专门训练。而我是“小孩王”出身,在小学当了两年老师,到业余体校仅担任一年半的教练。要为迎接七运会到辽宁队去任教,我怕误人子弟,完不成组织上交给我的任务。特别是当前抓运动队困难很多,投资有限,运动员多半是独生子,不好伺候。有些运动员出了一点成绩,就不好管理,个别的甚至赌博、犯罪。省队的教练是不太好当的。我想打退堂鼓,后来领导再三做工作,我答应试试看。但当时我明确了一个思想:要想把运动队的训练工作做好,首先应该解决怎么样管理的问题。

在“严”字上下功夫

到辽宁队之前,我看到一些尖子队员训练迟到早退,平时爱打扮,烫着发,描着眉,抹着口红,对运动员来说,这即是失败的前兆。我进队的第一件事就先研究队伍的管理问题。我学习了管理学,并联系我当了6年中学教导处主任的实践进行思考。我想能不能把中学教学的管理经验运用到运动队的训练中来,在这方面我动了脑筋,下了一定功夫。

首先，要敢于严格管理，必要时忍痛割爱。初组队时，原先的老教练员给我留下两名队员，一个800米跑2分6秒几，一个3000米跑9分31秒几，在组里成绩是最好的，我从鞍山带的队员不如她们。但是，我从鞍山带的队员比较听话，每堂课可以贯彻我的训练计划；而留下的两名队员不是这样，到训练课时这个要上卫生所按摩，那个说昨天训练比较累，今天要躺一会儿。可是这边跟我说躺一会儿，那边又跑出去玩了。这期间，有的人还做相反的工作。年轻队员的家长来了，就说：大婶啊，你家就这一个女儿，你让她干这个活儿呀？你看马老师领的队员累得什么样儿？还对我从鞍山带来的一名队员说：你怎么那么傻，就听教练的，到了专业队可不像你们在市体校，专业队不是运动员听教练的，运动员拿成绩，教练应该听运动员的。后来我这个队员就学会顶撞我了。我跟领导提出来，要分配那个老队员。有的领导说，800米跑2分6秒几，可不一般呢，是全国前几名，怎么能够分掉呢？我跟领导说了，你要叫我带队，我就要分掉她，要不我的队员里将来就跑不出2分6秒几了，假如把她分掉了，我相信会出现2分6秒几的。领导同意了我的意见。时间不长，我的队伍不但出了2分6秒几，而且出了几个2分2秒几，2分1秒几的。

省队运动员都是全省挑出来的尖子，但也有这样一种现象，有的人为了进体校，上专业队，年龄从大改小，而进队之后，就由小改大，以便早分配、早结婚。体育队伍中早恋现象极为普遍，严重影响训练和出成绩。运动队是负有特殊任务的队伍。人民用血汗钱培养运动员，应该动员大家为人民做贡献，不辜负党和人民的期望。因此我在队里讲明道理，号召晚恋，晚婚，并把家长找来，请他们一块帮助我做工作。家长说这件事太好了，他们跟我说：“马老师，我的女儿就当你的女儿，你该说就说，你该管就管。我坚决支持。”

新组队以后的队长叫常秀俊，她的成绩在全国也算不错，在二青会上摔个跟头还跑了个第三，报纸上说的“震撼五里河”就是她。成绩好又是队长，她感到有些优越，后来在一次比赛中找上了对象，不好好训练，晚上很晚才睡觉，她的行动影响很大，议论纷纷，队伍散了，这时我想到了合同，我提出要把她分配掉。当时有的领导，包括其它省市的教练也说：“啊呀，老马，这个队员搁在我们手里可不能分，她是全国的高水平，摔个跟头跑4分15秒几，这队员怎么能分？”我想，我要再不分她，我的整个队伍就要垮了，因此我下决心把她分掉，后来不仅仅是4分15秒几，而是4分4秒、4分2秒、3分57秒08的好成绩——出来了，严肃了纪律，稳定了队伍，还怕提不高成绩？这样做对了。

组队的1988年初，正好院里提出向雷锋学习，我借这个专题，在全队展开学雷锋的活动，提倡做好人好事和艰苦朴素的作风。我看到有些队员上场训练时穿得很漂亮，我想她身上穿那么好的运动服，能舍得趴在地上做俯卧撑吗？所以，我就提倡大家以艰苦朴素为荣，建立一个新的队风，还展开讨论，启发运动员提高认识。后来大家主动到食堂做好事，有人笑我们是“傻老冒儿”。我跟大家说，我们穿得虽然不好，干的事有人看来是傻，实际我们不傻，这符合党的利益，雷锋从60年代就这样做的，我们应该踩着他的脚印继续前进。我的队员一律都理短发，开始有的孩子还有点不理解，经过实践她们都尝到甜头，叫她们留发也不留了。因为中长跑训练一跑一身汗，头发就像绵羊后边的卷毛一样，木梳根本就梳不开，刚开始训练的时候还没有洗澡条件，只要有两天不洗，在队员旁边一站，酸酸的一股味就往鼻孔里钻。冬天训练最难受的，是出的汗在头上结起冰冰溜子，把运动员的脖子和脸部磨掉皮、割出血，我看了很心痛，动员大家理短发，给大家讲清道理，现在运动员主动要求剪头了。

学雷锋，做好事，我们一直没有间断，得到的收获是多方面的。冬训前，我们从南宁转向云南高原训练时，在去昆明的火车上，我们全队运动员，两个人一组到生节车厢去打扫卫生。有的人说，你这不是多余的吗？实际我想这不多余，是锻炼运动员勤劳精神。她拿的抹布是黑的，但心是红的。她们打扫卫生不怕脏、不怕累，那么，她们在训练上就更不怕脏、不怕累。列车长看见了问服务员，你为什么让运动员打扫卫生呢？服务员说：我不让她们打扫，运动员说不打扫卫生睡不着觉。我在车厢里坐阵看东西，所有的队员全部下到十几个车厢去，打扫卫生。最后，列车的列车长、列车员和乘警都来表扬我们。实际上，我倒不是为表扬，而是给队员一个锻炼机会。通过这件事，运动员受到鼓励，心情很高兴，旅途中既消除疲劳，又调整了运动量。我们多年坚持学雷锋，确实尝到了一点甜头，对她们的思想有促进，养成了艰苦朴素的习惯。有些队员出国发一点行装、礼服，她们不愿意穿这些，她们说穿这些服装不便于训练，曲云霞、刘莉把奥运会料子服放在包里，压得尽是褶儿。

要善于抓运动员的思想动向，不管是什么样的运动员，都会随她的运动成绩、训练、运动量大小，产生不同的思想反应。女孩子的天性就是爱美，难道说我带的十七八个女运动员没有影响吗，她们看到别人搞对象，难道说她们就不知道搞对象吗？针对她们的思想，去摆道理，提高她们的认识，促使运动员下决心，不出成绩，不先处理个人问题。

我举曲云霞为例。我把她选来之后，表现一直比较好，从1月份到11月份，就穿一套背心裤衩，一套运动服，一双袜子，一双鞋，最后大伙儿给她送背心、送袜子。她来队以后成绩提高得比较快，1988年城市运动会第四名，1989年二青会800米、1500米第一名，1990年世青赛1500米冠军，1991年世界大学生比赛

第三名。就在我们全力以赴准备奥运会冬训的时候，她家有人给她来信：云霞，你够本儿了，你已经 20 多岁了，不要再练了，我们去的目的地不就是为了解决农业户口、解决工作问题吗，你应该抓紧时间出国，为个人准备点儿东西等等。对此连曲云霞也没有准备，她看了信一下就傻了。她表示会正确对待，请教练放心。曲云霞这个问题解决了，训练、比赛干劲更大了。后来她在巴塞罗那跑出 3 分 57 秒 08，获得奥运会铜牌，国家发给了奖金，给了荣誉，又到香港去领奖，新的问题又出现了。在香港有人对曲云霞说：“听说你的家也挺困难，你得的奖金都在你们教练那儿，要是将来不给你怎么办？另外，你现在得了这么多奖金，还继续挨那个累干什么？不如出国到美国去，到那儿挣钱、社会待遇什么都自由。”后来我们到韩国参加比赛，还有人想方设法鼓动曲云霞出国，拉她与外国的中长跑教练联系。回国后我在北京将此事向国家体委有关领导汇报。国家体委三司及田径处的领导对此事十分重视，亲自做曲云霞的工作，给她关心和温暖。回沈阳第一天，崔大林同志（省体委副主任）晚间跟曲去霞一起吃饭，开导她要热爱祖国，热爱人民。经过各方面的工作，曲云霞的思想基本稳定，又刻苦地投入训练和比赛。

运动员的成长有个过程，各个时期想法不一样，我总结了几点体会，农村的运动员一开始比较吃苦，而且愿意到队里来，但由于文化素质问题，接受能力稍差，也缺乏远大目标。这些运动员的家长也仅仅满足解决农业户口和工作问题。而城市的运动员，尤其出身于干部家庭的运动员接受能力强，协调性也好，但是比较娇气，她们一但明确训练目的之后，目光比农村来的要远大。我根据有成绩、没成绩、老运动员、新运动员各个不同阶段的思想特点，随时抓住她们的思想变化进行教育，以提高她们的训练积极性。对运动员要因人施教，不能都一样。教练员要对队员

了如指掌,要掌握运动员的脉搏。她每天在想什么,你都要掌握住。过去说“棒头出孝子,严师出高徒”,我想严比松好。掌握住了运动员的脉搏才能严,不掌握脉搏的严,就可能造成运动员和教练员之间有矛盾。

为国争光要有过硬本领

1986年国家体委派我带4名队员去葡萄牙参加世界中学生田径运动会。在葡萄牙呆了将近一个月,没有人跟咱们中国队说话,其他各队教练有说有笑,谁也不跟咱们接触。有一天,我参加赛前技术会议,比利时教练到我旁边通过翻译问我是中国教练吗?我说是。他说你们中国小球还行,但长跑不行。说完扭头就走了。我心想你这不是要我来了吗?当时把我气愣了。出国前领导跟我交待说,咱们的目的就是去学习学习,可这位比利时教练的举动,使我尝到了被人看作“东亚病夫”的滋味,人家瞧不起我们。我是来学习还是来挨闷棍的?我回到别墅里一夜睡不着,怎么想怎么不是滋味,中国人怎么就不争气呢,看你这小老头样,能比我强到哪去呀?!我怎么就不如你呢?心情格外难受,怎么也睡不着。我想明天3000米比赛,就是能跑到你前面一米也算好的。

第二天早晨,队员们吃完早饭,我告诉队员昨天晚间一夜未睡,我把头天开技术会议时的情形说了一遍,队员听了也气得够呛。我说中国人就真的不行吗?你们几个人是中国青少年中挑出来的,就是让你们出来为中国人争光争气的,今天比赛你们就往前冲,超出她们1米也是在她们前边,叫她们看看。我说,你们穿的红背心,这就是国红,是国旗的颜色,那是用先烈的鲜血染红的。你们几个人就是代表祖国来拼命来了。这几个队员磨拳

擦掌，眼泪都出来了。这时离比赛时间就只有一个多小时了。我说，今天你们家乡父母兄弟姐妹都在电视机前看着你们呢，咱们今天宁愿牺牲，宁愿死也不后退一步。本来这次去是学习，没有要求拿名次，可没想枪一响，这几个小孩就冲到前头，一圈下来经过主席台时候，这几个孩子（红背心）并排在前面跑，四个“中国”大字挺漂亮，我坐在那里禁不住叫好！1000米、1500米都是一路领先并排跑的过程，我心里甭提有多高兴！最后3000米结束，前三名都是我们的。

事先谁都不跟咱们说话，等比赛结束，记者全围上来了，叽哩咕噜说不清，叫我介绍经验。我想，别说了，事先你们都瞧不起我们，我们现在说什么？我们运动员比赛下来，被那些外国高个子运动员抬起来往上扔。这时体会到做中国人的光荣和骄傲。我是多么想多见几回这样的场面啊！

从挫折中奋起

提到训练，还得先亮亮丑，回顾一下我的失败。1982年我被招聘到辽宁田径队任马拉松教练，冬训到山东威海进行。当时我真想尝一下培养一个全国冠军是什么滋味。由于运动量很大，我所带的主力队员王丽在赛前一个月出现右腿腓骨骨膜疲劳，训练后我替她按摩，然后再用热水放在大塑料桶里泡，腿的骨膜疲劳调整过来了，可是把脚上的硬茧却泡软了。在上海嘉定马拉松比赛时她穿的是尼龙混纺加棉线的袜子，质地粗硬，跑起来一拧劲，又是柏油路面，30多公里下来，脚下所有的硬茧全部掉了，开始渗血30公里是跑在前面的，后来瘸了，白鞋上都渗出血，她坚持到最后，跑了个第九，人瘫了，用剪子把鞋袜剪开才脱下了的，脚已经血肉模糊了。遭受到如此的惨败，我痛苦地大哭一场。