

# 体操群英

体育明星丛书  
主编 季一德

TIYUMINGXINGCUNSHU

9



上海科技教育出版社

# 体操群英

体育明星丛书 主编◎季一德

上海科技教育出版社

体育明星丛书

**体操群英**

季一德 主编

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号)

各地新华书店经销 上海市印刷六厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 112000

1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—5000

ISBN7-5428-1187-8/G·956

定价:8.60 元

## 目 录

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 愈挫愈强的马艳红 .....     | 1   |
| 技震巴城的陆莉 .....      | 10  |
| “杠上飞燕”罗莉 .....     | 17  |
| “体操皇后”科马内奇 .....   | 24  |
| “顿河的女儿”图里舍娃 .....  | 33  |
| “小画家”奥梅里扬奇科 .....  | 37  |
| “捷克之鹰”恰斯拉夫斯卡 ..... | 41  |
| “少女之王”尤尔钦科 .....   | 45  |
| “金色的小鸟”比切罗娃 .....  | 50  |
| “不落的巨星”拉蒂尼娜 .....  | 55  |
| “科马内奇第二”希莉瓦斯 ..... | 61  |
| 善做高难动作的舒舒诺娃 .....  | 65  |
| “小不点儿”兹梅斯卡尔 .....  | 73  |
| 充满女性美的博金斯卡娅 .....  | 77  |
| “美国明星”米勒 .....     | 83  |
| 谜一般的柯巴特 .....      | 89  |
| “美国英雄”雷顿 .....     | 93  |
| “跳马王子”楼云 .....     | 100 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| “体操王子”李宁·····    | 110 |
| 一鸣惊人的李小双·····    | 118 |
| “不老松”朱卡琳·····    | 125 |
| 大难不死的比洛泽尔采夫····· | 129 |
| 浪子回头的安德里亚诺夫····· | 134 |
| “全能王”谢尔博·····    | 137 |
| 毛遂自荐的柳金·····     | 141 |
| 充满韧劲的具志坚·····    | 144 |
| “鞍马大师”马乔尔·····   | 152 |

## 愈挫愈强的马艳红

上幼儿园时，马艳红是个招人疼爱的小姑娘，她会唱歌，爱跳舞，舞台上经常可见到她活泼可爱的身影。爸爸妈妈工作忙，小艳红周一到周六都在幼儿园度过。每到星期天，爸爸妈妈总要带艳红到公园去玩，聪明伶俐的小艳红胆子特别大，滑高梯，转轮椅，样样都敢玩。所有的游戏中，她最爱荡秋千。荡啊，荡啊，像小燕子上下翻飞，像小仙女在天空飘荡，小姑娘甭提有多高兴了。

上小学时，马艳红是班里的班长，她不但学习成绩好，文娛体育样样都行。马艳红腿长，体形优美，体育老师单青是个热心培育体操苗苗的园丁，他吸收小艳红参加了学校的训练班，后来又送她进了什刹海业余体育学校，开始了正规的体操训练。

8岁，正是孩子尽情玩耍、享受童年快乐的时光，小艳红却已经每天泡在体操房里，开始了艰难的攀登。她练的是竞技体操，4个项目中有3个在器械上进行，难度高，要求也高，又有一定的危险性，可小艳红从不叫苦。在一个大雪纷飞的寒冷冬天，小艳红仍像往常一样，和小伙伴在体操房训练。这天练的是高低杠，练习动作是“低杠弧形转体接腹弹抓高杠”。轮到

小艳红做了，这是她第一次脱离保护做这个动作。上杠时，小艳红失手摔了下来，下巴磕在低杠上，划了长长一道口子，顿时鲜血直淌，医生为她缝了四针。周末回家，小艳红戴着大口罩，围着长围巾，一进门就对妈妈说：“妈，今天我感冒了，不洗澡。”“那么洗洗脸，暖和暖和。”妈妈说着端来了热水。艳红摘去口罩，可围巾还严严实实地围在脖子上。洗脸怎么不摘围巾？妈妈犯疑了。见艳红支支吾吾、躲躲闪闪的样子，妈妈上前帮她解下了围巾。顿时，下巴上裹着的纱布露了出来。艳红赶紧装作没事似地说：“只擦破了点皮，没关系。”一层皮？用得着缠纱布？下巴准伤得不轻。妈妈不信。自从艳红进了业余体校，每次周末回家，她总要烧上一大盆热水，让女儿痛痛快快地洗个澡，一来让艳红解解乏，同时也想看看心爱的女儿伤着没有。她经常看见小艳红身上摔得青一块、紫一块，有时旧伤未愈又添新伤，做母亲的真是心疼。吃饭时，艳红像个没牙的老太太，嘴巴都张不开。妈妈在一旁看得揪心，可艳红就像没事一般。第二天，妈妈想留受伤的小艳红在家休息几天，但她怎么都不肯，照旧去了体校。尽管伤得这么重，她却一天也没耽误训练。没过多久，艳红周末回家，下巴又被纱布严严实实地捂住了。这次是艳红偷偷一人练上杠动作时，下巴磕在杠上，原先的伤口又裂开了，老地方又缝了四针。

摔伤也罢，砸疼也罢，马艳红从不掉一滴泪，越是艰苦她越是要练，她就爱逞能。在母亲心中，艳红是个在磕磕碰碰中长大的犟姑娘。她为有艳红这样一个坚强的女儿而感到自豪。

凭着这股子坚韧不拔、顽强刻苦的精神，艳红10岁时就被八一队选中，穿上绿军装，成为一名解放军队体操运动员。

要说身体条件，马艳红算不得出类拔萃，她体质弱，腿部

力量差,可她体态优美,柔韧性好,举手投足,俨然芭蕾舞演员般舞姿翩翩。根据她的特点,教练周济川为她定下了主攻高低杠,抓单项突破,带动其他项目的计划。马艳红开始了高强度的严格训练。每天,她都要做几十次甚至上百次绷杠屈体和引体向上,常常练得腰酸手麻,汗流满面。可她从不叫苦,总是咬着牙,眼里噙着泪花,认认真真地坚持完成好每一个动作。

在女子竞技体操中,高低杠项目的发展非常快,杠上弹腹、腾越、绷杠、倒立、转体、空翻等高难度动作迅速盛行起来。运动员如要在高水平的比赛中获胜,必须做难和新的动作。经过一段时间的训练,周教练根据马艳红上肢力量强,倒立好的特点,设计了一套“高杠腾身回转 360 度成倒立”和“高杠转体 180 度接前空翻下”的独特动作,迄今为止,世界上还没有人做过这样的高难度动作。

勇气、信心、百折不挠的坚强意志使马艳红一遍又一遍地苦练,她的一双小手磨出了厚茧,双腿磕得到处青一块、紫一块,身上横一道、竖一道都是伤痕。过度的疲劳使她得了腰肌劳损,她常常因为疼痛而直不起腰。然而困难和艰苦并没有吓退小艳红,两年中她凭着极大的毅力硬是闯了过来。1978 年,14 岁的马艳红在上海国际体操邀请赛中出色地完成了这套高难度动作,获得了 9.95 分,她在攀登世界高峰的征途上迈出了一大步。

1979 年,马艳红作为中国体操代表团成员前往美国沃斯堡参加第二十届世界体操锦标赛。初出茅庐的马艳红是第一次参加世界大赛,对这位初次在国际大赛上露面的小姑娘,谁也没有留意。

初生牛犊不怕虎,无名小卒一身轻。身穿白色体操服、娇



小玲珑的 15 岁小姑娘马艳红毫无思想顾虑，表现得特别出色，出人意料地进入了高低杠决赛的前八名。各国强手对她刮目相看，观众也都为之惊讶不已。决赛开始时，人们不由得都把注意力集中到这位中国小选手身上。她体态轻盈，在高低杠上旋转、翻飞，舒展的姿态，娴熟的动作，令观众目不暇接，惊叹不已。最后，她以独创的高难度“绷杠转体 180 度接前空翻下”，稳稳地纹丝不动地落在地上。赛场里霎时爆发出一阵惊呼，继而是经久不息的热烈掌声。9.90 分，15 岁的马艳红获得了世界冠军，也为我国在世界体操锦标赛上夺得了第一枚金牌。

15 岁便登上世界冠军领奖台，何等荣耀，何等幸运！对于稚嫩的马艳红来说，这一切是否来得太早了？

马艳红还没有从成功的惊喜中醒过来，鲜花、掌声、赞美、荣誉就像一道道彩色的光环紧紧包围了她。然而，成功的道路上，除了有鲜花，还有荆棘；胜利的同时，常常会伴有挫折和失败。

春光明媚，中国体操队应邀到天津作表演赛，体育馆门前贴出了醒目的大幅标语“热烈欢迎以世界冠军马艳红为首的国家体操队来津表演”，热情的观众潮水般地拥向人民体育馆。

表演赛开始了，第一个项目就是马艳红的高低杠，“我是世界冠军，一定要发挥出高水平。”面对几千名热情观众，她暗暗鼓励着自己，可这时心里又有些紧张，她第一次感觉到，世界冠军的头衔压在头上，沉甸甸的。

马艳红一个翻身上了杠，忽而腾空飞起，忽而上下翻转，快如闪电，矫如飞燕。观众们屏息凝神，目不转睛地盯着马艳

红优美飘逸的动作，体育馆里不时爆发出阵阵赞叹声。可是，在做新动作“腾身飞切”时，马艳红一个失手，从杠子上摔了下来，“咚”的一声重重摔在垫子上。

失败了，世界冠军表演砸了锅，体育馆里的观众一片哗然。马艳红的脸一下涨得通红，“太丢脸了，这就是世界冠军水平？”姑娘心里狠狠骂自己，难过地低下了头。

下一个项目是跳马，马艳红走到教练周济川身旁，胆怯地说：“周教练，我腰摔疼了，不做行吗？”打进体校开始，这是她第一次向教练提出这样的要求，她胆怯了，怕再丢人。

“不行，你现在就是爬也要爬上场！”周教练的脸绷得紧紧的，平日里和蔼可亲的神态荡然无存。马艳红不敢再看教练，只得含着泪重新走上场。这天，她真正尝到了失败的痛苦。这位 15 岁的世界冠军，还没有经过风浪，还需要锤打呀！

表演结束了，周教练语重心长地对艳红说：“比赛中失败是难免的，并不可怕，可怕的是思想上背上世界冠军的包袱，为了虚荣心，丢掉了好的作风。”

周教练的话像一盏灯，照亮了马艳红的心。艳红想，是呀，自己还很年轻，今后不可能永远一帆风顺，要经得起摔打呀。她把教练的话牢牢记在了心里。

五个月后，在美国哈特福德的一场比赛中，也是高低杠项目，马艳红又一次失败了。

1981 年，在莫斯科第二十一届世界体操锦标赛上，马艳红高低杠的表演尽管非常出色，可结果只得了亚军，马艳红委屈得差点要掉泪。

1982 年，新德里第九届亚运会上，马艳红满怀信心地准备夺取冠军，可临赛之前扭伤了脚，只得退出了比赛。同年，在

南斯拉夫举行的世界杯体操赛，马艳红身患感冒参加比赛，技术发挥得不好，名落孙山。

1983年，在匈牙利的第二十二届世界体操锦标赛上，马艳红因腰扭伤，没有参加个人全能和单项比赛，又一次榜上无名。

命运像是在捉弄马艳红，几年中失败和挫折一次又一次无情地落在她头上，使她整整5年与冠军无缘，甚至错过了许多次重大的国际比赛。然而，也正是这一次次的失败和挫折，使马艳红逐渐成熟起来。她就像一个身经百战、伤痕累累的斗士，已经懂得了如何在困难和恶劣的条件下去拼搏，永不服输，决不气馁。这种性格和意志的磨练，对于一个优秀运动员来说是非常宝贵的。有许多非常有前途的运动员，正由于缺乏这种心理素质的锻炼，结果像一颗流星，过早地陨落了，终究未能攀登上光辉的顶点。

此后，马艳红加强了实战训练。为了增加腿力，她每天练长跑。单、双足跳，负重跳，别人做30次，她做60次，甚至让教练站在自己肩上，蹲下、站起，再蹲下……

她不停地练着，可脑子里平静得像一潭水，她没有去想夺冠军，只想在下次比赛中发挥出水平，出好成绩。

马艳红20岁了。对于一个体操运动员来说，这已是快退役的年龄了。由于中国女子体操队那几年青黄不接，后继乏人，马艳红还不能退场。

第二十三届奥运会前夕，马艳红的心久久不能平静。15岁时，她并没有奢望想当冠军，却一举夺魁。后来憋足了劲想拿金牌，却屡遭挫折。这次奥运会比赛，对她来说真是太珍贵了。马艳红知道，这是她一生中最后一次向世界最高峰冲击的

机会了。想到这里，她禁不住热血沸腾。

为了迎战奥运会，马艳红简直练疯了。从冬训起，她强化体力训练，练举重，练单杠，几个月下来，她已能举起120公斤重的杠铃。同时她加强了动作难度的训练，熟练地掌握了“大回环”、“特卡切夫腾越”，转体角度也由180度加大到360度。那可是世界上最难的“旋下”动作。

马艳红的汗没有白流，奥运会前的几次热身赛——中美对抗赛、北京体操邀请赛，马艳红都夺得了冠军。

时间如箭，第二十三届奥运会一眨眼就到了跟前。1984年8月3日，美国加利福尼亚大学洛杉矶分校的波利体育馆内人声鼎沸。奥运会体操比赛已进入了第六天。这天是女子个人全能比赛。

练兵千日，用兵一时，然而就要冲锋陷阵的节骨眼上，马艳红的慢性阑尾炎突然发作了，赛前几小时，她肚子一阵阵痉挛，疼痛难熬，随队医生赶忙给她服药、打针，可都不见效。大赛前，她曾想住院动手术，可又怕耽误了训练，一直用药物控制着。没想到比赛到一半毛病又犯了。

也不知是因为疼痛还是因为心焦，马艳红满头是汗，脸色蜡黄。几天来，中国女子体操队成绩不理想，教练和队友都把最后夺金牌的希望寄托在她身上。今天虽说是个人全能比赛，但是按比赛规定，如果不参加全能比赛，就不能参加个人单项比赛。也就是说如果今天不上场，那么她将失去今后几天所有单项夺冠的机会。“拼了，今天不拼这辈子没机会了！今天就是死在赛场上，我也要上！”马艳红咬着牙，横下了心。

比赛前半小时，马艳红由同伴搀扶着进了赛场。一看见熟悉的器械，一听见赛场上不绝于耳的喧闹声，马艳红的热血一

下子沸腾起来。紧张、病痛全都忘了，脑子里只有一个无法遏制的强烈欲望——到场上去，把自己最好的水平亮出来，让观众看看，我马艳红尽管是个不走运的姑娘，但我能做得比任何一个姑娘都好！

第一项自由体操，马艳红脚底发软，动作完成得一般，只得了 9.35 分；第二项跳马，稍好一点，得 9.65 分。这两项是她的弱项，她终于闯了过去。

后两项——高低杠和平衡木是她的强项，马艳红胆子更壮了。在第三轮的高低杠比赛中，她发挥得淋漓尽致，得了可贵的 10 分；平衡木动作，她也完成得不错，得了 9.80 分，结果她以 77.85 分获得了全能第六名。

第一个难关闯过去了，教练们心上的一块石头总算落地。周济川教练在以后两天中，亲自给马艳红调理饮食，给她煮挂面，让她吃酥软清淡的食品。马艳红的消化系统一切正常，身上也有了点劲儿。

过了两天，奥运会体操女子单项决赛拉开战幕。高低杠决赛第一个出场的就是马艳红。她还是身穿鲜红耀眼的体操服，头扎美丽的蝴蝶结，深情地望着观众，闪动着一双会说话的大眼睛，脸上露出了自信的微笑。

深知内情的人都知道，马艳红此时尚未摆脱病魔的缠绕，她的体力远没有恢复。但是，当她想起了祖国，想起了家乡的父老乡亲，浑身陡然产生一股神奇的力量。

马艳红以一个漂亮的分腿越杠动作上杠，博得了观众热烈的掌声。短暂的停顿以后便是一连串令人眼花缭乱的动作，马艳红的脚尖绷得笔直，如春燕般张开双臂上下翻飞，穿梭于高杠与低杠之间，又高又飘的“特卡切夫腾越”，干净而又利

落。动作无懈可击，惊心动魄。最后，她在高杠上来了一个“绷杠空翻转体 360 度旋下”，像钉子一样牢牢“钉”在了蓝色的垫子上。体育馆顿时沸腾起来，雷鸣般掌声简直快要把屋顶掀翻了，艳红再也难以控制自己的感情，一下子投入蒋绍敏教练的怀里。

10 分！成功了！马艳红夺得中国体育史上第一枚奥运会女子体操金牌。

马艳红不愧是中国女性的骄傲，她带病参赛，为国争光，替我国的体操史增添了一段佳话。

## 技震巴城的陆莉

1992年8月1日巴塞罗那时间晚上8点40分,西班牙巴塞罗那市立体育馆内灯火辉煌。万众瞩目的奥运会女子体操高低杠决赛拉开了帷幕。选手们一出场,人们就把注意力集中到韩国选手金光淑和独联体名将塔特郁娜、美国选手米勒身上。金光淑是去年世界锦标赛高低杠冠军,塔特郁娜和米勒则是女子个人全能冠军和亚军,谁也没把名不见经传、个头最小的中国选手陆莉放在眼里。

金光淑是第二个上场,她做的还是去年世锦赛夺标的那套动作,成熟、惊险,但落地不稳,只得了9.912分。罗马尼亚选手米洛索维奇随后上场,她的表演精彩纷呈,只是落地时退了一小步,得分仍是9.912分。塔特郁娜上场了,一连串的高难度动作,“京格尔”、“特卡切夫”、“直体空翻两周下”,最后稳稳地站住了。全套动作一气呵成,9.975分!明眼人心中明白,这已是拿金牌的分数了。接着上场的米勒·婵娜果然未能超越她,得了9.962分。

就要轮到陆莉上场了,要想超过9.975分谈何容易。陆莉今天要做的是全套D组动作中最难的“三D相连”(“向前大回环转体360度”,接“反吊回环”,再接“前空翻”),比韩国的

金光淑在第二十六届世锦赛上夺冠的“二D相连”更胜一筹。特别是这套动作，难度动作与难度动作直接相连，打破了过去编排模式；杠间连接、腾身、回环、抓杠一气呵成，省去了坐杠、蹬杠等停顿动作。这是目前世界上绝无仅有的高难度动作。这个匠心独具的动作，是教练熊景斌特地为陆莉设计的，而陆莉练这个动作也已练了四年多，在过去的大赛中，她成功过，也失败过。在巴黎世界体操单项锦标赛上，她就曾因落地未稳而与奖牌无缘。国际体操联合会已将陆莉的“三D相连”命名为“陆莉动作”。现在，她只要完成“陆莉动作”，就能突破“金牌防线”。

临场指挥的钱奎副总教练走了过来，拍拍陆莉的肩膀说：“陆莉，拼了！”

陆莉点点头，她避开嘈杂的人群，在角落里微微闭上双眼，开始默诵要领，这是熊景斌教练教她的一个绝招。此时，陆莉的眼前出现了高低杠。然后，整套动作的每一个细微环节都浮现在陆莉的脑海中，任何干扰都不能妨碍她进入这个忘我的境界。

默念了两遍要领以后，陆莉的心情恢复了平静。她早已忘记了对手，也忘记了金牌，只是想怎样把这套动作完美地奉献给观众。

向裁判举手示意以后，陆莉便镇静自若地向高低杠走去。她轻轻地上了杠，如燕子般穿梭于两杠之间，翻转，腾越，把人们带到一个潇洒飘逸的艺术境界。

准备下杠了，成败将在此一举，陆莉暗暗嘱咐自己：“大回环，加速，松手，”身体沿着切线方向在空中如一条红鲤连翻两周后飘然落下。



在落地的一瞬间，陆莉努力让整个脚掌都去贴住垫子。好，纹丝未动，她平平地、稳稳地“粘”在了地上。顿时，全场响起了暴风骤雨般的掌声，6块记分牌上的灯都同时亮起来：10分！6名裁判全都给陆莉打了10分。这种情况在国际体坛上也是罕见的。“10分！”全场欢声如雷。

“这不仅仅是体育，也是艺术，十全十美的艺术！”有着20年国际裁判经验的葡萄牙裁判艾丝莉拉·弗茜娅离开高低杠裁判桌后如此这般地说，她一直难以抑制兴奋的心情。她说：“从开始直到落地，陆莉的动作没有一丁点失误，金牌非她莫属。”国际体联主席季托夫紧紧地搂抱着这个比自己女儿还年轻的孩子，连声说：“太美妙了！太美妙了！”

过去，这种情况只发生在“体操皇后”科马内奇身上（当时是4个裁判执法），现在，这个奇迹又出现在身高仅1.37米的小陆莉的身上。

“我没想过自己能拿冠军，我只是想我要努力拼搏，显示出自己的水平。但谁不希望做得更好一点呢？我喜欢体操，希望有一天能像李宁大哥哥那样为国争光。”

1976年8月30日，陆莉出生在湖南长沙一个普通工人家庭。父母都是长沙市水利工程机械厂的工人。当陆莉还是娃娃的时候，妈妈就经常教她一些体操的基本动作，如劈叉、窝腰、压腿，把自己在中学时当体操队员学过的那些知识都灌输给女儿。陆莉从此对体操产生了浓厚的兴趣。

1981年，陆莉5岁。一天，妈妈看见住家附近贴着招收体操培训班学员的布告，便打算让陆莉去锻炼锻炼，把身体磨练得更强壮一些。母女俩好不容易找到培训班，这才发现那里离家太远，母亲犹豫了，小陆莉却喜欢得不得了，一定要参加训