

璀璨五星

——五星访谈

主 编 翁伟民

副主编 顾 洁





璀璨五星

——五星访谈

主 编 翁伟民

副主编 顾 洁

上海教育出版社

《璀璨五星》编委会

编委会主任 滕俊杰

编委会副主任 倪晓明 李 辉

编委会委员 (按姓氏笔画排列)

吕智凡 李 辉 陈 曦 罗 平

倪晓明 胡敏华 翁伟民 顾 洁

主 编 翁伟民

副 主 编 顾 洁

璀璨五星

五星访谈

序

广播是声音的媒介,也是一种声音的艺术;同时,广播还肩负了记录时代的使命。

新中国成立六十年来,中国体育实现了前所未有的巨大发展,取得了一个又一个突破性的辉煌成绩;广播用其特有的方式,记录下了中国体育前进的点点滴滴。在中国广播的众多记录者中,就有年轻的五星体育广播(FM94.0)。

五星体育广播虽然成立只有短短的五年,却经历了两届奥运会以及不少国内外的重大体育赛事,与一批星光闪耀的体坛名将和默默耕耘的教练们结下了不解之缘。作为五星体育广播的一档访谈节目,《五星访谈》已经成为体育广播中展现这些体坛风云人物奋斗经历、真实情感的一个窗口。把五年的积累汇编成册,也是希望能让更多的人产生共鸣。在这个信息爆炸的时代,我们可以通过各种各样的渠道来了解一个奥运冠军、世界冠军。

绝大多数情况下,人们看到的只是体育明星站上领奖台的刹那,但无法了解在这光辉的背后,他们真正付出的一切。而《五星访谈》正是让这些明星通过电波,来讲述他们自己的故事……腼腆柔弱的吴敏霞,原来是如此争强好胜;奥运拳击冠军邹市明,原来还被女孩子欺负过;在悉尼奥运会上夺得首金的陶璐娜,原来是自荐去的国家队;赛场上的“铁榔头”郎平,原来还是一个为了女儿放弃事业的慈母;高尔夫名将张连伟,原来是从球童做起……

通过《五星访谈》，人们看到了体育明星和普通人一样的喜怒哀乐。在火箭队一柱擎天的姚明，也会嫉妒孙悦拿到的总冠军戒指；在女足赛场上艳丽绽放的孙雯，也曾经在世界杯赛场上紧张得不知道如何呼吸；在男足赛场上呼风唤雨的范志毅，也会因为俱乐部的一纸处罚心灰意冷；在泳池中掀起中国旋风的乐靖宜，也会因为没拿到奥运会 50 米自由泳金牌而遗憾终身……

法国大作家莫泊桑曾经说过：“只要有一种无穷的自信充满了心灵，再凭着坚强的意志和独立不羁的才智，总有一天会成功的。”这些体育明星们正是用自己的亲身经历来诠释这句话的真谛。他们在自己的岗位上实现自身价值的故事，能激励每一位读者奋力拼搏，去创造自己人生的亮点。看体育明星走过的路，走好自己的路。

上海文广新闻传媒集团

党委书记





奥运冠军的心路历程

003/ 不显山不露水的“东方神鹿”

——亚特兰大奥运会 5 000 米冠军王军霞专访

010/ 冰雪世界中的美丽风景

——冬奥会中国队首金得主杨扬专访

020/ 打江山易,守江山难

——亚特兰大奥运会游泳冠军乐靖宜专访

030/ “无机时代”再创辉煌

——乒乓球奥运冠军王励勤专访

037/ 争强好胜、不甘人后的跳水冠军

——两届奥运会跳水冠军吴敏霞专访

046/ 吃常人不能吃的苦,受常人不能受的罪

——北京奥运会拳击冠军邹市明专访

058/ 是金子,总有一天要发光的

——悉尼奥运会首金得主陶璐娜专访

070/ 枯燥与单调中磨砺出来的奥运冠军

——雅典奥运会万米冠军邢慧娜专访

080/ 从生死线上归来的王者

——北京奥运会举重冠军张湘祥专访



体坛名将的传奇人生

095/ “姚王朝”的这一年

——中国男篮队员姚明专访

110/ 让小球转动地球的乒乓皇帝

——乒乓球世界冠军庄则栋专访

117/ 人生也可以放慢一点

——世界“足球小姐”孙雯专访

126/ 不安分的世界冠军

——乒乓球世界冠军曹燕华专访

138/ 乒坛神童的幸福人生

——乒乓球世界冠军江嘉良专访

146/ 不断创新的棋坛常青树

——象棋特级大师胡荣华专访

156/ 风波不断的范大将军

——亚洲“足球先生”范志毅专访

171/ 双面“大头”

——足球名将李玮峰专访

187/ 棍棒底下出来的游泳天才

——游泳名将蒋丞稷专访

197/ 最累的世界冠军

——现代五项世界冠军钱震华专访

210/ “千年老二”的奥运冠军梦

——射击名将胡斌渊专访

221/ 只有最早起床的人,才拣得到天上掉下来的馅饼

——高尔夫名将张连伟专访



知名教练的酸甜苦辣

233/ “飞人”的超级管家

——著名田径教练孙海平专访

240/ 性格教头的起伏人生

——前中国国足主教练徐根宝专访

254/ 四处救火的“铁榔头”

——前中国女排主教练郎平专访

264/ 心脏不能承受之重

——前足协专职副主席王俊生专访

272/ 在否定中不断进步

——前中国国足主教练朱广沪专访

288/ 千难万险都不怕

——中国女排主教练蔡斌专访

295/ 后记



奥运冠军的心路历程



不显山不露水的“东方神鹿”

——亚特兰大奥运会 5 000 米冠军王军霞专访

王军霞

我国著名中长跑运动员，奥运会冠军。王军霞 1991 年入选辽宁省田径队，1995 年 9 月入选国家田径队。1993 年，王军霞在北京举行的第 7 届全运会上夺得女子 3 000 米项目的冠军，两次（预、决赛）打破 3 000 米世界纪录（8 分 12 秒 11、8 分 06 秒 11），并以 29 分 31 秒 78 的成绩打破女子 10 000 米世界纪录，成为世界上第一位突破女子 10 000 米跑“30 分钟大关”的运动员，她在这两个项目上所创造的世界纪录一直保持至今。1996 年，首次参加奥运会的王军霞以 14 分 59 秒 88 的成绩获得女子 5 000 米金牌，并获女子 10 000 米银牌，成为中国第一位获奥运会长跑金牌的运动员。王军霞在职业生涯里获奖无数，在 1993 年，她被评为全国十佳运动员之首，并获英国环球电视台“环球体育最佳运动员”、世界“十佳运动员”称号。1994 年，王军霞在美国纽约接受了第 14 届杰西·欧文斯国际奖，这是中国，也是亚洲运动员首次获此殊荣。



【人们叫她“东方神鹿”，在奥运赛场上，她身披国旗的场面印在每一个人的脑海中。生在农村的王军霞是如何成为奥运冠军的？五星访谈告诉你一个真实的王军霞。】

主持人：听众朋友大家好，这里是晓薇为大家主持的五星访谈，我们今天邀请到的嘉宾是奥运冠军，有“东方神鹿”之称的王军霞。你好，王军霞。

王军霞：大家好。

主持人：其实上海的听众对王军霞非常熟悉。我们的专访之前，我还是要祝福一下王军霞，刚刚成为劳伦斯冠军委员会成员。

王军霞：谢谢你。

主持人：我想知道你入选这个冠军委员会感受如何？

王军霞：是一种荣幸。我要感谢劳伦斯的委员们投我一票。

主持人：我们都知道劳伦斯的委员都是非常著名的冠军，像王义夫、许海峰……

王军霞：谢军……

主持人：都是几位世界冠军，那你和他们在一起主要是从事哪些工作呢？

王军霞：主要以慈善为主，劳伦斯委员会成立了一个基金会，要社会募捐，募来的钱给需要帮助的青少年、残障人士。

主持人：我们还是来关注你自己，从最初开始聊起，当时是你父母让你去训练？还是你自己喜欢？

王军霞：我很感谢我的爸爸妈妈，他们给了我宽松的成长环境，童年就是快乐的，我无忧无虑，没有压力，包括学习，从来没有要求我必须考第几，

必须把作业做完，完全靠我的自觉。我记得我和我哥哥小学的时候学习成绩都很好，但他们从来都没有看过我们的成绩单。我小的时候在学校跑步特别好，爸爸妈妈也没有说找找后门啊，要把我送到哪里去，都没这个概念。我念中学的时候，代表学校参加大连市中学运动会，因为拿了冠军，体校教练选中了我。我回到家和父母一说，我爸爸妈妈就问我：“你想不想去啊？”如果我当时说我不想去，就不去了。

主持人：那世界冠军就没有了。

王军霞：我当时了解到上大连体校又能学习，又能训练，又可以见世面。因为我是农村的，进了城有很多新鲜的事物可以去了解，那我就去了。

主持人：宽松的环境也是一种无为而治，你小的时候跑步没有训练过就比别人跑得快吗？

王军霞：没有训练过，但确实跑得快，可能和我小的时候参加的游戏有关，满山遍野地跑，而且同学之间玩得最多的游戏就是抓人，你抓我，我抓你，谁都愿意和我一组。

主持人：小的时候，天赋就显露出来了。进入大连体校后，正规的训练就开始了。中长跑是非常苦、非常枯燥的运动，你正式训练后有没有厌倦过？

王军霞：在没有从事专业运动前，还觉得有一种成就感。但任何项目你如果想有所突破就要付出更多，确实很辛苦。我从事运动整整8年，在这8年里，有过害怕训练的过程，但没有太厌倦跑步，因为我是真正喜欢跑步的。每一堂训练课我都定一个小目标，有超越我就会很高兴，不停地鼓励自己、激励自己。

主持人：冠军拿多了会不会有压力呢？

王军霞：我最开始训练的时候是跟不上大部队的，不显山不露水的，教练也感觉我不行，而且我训练的时候老生病，但只要参加比赛我就是典型的兴奋型，属于超常发挥型的，所以一比赛就会创造非常好的成绩。最开始我也不知道为什么，后来才知道因为我平时训练跟不上，上场比赛也没什么压力，只要尽自己最大努力去跑就好，这样反而发挥得好。冠军拿了多，我出去比赛就更有自信，别人没有竞争的可能。

主持人：这种独孤求败的感觉也是蛮自豪的，我看王军霞在十几年之后谈起来还是很开心的。你的整个运动生涯肯定非要谈的一个人就是马俊仁，你也是马家军非常具有代表性的一个人物，当时你进了马俊仁的队伍，你对教练的最初认识是什么？

王军霞：最初认识都是听说的，听说他管理比较严，不让和外界接触。那时没觉得什么，我18岁进他的队，之前在大连体校我是个非常内向的人，还有点自闭，除了看书、学习和训练，别的什么都不干，调皮捣蛋总没有我的份。当时我觉得教练的这些要求挺适合我的，他不让我出去，我在体校也不往外跑。

主持人：这样的性格到今天变化还是很大的。

王军霞：这是一个阶段，因为正好是生理发育期，比较羞涩，见到男孩子或者和人说话都会脸红，其实我的性格也并不完全是这样。

主持人：你抱着“教练的要求还蛮符合我的性格”的想法进了马家军，在里面的训练经历是怎样的？

王军霞：我之前听说他队里的训练量和强度非常大，一般人根本承受不了。马指导是在各个体校里选运动员的，大连体校之前也有被选走的，有的就跑回来了，有的中途不练了，觉得太苦了。我们在体校的训练量只相当于马家军一堂课的一个零头，所以去了马家军后确实跟不上，速度跟不上，耐力跟不上，身体素质又不是很强，只能跟着练，不抱希望。练得好的人可以去参加比赛，我去了有半年时间教练根本理都不理我，自己像多余的人，天天跟着别人训练。我去马家军一个月后，队里进行5000米测试，因为我训练跟不上，队里给我的任务就是领跑，你有多大劲使多大劲，帮大家带成绩呀。谁知道在那次测试里我从头跑到尾，第一个跑下来，大家还嫌我带得快。

主持人：这样的结果是不是让马指导有点吃惊了？

王军霞：当时可能一闪念，还没有引起他足够的重视。但是当时给了我一个机会，1991年11月我进队，1992年3月有个去美国波士顿的越野公路赛的机会，我们组有人去，当时马指导给我也报上了。那次比赛中我是比得最好的，那让马指导简单地认识了我，但一两场比赛只是偶然，我训练实在太差了。

主持人：怎么会有那么大的反差呢？

王军霞：从我第一次参加比赛就这样了，我参加大连市中学生运动会的时候，从来没有训练过，参加1500米比赛，没有做任何准备活动，一个农村孩子连号码布这样的程序都不知道，就只知道坐在那里等。我看到别人在热身的时候还在想他们这样跑不浪费体力吗？参加比赛的人里有很多都在体校里训练了一两年了，我就和他们一起比赛我都能拿冠军。

主持人：也需要兴奋点啊。

王军霞：观众越多，关注的人越多，我就越能发挥出自己的能量。



【训练成绩一直不出挑的王军霞，终于在一次比赛中，让自己开始闪光，也让教练对她刮目相看。但是在奥运夺金之后，王军霞也有自己的遗憾。】

主持人：什么时候真正引起马指导的关注，把你列为最重点的培养对象？

王军霞：1991年11月到1992年5月，我们在杭州参加全国青少年比赛，我当时是没有成绩的，只能以测验的名义去参加比赛。当时马指导为我报了两个项目：3 000米和10 000米。比赛当中，我是测验，所以没有重要任务，但我这两个项目全拿了冠军。那个时候马指导开始重视我了，我9月去参加世界青年锦标赛又拿了冠军。不论我平时训练得怎么样，我参加的比赛除了刻意安排之外，基本上冠军都没问题。

主持人：我觉得你最辉煌的就是1996年亚特兰大奥运会。

王军霞：应该是1993年破世界纪录。运动员的最终目标都是去参加奥运会，哪怕不拿名次，参与了也很自豪。1996年奥运会我是拿了一金一银，那块银牌是我运动生涯里唯一一次没办法主宰自己的。

主持人：这是为什么？我们倒好奇了。

王军霞：1996年参加奥运会的时候是我身体状况最差的时候，差到一直在生病，训练都练不了，而且当时我已经换了教练，不再跟马指导练。一个月的训练计划只能完成一堂或两堂，其他时间都在养病。没有一点把握，能比成什么样就什么样了，就是拼我自己的比赛意识和发挥。在参加比赛的运动员里，我是唯一一个兼项5000米和10000米的，每一个项目都是有预赛、决赛的。2004年奥运会都是没有预赛的，而我要跑四次，到10000米最后决赛的时候我已经一点力气都没有了，而且有严重的胃痉挛和头疼，当时检查说是因为高度紧张、高度兴奋引起的。大连市中小学生运动会我没有做准备活动，10000米决赛我也没有做准备活动。第一次比赛和最后一次都是在没有准备活动的情况下完成的。

主持人：蛮有宿命的味道。

王军霞：我也把它归结为命运，该你得的你就会得到，不该你得的你硬要得也得不到。5000米谁也没想到我会拿冠军，恰恰我在那个项目拿了冠军，而10000米大家都抱着最大的希望，而且是我的强项，我却拿了个银牌。



不过银牌我也很满足了，如果要考虑我的运动寿命的话，我完全可以放弃这个比赛，因为这真的完全是靠意志品质拼下来的。

主持人：是对自己很好的交代，也是对所有喜欢你的人的交代。所有人想起你都会记得你披着国旗在赛道上跑的景象，特别美，这一刻印在所有中国人的心里。

王军霞：我觉得在我的运动生涯里有这么一笔，留下这么一个片段，这一生就足够了。我其实是个特别知足的人，即使没有这一笔，我能够健康地活着也足够了。

主持人：这种心态特别好。我们在谈你的运动辉煌，但还是没办法去掉一个人——马俊仁。我们都知道你和马指导后来非常不开心，我们只是听说不开心，到底怎么样不开心？