

# 极限的超越

②

当今中国体育明星写真

忻 竞



# JIXIANDECHAOYUE

湖南少年儿童出版社

# 极限的超越 ②

---

当今中国体育明星写真

忻 竞

湖南少年儿童出版社

jí xiàn de chāo yuè  
极 限 的 超 越 (2)  
析 竟 著

---

湖南少年儿童出版社出版 湖南省新华书店发行  
(长沙市东风路附1号) 湖南省新华印刷厂印刷

---

字数:12.3万 开本:850×1168 1/32 印张:6.5 插页:5  
1996年12月第1版 1996年12月第一版第1次印刷

---

责任编辑:何农荣  
封面设计:王丹

印数:1—1,000

---

ISBN7—5358—1165—5/I·354(儿) 简精定价:6.50元

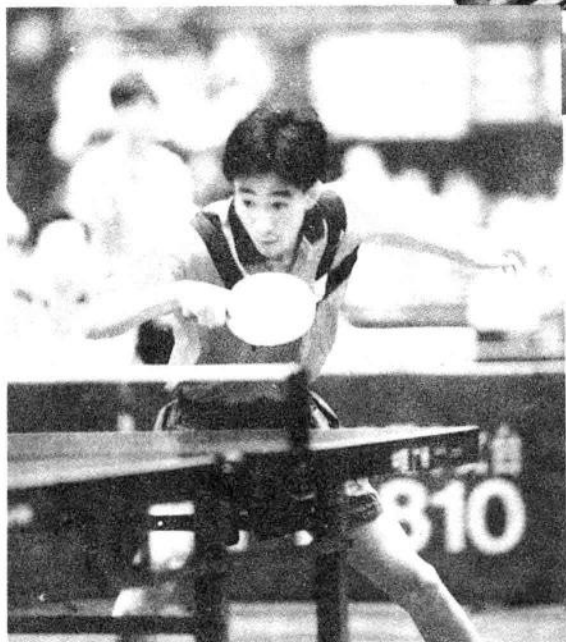


乔红

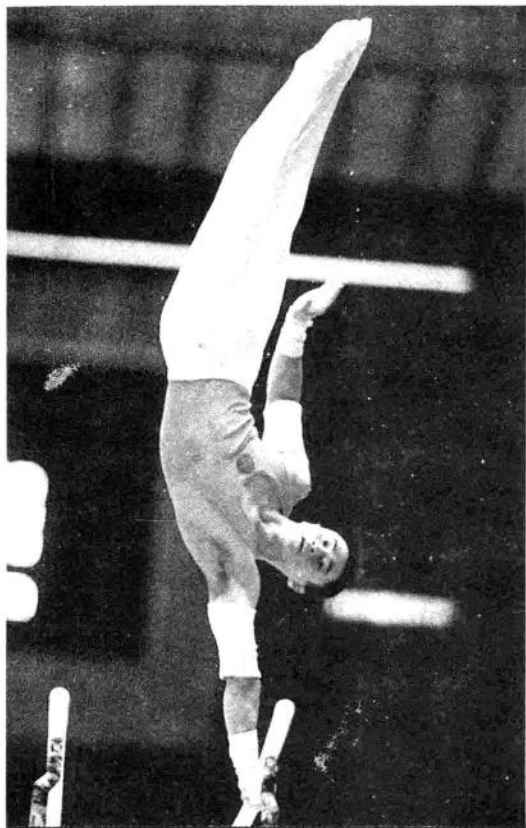


王义夫

孔令辉



丁松



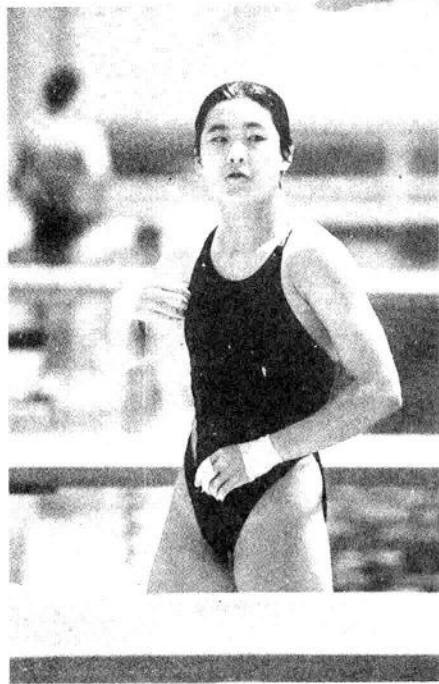
黄力平



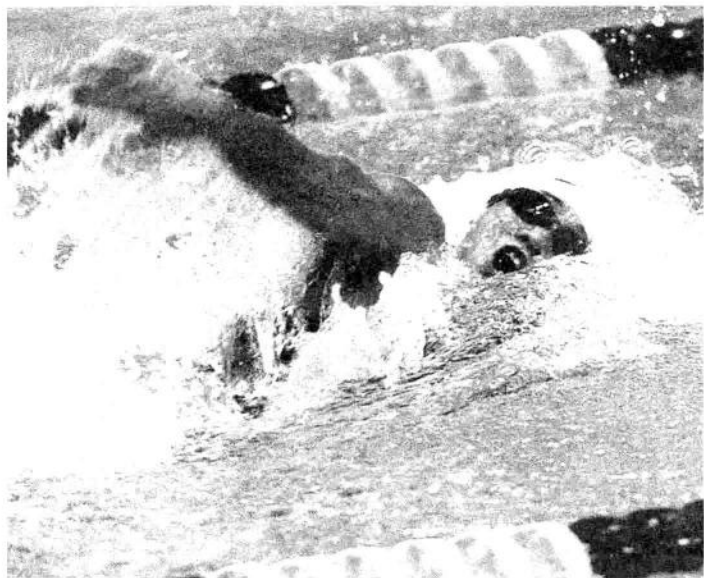
奎媛媛



黄庚



伏明霞



乐靖宜



王怡武

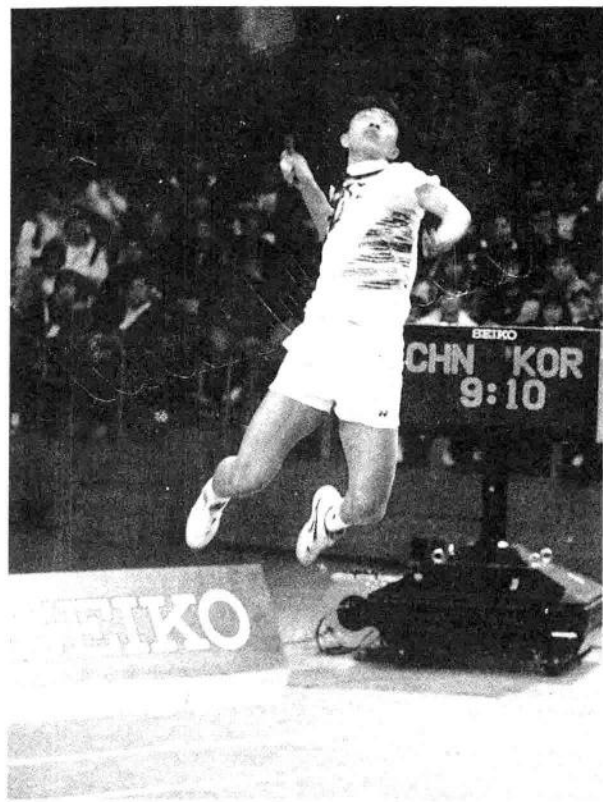




高峰



高红苗



董炯



叶钊颖

## 目 录

### 打遍天下的枪手

- 奥运会射击冠军王义夫 ..... (1)

### 这世界只有我和枪

- 著名女射手李对红 ..... (11)

### 我是一名快枪手

- 射击女子世界冠军徐翔 ..... (20)

### 大器晚成的举坛战将

- 举重世界冠军张祥森 ..... (28)

### 充满杀气的“杀手”

- 举重世界冠军占旭刚 ..... (34)

### 欢乐公主

- 乒乓球世界冠军乔红 ..... (42)

### 中国乒坛神奇小子

- 乒乓球世界冠军孔令辉 ..... (55)

### 独行怪侠

- 男子乒乓球名将丁松 ..... (66)

## 高敏的“妹妹”

- 女子跳水世界冠军谈舒萍 ..... (71)

## 中国体操“双杠王”

- 体操世界冠军黄力平 ..... (79)

## “莫空翻”飞起来

- 体操世界冠军莫慧兰 ..... (89)

## 袖珍娃娃

- 体操世界冠军奎媛媛 ..... (98)

## 编织彩霞的小姑娘

- 女子跳水世界冠军伏明霞 ..... (106)

## 像牛的“小花”

- 女子游泳名将乐靖宜 ..... (117)

## “不知愁”的小女孩儿

- 短池游泳世界纪录创造者韩雪 ..... (124)

## 稚气男儿

- 中国第一个男子游泳世界冠军王怡武 ..... (131)

## 黑白天地一神童

- 著名围棋国手常昊 ..... (137)

## 排球场上的“小老虎”

- 中国女排主攻手孙玥 ..... (146)

## 中国男篮“迎客松”

- 中国男篮中锋单涛 ..... (157)

- 中国队 10 号  
——中国男子足球队运动员郝海东 ..... (164)
- 绿茵快马  
——男子足球名将高峰 ..... (172)
- 将门虎子  
——跳远名将黄庚 ..... (178)
- “为的是不留遗憾”  
——女子竞走世界冠军高红苗 ..... (185)
- 西湖侠女  
——羽毛球世界冠军叶钊颖 ..... (190)
- 羽坛剑客  
——羽毛球名将董炯 ..... (198)

# 打遍天下的枪手

## ——奥运会射击冠军王义夫

王义夫

国家射击队男子手枪选手

1960年12月4日生于辽宁省辽阳市

1976年底开始在辽阳市射击学校参加射击训练

1978年1月进入辽宁省射击集训队

1978年6月在全国射击分项赛上第一次夺得了男子手枪慢射冠军

1979年进入国家射击队，并在此后几年中几乎囊括了所有国内同类重大比赛的冠军

1991年获世界杯总决赛男子气手枪冠军

1992年巴塞罗那奥运会上夺得男子气手枪冠军和男子手枪慢射亚军

性格开朗活泼，喜爱钓鱼、驾车，喜爱广交朋友

今年王义夫已36岁，这36年中，有20年是在靶场上度过的。枪，对于他的人生，无疑有着巨大的意义。在历年的国际比赛中，他拿遍了奥运会、世界锦标赛、世界杯赛、亚洲锦标赛和亚洲杯赛等各个重大赛事的金牌；至于在国内比赛中到底得过多少次冠军、拿过多少块奖牌，连他自己也算不清了！

在用枪取得无数荣誉的同时，射坛生涯也使他在射击运动员这个人生坐标点上经历了长久艰辛的磨砺。在年复一年的磨砺中，他渐渐走向了成熟。

### 〈1〉

王义夫生长在辽宁省辽阳市的一个干部家庭。父亲曾是一位军人，所以他对儿子从小就有的玩枪爱好持赞许态度。

还是在义夫上初中时，一天，父亲的老朋友刘文章叔叔来家串门儿，听说这孩子对枪很着迷便对他说：“我带你去个专门练打枪的学校吧。”他说的那所学校，就是辽阳市业余射击学校。

就这样，1976年底王义夫迈出了自己射击生涯的第一步。

进了射击学校，王义夫才知道，打枪原来是要练许多基本功，掌握一大套技术的。要成为一名优秀运动员，更不是简单的事。

他家住在辽阳市东头，射击学校在西边，每天下午放学后，他都得骑近一小时的自行车赶去参加训练。数九寒冬，在靶场上一站就是一个多小时，西北风刮得脸生疼，手脚也被冻得麻木。对这些，酷爱枪的王义夫，倒还可以坚持承受。

刚进校时，他的启蒙教练李天波安排他练的是步枪。后来他听说，射击项目中，手枪其实是难度最大的，就又缠

着老师把项目改了过来。那时，一个小组几名学员，只配给一支枪。实弹射击的机会就更少了，每个月每人只能打10发子弹。李教练许诺说：“你们谁能发发子弹都打到黑圈儿里（7环以内），我就发给谁枪。”因此能得到一支自己的比赛枪，就成了王义夫的第一个目标。

训练时轮到一名学员用枪，其他人往往都是围在旁边看，王义夫却总是跑到一边手托砖头自己体会技术动作。为了增强自己的臂力，虽然白天劳顿了一天，晚上回到家里他仍是坚持苦练，真是达到了专心致志的程度！

就这样，他不仅很快便得到了教练发给他的枪，还在参加射击训练仅一年后，被调入辽宁省射击集训队，成了一名专业运动员。

## 〈2〉

入省队后一周，王义夫第一次参加队里的实弹考核，就打出了562环的国内一流成绩。这下儿，不仅在全队引起了个不大不小的轰动，王义夫自己心中也萌生了尽快向全国冠军目标冲击的念头。

几个月后，他盼望的机会终于来到了。

1978年6月，全国射击分项赛在云南昆明举行。一到昆明，王义夫就四处打听谁是苏之勃。这位河南选手当时是国内男子手枪项目的头号霸主，历年来的全国冠军大多被他包了。说心里话，王义夫这次就是冲着他来的，希望与他好好比一比高低。



心里虽这么想，王义夫表面可是一点也不敢露馅儿。要知道，他只是个名不见经传、没参加过一次重大比赛的小字辈，要在人前把自己的心思张扬出去，还不让人笑掉大牙！然而，王义夫心中却是充满了求胜欲望。

那几天，许多运动员都抽出赛前的空儿去四处游览。王义夫呢，却总是找个僻静地方，套上棉衣棉裤（为了增加射击时的稳定性，那时射击运动员大都要穿较厚的服装参加训练、比赛）闷头练习。进入省队以来，他的教练陈继元针对他反应快、感觉好的特点，要求他养成在射击过程中不逐发看弹着点，专心把握射击动作的习惯。这样练了一段时间，王义夫的射击有了自己的特点，别人打60发子弹通常要用一个半小时以上，而他只用不到一小时就可完成，而且弹着点均匀，成绩稳定。陈教练此时嘱咐他：“只要能把平时的训练水平不折不扣地发挥出来，你就有夺得冠军的可能。”

比赛的前一天晚上，大家都到礼堂去看电影了，宿舍楼里只剩下王义夫一个人，一边握着枪练习，一边琢磨着明天的比赛。他真有些坐卧不安，夜里躺在床上强迫自己闭上双眼，也无论如何无法入睡。最后他横下一条心：明天一定不能手软，非得打出好成绩！

结果，经过认真准备的比赛进行得十分顺利，王义夫每发子弹一瞄准靶子就扣，仅用40分钟就以562环的成绩把冠军拿到了手！

从这儿起，这个当时二十浪当岁的小伙子便一发而不