

第一章 “跳水女皇”高敏

中国体坛，群星争妍。在这璀灿的群星之中，高敏无疑是最亮的明星之一。她以长达 13 年常盛不衰的运动史及那来之不易的 70 枚金光闪闪的金牌，使无数实力雄厚的跳台高手尽折腰。难怪曾在世界跳坛红极一时的欧美选手们会发出无可奈何的叹息：“撼山易 撼高敏难！”

一、“你愿意跟我学跳水吗？”

1970 年 9 月 28 日，高敏出生在四川省自贡市一个普通知识分子家庭。自贡在四川南部，那里盛产井盐，向有盐都之称。1000 多年来，人们祖祖辈辈挖井熬盐，至今还多有所见。也许是这种熬炼，造就了他们倔强劲强的性格。高敏在这块故土上承受了祖辈

的气质。

高敏的父母都是知识分子，其父酷爱体育，曾在一次当地的比赛中获过游泳冠军。高敏从小柔韧性好，父亲曾让她练过体操。

自贡属于典型的南方水乡，这使得高敏从小便与水有着天然的情分。高敏出生八个月时父亲就把她抱到河里去玩水，可她一点也不怕，还十分高兴。在南方，游泳往往是孩子们夏天必做的功课。5岁开始，高敏就与同龄的小伙伴去家乡的釜溪河上打闹嬉戏。9岁那年，高敏就读于四川省自贡市的一所小学，天热时学校也组织学生在正规的游泳池游泳。她所在的班常去的是市少体校游泳池，等那些正规训练的学生练完或休息的时候，他们便跳进池子里泡一泡。

让我们记住时间：1979年夏天，一个晴朗的下午，市体校游泳池。我们的主人公绝没有意识到在这样的时间和空间命运把她引向了历经磨难而又辉煌璀璨的人生路。多少欢乐多少痛苦，多少光荣多少梦想，三米跳板从此走进了她的生命，正是在那被她压成月牙形的弯弯的跳板上，她将世界跳水史推向了一个新时代

那天高敏最活泼，象一条欢蹦乱跳的小鲤鱼，在乱糟糟的池子里游得有板有眼。正当她和小伙伴们玩得开心时，一个高、壮且黑的大小伙子走过来指着高敏说：“就是你，上来！”小高敏吓坏了，以为自己做错了什么，怯怯地爬上岸来。他捏了捏她的胳膊，又叫她原地跳了几下，又叫她绷腿，然后指着不远处一座三米跳台问：“你敢不敢从上面往下跳？”她心虚地点了点头，可是为什么要对自己用这样的惩罚方式呢？那人看她发愣，就笑着问她：“你愿意跟我练跳水吗？”哦，原来是一位跳水教练呀！高敏这才恍然大悟，一颗悬着的心落了地，她甚至有点受宠若惊了。虽然当时她还不知道什么是跳水，却很自然的点了点头，小声地说：“愿意。”那人很高兴地拍拍她的肩说：“以后就叫我杨老师吧！”

这个奇怪的人就是高敏的启蒙教练杨强，四川省自贡市业余体校的一名跳水教练。自己未能登上跳水顶峰的杨强当时 24 岁，他决心要亲手选育一批栋梁之材的小苗苗。在装满了叽叽喳喳的小娃娃的体校游泳池里，他一眼就盯上了那个瘦筋筋的、在小朋友们面前逞能的小姑娘，她聪颖、灵活、胆大，身体素

质好 爆发力强，真没得挑，可就是长了一双绷不直的锄头脚。

就这样，高敏在杨老师麾下开始民 她的跳水生涯。杨老师用一双识玉的慧眼将高敏领进民 跳水之门。自贡人似乎向来善于发掘财富，两千年前，他们发现了地下蕴藏着丰富的盐卤，成为“盐都”；本世纪又发现了极其壮观的恐龙化石群，其规模和价值堪与陕西临潼秦始皇兵马俑媲美；在体育人才上他们则发现了 闪光于世界的童玲、高敏，令人钦佩。

“你愿意跟我学跳水吗？”多年之后，这开门见山问话在高敏耳边仍然清晰，宛如如昨人一生中往往会有很多次的选择，然而改变人命运的却只是有限的几次。在选择这条道路的时候小小的高敏大概还不懂得“选择”的深刻意蕴，然而她却是认真地点了点头，认真地说了“愿意”。从此，高敏与跳水结下了不解之缘，13年的艰苦征程从这一天开始了。

那以后，高敏正式搬到少体校去住，每天白天上课，早晨和下午放学后训练。

每天早晨 6 点，天刚蒙蒙亮，别的同龄孩子还躺在温暖的被窝里呼呼大睡的时候，体校宿舍的门就会

被教练敲得咚咚响，“起来，快起来！”声音很大。这时高敏总是一下子从床上蹦起来，冲出门外去跑步，去压关节。她在跳水班比别的队员晚入队九个月，年龄也最小，可教练对她要求得最严，这也应了那句“响鼓必用重锤敲”的古语。早晨，别的队员都在陆上训练，偏只逼她一个人练水上。天气渐渐冷了，水越来越凉，往跳板上一站，身子就开始哆嗦，可是既然上了跳板，就得跳下去绝不能再退回去，还得认真地做好每一个动作。这样一直练到 10 月份。10 月的自贡，早已是秋风萧瑟了。

每天早晨要练一个半小时，七点半才能吃早点，然后背上书包冲到学校，不能迟到。在教室高敏就和其他的孩子没有什么两样了，只是听讲更认真，作业做得更快一些，因为她既要学好又要练好，她的时间太有限了。在学校高敏的成绩一直拔尖，除了父母的严格要求，与她自己倔强自强的性格是分不开的。

杨强教练要求很严，跟着他练必须胆大，必须克服恐惧心理，必须达到他的要求。学“401”这个动作时，高敏怎么也“起不了手”。“起不了手”是跳水运动员紧张时常见的现象。杨教练“凶得象只大老虎”，高

敏当时真想打退堂鼓，但她仍然硬着头皮往下跳，她不服输。以后，不论在省队还是在国家队，高敏的大胆都是出了名的，什么动作都敢做，什么样的难度都敢上。

初学跳水时，高敏的手指老伸不直。为了改掉这毛病，有一次教练从游泳馆扫水的竹枝大扫帚上抽出一枝来，“啪”地一下抽到她手上，疼死了，真不想再跟他练了！可她没有这样做，高敏不是吃不了苦受不了委屈的人。甚至以后到了国家队，偶尔手再伸不直，她就主动把手送到徐益明教练面前，徐教练厚实的大手就啪啪地拍下来。她手伸不直的毛病就这样被打掉的。

少体校晚上没有活动，没有电视和录音机，做完功课就没事可干了。杨教练会弹吉他和唱歌，每天晚上小高敏就盼着教练屋里能传来歌声，生活的确太单调了。

有一次，连续两天停电，晚上屋子里漆黑一团，几个跳水的小姑娘待在屋子里十分害怕，这时杨强教练把大家叫到他的房间，坐在一起讲故事。平常严厉的教练其实还是挺可爱挺亲近的，这件事高敏记了很

久。

在杨教练的严格训练下，高敏只用一年就学完了少体校三年的跳水课程。之后，高敏参加了在米易县举行的四川省少体校比赛。当时她还不够年龄，没有比赛资格，参赛只作为测验不计成绩，但那却是她以后成百上千次比赛的第一次。虽是编外队员，她却出人意料地在她参赛的项目上大获全胜，积分第一，初试锋芒。就是在这一次比赛后，省队有位教练决意将她收入省队。小星星将要离开她的启蒙老师了。

二、进了省队

大约过了几个月，有一天训练的时候，队里多了一位女教练，杨强老师告诉大家她是省队来的。出于好胜心和表现欲，在这位“不速之客”面前，高敏和几个小队员一个比一个做得好。完成训练后，女教练又要求看看高敏的水感，让她在十米台上来了个“冰棍”。“冰棍”是跳水的行话，就是脚向下入水，无需任何翻腾或转体。等她跳完，省队教练没说什么，点了点头就走了。

不久之后的一个晚上，高敏从体校回到家，发现家里来了客人。高敏觉得挺眼熟，却记不清是谁了，女客人毫不介意地说：“就叫我刘指导吧！”

她是就省跳水队的教练刘继蓉，高敏的第二任教练。到高敏家和上次看训练，她的目的只有一个：带高敏到成都，带她到省队去。

当时小高敏挺高兴：能进省队至少表明自己比别人强，但真要去的话还有点害怕，便不停地看着父母。

高敏的母亲蒋中华和父亲高嘉骅都在自贡市物资局供职，都是知识分子，他们希望高敏也能象他们一样按步就班地考上大学，毕业后有一份安定的工作，何况当时高敏在文化课成绩也很不错，她父母并不太赞成高敏小小年纪一个人到成都“打天下”。然而刘教练看中了高敏是一块跳水的好料子，干脆在她家住下了，白天去体委办事，晚上做高敏父母的工作。她的意思很明确 你不放人 我不走人。

约过了一个星期 母亲郑重其事地对高敏说：“我们准备让你跟刘教练到省队练跳水。既然去了，就好好练 争取练出成绩来。”就象每一位母亲对远行的儿女都要千叮万嘱一样，高母的叮嘱现实而又有份量。

带着父母的厚望，高敏离开了少体校和杨强教练。1981年1月9日，她踏上了从自贡到成都的旅途，实际上也踏上了那块改变她的全部生活的三米跳板。

在省队，每天的训练日程安排得满满的，加上她天生不愿落伍的倔劲，只守着一大堆计划玩命地练，竟顾不上想家。当时高敏还没有进行专项训练，跳台、跳板都要攻。1988年全国跳水锦标赛，高敏拿到少年组跳台第四名，进入甲级赛区。

1983年4月，全国跳水冠军赛揭幕成都，高敏初显身手，摘取了女子跳板桂冠，达到运动健将标准。这也是她平生第一次夺取三米跳板的全国冠军。有的行家对这位当时我国最年轻的女子跳水首席选手颇为赞赏：“高敏无论是身体素质，还是已掌握的技术，对于一个12岁的小将来说，都是令人惊讶的！”

果然，在接下来的七月份，高敏在新西兰世界跳水分龄锦标赛上“风光”了一把，赢得了13岁组的一米、三米跳板两枚金牌。

夺魁问鼎后的训练，是更为艰苦的。1984年，省队教练齐继蓉让高敏上跳台难度：向前翻腾三周半；

向后翻腾三周半；向内翻腾三周半；向后翻腾一周半；转体三周半……这一连串的高难动作，灵活刻苦的高敏学来倒也得心应手。可上十米高台试跳，入水时机却老是掌握不好，“打开”动作不是早了，就是晚了。这一来，带着愈来愈大的加速度的身体，常常和水面重重相拍，疼痛异常。这段时间过多的训练量，终于导致她的臂肘关节骨裂，而一味上难度时的多次失败，还使她的耳膜出现穿孔。为了防止再度受伤，她在此后很长一个时期带着水球帽才能参加训练和比赛。

小姑娘这回真有点紧张了。可是，她既不敢喊减计划，又不能不跳，只得边上高台边嘀咕“好吓人呵，好吓人呵”，以此来排遣胆怯和烦躁。教练动情了，语重心长的话语宛如清凉的小溪流进高敏的心田：“加油呵！难度都上去了，练熟了就好了。这好比登珠穆朗玛峰，还有最后一百米，翻上去成功了。可是，这一百米特别难，更要努力啊！”高敏来劲儿了，一次次按教练的指点摸索、体会，锲而不舍，渐渐柳暗花明，技艺大长。

1985年上半年，高敏在练习一套十米跳台新动作

时遇到了难关，跳一次拍一次水，总也不成功。练了失败，失败了再练，后来她楞是拍得全身“山河一片红”。一天晚上看电视时，她忽然觉得有一股腥水涌出口来，顺手一抹，感觉又粘又浓，出门在灯下一看，才发现自己吐血了。队友发现后送她到医院，医生诊断为肺部毛细血管出血。这显然是因为几天来的训练“门板”摔得过多造成的。拿了一些药回来，高敏没有跟教练多说，只是自己悄悄减少了一些高难度动作。这样坚持了一周，终于被刘教练发现了，强迫她躺了半个月，才开始恢复了训练。可训练时她总觉得胸腔里有个鬼东西在作怪，心理负担很重，也因为受伤，成绩一落千丈。

1985 年下半年，高敏参加了第一届全国青少年运动会。这次比赛对高敏刺激很大，印象极为深刻。十米跳台比赛她几乎每次都是战战兢兢地爬上高台的，在很长时间的训练中她没敢上十米台，直到这次被逼上去。最后，她在跳台比赛中得了倒数第一，而且有五个动作摔了个“门板”，得了零分。跳板成绩也只得了第七。

这次比赛结束后，很多人都说四川的高敏算是

“死”了，要想翻身恐怕没什么希望了。连她自己也不想吃跳水这碗饭了，她自小就想长大后能上大学，她还是愿意做个普通的学生一些天才常常是在失之交臂中埋没了一生

从郑州青运会一返回成都，高敏便给父母写了一封信，然后悄悄打点好行李，准备彻底告别跳水回老家。在父母和杨强教练的协助下，她与自贡市最好的一所中学取得了联系，对方同意破格录取她入学。跳水的大门，眼看就要被她亲手关上了。

青运会不光给高敏带来一场厄运，也使她成为国家队教练们争论的热点人物早在 1983 年，她在新西兰的出色表现就已经引起了国家队徐益明教练的注意，这次趁国家队抽调后备力量的机会，徐教练便提出了自己的想法。

对高敏进国家队，当时是有分歧的。除了青运会表现欠佳，还有当时高敏年龄已偏大。1985 年她已 15 岁了，这个年龄进国家队一般发展不大，所以争论很久，意见不一。到了最后一天，队领导对徐教练说：“高敏到国家队的話 要由你带 责任也由你负。”讨论结束后，训练局人事处的一位负责人问徐教练：“你们

究竟让不让高敏来？”徐教练回答了这样一句话：“如果她是块料，扔了可惜，如果她不是这块料，练不出来回去也无妨。”就是这句话，把一个远在成都准备退却的女孩的一生给改变了。珍珠的确也需要要精于拂去覆盖在它上面尘土的人。

三、大鹏同风起

1985 年 11 月 23 日，高敏只身一人踏上成都开往北京的列车。

进国家队的第一天，教练说：“你来这里不是为了混一套运动服，不是为出国，而是为了战胜美国、苏联等世界上所有国家的强硬对手，让我们的国旗永远升在他们的上面。我们的国歌要让他们听熟，听够，听习惯！”这些话深深地烙在高敏的心里，使她时时将自己与祖国紧紧地联系在一起，不断地警示自己，严格要求自己。

在国家队，能和自己从小就最佩服的陈肖霞、李艺花、周继红等精英名将一块儿练，高敏异常兴奋，她用勤学苦练把理想的花蕾浇灌得日益丰润。

国家队的一切对高敏都是新鲜的，就连训练方法也不例外。徐教练制订的早期训练计划，主要着眼于打基础。有一段时间差不多唯一的训练内容就是练习跳“冰棍”。虽是跳“冰棍”，可高敏从来都一点不落地把训练计划全部完成，而不象别的队友找各种原因遗漏一些训练内容。无数次汗水的洗涤，终于把“冰棍”生活融化殆尽。这年，徐教练准备尝试一套全新训练方法，他用心良苦地选择了两个试验对象：高敏和熊倪。这套方法训练量大，但很科学，大运动量对高敏并不陌生，况且四川队的训练量大在各省队是出了名的，这套方法练习对高敏反倒轻松自如。每天累得腰酸背痛，高敏仍然乐呵呵的。不到一年，高敏的动作难度减下去了，可质量有了明显提高。当她再出现在赛场上时，人们大吃一惊：难道这就是四川的那个高敏吗？

1986年，民主德国三十一届国际跳水赛和苏联春燕国际跳水赛。

本来，这样高水平的世界强手争锋，中国跳水队是计划让第二十三届奥运金牌得主周继红上阵的，但周继红的突然受伤使高敏得到一次机会。

高敏兴奋极了！这个大伙儿公认的开朗活泼、能吃苦耐劳、水平不错的小姑娘，恨不得明天就飞向赛场。然而在离京赴赛前五天的一次训练课上她的腰肌却拉伤了。那是练习“5237”，在入水前一刹那，她的腰松了，身体沉重地跌进碧波，象散了架似的。教练和队友飞奔过去，把她抬上岸来。高敏浑身颤抖，站立不稳，只能趴在池边，可她却说：“徐教练，我感觉是清醒的。我还可以跳！”

她仅休息了一天，又一头钻进了练习馆，登上高台，跳入碧水。

腰上敷着药的高敏在民主德国罗斯托克一鸣惊人，以543.66分的绝对优势，战胜了美国、加拿大等十六个国家的名将，拼垮了上届冠军布里塔·巴尔塞斯，捧走跳板金牌。

数天之后，高敏转战苏联阿拉木图。罗斯托克的胜利，增强了她的信心，她要力求跳出最佳水平。比赛当天早上她吃不下饭，可赛场上她仍然精神抖擞。她以554.73分的压倒优势，登上冠军宝座，赢得了全场暴风雨般的掌声。

载誉归来的当天下午，高敏直言不讳地告诉记

者：“我要争取参加奥运会 还要争取拿冠军！”

1986 年，中国跳水队出访北美。

加拿大 一站，高敏旗开得胜，取得女子跳板冠军，引起了当地舆论不大不小的轰动

呵这个本应为高敏壮起胆子的冠军却叫她心里打鼓是不是下次又该“砸”了？

第二站美国，同样是国际邀请赛，可是平常那个爱说爱笑、叽叽喳喳的高敏不见了 她很少说话 就连走路也是一个人急匆匆赶在大家前头。

看高敏 沉重的模样，徐益明心里 直打小鼓：高敏可不能被心理压力毁了。

赛前训练，徐益明破例给高敏减量，弄得小女孩挺奇怪的回去的路上 徐益明坐到高敏身边：“知道我们今天为什么练得少吗？”

“不知道”

“你刚参加比赛，不用想那么多，输赢都要往前走人家是老手名将，输了也不意外。我们真正要的是世锦赛、世界杯、奥运会”

高敏听着，慢慢笑了，会心的、开朗的笑。

加拿大、美国、墨西哥……北美东欧的一系列出访比赛，除了一次名列第二外，高敏全是冠军。

1986 年是世界游泳锦标赛年，中国队的频繁出访也带有选拔队员的意味。随着陈肖霞、周继红的退役，中国跳坛后继有人吗？

高敏心气很足，她不看重刚刚抱回的一堆奖牌。有一次她私下和朋友说：“要拿个真正的世界冠军，得块世界锦标赛的金牌，那才带劲！”

她是自信的。

世界游泳锦标赛，是跳水运动员攀登跳水顶峰的必由之路，是多少运动员一生梦寐以求的难得机会。高敏在赛前训练中把弦绷得紧紧的。不料，在一次陆上训练后空翻练习时，由于用力过猛，右臂肘关节突然磕在木板上，出现严重脱臼，这次事故断送了她十米跳台的发展，但在这种情况下她仍然报了名。在教练的指导下，她加大了下肢训练力度，直到赛前一星期她才开始恢复全套的动作训练。

8 月初，中国队飞往马德里，参加第五届世界游泳锦标赛。叽叽喳喳的高敏，一路上没有安静过一会儿。