

第一章 让世界大吃一惊的 李小双

一个 17 岁的少年，一个连全国比赛都不曾参加过的无名小辈，在 1990 年的亚运会上一举夺得了男子自由体操金牌，成为中国体操史上最年轻的男子体操冠军。赛后，当记者围上了这个圆脸蛋、小平头、稚气未脱的大男孩时，他脱口而出：“亚运会冠军不是我的目的，我要让世界大吃一惊。”

吐出这般豪言壮语的，便是现今国家体操队的顶梁人物——李小双。几年过去了，当年的大孩子早已在无数次考验中走向了成熟。从巴塞罗那到亚特兰大，从布里斯班到日本靖江，一套套精湛无比的动作，一次次出神入化的表演，他以自己的实力征服了世界上所有的体操爱好者。那一身古希腊雕塑般的肌肉，

迸发出永无止尽的力量；那一双黑亮的眼睛，闪烁着强烈的威严和自信；还有那凌空而起的跟头、那闪电般的速度、那纹丝不动的落地……

身高仅为 1.57 米的他，却在国人心目中塑起了一个充满阳刚之气的男子汉形象。

“英雄自古多磨难。”通向成功的路上，总是布满了荆棘、险阻。李小双的路同样也走得坎坎坷坷。其中有命运之神的垂青，更有他的汗、他的泪、他的血。回望生命中已走过的二十多个年头，李小双或许会笑，但却绝不会是轻松的笑，而是充满了凝重甚至还带有几分伤悲。为了今天的一切，他所付出的实在是太多太多。然而，面对这段岁月，他永远都无怨无悔。因为，生命历程的本质便在于奋斗。而他，终于交出了一份对得起生命的答卷。

一、天将降大任于斯人也

1972 年 11 月 1 日，一对小精灵相约来到了人世。他们选中了湖北省仙桃市的一个普通工人家庭。喜出望外的父母盼望着这对兄弟能双双相伴终生，于是

早出生五分钟的哥哥被唤作大双，迟到的弟弟自然便是小双了。谁也不曾想过，这大小双有一天会跳上中国体坛，跳上高高的世界冠军领奖台。

两位双双的出世，给父母带来的不仅是喜悦，还有伴随而来的加倍辛苦。父亲是普普通通的工人，母亲在招待所替人洗衣服，还有着一个比他们大两岁的姐姐。这个家，可想是十分清贫的了。为了家计，两兄弟分别被送到乡下的爷爷家和外婆家。直到 5 岁，才回到了母亲的身旁。在这样的家里，小双享受不到如今孩子们‘小皇帝’、‘小太阳’般的地位。他没有巧克力、冰淇淋，没有电动玩具、变形金刚……在多得数也数不清的没有中，瘦瘦小小的小双成长着。

很快，小双便有了一样令他着迷又自豪的东西。这便是以后他苦苦为之奋斗了差不多二十个年头的生命至宝——体操。

兄弟俩从小就爱动爱跳。一个夏天的傍晚，两个小家伙又兴奋地在街上翻起了跟头。一位路人却被这对机智灵活的孪生兄弟迷住了。职业的敏感告诉这位仙桃市少年体校校长，这是一对练体操的好苗子。在父母的同意下，刚刚 6 岁的兄弟俩跨进了体校。

的大门，结识了令他们钟爱一生的体操。而这位发现千里马的伯乐，便是丁霞鹏校长，也是两兄弟的启蒙教练。

不经意的瞬间，不经意的路人，改写了小双的人生之路。或许，这就是可遇而不可求的机缘。

从此，每天天刚蒙蒙亮，小双和哥哥就得从被窝里爬起来赶到体校去出早操。每人手里攥着一毛二分钱，这是妈妈给他们买早饭的。钱少得可怜，却是第一次自己手里有了钱。小双经常是宁愿饿肚皮也不舍得花掉它。

体校的生活对 6 岁的孩子来说无疑是很苦的。幸而小双遇上了一位慈父般的好教练。冬天来了，兄弟俩身上却连线衣线裤都没有。丁教练脱下了自己的绒衣，裁成两条裤子给他们穿上。1992 年丁教练病故时，两兄弟久久地跪在灵前，恸哭不已。小双曾经回忆说，丁教练不仅教他体操，也让他学会了不畏艰苦、不怕人轻视，懂得要自尊自立自强。这是多么大的一笔财富啊！

通过体校三年的启蒙训练，小双达到了儿童甲组体操运动员水平。9 岁那年，湖北省体操队的刘长胜

教练又看中了小哥俩。于是，小双和哥哥离开了家乡，来到了湖北省体操队。

刘教练有着丰富的训练经验，管理也十分严格。小双是队里年纪最小的，却总能得到格外的关照。刘教练带着他看电影，给他理发、叠被子，像疼自己孩子一样疼他。唯有一次，小双跟几个大孩子学抽烟，被刘教练发现了。教练忍无可忍，一巴掌朝小双脸上打去。末了，这巴掌并未打在小双脸上，而是打在了桌子上。教练这次的发火让小双深深懂得了，一个优秀的运动不仅要有好的技术，还要懂得自尊、自爱、自强。

在湖北队的几年里，小双的技术突飞猛进，日臻完善。在 1988 年首届城市运动会上，以他为主力的湖北体操队获得了男团冠军。小双开始散发出自己的锋芒。

古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”在清贫和磨练中成长起来的小双，一步步地走向成功。

二、拼命三郎的征程

如今的中国体操队流传着这样一句话：“场上气质学李敬，动作质量学黄力平，刻苦训练学陆莉，场上拼劲学小双。”

提起小双，总教练高健最欣赏的，便是他在场上那股挑战群雄的“杀气”。“在我执教的三十多年里，赛场上具有这种杀气的运动员还真没有过。”高健如此感慨。

大师兄李宁也曾赞叹道：“每次看小双比赛，总是激动不已，热血沸腾。他那种一出场就咄咄逼人的气势，让对手望而生畏；那旺盛的斗志，又给同伴以鼓励 and 信心。”

赛场上的小双，确是如此。抿着嘴，紧锁眉头，不大的眼睛射出两道冷光，似乎是对一切对手的蔑视。平日里笑起来很淘气的脸庞，倾刻之间便充满了角斗士刀剑出鞘时的“杀气”。

于是，我们且管这位充满自信，又有些许冷傲的小双叫“拼命三郎”。还是让我们看一看拼命三郎是

如何从中国湖北走向了世界的吧。

说来难以置信，今日的世界冠军曾有过两次被国家队拒之门外的遭遇。

1985 年，12 岁的小双随着湖北队的集训队员第一次跨进了他心中视为神圣又神秘的国家体操队。所有集训队员中只有黄力平被留下了。还是孩子的小双更多的是带着兴奋和朦胧的不舍回到了湖北。

1988 年，小双第二次进国家队。可仅仅练了五天，便听说人家已经给他买好了回去的火车票。这次的小双，走得遗憾、不甘，也带走了暗暗下定的决心。

1989 年，湖北省体委再次为小双争取到了去国家队试训三个月的机会。几经沉浮的小双对自己下了命令，一定要好好把握住这次机会。

刚进国家队，先天体型并不好的小双曾感到自己像只“丑小鸭”，姿态、头脑、动作质量都比不上人家。但他却深信一句老话，“只要功夫深，铁杵磨成针。”他明白，自己只有比别人练得多、练得快、练得好才能让教练看中自己。

汗水并没有白费。11 个月过去了，小双与老队员的差距迅速缩小。他终于在高手云集、藏龙卧虎的国

家队里站稳了脚。

1989 年底，对小双的运动生涯来说，是一个新的契机。他被调到了由黄玉斌教练执教的“世界冠军组”。

黄玉斌，中国唯一一位留在中国执教的前世界冠军，亦是国家队出了名的狠教练。他的训练特点便是严格、细致、量大、时间长。在他的手下，有李敬、李春阳两位世界冠军。新队员里黄力平、国林跃水平也都强于小双。面对着这些，小双该何去何从？

进组后的第一次会议，黄教练郑重其事地对着小双等新队员说：“你们来了就要准备亚运会，上亚运就得拿金牌。”这番话好似一针强心剂。小双立刻热血沸腾、踌躇满志了。

这年的冬训是 17 岁的小双有生来经历的最苦的一次训练。每天顶着晨星出操，披着月光归来。没有节假日，九个小时的训练使人累得晚上总像烂泥一般倒在床上，再也不想动弹。然而，正是这枯燥、繁重的训练，使小双迎来了他生命中的第一次辉煌。

1990 年 9 月，北京，第十一届亚运会。

26 日下午两点半，男子自由体操决赛开始了。小

双被排在最后一个出场。前七位选手都使出了各自的看家本领，电子记分牌似涨潮一般，显出一个比一个高的结果。其中中国选手李春阳以 9.90 的高分暂列第一。

该小双出场了。几步助跑，起跳、腾空，直旋落地。稳极了！这第一串跟头便镇住了所有观众。接着第二串后空翻七百二十度回笼一气呵气。最后一串团身旋又高又飘，落地亦是一动不动。几分钟后，记分牌上显出 9.925 分时，全场都为之欢呼。李小双技压群雄，摘走了亚运会体操单项的第一枚金牌。

小双站在了领奖台上。尼泊尔奥委会主席将金光闪闪的金牌挂在了他的胸前。五星红旗冉冉升起，义勇军进行曲回荡在首都体育馆。此刻的小双，脸上绽出了胜利的微笑，心里却在说：这只是开始，我的目标是世界冠军。我要做团三周！

团身后空翻三周，简称团三周，被称为当今男子自由体操项目中的“珠穆朗玛峰”。它不但要求运动员有超越寻常的弹跳速度和翻腾速度，还十分危险。特别是在身体落地的瞬间，重力加速度几乎达到人体重量的十倍。落地早晚哪怕仅差四分之一秒，也会造

成重大损伤。这颗男子自由体操难度王冠上的明珠，是对人类生理极限的一种挑战。过去，只有前苏联的世界冠军柳金在国际比赛中偶尔做过。

而今，李小双却要去接受这种挑战。人们不禁要替他担心，能行吗？然而，小双下定决心要干的事，绝对不会打退堂鼓。他坚信自己的能力。

小双和黄玉斌教练开始了他们的攀登。每天，小双要无数次地练这个动作，起跳之前，要反反复复地琢磨好每个细节。落地时重心稍微把握不好，踝关节轻则脱臼，重则骨折；起跳时如果肌肉拉伤或跟腱断裂，空中动作无法完成，便可能造成骨折甚至终生瘫痪。面对着这些危险，小双不曾退缩，他心中只有一个信念：一定要攻下团三周。

鼻青脸肿是训练中的常事，五脏六腑被震得象要错位一般也并不罕见。最危险的一次，小双的后脑着地，人摔昏过去，成了轻度脑震荡。休息了一段时间，尚未痊愈的小双又出现在体操房里，又开始了他的团三周练习。

晚上睡在床上，他总忘不了要将动作的全过程放电影。即使在梦里，他也会念叨着起跳、加速、落

地。团三周成为他魂牵梦绕的生命支柱。

1991 年，小双第一次参加世界体操锦标赛。准备一展雄风的小双却因为失误未打进决赛。团三周之梦不曾实现。

1992 年 4 月，首届体操单项锦标赛。小双似乎太求胜心切了，团三周动作失败，梦想再次幻灭。

两次失败的打击，却并不能打垮小双。他依然对自己充满着信心。

在哪儿跌倒，就在哪儿爬起来。失败给予小双更多的是教训、反思和经验。在黄教练指导下，小双订出了新的夏训方案。他继续练着，练得比以前更刻苦、更认真、更仔细。他又将目标投在了这年的奥运会上。梅花香自苦寒来。他相信，终有一天，自己会拥有成功。

1992 年巴塞罗那奥运会，小双做了两年的梦终于变成了现实。

8 月 2 日，小双站在了男子自由体操决赛场上。这次的比赛更是棋逢对手。号称体操王国的独联体队又杀出了一名年仅 20 岁的强将——谢尔博。谢尔博曾一人独得六枚金牌，成为小双最有威胁力的对

手。

小双向裁判举手示意，站在了地毯的边线里。此刻，他脑中清澈明晰，只有团三周的要领最后一次闪现着。深深吸了一口气，小双快速助跑，接着是腾空起跳——急速翻转果断落地。嘭！站稳了！小双顿觉释去了千斤重担。后面的动作完成得更加轻松自如了。随着结束动作直体后空翻两周小双两脚“钉”在地毯上，场内爆发出一阵又一阵的欢呼呐喊声，还有雷鸣般的掌声。裁判们也无一例外地被这套几乎无可挑剔的高难动作折服。小双获得了 **9.925** 的高分！一向不爱将感情外露的黄玉斌教练此刻也激动得热泪盈眶，他高高地抱起了小双。所有的血汗都在这一刻间得到了报酬。小双终于摘下了他梦中的王冠！

然而，成功幕后的插曲却鲜为人知。围绕着是否使用“团三周”，队里的领队教练们几经犹豫和反复。毕竟，它的成功机率太小、太不容易。最后的决定，甚至是在小双上场前几分钟内定下的。当时，前六位选手得分都不过 **9.8** 分。小双若使用保守的“直体 **360** 度旋空翻”，得分肯定会比他们高。然后紧排在小双

后出场的谢尔博却要采用与“团三周”难度价值相同的出场跟头“直体 720 度旋空翻”。金牌立刻变得不稳定了。关键时刻，高健和黄玉斌拍板了，上“团三周”。有言道：宁为玉碎，不为瓦全。

玉不曾碎，血火的粹练使其更加光彩夺目。小双无可争议地摘走了这枚金牌，开创了奥运史上用“后空翻三周”成功的先例。

更少有人知道小双是在如何的情况下做到这一切的。实际上，在赴巴塞罗那前的一次训练中，小双就压伤了左腿腕。而他却向教练隐瞒了实情，白天用胶布缠着坚持训练，晚上却疼得难以入睡。小双并非不解其中的危险性，他想的是，这回要拼了，即使豁出这只脚，也要冲击团三周。这是如何的一种舍身敬业！又是如何精粹的国魂！

精诚之至，金石为开。

1994 年，布里斯班，世界体操单项锦标赛。

小双此番出征，又是冒着巨大风险。临行前，他的双肩被诊断为“二头肌腱撕裂”和“肩袖骨膜炎”腰肌劳损也十分严重。大夫们反复诊断的结果是让他放弃这次比赛。然而，小双依然出现在了赛场上。

每做一个动作，肩和腰疼如万箭穿心。坚强的小伙子头冒虚汗，却紧咬牙关坚持到最后。

强项自由体操决赛权失去了，所有的机会都押在跳马上。对手却是昔日的手下败将谢尔博。鼎鼎大名的谢尔博动作轻松、漂亮，小双却是伤痛缠身。第一跳“前手翻转体 540 度”，第二跳“屈体前空翻转体 360 度”，小双凭着惊人的毅力顶了下来。最后得分是 9.618 分，仅差谢尔博 0.066 分 获得了银牌。

尽管是银牌，却承载着比金牌更重的分量。它镌刻着超人般的意志，演奏着生命中的又一曲凯歌。

同年，多特蒙德世界团体锦标赛，中国夺回了阔别 11 年之久的团体金牌。小双自然是立下了汗马功劳。

1995 年 10 月 8 日，日本靖江，第三十一届世界体操锦标赛男子全能决赛。

小双再次与谢尔博遭遇。此时的小双，更加胸有成竹、从容自如。鞍马 9.7 分 吊环 9.622 分，跳马 9.675 分 双杠 9.712 分 单杠 9.637 分……前五项赛完，他便以领先 0.575 分的绝对优势将谢尔博远远地甩在了身后。最后一项是小双的拿手好戏自由体操。为

了增强保险系数，在众人劝说之下小双勉强地降低了难度。最后总分出来了——57.998。中国第一位世界体操锦标赛男子全能冠军在此刻诞生！22岁的李双再次以自己的血汗青春为中国体操史写下了绚烂的一笔。

从日本归来，教练黄玉斌仍不禁赞叹：“小双发挥得太出色了，这是他自己努力的结果！”

锦标赛前的小双，将‘拼命三郎’的劲头发挥得淋漓尽致。练得最多、最苦，胜利也就水到渠成。

靖江一战之后，小双可以说在世界体坛上确立了“王中王”的地位。然而，高处不胜寒。当舆论纷纷将目标对准了他，当人们又一次将宝押在他身上，第二十六届奥运会前的小双真是一言难尽其中滋味。

但自信仍然不曾消失。“我相信实力，不相信运气。”他并不怕面对挑战。不想当元帅的兵不是好兵，不想拿世界冠军的运动员不是好运动员。小双相信自己能再塑辉煌。

出征亚特兰大前，小双又经历了一件重要的大事。他入党了！站在鲜红的党旗下，举着右手庄严地向党宣誓：愿把一切献给党。这是征战前的誓师，是

向养育了自己的党、祖国和人民立下的磐石般的承诺。誓言铮铮，豪情昭昭。小双觉得自己的责任又重了一分。誓言与行动要划上等号，背水一战的决心再次坚定了。

然而，这场战役决不是轻轻松松的。逐鹿王位的手太多太多。身材高挑、动作干净利落的俄罗斯选手涅莫夫是小双最强劲的对手。老将谢尔博实力虽不及顶峰期，但经验丰富，稳定性极强，同样不可轻视。另外乌克兰的伊万科夫、俄罗斯的萨巴耶夫等等也颇具实力，随时可能成为突然杀出的黑马。在这些前苏联选手的重重包围之中，小双的金牌能拿稳吗？

7月24日，男子体操个人全能决赛。几天来，中国体操队一直笼罩在阴暗之中。男团以1.239分之差输给了俄罗斯，未圆团体三连冠之梦。其中的单杠比赛中国竟出现了三人次的失误，这是中国体操史上少见的。全队的希望都集中在了小双身上。而根据团体赛后的个人积分，李小双仅排在第六，涅莫夫和谢尔博都在他之前。双重的压力落在了小双身上，夺冠的道路更不平稳了。

李小双不愧是李小双，天生的压力型选手！

亚特兰大乔治亚圆顶体育馆，生死较量在这里展开了。

下午 4 点半，小双从自由体操开始赛起。老天似乎故意捉弄人，连续三个前空翻落地小双都没站稳。久经沙场的小双迅速自我调整，终于得了 9.678 分。而涅莫夫则在鞍马中旗开得胜，得到 9.80 的高分，位居第一。小双则排在了第五。接下来的鞍马、吊环，小双发挥正常，而涅莫夫跳马失误。三项结束后，小双以 0.062 分领先涅莫夫暂列首位。

跳马是小双这天完成得最漂亮的，跳出了 9.812 分的好成绩。涅莫夫的双杠却令人失望。小双已超过他 0.112 分了。

再下来是两人各自的强项。涅莫夫先完成了单杠，得了他今晚第二个 9.800 分。小双的双杠却在落地时往前跨了一大步，仅得 9.712 分。无情的比分再次将小双甩在了涅莫夫之后。彼此的悬殊仅为 0.038 分！

最后的决战关头到了。形势却更为严峻。涅莫夫的最后一项是自由体操，失误机会很小。而小双则要做单杠。两天之前，正是由于这副单杠，中国队痛