

许海峰

—— 创造历史的神枪手

许海峰 1957 年生，福建人，曾是射击运动员，国家体育总局自行车击剑运动管理中心副主任，1984 年洛杉矶奥运会男子气手枪个人项目冠军。

1984 年 7 月 29 日，许海峰在洛杉矶普拉多射击赛场上的枪声，翻开了中国体育史上崭新的一页。这是中国自 1932 年参加奥运会以来夺得的第一枚金牌，世界奥运赛场上第一次升起鲜艳的五星红旗，奏响中华人民共和国国歌。原国际奥委会主席萨马兰奇亲自致辞：“中国人获得本届奥运会第一枚金牌。这是中国体育史上伟大的一天，我为亲自把这块金牌授给中国运动员感到荣幸。”奥运会结束后，许海峰将金牌献给了国家，陈列在中国革命历史博物馆。

许海峰出生在军人家庭，在军营长大，对枪有很深的感情。从小他弹弓打得就准，最大理想就是当兵做个神枪手，保卫祖国。17 岁时，他体检合格，各方面条件都非常好，可是年龄小了 8 个月。海峰求父亲去说情，可父亲却说：“有本事靠你自己，不要靠老子。”这句话狠狠地刺激了许海峰。从军之梦破灭了，一气之下，许海峰用积攒下来的几十元钱买了一枝气枪。从此打枪成了他劳动之余最大的乐趣。

1993 年，许海峰因为眼疾，不能再打枪了。他当了女队的教练，后来成为中国射击队的总教练，还兼任射击中心的

副主任。一人身兼数职，常常忙得恨不得学孙悟空七十二变，因为总教练要管 100 多人呢，各种各样的问题都可能随时出现。作为中心副主任，管的就更多了，还要管全国的训练。虽然各有烦恼，但也各有乐趣，就算累点，许海峰也乐在其中。许海峰认为：“人就是要不断地进步，不断地探索，不断地创新。如果我想做的话，我一定要成功；失败没关系，我可以重来。一个人做一件事，要么不做，要做就要做好，付出再多也不怕。否则就是浪费青春。”

2004 年底，许海峰接受了新挑战，分管现代五项项目，刚转变角色的他过得既紧张又愉快。刚上任时许海峰对现代五项一点都不熟悉，甚至连哪五个项目都不清楚。没过多久再谈起现代五项许海峰已是滔滔不绝：“中国队在这个项目上的最好成绩是世界第四名，我们选手的弱项是长跑和击剑，只要这两项抓好，这个项目就有希望。我们要争取在 2008 年北京奥运会上拿奖牌。”许海峰对未来充满信心。

想一想

你同意人生就是不断的挑战这个观点吗？

孙晋芳

——穿针引线二传手

孙晋芳 1955 年生，江苏南京人，曾经是排球运动员，国家体育总局网球管理中心主任，中国女排五连冠的功臣。

孙晋芳小的时候，人家说她瘦弱得可以被一阵风刮跑，但命运之神却让她和排球结下了不解之缘。

南京的夏天像个火炉，可是女排的孙晋芳和队友张洁云却在宿舍的走廊里练习托球。走廊的天花板不高，托不了几下，球就落到地上。但她们捡起球，再继续托。三伏天热得厉害，干吗非要在走廊里练球呢？原来是她们故意在狭窄的走廊里练球，如果在这又矮又窄的地方都能传递自如，到了球场上就更加得心应手了。她们汗如雨下，像从水里钻出来的人。一边托，还一边数着数，孙晋芳的那双手，仿佛变成了两块磁石，吸引着飞舞的白球。

有一双挥洒自如的手固然重要，但作为一名优秀的二传手，还必须具有敏锐的观察力。她熟知女排每一个同伴的特点，比赛时总是给她们最舒服的位置送球。郎平兴奋时容易跳早，球要给得高些；她身体疲惫时，容易跳不起来，球要给近网；陈招娣敢打敢拼，但容易着急，要提醒她；张蓉芳勇敢倔强，技术全面，不过给球还是宁近勿远，宁矮不高，宁快不慢；周晓兰性格内向，稳得住；陈亚琼不能埋怨，要多鼓励；

梁艳年轻 眼疾手快 给球的速度要跟得上……

有人说，如果把中国女排的姑娘们比为一颗颗璀璨的珍珠，那么，孙晋芳就像一条闪闪发光的金线，把颗颗珍珠串连在一起，使中国女排成为闪耀着奇光异彩的战斗集体。

孙晋芳退役后曾担任江苏省体委副主任。2004年春天，她来到了新的工作岗位，担任了国家体育总局网球运动管理中心主任。许多人都说孙晋芳是一员福将，因为网球这个项目，中国运动员在奥运会上鲜有佳绩，而孙晋芳上任才几个月时间，李婷和孙甜甜就获得了网球女双的金牌，给全国人民一个大大的惊喜。

当然，孙晋芳没有把成果据为己有，也没有被胜利冲昏头脑。她很清楚，网球运动在中国一直被认为是“贵族运动”，中国的专业网球运动员太少了，全国才有400多人，在世界上的排名并不靠前，但是这枚金牌让我们看到了中国网球的希望。孙晋芳希望孙甜甜和李婷的奥运金牌成为促进网球发展的契机，欢迎更多的青少年投身网球运动，这样中国网球才能后继有人，在世界大赛中取得更多的佳绩。

想一想

在许多体育项目中只有依靠集体的力量才能取胜对吗？

陈忠和

—— 最幸福的人

陈忠和 1957年生，福建龙海人，中国女排主教练，率领中国女排在雅典奥运会上获得冠军。

从小就热爱排球运动的陈忠和在 19 岁的时候成为福建男排运动员，1979年，他因为出色的表现被调进国家女排担任陪打教练，开始了与中国女排 25 年的深厚情缘。

当时，中国女排面临的强手很多。主教练袁伟民给陈忠和的第一个任务就是模仿日本的主攻手横山树理，后来，又模仿美国的海曼、克罗克特，古巴的路易斯等等，模仿谁就必须像谁。陈忠和利用一切机会模仿揣摩她们的打法，连人家的训练也不放过。很快，他“变成”了海曼、克罗克特……帮助中国女排迅速提高了成绩。

2001 年时他出任中国女排主教练。他的第一步棋是，恢复女排的“草棚精神”，如同当年日本的魔鬼大松和袁伟民一样，从难、从严、从实战出发，大运动量训练。开始连妻子都怀疑他：“你成天嘻嘻哈哈的，能狠下心来管好球队？”但到了球队，姑娘们纷纷向她哭诉，才知道丈夫真的这样凶。从最早的军训、升国旗奏国歌、去贫困乡村参观，到后来的每天 7 小时的大训练量，陈忠和和女排姑娘们完全是苦出来的。每月科研所都会有人过来给她们做检查，正常肌肉的训

练强度指数是 200 杨昊等队员那时都到了 5000 陈忠和都上 8000 了。每天挑战身体极限，成了陈忠和与队员们以苦为乐的生活方式。

在训练中，陈忠和也犯过难。既能练到量，又要让队员们自己想练，这真的是件很困难的事。发、垫、扣、传、拦是个教练就会教，但要让队员都练到量，而且又自觉有兴趣上训练课，却是做教练最难的。每天苦练 7 个小时，再有干劲的人也会麻木。甚至有个阶段，他一进场地就恶心。但他和队员们一起都挺过来了。

外国的排球俱乐部用高薪聘请他，他没有去。10 多年来，他与妻儿见面的时间一共不足两三个月，妻子也理解他的事业和追求。在训练最艰苦的日子里，队员们总是一如既往地支持他。陈忠和过生日时，姑娘们凑钱买了花和蛋糕，赵蕊蕊亲手画了画，每个队员都把知心话写在画上。当看到她们写的“有这么多的人爱你，你是世界上最幸福的人”时，他的鼻子发酸了，他无怨无悔，愿意和队员们一起为新的奥运冠军而奋斗。

想一想

你知道什么是执著吗？你会做个对事业执著的人吗？

栾菊杰

——扬眉剑出鞘

栾菊杰 1958 年生，江苏南京人，击剑运动员，1984 年洛杉矶奥运会女子花剑冠军。

1984 年的洛杉矶奥运会上，来自中国 25 岁的栾菊杰高高地站在击剑冠军最高领奖台上，这是亚洲人第一次登上由欧美选手垄断的奥运奖台。在这届奥运会上，栾菊杰就像一位挺身仗剑的白衣大侠，在女子花剑个人循环赛中，所向披靡，锐不可当，以 17 胜 2 负的惊人战绩排在首位。进入决赛，栾菊杰一直占据主动，未给对手任何机会，以 8:3 的成绩，代表中国，也代表亚洲，第一次挂上了奥运会的击剑金牌。

其实在 6 年前的第 29 届世界青年击剑锦标赛上，不到 20 岁的栾菊杰就已经轰动剑坛。不仅因为她一路过关斩将，将世界顶级高手斩于马下；还因为一次意外事件：栾菊杰与原苏联选手扎加列娃对阵先得一分，这时对手有些急躁，突然猛扑上来，一脚踩在栾菊杰的脚上，剑刺在栾菊杰左臂上方的无效部位。这一剑刺得太狠了，弹簧钢制成的剑身发出刺耳的断裂声，折断的剑柄直插她的左臂。裁判台上同时亮起两盏白灯，表明双方都刺在无效部位。

这“无效”的一剑对栾菊杰几乎是致命的，因为她恰是左手握剑，她抬臂试了试，伤臂像铅一样沉重，伤势显然不

轻。在这关键时刻，她在心里默默地对自己说：“千万不能叫人知道我受伤了。只要能把五星红旗升上去，让我去死也干。我拼了！”她咬牙又坚持了 4 场比赛，获得宝贵的银牌。到医院后，医生看到，伤口处鲜红的血在无声地流淌，粉红的肌肉向上翻卷着……

栾菊杰退役后去了加拿大，不久加入了埃德蒙顿击剑俱乐部。她把全部精力都放在培养学员身上。栾菊杰有 3 个孩子，最大的 10 岁，最小的 3 岁。她每次都是剖腹产后绷带还没拆，就走上了剑道。被学员们昵称为“击剑妈妈”的栾菊杰，年年被加拿大击剑协会评为优秀教练。在执教的同时，她还重执长剑 4 次夺得加拿大全国冠军，一度排名北美花剑比赛第一名，43 岁时还获得了悉尼奥运入场券。

辛勤的劳动换来了丰硕的果实，她的 4 名弟子进入加拿大击剑排名榜前 8 名。丈夫对她的事业非常支持，也非常支持孩子们学习剑术，10 岁的大女儿和 7 岁的儿子已是同年龄组的冠军。栾菊杰有个梦想，希望不久的将来，让儿女代表中国出征世界大赛，升五星红旗！

想一想

栾菊杰为国争光的事迹真是太感人了！

吴数德

—— 东方大力神

吴数德 1959 年生，贵州人，国家举重队总教练，1984 年洛杉矶奥运会男子举重 56 公斤级冠军。

一次偶然的机遇改变了吴数德一生的命运。有一年夏天，广西南宁市业余体校的一位举重教练，到吴数德住的街道找朋友，穿着短裤正在玩耍的吴数德让教练眼前一亮，就进去问他是否愿意练举重。那一年他才 13 岁。运动员在当时是个被人羡慕的职业，在班主任老师的全力支持下，吴数德开始了一边上学一边训练的生活。

1979 年，吴数德首次参加世锦赛就战胜上届奥运会冠军——原苏联选手沃罗宁，摘得桂冠。在十几年的运动生涯中，吴数德先后 8 次打破世界青年记录，3 次打破 52 公斤级、56 公斤级抓举世界记录，并获 1984 年世锦赛 56 公斤级挺举和总成绩第一名。那些年他几乎包揽了所有国际、国内大小赛事的冠军，夺冠军、破记录几乎成了吴数德的“专利”。他的照片、事迹被刊登在各大报纸的头版头条，身边到处是掌声、鲜花、闪光灯。

1993 年，进入而立之年的吴数德从教练员步入领导岗位，担任了广西省体委副主任的工作。在告别运动员生涯 17 年后，吴数德在 2002 年春天又回到载满他辛酸与幸福记

忆的国家举重队，肩负起国家举重队总教练的重任。有人说他傻，放着好好的官不做，跑到北京吃苦受累。吴数德说话直截了当：“名利乃身外之物，生不带来，死不带走，那不是我的追求。只要国家需要我，我会毫不犹豫站出来。”

上任后，吴数德每天泡在训练场上，与运动员一起摸爬滚打，伴着杠铃洒下汗水，煞费苦心与地心引力较劲。与过去双臂上的杠铃相比，新事业在这位大力士肩上丝毫不轻松。接管国家队就意味着他要新的领域里接受最为艰巨的挑战，因为世界男子举重已达到相当高的水平，形势非常严峻。中国要想赶超世界先进水平，需要经过顽强的拼搏。作为教练员，他对中国的举重现状进行了反复的研究，他认为创新是举重的生命，真正要把中国的举重搞上去，必须从选材着手，还要在心理训练上多下工夫。

“海到无边天作岸，山登绝顶我为峰”是吴数德的座右铭。“我记得这是林则徐小时候，有一次在老师的带领下登上山顶时做的对子，其中的远大抱负和豪迈气概，我最为欣赏。这也非常符合我的性格，做事就要放开胆子去干，天塌下来当被盖，只要尽了力，我问心无愧！”

想一想

你觉得一件事情要想成功是不是应该全力以赴？

郎平

——威震四方的“铁榔头”

郎平 1960年生，北京人，中国著名排球运动员和教练。1985年世界十佳运动员，2002年入选世界排球名人堂，成为亚洲获此殊荣的第一人。

从1981年的世界杯赛到1986年的世锦赛，郎平作为主力队员为中国女排勇夺五连冠立下赫赫战功，被人们称为“铁榔头”。1995年在中国女排陷入低谷之际，旅居美国的郎平临危受命，回国担任女排主教练。在郎平的带领下，短短四年间，女排重振雄风，相继获得奥运会亚军、世锦赛亚军及亚运会冠军。

别看郎平的排球生涯那么辉煌，可是她刚到体校时，却坐了两年的板凳。其实郎平练得特别刻苦，但是教练就不让她上场。“我比她们练得好，为什么不让我打？”她心里特别着急。其实教练是成心的，就是不让你首发，你就会苦练基本功，郎平“一锤定音”的重扣技术就是这样练成的。后来真的到了赛场上，她特别珍惜上场机会，她对自己说：“我就是主力，我一定能赢！”

郎平进了国家队后，袁伟民教练的训练方法对她日后的教练生涯有很大的启发。在训练场上，袁伟民教练绝对不后退半步，比如说，你对教练说我今天练得挺好的，我的球扣得特重。他会说不行，歪了，你得扣在这条线上，再来10个。

如果没有袁伟民教练的严格要求，郎平也可能不会那么出色。

1986年郎平退役了，她不想被“五连冠”的巨大成功和荣誉蒙住眼睛，于是把世界冠军的奖状、奖杯统统锁在了北京的小屋里，义无反顾地踏上遥远的留学道路，一切从零开始。已经习惯了媒体的追捧，初到美国的郎平感到极大的反差，有点儿不适应了。没人认识她这个“世界最佳运动员”，没人搭理她，英语说得又不利索，甚至走在路上见了狗也害怕。现实使她意识到，自己并不都是最好最佳的，只有自己靠自己了。她花了相当的时间调整心态，一点儿一点儿地把“世界冠军”的自我感觉踏到脚底下，开始新的生活。郎平脚踏实地，不仅以560分的托福成绩通过了语言关，而且经过严格的考试成为新墨西哥大学体育管理专业的研究生。

后来，郎平出任意大利摩迪纳女子排球队主教练，夺得意大利女排联赛冠军。一年后，郎平又带领该队捧得欧洲联赛冠军奖杯。2005年初，郎平接受了美国排球协会的聘请，出任美国女排的主教练。这对促进中国与美国体育界的交流是一件好事，因为体育运动是没有国界的。

想一想

你认为应该如何对待荣誉？

王义夫

—— 不老的“老枪”

王义夫 1960 年生辽宁辽阳人，国家射击队总教练。在 1984 年洛杉矶奥运会以来的 6 届奥运会上获 2 枚金牌、3 枚银牌、1 枚铜牌。

一切来得太慢，王义夫足足等了 12 年才等来了这块金牌；一切又来得太快，短短的几十分钟里，王义夫承受了严峻的心理考验，取得了最后的胜利。这是多么让人百感交集的一刻。当王义夫再一次站在奥运会冠军领奖台上，听到国歌奏响的那一刹那，这位中国体育代表团中年纪最大的奥运“六朝元老”禁不住潸然泪下。都说“男儿有泪不轻弹”，但这是多么幸福、多么激动人心的泪水！

小时候的王义夫酷爱打弹弓，有一次，王义夫跟着军人出身的父亲去辽阳武装部看望老战友，一进门，他的目光就被武装部墙上挂着的一排步枪牢牢吸引住了。临走时王义夫缠着父亲非要把枪扛回家，父亲只好咬咬牙花 65 元钱给王义夫买了杆新鸟枪，当时 65 元钱可是全家一个月的生活费。当年从事医务工作的母亲，常常从医院里拿回装青霉素的小瓶子，给王义夫当靶子。王义夫的枪法进步神速，进省队时，教练给小选手们出了个难题：谁能把树上的鸟射下来？几个小选手轮番上阵，却都空手而归。王义夫从省队教练手里接过了枪，抬手就打下了树上的一只麻雀。就是这一

枪，王义夫顺利地进入了省队。仅半年时间，王义夫就在石家庄拿到了全国冠军。

爸爸咬牙花了 65 元买了枝气枪，成就了王义夫一生的事业和追求。经历了兵败汉城、收获巴塞罗那、悲壮亚特兰大以及宠辱不惊悉尼，老将王义夫又在雅典演绎了辉煌的希腊神话，我们对他的崇敬之情不仅仅是因为奥运金牌，更多的是一种奥运精神。

1996 年亚特兰大奥运会前，王义夫因患颈椎病，导致颈动脉供血不足，经常头晕。当时离开北京时，他动都动不了。但是如果他不走，就可能影响全队的士气，大家把他抬上汽车，坐着轮椅上了飞机。空中小姐发现王义夫病得厉害就报告了机长，机长坚持让他下飞机。王义夫说既然来了就一定要走，机长就让他自己站起来。王义夫暗示爱人从后面托一下，他拼命拉住椅子的靠背，摇摇晃晃地站了起来，机长被他感动了。决赛的最后一枪，王义夫昏倒在赛场，以 0.1 环的差距与金牌擦肩而过。

王义夫在 2005 年初当上了国家射击队的总教练，他希望年轻运动员能够踏着他的肩膀，登上最高领奖台。

想 一 想

是什么信念支撑着王义夫成为奥运会的六朝元老？

蔡振华

——受命于危急的少帅

蔡振华 1961 年生，江苏无锡人，国家体育总局乒羽中心主任，曾任中国乒乓球队总教练，夺得过乒乓球比赛多个世界冠军，并带领中国乒乓球队取得辉煌战绩。

蔡振华曾是国际上有名的怪球手，他左手横握球拍两面攻结合弧圈球打法，速度快、变化多、威胁大。他作风顽强，敢于拼搏，常常在比分落后的情况下奋起搏击，反败为胜，心理素质特别过硬。他 30 岁开始任中国乒乓球队总教练，十几年来，带领中国乒乓球男队走出低谷，在国际大赛中，几次创造包揽全部金牌的辉煌成就。

蔡振华从小学二年级开始学打乒乓球，没几年就成为无锡市的少年冠军。有一次，他们到基层去巡回表演，在舞台摆个乒乓球台比赛。因为平时养成了拼命救球的习惯，对方一个球打过来，角度特别大，他疾步冲上去救那个球，早忘了这是在舞台上，一下子从舞台上栽下来，把手摔断了。那时的训练很辛苦，教练经常带他们练长跑，大概每次要跑 30 多公里，10 岁的蔡振华，硬是凭着毅力跑到终点。那段日子是蔡振华的幸福时光，训练的时候，孩子们都非常玩命，什么都比，除了比乒乓球谁赢得多，还比跑步谁最快，比谁吃小笼包子最多。不管比什么，蔡振华一直是个争强好胜的孩子。

蔡振华从国家队退役后，公派出国担任意大利队主教练。1989年，第40届世乒赛在德国多特蒙德举行。蔡振华带领意大利队去比赛，看到中国队一败涂地，心情非常沉重。外国人都说中国人不行了，中国的长城已经被摧垮了。当时的国家队人心浮动，成绩比较好的运动员都选择出国，而蔡振华却接受了挑战，受命于危急之中，回来当了男子乒乓球队教练。

蔡振华确信中国乒乓球这棵大树不会倒。他接队的时候，男子团体跌到了第7名，年轻的‘少帅’开始对队伍进行大刀阔斧的改革。当时最首要的问题就是树立必胜的信念，找到夺回世界冠军的勇气，不能看到欧洲人就害怕。

蔡振华请来老队员、老领队，讲中国乒乓球队的辉煌，提高队员的自信心。他和队员们练在一起、吃在一起、睡在一起，实行严格的管理制度。在技术上，他提出做人要实，但打球要狠、要毒、要刁。首先抓了对弧圈球的认识。中国队的传统是直板快攻，他改变了原来的训练计划，在保持速度的基础上，打出弧度来，创造进攻的先决条件，在反攻的能力上比外国人做得更好。经过几年的卧薪尝胆之后，中国乒乓球队终于重塑辉煌。

想 一 想

不管做什么事情先要树立必胜的信念！

李永波

——爱唱歌的总教练

李永波 1962年生，辽宁大连人，国家体育总局乒羽中心副主任，中国羽毛球队总教练。个人曾多次在国际大赛中获冠军，带领中国羽毛球队取得辉煌战绩。

李永波出生在美丽的海滨城市大连，在大连，男孩没有不爱踢足球的。小时候李永波也爱踢足球，可是妈妈心疼这个最小的儿子，不让他踢，因为小永波在场上比较冲，特别容易受伤。于是哥哥把他送去打篮球，可几个月后省羽毛球队选中了他，那年李永波 13 岁。

进入国家队后，李永波和田秉毅的男子双打曾多次获得过世界杯、世界大奖赛总决赛冠军、全英羽毛球赛冠军。在他作为运动员驰骋在世界羽坛的几年里，他和田秉毅一道，改变了中国羽毛球男子双打长期落后的局面。

1993年，退役后的李永波接过帅印，担任了正处于低潮的中国羽毛球队的总教练。为了尽快使队伍走出低谷，李永波把工作的重点放在了女队身上，让女队的成绩带动男队。1995年，李永波率队首次夺得象征整体实力的苏迪曼杯，这极大地鼓舞了队伍的士气，但李永波的目标是夺取奥运金牌，因为它象征竞技体育的最高荣誉。他把希望设定在当时最有实力的女双选手葛菲、顾俊身上，他和田秉毅这对世界顶尖的双打选手开始重新联手，当起了陪练。后来这对女选