

体育明星

中华民族的第一个世界冠军——容国团

容国团是广东省中山市人，1937年出生在香港的一个工人家庭。他小时候就喜爱体育运动，常去父亲所在的工联会海员俱乐部打乒乓球。由于他聪明好学，球艺提高很快。1956年，他代表香港队与刚参加完第23届世界乒乓球锦标赛的日本队进行对抗赛，一举击败了刚获得世界男子单打冠军的荻村，由此蜚声海内外。

容国团酷爱乒乓球运动，更热爱祖国。1957年，在父亲容勉之老人的热情支持下，他怀着一颗赤子之心，从香港回到了祖国大陆。1958年，他进入广东省乒乓球队，不久调到国家集训队。经过刻苦钻研，容国团练就了绝妙的直拍快攻打法。其特点是球路广、反应快捷、战术变化多，尤其精于发球、推、拉、削、搓和正反手快攻。

1959年，容国团运用自己的独特打法，在第25届世界乒乓球锦标赛上获男子单打冠军。这是中国运动员第一次夺得世乒赛冠军，也是中国在世界大赛上夺得第一个世界冠军。

1961年，容国团和自己的队友们在第26届世界乒乓球锦标赛上，奋力拼杀，夺得了男子团体冠军。这也是中国第一次夺得男子团体世界冠军。

1963年，容国团执教中国乒乓球女队。两年后，他率领中国女队参加第28届世界乒乓球锦标赛，第一次夺得了女子团体世界冠军。

容国团的这三个“第一次”，为祖国洗去了“东亚病夫”的耻辱，使祖国赢得了“乒乓强国”的盛誉，为世界乒乓球运动的发展，为中国成为体育强国做出了重大贡献。

容国团于1958年获“运动健将”称号，1959年、1961年两次获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章。

中国人民永远不会忘记容国团为祖国体育事业建立的丰功伟绩。

“铁榔头”——郎平

郎平的少年时代，也曾有过许多美好的理想。她学过绘画、迷过音乐，还幻想当工程师、飞行员……13岁那年，父亲领她看了一场国际排球比赛。快攻猛打的日本队直落三局、轻而易举地战胜了北京队。散场后，爸爸低着头一言不发地走出体育馆，郎平急忙问：“爸爸，您今天怎么啦？”爸爸拍拍女儿的肩膀，一字一句地说：“别看是场比赛，可关系到祖国的荣誉啊！”郎平听了心里猛的一震，刹那间，那变幻莫测的排球使她萌生了一种不可言状的神奇感，一个强烈的念头涌进她的脑海：为了祖国的荣誉，我能不能有一天穿上印有国徽的运动衫，飞进球场呢？我能不能有一天登上领奖台手捧金杯，亲眼看见五星红旗在国歌声中冉冉升起呢？

从此，这炽烈的愿望在郎平的脑际萦绕翻滚。酷爱体育的父亲一眼看出了女儿的心事，在她14岁那年，亲自把郎平送到了体校。在张媛庆教练的指导下，郎平接受了排球运动最初的艰苦训练，与排球运动结下了不解之缘。

郎平的确是个幸运儿，在通向顶峰的道路上，她几乎是跳跃着前进的。短短两年后，她被选入北京青年队；一年后，又成为北京队的队员。17岁那年，她如愿以偿，穿上了缀有国徽的球衣。那个时候，她的球技就像她自己一样年轻，是一把没有淬火的“榔头”。她第一次出国参加第8届亚运会，球队就以0:3败在号称“东洋魔女”的日本队手下，她的扣杀也在密集的封网面前失去了威力。冠军丢掉了，郎平的心里难过极了，总在想：“我就不信打不过日本队！”袁伟民教练知道了郎平的心思，鼓励她说：“输了不要负气，要拿出真本领去赢人家。真本领可要苦练才能得到。”郎平向袁教练表示：“你给我制定训练计划吧！只要能冲出亚洲为国争光，多大的苦我也能吃！一切从零开始！”

郎平是一个锐意向上的姑娘，在挫折面前，她更加发奋了。为了锻炼自己在艰苦环境中的应变能力，她在训练结束后还要向教练请求加练。过度的疲劳常常使她摔倒在地板上不想再站起来，但每一次都想起袁教练的话：“惰性是夺不来冠军的，要随时想到打翻身仗！”于是她咬咬牙又爬起来，继续挥臂扣杀，而且一次比一次更刁更狠……

经过一番锤炼，她这把“榔头”终于锃亮而铿锵有声了。1979年冬天，在香港举行的第2届亚洲女子排球锦标赛上，中国女排以3:1战胜日本队，获得冠军，结束了日本蝉联亚洲冠军近20年的历史。在这场鏖战中，郎平一个人得了20分，她的超手扣球大显神通，使对方一筹莫展，日本报刊惊呼：“中国郎平打乱了全日本女排的阵脚！”从此，郎平获得了“铁榔头”的美称。

中国女排第一次冲出亚洲，大家高兴得哭了。刚来国家队一年多的郎平深深懂得，国家队的目标是夺取世界大赛的冠军。于是，她心里憋着一股劲，训练更加刻苦，力争在世界杯赛上夺冠军，尝尝世界冠军是什么滋味儿！

1981年第3届世界杯在日本拉开帷幕，美国队战胜了日本队，中国队和美国队都是五战五胜，对美国队一战至关重要，关系到中国队能不能拿冠军。郎平心里明白，决战的时刻到了，就是打断一只胳膊，也要打赢这场比赛。

11月15日中午，在日本大阪，一场关系到中国女排能不能打翻身仗的决战开始了！一开局，双方就展开了激烈的网上争夺。中国队以15:8先胜一局，又经过大约一个半小时，双方打成二平。第五局，观众的欢呼声像阵

阵海浪，郎平她们在场上互相说话都听不清了。孙晋芳大声喊：“郎平，拼啦！不拼没有机会啦！”郎平喊：“你供好球，我就用‘榔头’用力往下捶！”从8：3开始，他们越打越顺手，最后以15：6拿下了第五局。

第二天晚上，中国队在6000名激动的日本观众面前迎战日本队。两队拼到第五局后，日本队以15：14领先，又是郎平的一记重扣把比分扳成了15平。最后中国队以17：15战胜了日本队。中国女排七战全胜，第一次登上了世界冠军的领奖台。此时的郎平，想到了爸爸、妈妈和启蒙教练张媛庆，也想起了朝夕共处的姐妹，想起了好老师、好教练袁伟民。“这些年的苦，吃得值得呀！”

从那以后，郎平又随中国女排参加了1982年世界锦标赛、1984年奥运会和1985年世界杯赛。1986年荣任中国女排教练的郎平，率队参加了第10届世界女排锦标赛，为中国女排夺取“五连冠”做出了重大贡献。今天，郎平的名字不仅留在世界排坛的光辉史册上，而且永远留在中国人民的心坎上。国际奥委会为了表彰她对世界体育运动发展所做的贡献，特奖给她一枚奖牌。

摘取奥运桂冠的第一个中国人——许海峰

1984年7月29日，在美国洛杉矶东郊的普拉多射击场上，37个国家和地区的56名射击强手正在真枪实弹地争夺23届奥运会的第一块金牌——男子自选手枪慢射60发的奖牌。在这些选手中最引人注目的是中国27岁的射击选手许海峰和瑞典老将斯卡拉克尔。在前两组的比赛中，许海峰每组都打了97环，第三组打了93环。他的成绩比瑞典老将、世界冠军斯卡纳克尔超出3环。在第四组比赛时，斯卡拉克尔打了96环，许海峰打了93环，两人战成平局。在第五组射击中，许海峰打了96环，积分又超过了斯卡拉克尔。一般来说，在最后一组射击中，只要许海峰发挥正常就可以战胜对手获得金牌。但由于过度的紧张，在第六组射击开始后，许海峰几次出现失误，九枪只打了70环，而斯卡拉克尔则发挥正常，两人再度战成平手。这时，许海峰和斯卡拉克尔都只有最后一枪，谁能拿金牌，在此一举。许海峰镇定了一下，举起了枪，瞄了一下靶子，又放下了枪。当他再举起枪时，又没有扣动扳机。许海峰四举四放，使场里的气氛显得格外紧张。许海峰终于第五次举起了枪，砰！子弹射出了枪膛，直射靶心。十环！最后一射，许海峰终于以一环之优击败了斯卡拉克尔，夺得了第23届奥运会的第一枚金牌。当国际奥委会主席萨马兰奇把金牌亲自挂在许海峰脖子上的时候，中国揭开了奥运史册上的一页，许海峰结束了中国在奥运会上的“0”的纪录。

许海峰1957年出生在福建省。他小时候特别喜欢玩弹弓。许海峰打树上的鸟，每打必中，弹不虚发。许海峰小时候曾创造了连续击中麻雀200只的纪录。有人给许海峰起了个外号叫“弹弓王”。

1972年，许海峰随父母回到原籍安徽和县沈港镇。他在沈港镇念了两年高中，毕业后下乡当了农民。

在当农民的五年里，许海峰做过赤脚医生、当过供销社的化肥推销员、烟酒批发员。1979年，县体委射击队的教练听说县里有个“弹弓王”，打麻雀百发百中，就把他招到射击队参加训练。不久，许海峰代表巢湖地区参加安徽省第四届运动会，他一下子得了两个第一，并且打破了省纪录。

1982年许海峰被选入安徽省射击队。那时，他已经25岁，不少人对他能否出成绩表示怀疑。但许海峰并不气馁，在训练时他不怕苦不怕累，在寒风中练习瞄准，一次又一次地举枪，手被冻裂了，五指冻肿了，他全不在乎。在教练的精心指导下，许海峰的成绩提高得很快，进入省队三个月后，他在华东地区射击比赛中，夺得了气步枪冠军并打破全国纪录。

1983年，在第5届全运会上，许海峰连夺气手枪和手枪慢射两枚银牌，成为国内射击场上的名将。

由于许海峰老成持重的性格和吃苦耐劳的精神，1984年他被选入国家集训队。4月份，他随队首次参加国际比赛。这以后他获得了洛杉矶奥运会预选赛自选手枪慢射项目的第一名，领到了进军23届奥运会的“入场券”。

许海峰在奥运会上得了金牌，回到安徽和县沈港镇的老家时，为了不给乡亲们添麻烦，他并没有通知父母。但当他踏进了沈港镇，便陷入前来欢迎的人海中。大人小孩手里拿着纸花鞭炮，排成一字长龙的欢迎队伍。许海峰被热情的乡亲们感动得流下了幸福的眼泪。

“体操王子”——李宁

大家不会忘记，在 1982 年第 6 届世界体操大赛中，我国选手李宁技惊四座，一人独得全能、单杠、跳马、鞍马、吊环和自由体操六枚金牌，创造了世界体操比赛史上在一次比赛中一人获得金牌的最高纪录。接着，1984 年在美国洛杉矶举行的第 23 届奥运会上，李宁不负众望，又取得了 3 块金牌，2 块银牌和 1 块铜牌的出色成绩。美国的新闻界和体操界惊呼：“李宁让人眼花缭乱的表演征服了美国观众，他是当今世界上当之无愧的体操王子。”

1963 年 9 月 8 日，李宁出生于广西柳州市壮族的一个教师家庭，父亲是一位中学音乐教师，母亲是该校图书馆的管理员，家中兄妹 3 人，李宁排行老二。他从小爱唱、爱跳、爱表演，父母亲都希望他在音乐方面有所成就。可他却悄悄地迷上了体操，夏夜，满天星星一闪一内地眨着明亮的眼睛，李宁和小伙伴围在奶奶的身旁，入迷地听那些美妙的神话故事。他幻想着有一天，自己也能像孙悟空那样一个跟斗翻个十万八千里，翻到地球的另一边去。每当学校体操队集训时，他就趴在窗头看，看够了就到沙坑里去“翻跟头”、“倒立”。回到家里，有时父母不在，他就把棉被拖到地上练习翻跟头，或钻进帐子里靠墙练倒立。父母对这个喜欢体操着了魔的小淘气毫无办法，只得找体育老师说情，于是 7 岁的小李宁就跟着高年级的同学一起练了起来。

当李宁上二年级时，广西壮族自治区体操队的教练梁文为到柳州市选“苗子”，100 多个孩子分批翻跟头、倒立、打侧手翻。轮到个子最矮的李宁时，他毫不怯场，尽管动作不够正规，但他机灵果敢，反应快，倔强，胆大，素质好，终于被梁教练“相中”。于是，“小不点儿”被破格录取为自治区体操队队员。

在教练的精心培育下，李宁进步很快。1973 年 9 月，李宁刚满 10 岁，就第一次来到南昌参加了全国少年体操比赛，他出乎意料地夺得自由体操冠军和双杠第四名，引起了体操行家们的注意。

正当李宁初露头角、展翅起飞时，不幸降临到他的身上。先是右臂得了骨髓炎，接着左右肘关节受伤；手臂刚治好，膝盖的韧带又撕裂了……最惨重的一次是 1976 年他从双杠上掉下来，一块小骨片卡在肘关节处，使胳膊无法伸直，很多医生诊断后都说这次手术后，李宁是不能再进行体操训练了。他的右胳膊用石膏打了整整三个月，他只能看着别人练。看着，看着，心里突然亮了：“嘿，胳膊坏了，腿还是好的嘛，我不是可以练腿吗？”于是，人们常看见这个胳膊吊绷带的小男孩在体操房里练腰腹肌，练前空翻、后空翻，同时做大量跳板、弹网动作。就这样，他以顽强的毅力配合医生治疗，伤势也奇迹般地痊愈了。

战胜了一次又一次伤痛的袭击，李宁终于脱颖而出。怀着为国争光的一腔热血，李宁一次又一次地站在国际体操比赛的领奖台上。凝视着冉冉升起的五星红旗，聆听着祖国的国歌，他百感交集，再也控制不住自己的感情，滚烫的泪珠顺着脸颊缓缓流下。此时此刻，他想到的是什么呢？是养育他的父母、培育他的祖国，还是为他付出一切的教练们？

由于李宁对世界体操的杰出贡献，他不仅多次荣获“十佳”称号和体育运动荣誉奖章，而且人们还送他一个美称“体操王子”，这足以表达人们对他的热爱。

退役后的李宁又开始了新的追求。他选择了有创新意义，且要从零开始拼搏的事业。他踏入了企业界，加盟“健力宝”集团。昔日的体操健将，今日的企业家，我们也许能从他的座右铭中指出它们之间的必然联系——“人立于世，应立志如高山之巍巍而不可撼，思想如壑谷之深邃而不肤浅，心地应如洁云而无瑕，欲求应如绿草之易于足乐而不存奢望”。

永远不服输，永远不甘寂寞——这就是“体操王子”的性格。

乒乓王国里的小个“巨人”——邓亚萍

1990年3月，在我国首都北京举办的第11届亚运会上，我国乒乓球队员邓亚萍，为祖国勇夺3块金牌和1块银牌。

蓝色的梦，金色的梦，绿色的梦——童年的梦是多彩的。邓亚萍的梦是银色的。流星般飞舞的乒乓球，编织了她童年的梦幻。

亚萍的父母都是乒乓球迷，亚萍4岁时，就经常坐在爸爸自行车的大梁上去看爸爸打球。

亚萍长到5岁了。一天，她勇敢地站在球台前对爸爸说：“我想打球。”爸爸望着只比球台高一点儿的女儿，又是惊奇，又是兴奋。他没想到，女儿这么小，就讲出了自己久埋心底的愿望。从此，亚萍不仅是爸爸的观众，还是爸爸的“兵”。

亚萍很有灵性，有点石成金、蔚成大家的气质。她爆发力好，反应灵敏，动作轻盈、迅捷；特别可贵的是，亚萍有一股非赢不可的拼命劲头。为此，她比一般孩子肯吃苦。命运之神带给亚萍最大的不幸，是个子太矮。在把乒乓球作为国球的中国，人才济济，群星灿烂，亚萍会成功吗？

然而小小年纪的亚萍丝毫没有意识到命运的冷酷，打球带给她欢乐和一切。

郑州的冬天是难熬的，练球的房子里没有暖气。亚萍的小手冻得红红的，就像一根根红萝卜，连拍子也很难握紧，动作经常出现变形。

一天，爸爸紧锁着眉头，观察着亚萍的训练。突然，一个念头闪电般划过他脑海。他眉头一展，招呼亚萍过来，面带喜色地说：“从明天开始，你改练横拍！”亚萍抚摸着红肿僵直的手指，垂下了头，她撅起小嘴：“我不怕冷，我会握紧拍子的！”

爸爸连忙解释：“不，不只是怕你手冷，你的个子比别人矮，改打横拍，照顾的面积大，这是取长补短的好办法！”亚萍理解了爸爸的苦心，她咧开小嘴，甜甜地笑了。

亚萍手里提着一把“大刀”。这是一把特制的横板，正面贴反胶，加强旋转，反面贴生胶，能打出变化莫测的怪球。快、转、怪，这是爸爸送给亚萍打开命运之门的金钥匙。

9岁时的亚萍技艺日臻精湛，成绩出类拔萃。为了使亚萍跃向新目标，爸爸推荐女儿进了河南省队。几个月过去了，埋头苦干的亚萍又冒了尖。在所有的集训新队员中，亚萍技压群芳，所向无敌。然而，命运和她开了一个大玩笑。其他新队员都留在了省队，唯有球技超群的亚萍被拒之门外。冷冰冰的结论是残酷的：“个子太矮，没有发展前途。”

虽然以前的隐忧变成了现实，爸爸仍没有绝望，他深信亚萍是打球的料子。他找到了好友李风朝。李风朝曾是国家队的球员，现在新成立的郑州市乒乓球队当教练。他理解老朋友的心，也很了解亚萍。亚萍除了个子矮，其他条件都优于别人，他决定把亚萍吸收到郑州队里培养。他讲：“日本队的关正子，个子不到1.5米，却拿过世界冠军。中国国家队的林希梦、刁丽丽、倪夏莲，个子都很矮，照样成为优秀的国手。邓亚萍为什么就不可能有发展？”

亚萍鼓起几乎被折断的翅膀，飞进了郑州队这一新的玫瑰园。厄运，使9岁的小姑娘突然长大了许多。她隐约感到，生活是一朵带刺的玫瑰，虽然

有刺，也有花香。

郑州女队有 8 名队员，亚萍是最小的一个，年龄比别人小五六岁，个头更比别人矮一截。年龄小，球龄短，球艺也不如大姐姐们。每周一次的队内比赛，亚萍总排在老七、老八的座次上，成了全队的“尾巴”。大姐姐们没有把这当回事，亚萍还是个小姑娘嘛！亚萍却难过得要命，每输一次球，她都要悄悄地落泪。哭归哭，练归练，亚萍不敢有一点儿放松。

功夫不负有心人，亚萍终于一步步登上了世界冠军的领奖台。

“他拥有一个世界”——赵剑华

赵剑华打球，内行人看了说：“简直是艺术享受！”外行人看了说：“今天我才知道什么叫羽毛球。”无怪他的教练黄益冲曾说过：“像赵剑华这样的羽毛球人才，几十年也很难出一个。他的身体条件、基本技术、速度力量、战术意识，都是世界第一流的。”

赵剑华于1965年出生于江苏南通，他原来的名字叫“赵建华”。上小学时，一次爸爸带他去看电影《林海雪原》，影片的内容，赵剑华虽不能完全理解，但有一点他却认定了：“少剑波是英雄。”他拉住爸爸的衣角直嚷嚷：“我为什么叫赵建华，我要叫赵剑华。”爸爸没有在意，赵剑华却连饭也顾不上吃，便在所有的本子上，将原来的“赵建华”都改成了“赵剑华”。

然而，想当英雄的赵剑华却差点儿当了“狗熊”。一次，他和邻居家的小孩在院里玩耍。为了一点儿鸡毛蒜皮的小事，“战争”突然爆发了，4个顽皮鬼分别扯住赵剑华的手和腿，用力将他抛向空中……“啊！”一声惨叫，小伙伴们惊呆了：赵剑华用左手捂着右臂，疼痛得在地上直打滚。父亲连忙将儿子送到医院，拍片的结果，右臂骨折。待到赵剑华的右臂完全恢复以后，它的部分功能已被左手代替了。

他却因祸得福，正因为他左臂灵活有力，爆发力强，12岁那年，被选进了市体校的羽毛球队。他虽然刚开始不会打球，但进步很快，练了几个月，便被选拔到江苏省队。16岁，他夺走了江苏省城市羽毛球赛男单冠军，1983年第56届全运会，他和孙志安配对，获男双第一，他也被侯加昌教练看中，调入国家队。他那“左撇将军”的雅号，就是在这次全运会上叫响的。

他平时好玩好动，脑子总无法静下来，稀奇古怪的念头一个接一个。他最不喜欢练球，在市体校时，经常害得教练四处追寻，把他找来训练。但他绝顶聪明，天赋奇高，一些高难动作，别人需要很多时间才能练会，可他看一会儿就能明白，并很快掌握。

他爱打扑克、台球、电子游戏……凡是能玩的东西，他都能玩几手，反应绝对比别人快。他尤其爱玩电子游戏，到国外比赛，他也会抽空掏出口袋里难得的外币出去痛快地玩一阵子，他的手、脑、眼反应灵敏，配合极好，一上机就老半天，总也“死”不了。老板看了干着急。他的队友杨阳调侃道：“他没有一分钟能够静下来。”

即使坐在板凳上看同伴练球，他也不安分。瞧，屁股刚在板凳上落下，他就亮开嗓门当开了义务播音员：“中央人民广播电台，中央电视台，台湾同胞们，海外侨胞们，今天我们在这里向您实况转播这次男子单打比赛。”他学着宋世雄的口吻，拿腔拿调，口齿清晰，声音宏亮，还真像那么回事。“穿红色运动服的是美国运动员密斯特杨阳，与他对阵的是中国运动员熊国宝，他穿白色运动服，打出的好球，请大家鼓掌。噫！……唉……啊……哇……”打球的不急，他已满口感叹词了。

他房间的西墙上贴了一幅硕大的剪画：一个骑手全神贯注驾着风驰电掣的公路摩托车。骑手两膀鼓起块块肌肉。每每有朋友欣赏这幅画，他都神采飞扬地反问：“怎么样，够刺激吧！”

原来，在省队时，有段时间他迷上摩托车。他发现，驾摩托车能锻炼人的毅力，特别是在崎岖不平的路上驾驶，能增加手腕的力量，对打球大有益处。于是，他一有空就借来摩托车在外面兜风。这事让黄益冲教练知道了，

马上给他来了一个“大刹车”。马来西亚有家报纸称赵剑华为“叛逆小子”。

“跳水女皇”——高敏

——“跳”惊人的高敏，终于实现了她梦寐以求的在世界锦标赛、世界杯赛和奥运会上夺得“三连冠”的崇高理想。

这位巴蜀秀女当她每次站在高高的领奖台上、手举鲜花眉开眼笑地向观众挥手致意的时候，当五星红旗徐徐升起的时候，她是多么激动、多么高兴呵！她出生于四川自贡市一个知识分子家庭，但从小并不“斯文”、爬树、翻跟斗、尤其爱下河玩耍。父母担心女儿“野得发狂”，可市业余体校体操班教练王淑琼却偏偏相中了这个活泼好动、反应敏捷的“野孩子”。艰苦的体操训练并没有难住这个精力过盛的姑娘。1979年初夏某日，年仅8岁的高敏随小伙伴们到市游泳池游泳，她觉得高高的10米跳台极为有趣。竟鬼使神差地爬了上去，并一直爬上了10米跳台沿，在下面游泳的人见状大惊，有人边喊边爬上跳台，有人在下面准备营救。小高敏不待来救她的人爬到跳台顶部，就从10米高处笔直地跳入水中，身子斜着砸在水面上，激起轩然大波。众人认为高敏凶多吉少，不料高敏却很快浮出水面，并以漂亮的自由泳游回池岸。在场的成都市业余体校跳水教练杨强惊喜若狂，立即尾随高敏至家。在与高敏家人的交谈中，杨教练得知高敏4岁学会游泳，6岁时已随大人横渡釜溪河，后又在市业余体校练过体操。简直是天造地设的跳水材料！杨强立即收高敏为徒，教她练跳水。入校半年，高敏已在各项锻炼指标中赶上比她大两岁的队友。但教练最头疼的是高敏跳水时手臂总爱弯曲，无论怎么说总不见效。终于有一次，教练忍无可忍，抓起笤帚向她的小手狠狠一击，顿时鲜血直流。这一击使高敏“幡然猛醒”，以致现在跳水时，手脚总是笔直，动作极其规范。成功之日，高敏回首往事时，不无感慨地说：“那次挨打，我只有9岁，当时我恨死了那个教练。现在却又感激不尽。”高敏进入国家队后，“疯劲”有增无减。当然这个疯劲主要还是体现在训练和比赛上。凡是教练脑子里想出来的动作，难度多么大她都敢上，连教练不敢想的，她也敢做。她具有四川姑娘胆大、泼辣、能吃苦耐劳的性格，这不仅因为她充满活力的身体天生具有超常的耐受能力，更主要的是具有远大目标，鼓舞着她不怕任何困难和挫折。由于她聪明好学、训练刻苦，在一系列国际大赛中取得辉煌的成绩。国际跳水界人士认为，高敏是世界上最具有潜力的跳水运动员。她不仅身体素质好，有着良好的柔韧性和协调性，而且具有不怕挫折、不怕困难的拼搏精神。

她的跳水动作难度并不大，但轻灵、飘逸，起跳高、姿态美，入水直、水花小，有时简直无可挑剔。而尤为可贵的是，她常常在伤后不久便以坚强的意志取得优异成绩。1986年，第5届世界锦标赛在西班牙举行。当时高敏在训练中严重受伤仅两个月，但她在预赛中就一路领先，把其他对手远远甩在后面；决赛中不仅夺得冠军，更创造了女子跳板跳水5822.90分的世界纪录，把第二名拉下40多分。这年年底，国际泳坛颇具权威的美国《游泳世界》杂志便把这位年仅15岁的姑娘列为女子跳板“世界最佳运动员”。1987年高敏再次获此殊荣。

高敏在汉城奥运会上摘取了桂冠，使她成为世界上在三年内连续夺得世界锦标赛、世界杯赛和奥运会“三连冠”的女跳板、跳水选手。高敏年纪虽小，但很重感情。在汉城奥运会夺得金牌后，大会立即献给她一束色彩艳丽、香气四溢的鲜花，以示祝贺；高敏回到奥运村后，立即将鲜花献给了中国跳

水队队医杨国贤大夫。因为高敏每次受伤都是由杨大夫耐心细致地按摩治疗，使她得以很快恢复健康。现在她实现了“三连冠”的理想，自然忘不了杨大夫的功劳。

当记者问这位“三连冠”选手，会不会参加 1992 年巴塞罗那奥运会时，高敏充满自信地回答：“很有可能。”人们祝愿这位跳坛上的“小燕子”为祖国衔回更多的金牌。

“南海金凤”——邢芬

邢芬这位南粤的金凤，虽然貌不出众，但连续在第2、第3届世界女子举重锦标赛上，为祖国夺得了44公斤级抓举、挺举和总成绩6个世界冠军；而且目前仍是女子44公斤级抓举72.5公斤、挺举92.5公斤、总成绩165公斤三项世界纪录的创造者和保持者。

身高不到1.40米的邢芬，1973年岁末，出生在海南岛琼山县一户农民家庭。楼梯式的兄弟姐妹，全赖父母的双手拉扯长大。父母只知拼命劳动养家糊口，哪知举重是何物，更不会想到世界女子举重的灿烂之星会升起在他们邢家。困苦的生活环境，使孩子们毫无骄纵的陋习。打柴挑水、烧水做饭，光着脚丫子漫山遍野地乱跑。乡村大自然的生活，使邢芬从小练就良好的脚力。入学就读于星群小学时，体育老师就对其有力的双腿感兴趣，选她入学校的田径队，练的是短跑。她升入琼山中学后，更得到较为正规的训练，还代表过琼山县参加1985年海南区的中学生田径赛。就在这次田径运动会上，海口市业余体校的董德昌教练看上了这个爆发力强、有点儿野性的小姑娘。董教练把邢芬选到海口业余体校，将邢芬带进一个新的“王国”里。

邢芬身材矮小，爆发力好，正是练小级别的好材料。广东省体校举重教练吴胜看邢芬的基本功比较好，于是把她选到省体校。那时候，邢芬最好的成绩是抓举35公斤、挺举55公斤，连分腿挺还未学会呢。到广东省体校，邢芬如鱼得水，在吴教练的精心培育下，进步神速。仅一年，邢芬又被广东省举重队相中，在我国著名举坛宿将蔡俊成门下为徒。蔡俊成一方面在训练中增加关节的项目，另一方面让邢芬去学跳舞，在娱乐中增加邢芬的柔韧性。结果，1987年邢芬第一次参加全国女子举重锦标赛，获得亚军。这样更增强了她的信心。1988年是邢芬渐趋成熟的一年。年底，邢芬第一次披起国家队的战袍，出师印度尼西亚参加第2届世界女子举重锦标赛，一举夺得44公斤级抓举（60公斤）、挺举（90公斤）、总成绩（150公斤）三项世界冠军。冠军是获得了，但未赛出最高水准。特别是抓举，全国赛时，已经是62.5公斤，可能是第一次参加世界大赛，44公斤级邢芬又是队友中第一个上场的，毕竟还是17岁少女，有点儿怯场。三把比赛下来，只抓起60公斤，怎不气人？好在第四把试举中，一鼓作气，抓起了70.5公斤，创造了该项世界纪录。虽然不算成绩，却证明邢芬有这样的实力。

功夫不负有心人。1989年第3届世界女子举重锦标赛在英国举行。邢芬与蔡俊成教练满怀信心地飞赴英伦三岛。好个邢芬，不但以抓举72.5公斤、挺举92.5公斤、总成绩165公斤，夺取三枚金牌，同时以这三个成绩，使女子举重44公斤级的三项世界纪录，从此写上了“中国邢芬”的名字。

飞碟射手——张山

张山生于1968年，家在四川。上高中二年级前，她还只是一个普普通通的从未摸过枪的中学生。1984年，她来到了四川省射击队，教练只是看着她很有灵气，反应敏捷，便决定把她留了下来。

教练的眼光确实没错，她入队仅四个星期，而且是第一次参加比赛，便获得了第1届全国青少年运动会射击比赛的亚军。在这以后，她的成绩便直线上升。1987年第5届全国运动会，她获得第5名，同年一次国际友谊赛上，她在双向飞碟上打出了超水平的198中，超世界纪录一中。1989年全国射击冠军赛，她第一次登上了全国冠军的宝座，同年在民办飞碟锦标赛上，她夺得了个人冠军。从一个普通的中学生到世界冠军，她花了5年时间。

张山头脑灵活，领会力强，心理和身体素质都很好，当然，仅凭这些要想在中国射击队中立住脚，显然是不够的。中国女子飞碟队是一个世界强队，曾6次获得世界锦标赛团体冠军。巫兰英、冯梅梅、邵伟萍等都是世界射坛的知名人物。张山对她们都是充满了崇敬和羡慕，用她的话来说，当巫兰英她们已扬名世界时，她还是个躲在课桌下织毛线的小女孩儿，所以第一次拿起枪，她就幻想着有一天也能和她们一样。

1989年张山第一次被选入世界锦标赛代表队，她既兴奋又紧张。她回忆道：“我当时紧张极了，和巫兰英她们编在一个组，我生怕影响了团体的成绩，拖了大家的后腿。”

就在这时，刘继升教练找她谈话，对她说道：“谁都有第一次，谁都有打坏的时候，关键是自己要把握好，不要担心影响别人，实际上你也影响不了别人。”刘继升的话对她影响很大，从此她一直记住了一个真理：成功的最重要因素是自己的努力。

几年的奋斗和磨炼，如今张山再也不是那个蹦蹦跳跳的小姑娘，她学会了沉默，学会了稳重，学会了认真。

出现在亚运会上的张山，再也没有那份胆怯和羞涩了，显得格外成熟和稳重。开赛第一天，她和老将巫兰英、邵伟萍她们一道夺得了飞碟双向团体金牌，并打破了该项世界纪录。其中张山一人75靶全部命中，来了个满堂红。在飞碟双向个人赛中，张山与朝鲜运动员朴员兰的争夺战，是亚运会射击赛中最精彩的场面。预赛时，她和朴员兰均以150靶148中进入决赛；而决赛中双方再次打成了平手，各以197中平了张山保持的世界纪录。

加赛25靶，竞争进入了白热化。两人轮番上阵，弹无虚发，皆是25中，奇迹般地第三次战平。两人并列冠军。

对于射击运动员来说，张山站到了她事业的顶峰。张山的下一个目标——参加下一届奥运会。现在我们知道，张山已登上奥运冠军的宝座。

国际象棋“皇后”——谢军

国际象棋世界女子冠军赛应该说是世界体育项目竞赛中，最为持久、激烈的大角逐了。一个报名参赛的棋手，要先后经过分区赛、区际赛、候选人赛和挑战赛，只有最后的优胜者才可能夺得国际象棋“皇后”的宝座。这一系列的比赛历时两年，其间要同数十名世界一流棋手对弈近百局，每一个参赛者都要经过智力、体力的巨大挑战和考验。21岁的北京选手谢军就是经历了种种意想不到的曲折，终于一步步走过了这条艰苦卓绝的小路，来到被称为“高雅殿堂”的国际象棋“后座”上的。

谢军住在北京东郊的酒仙桥，7岁起就和爸爸在马路边看大人下象棋。回到家里，爸爸就成了谢军中国象棋的启蒙老师。爸爸教谢军的第一着棋是“仙人指路”。“小卒为什么不能后退呢？”谢军好奇地问她父亲，父亲的回答像是讲棋又像讲人生的道理：“一个战士只能勇往直前，不能退缩，要有一去不复返的英勇精神！”谢军当时也许并不真正理解“勇往直前”的含义，但正是这种带有人生真谛的点滴熏陶，成为谢军象棋生涯执著追求精神的基础。也正是这种勇往直前的精神使她在强手面前不低头，在困境当中不服输。

谢军在父亲的教导下，10岁的时候就夺得北京市少儿中国象棋比赛的冠军，酒仙桥一带成人业余棋手都不是她的对手。那时，北京市正在培养国际象棋小选手，棋院的王陞钧教练把谢军叫到棋院，在棋院二楼的小棋桌上和谢军下了一盘中国象棋。他发现谢军有基础，棋感好。于是王陞钧教练又把国际象棋的基本走法教给谢军，然后又和她下了一盘国际象棋。他惊讶地发现谢军有强烈的“攻王”意识，再加谢军思路敏捷，有“大局观”，王教练当即决定收这个姑娘进北京队。从此，谢军便迈上国际象棋坎坷的征途。

在北京体校国际象棋业余学习班，条件特别艰苦，教室设在什刹海看台底下，夏天这里热得透不过气，冬天则生着火还冻手冻脚。谢军还和别的同学不一样，她家离体校很远，乘车要一个多小时，她只好独自住在体校值班室。别的同学都是父母天天接送，而她每周只回家一次；尽管这样她也不让父母接送。就这样，谢军在体校学棋学了三年半。由于她勤奋好学，刻苦努力，进步很快。1983年第5届全运会上，她被编入女子成人组，虽然她仍未成年，但她战胜了新老棋手，获得冠军。1984年，14岁的谢军获全国比赛第六名，同时被晋升为国家大师。

一些数学家曾对国际象棋的变化进行过计算，结果是惊人的，对下棋的任何一方来说，最初的四步棋就有3180亿种走法！至于以后的着数，更是难以胜数。这恐怕也是诗人歌德把国际象棋誉为“人类智慧试金石”的原因吧。可想而知，世界冠军是要经历怎样的磨难了。谢军进入国家集训队以后，训练更加艰苦了，半强化训练近乎残酷。集训队规定，对局训练，40步以内不准和棋。每天她要训练十多个小时。谢军学棋、下棋从不盲从，喜欢独立思考。有些棋手教练怎么教他就怎么走，谢军不这样。就是在国家集训队，她仍然时常和教练“顶牛”，有时她认为棋理不顺，就不按教练说的走。教练有时也生气，但气过之后，却又更加喜爱谢军。

几分耕耘，几分收获。1988年，谢军初次出征国外，一举赢得亚洲女子青年冠军，同年底在奥林匹克团体赛上，她以9胜2平2负的战绩，为中国队取得第四名立下战功。1989年，谢军被升为国际大师并夺得全国冠军。

1990年，谢军经历了她象棋生涯最艰难的时刻，同时也是最幸运的时刻。这一年，她两次去吉隆坡参加世界“后座”的争霸战预赛。3月的吉隆坡气候宜人，谢军轻取亚洲分区赛冠军。7月，当谢军再返吉隆坡时，意想不到的、来自不同方面的巨大挑战正在等着她。因经费不够，教练、翻译都不能前来参赛。这样重要的比赛，谢军只能孤身闯南洋了。此时的吉隆坡骄阳酷烈，而异国他乡的孤寂使她感到害怕。这次区际赛共18位女选手参赛，东方选手只有一人。孤单，更深一层的孤单，已形成一股心理压力。当看到前苏联队庞大的阵容——6位棋手、6名教练，还有领队、翻译、医生、记者——情义融融像个大家庭时，谢军的心情会是怎样的呢？谢军哭了，她趴在酒店的床上，觉得委屈、伤心。这一夜，谢军久久不能入睡，白天与前苏联曾独霸“后座”16年的女棋手加普林达什维利的比赛场面仍在折磨着她。这些年来，谢军多想和这位仰慕已久的女杰一决高低，如果能够战胜她，那将是多么的激动人心呵！可是谢军输了，她自认为最棒的开局没能奏效。她永远忘不了那输棋的一刹那。当加普林达什维利笑盈盈地俯在她头上轻轻一吻时，她冰冷的嘴唇好像炭火一样灼烧着谢军的皮肤。谢军被王品璋老师的国际电话惊醒了。谢军又哭了，她撒娇似的向老师诉说自己的心情、思念和战况。王品璋老师的安慰、鼓励和针对以后棋手的拼杀办法，使谢军紧张的神经平静下来，她心里有了底。第二天醒来的时候，她看到吉隆坡桔红色的朝阳正在窗前冉冉升起。

这以后谢军越战越好，连斩数名前苏联棋手，最后又战胜英国国际大师格丽·司丹尔，终于以12.5分的优异成绩，获得争夺前八名的出线权，并荣获国际象棋女子特级大师的称号。

1990年10月，谢军飞往前苏联格鲁吉亚的博尔诺米城参加候选人赛。世界女子八强，前苏联选手占6名，另外还有南斯拉夫的马里奇和谢军。一到博尔诺米，前苏联队教练就拍着谢军的肩膀说：“不简单啊，进入八强了！不过这次我有6员大将联合攻你一人，想过此关不可能啊！”谢军只是笑了笑，回答很简单：“那就走着瞧吧！”

又是加普林达什维利笑盈盈地坐在谢军面前，吉隆坡的胜利者，和善、安详。此役又当着格鲁吉亚的家乡父老，加普林达什维利的准备是充分的。谢军也清楚地知道，此次八强大战，对手都是顶尖人物，此次比赛得第二是没用的。和加普林达什维利的开局，谢军准备了一个再普通不过的开局，但在其中小做手脚，看上去平平淡淡，其中却暗伏杀机。加氏果然上当了。比赛最终以加普林达什维利失败而告终。加氏哭了，当着家乡父老的面哭了。

在这里，谢军连斩数员前苏联大将，以四胜、一和、二负积4.5分的成绩获第一名，获得参加挑战赛的决赛权。

只要能越过南斯拉夫的马里奇，谢军就可以同世界冠军奇布尔达尼泽争夺“后座”了。

1991年2月，谢军与马里奇争夺挑战权的比赛已战罢6盘，谢军积3.5分，马里奇只积2.5分，只要谢军再胜一局就夺到了挑战权。

第7盘比赛开局后，局面导入古印度防御体系。谢军驱兵突破，战略意图十分明确，但由于兵力配置出现问题，不久就被马里奇化解了攻势，谢军只好转入被动防守，并陷入了非常不利的局面。这时意识到这局棋可能要输了，但她并没有惊慌：“还要下下看……。”她心里一直这样想，情绪反倒稳定。相反，在优势面前，马里奇却受到想赢怕输的思想束缚。不久，在一