

情系祖国

中国奥运健儿报告集

国家体育总局宣传司 编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

情系祖国：中国奥运健儿报告集／国家体育总局宣传司编．—北京：人民体育出版社，2001

ISBN 7-5009-2113-6

I. 情… II. 国… III. 优秀运动员—生平事迹—中国 IV. K825.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 14243 号

人民体育出版社出版发行

印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 32 开本 7.125 印张 150 千字

2001 年 月第 1 版 2001 年 月第 1 次印刷

印数：1— 册

*

ISBN 7-5009-2113-6/G·2012

定价： 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话：67151482(发行部) 邮编：100061

传真：67151483 电挂：9474

(购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

- 1 /江泽民在会见第 27 届奥运会中国体育代表团时的讲话
- 4 /江主席致电祝贺中国体育健儿
- 5 /光荣属于祖国和人民
——袁伟民在第 27 届奥运会中国体育代表团报告会上的讲话
- 19 /弘扬中华体育精神,为中华民族争光
——李富荣在“奥运健儿祖国西部行”报告会上的讲话
- 35 /战胜自我,志在夺金
——女子 10 米气手枪金牌、25 米运动手枪银牌获得者
陶璐娜
- 40 /卧薪尝胆,超越自我
——男子气步枪金牌获得者 蔡亚林
- 45 /金牌是用教练员的心血和运动员的汗水铸成的
——女子举重 53 公斤级金牌获得者 杨 霞
- 51 /历史性的突破
——男子体操团体金牌获得者 李小鹏、杨 威、邢傲伟、
黄 旭、郑李辉、肖俊峰
- 59 /相信自己,相信未来
——女子举重 63 公斤级金牌获得者 陈晓敏
- 63 /我举起了心中的誓言
——女子举重 69 公斤级金牌获得者 林伟宁

- 67 / 成功与梦想
——羽毛球混合双打金牌获得者之一 张军
- 70 / 祖国在我心中,拼搏回报人民
——女子柔道 78 公斤级金牌获得者 唐 琳
- 75 / 战胜自我,超越自我
——男子 10 米移动靶金牌获得者 杨 凌
- 79 / 只有忍受别人无法忍受的痛苦才能走在一切竞争者的前面
——女子举重 75 公斤以上级金牌获得者 丁美媛
- 84 / 为祖国和人民拼搏
——男子举重 77 公斤级金牌获得者 占旭刚
- 88 / 两强相遇勇者胜
——羽毛球女子单打金牌获得者 龚智超
- 92 / 苦战“杨杨米”,为国争荣誉
——女子柔道 78 公斤以上级金牌获得者 袁 华
- 97 / 迎接新的考验
——乒乓球女子单打、双打金牌获得者 王 楠
- 101 / 新的起点,新的冲刺
——羽毛球女子双打金牌获得者之一 葛 菲
- 104 / 鹏程万里创辉煌
——羽毛球男子单打金牌获得者 吉新鹏
- 107 / 中国乒乓球队是我的靠山
——乒乓球男子双打金牌获得者之一 阎 森
- 111 / 赛场人生
——女子体操平衡木金牌获得者 刘 璇
- 114 / 世纪之战,大显身手
——乒乓球男子单打金牌、双打银牌获得者 孔令辉
- 119 / 永不放弃

- 男子单人、双人跳板两枚金牌获得者 熊 倪
- 125/光荣属于祖国
- 女子双人 10 米跳台金牌、
女子 10 米跳台银牌获得者 李 娜
- 128/奥运金牌应该有你们的一半
- 女子双人 10 米跳台金牌获得者之一 桑 雪
- 133/不懈奋斗,天道酬勤
- 田径女子 20 公里竞走金牌获得者 王丽萍
- 138/战胜伤病勇创辉煌
- 男子双人跳板金牌获得者之一 肖海亮
- 141/汗水铸就金牌路
- 女子三米跳板金牌获得者 伏明霞
- 144/集体的优势 无私的奉献
- 女子 67 公斤以上级跆拳道金牌获得者 陈 中
- 148/攀登高峰,永无止境
- 男子 10 米跳台金牌获得者 田 亮
- 152/做一个中国人是如此自豪
- 中国体操队总教练 黄玉斌
- 158/发扬乒乓精神,为国再立新功
- 中国乒乓球队总教练 蔡振华
- 162/为了祖国,愿付出我们的一切
- 中国羽毛球队总教练 李永波
- 168/不负重任与期望
- 国家射击队总教练 孙盛伟
- 172/爱国之情效国之行
- 男子气手枪银牌获得者 王义夫
- 177/听从祖国的召唤

- 乒乓球女子双打银牌获得者之一 杨 影
- 181/无怨无悔
- 男子花剑团体赛银牌获得者代表 王海滨
- 186/为国争光是我最大的愿望
- 女子 3 米跳板银牌获得者 郭晶晶
- 191/人生能有几回搏
- 男子 10 米跳台双人和单人两项银牌获得者 胡 佳
- 195/永不言败
- 乒乓球男子双打银牌获得者之一 刘国梁
- 199/“零”的突破
- 女子自行车场地 500 米计时赛铜牌获得者 姜翠华
- 202/改变落后惟有奋斗
- 男子举重 56 公斤级铜牌获得者 张湘祥
- 206/只要有一线希望,就永不放弃
- 女子飞碟多向铜牌获得者 高 娥
- 209/团结拼搏,才有出路
- 女子重剑团体赛铜牌获得者代表 杨劭琦
- 214/明天的玫瑰更娇艳
- 中国女子足球队代表 孙 雯

在会见第 27 届奥运会 中国体育代表团时的讲话

(2000 年 10 月 3 日)

江泽民

今天,我们怀着十分高兴的心情,热烈欢迎中国体育代表团从悉尼载誉归来。在第 27 届奥运会上,我国体育健儿团结奋斗,顽强拼搏,取得我国在奥运史上的最好成绩,金牌和奖牌总数名列第三,实现了新的突破。这是祖国的光荣、人民的骄傲。我代表党中央、国务院和全国各族人民,向你们表示衷心的祝贺!向全国广大体育工作者表示亲切的慰问!

在这届奥运会举行期间,党中央、国务院和全国各族人民,以及海外华侨华人一直都在关注着你们。全国上下为你们取得的优异成绩感到由衷的高兴,为你们在赛场上的出色表现感到无比的自豪。每当你们获得奖牌,每当升起鲜艳的五星红旗,每当奏响雄壮的国歌,全国人民的心情都激动万分。你们发扬爱国主义、集体主义、社会主义精神,恪守体育道德,坚持公正竞赛,发挥运动技能,取得了运动成绩和精神文明的双丰收。你们没有辜负祖国和人民的殷切期望。你们的表现,再一次向世人展示了中国人民自强不息、奋发进取的精神风貌,体现了中华民族自立

于世界民族之林的坚强信心和力量。

这次奥运会上我国体育健儿取得的优异成绩，是大家共同努力的结果。这要归功于有关部门和代表团坚强领导、有效组织，运动员们刻苦训练、奋力拼搏，教练员们辛勤工作、正确指导；这要归功于科研人员精心研究、科学策划，工作人员齐心协力、有力保障，陪练人员甘当人梯、默默奉献；这也要归功于你们的亲人们的全力支持。这次奥运会期间，广大新闻工作者不辞辛劳，进行了令人鼓舞的报道。广大海外侨胞对中国体育健儿热情鼓励、大力相助，表现了他们心向祖国、热爱祖国的深情厚意，这是特别值得称颂的。这一切充分说明，全体中国人团结一心，就一定能创造出举世瞩目的伟大业绩。

体育竞赛有名次，而发扬不畏强手、奋勇争先的精神没有先后。这届奥运会上，我们有些项目、有些运动员虽然没有取得奖牌，但他们赛出了水平、赛出了斗志，同样值得称赞。我们历来主张“胜不骄，败不馁”。只要认真总结经验，善于学习，刻苦训练，必将取得更大的成绩。

奥运会是世界上规模最大的体育盛会，是奥林匹克运动和奥林匹克精神的集中展现。我国一向是奥林匹克运动的积极支持者和参与者，一向坚持奥林匹克运动所提倡的团结、友谊、进步和公平、公正、公开的原则，努力为发展奥林匹克运动，为促进人类和平与发展的崇高事业作出自己的贡献。北京正在申办2008年奥运会，中国政府和人民将全力予以支持。

体育健儿们胜利归来之时，正值国庆佳节。新中国成立五十一年我国社会主义事业取得了伟大成就，体育事业也取得了巨大进步。在党的领导下，在全国各条战线的支持下，体育战线的

广大运动员、教练员、科研人员和工作人员为提高我国的运动技术水平和促进群众体育的发展,进行了艰苦的努力,取得了卓越的成就。中华体育精神是我国社会主义精神文明建设的重要组成部分,是中华民族的宝贵精神财富。全国各个行业、各条战线的同志们都要大力发扬振兴中华、为国争光的爱国主义精神,大力发扬顽强拼搏、争创一流的革命英雄主义精神,勇于创新,力攀高峰,同心同德地把建设有中国特色社会主义的伟大事业不断推向前进。

接下来,你们还要向人民汇报,参加“奥运健儿祖国西部行”活动。希望你们虚心向人民学习,再接再厉,开拓进取,为新世纪我国体育事业和社会主义现代化建设的发展作出更大贡献!

(新华社北京 2000 年 10 月 3 日电)

江主席致电祝贺中国体育健儿

中国体育代表团：

我国体育健儿在悉尼奥运会上奋力拼搏，为国争光，取得优异成绩，实现了我国体育在奥运会的新突破。全国人民为之欢欣鼓舞。我代表党中央、国务院向你们表示热烈祝贺！

我国体育健儿不畏强手，奋勇争先，表现出顽强的拼搏精神、精湛的运动技术和良好的体育道德。我国体育健儿的优异表现，体现了改革开放时代中国人民奋发向上、朝气蓬勃的精神面貌，为弘扬奥林匹克精神作出了贡献，给昂首跨入新世纪的全国各族人民带来了极大的鼓舞。祖国为你们骄傲。

希望你们继续发扬“胜不骄、败不馁”的精神，保持旺盛斗志，坚持科学训练，不断提高全面素质，努力为祖国赢得更多的荣誉。

祖国人民欢迎你们胜利归来。

江泽民

2000年9月28日

光荣属于祖国和人民

——袁伟民在第27届奥运会中国体育代表团 报告会上的讲话

各位领导、同志们、朋友们：

举世瞩目的第27届奥运会已经胜利闭幕。中国体育代表团金牌和奖牌总数名列第三，取得历史性突破的优异成绩，圆满完成了征战悉尼奥运会的任务。在悉尼奋战的日子里，中国健儿在赛场上的一球一分、一得一失牵动着从中央领导到亿万百姓的心。9月28日，在奥运村里我们接到了江总书记发来的贺电，万分激动，深受鼓舞。党的关怀、祖国和人民的支持，时刻激励着我们去顽强拼搏。为祖国而战，为中华民族而战，是我们巨大的精神动力。成绩和光荣属于伟大的祖国和人民！在这里，首先请允许我代表中国体育代表团全体运动员、教练员和工作人员，向中央领导，向全国人民表示衷心的感谢和崇高的敬意！

我的汇报分四个部分：一、对本届奥运会的总印象；二、艰苦拼搏的17个日日夜夜；三、祖国强大是成功的最主要原因；四、从本届奥运竞赛格局看我们的不足。

一、对本届奥运会的总印象

本届奥运会给我的总印象是：规模之大、水平之高、竞争之激烈、影响之大，是以往任何一届奥运会都不可比拟的。

（一）本届奥运会，从举办地到参赛国家和地区，其重视程度

和参与的积极性,比往届更高。澳大利亚为了办好这届奥运会,在八年里,前后投入 25 亿澳元,修建了现代化的一流体育场馆,能容纳 11 万观众的主体体育场就投入了 7 亿澳元。奥运村里优美的环境、完备的设施,以及组委会的精心组织,公正、有序、热烈的竞赛工作,给大家留下了深刻的印象。

由于本届奥运会是在世纪之交历史时刻举行的,又是首次由主办地为选手提供免费食宿,更调动了各国和地区参赛的热情。来自世界各地的 199 个国家和地区的 10200 名运动员云集悉尼,同场竞技,参加 300 个小项的角逐。其中,有十多个国家和地区派出的运动员达 200 名以上。美国、俄罗斯和澳大利亚均派出了比中国多一倍的运动员,德国、法国参赛的运动员也分别比中国多 50% 和近 30%。各国代表团都选派了最强阵容,充分体现了各国和地区竞技体育的总体实力。

(二)本届奥运会,自始至终紧张、激烈,扣人心弦。许多比赛中涌现出的弱手战胜强手、小将淘汰老将、名将失手和新人辈出,充分显示了奥林匹克运动的希望和活力。由于奥运会是世界上水平最高、竞争最激烈的综合性运动会,参加奥运会的运动员,一般都是先考虑拿牌,再考虑破纪录,因此,历届奥运会破世界纪录都比较少。但是,本届奥运会,17 天里共创造了 34 项世界纪录、77 项奥运会纪录和 3 项奥运会最好成绩,这在奥运会历史上实属罕见。整个奥运会期间跌宕起伏、胜负瞬间转化的精彩赛事,也说明了现代奥运会不仅是比技术、比战术,更是比心理、比斗志、比作风。现代奥运会竞争的不可预测性和残酷性,更完美地展示了奥林匹克运动超越自我、挑战极限的无穷魅力。

(三)本届奥运会上,国际奥委会为实现奥林匹克“和平、友谊、进步”的宗旨,为维护奥林匹克运动的纯洁性,作出了新的贡献。悉尼奥运会期间,国际奥委会向联合国安理会成员国发出了

“奥林匹克休战”的倡议。9月13日我向国际奥委会主席萨马兰奇转交了江泽民主席的信,表示我国赞同“奥林匹克休战”的态度;日本等国政府也随之响应,支持这一行动。国际奥委会还精心安排了朝鲜和韩国运动员身着统一服装,高举印有朝鲜半岛地图的旗帜,手拉手共同参加入场式,全场掌声雷动,双方运动员都流下了激动的泪水。

为了把本届奥运会办成一个“干净的奥运会”,国际奥委会还采取坚决措施严查兴奋剂。据记载,在奥运会历史上,共查出过48名检测结果呈阳性的运动员。本届奥运会,国际奥委会共查出9名呈阳性的运动员,加上被世界反兴奋剂机构和国际各单项协会及各国和地区体育组织查出的运动员,共有35名呈阳性的运动员被取消了参加奥运会的资格。

(四)本届奥运会,在世界范围内受到空前关注,影响深远。全世界60多个国家和地区的元首和首脑参加了开幕式,有的还亲临赛场观看比赛。刘国梁与孔令辉对瓦尔德内尔进行的男子乒乓球半决赛和决赛,瑞典国王和王后始终在现场观看。许多国家的运动员在出征前、比赛中或结束后,都受到了领导人的关心和接见。克林顿视察美国ACRO奥林匹克中心,鼓励运动员为美国争取荣誉;普京亲自挂帅狠抓俄罗斯奥运健儿的备战。比赛期间,各种贺信、贺电、电话从世界各地飞向奥运村。意大利总统两次打电话到奥运村,寻找为意大利百年奥运历史赢得第一块游泳金牌的运动员菲奥拉万蒂,他激动地说:“我在电视上看到你身披国旗,非常漂亮,你是意大利最美丽的人,我为你骄傲,向你和全队祝贺,我在总统府等待你的归来。”

悉尼奥运会期间,游客达530万人次,直接到现场的观众达860万人次。全世界每天收看奥运会电视节目的观众达30多亿人次,悉尼奥运会官方网站访问量突破百亿。媒体称“悉尼已成

为最具人气的都市”。本届奥运会所产生的巨大反响,也说明竞技体育聚民心、扬国威的作用,正在被不同民族、不同信仰的国家和地区所接受。把奥运会比喻成“和平时没有硝烟的战场”并不过分。本届奥运会,为奥林匹克运动在新世纪向更广阔的领域发展奠定了基础。

二、艰苦拼搏的 17 个日日夜夜

本届奥运会,从开幕到闭幕,17 个日日夜夜,一波三折,历尽艰难,场场是硬仗,日日有喜忧,每一场比赛、每一项成绩背后都有一个故事。鉴于时间关系,我只能讲其中一部分。

从 1986 年至今,我曾率团指挥过四届亚运会和四届奥运会,我深知参加综合性运动会打好开局的重要性。综合性运动会是大兵团整体作战,与参加单项比赛单兵作战完全不同。承担首战任务的排头兵,必然压力最大,全团将士期望着第一炮打响,可以鼓舞全团士气。如果头炮打哑,必然会给第二天完成任务的项目和运动员增加压力,不及时进行疏导、转化,会形成紧张空气,使不利因素蔓延开去。汉城奥运会就有过这样的教训。

这次悉尼奥运会开赛第一天情况很不利。上午,最有希望为中国代表团夺取第一块金牌的是女子气步枪比赛,但我们的选手连决赛也没能进入。紧接着,五次参加奥运会的射击老将又与金牌擦肩而过。这一天,问题还不仅仅出在原本有把握到手的金牌丢了,更出乎意料的是,赛前被认为具有很大优势的中国男子体操队在预赛中失水准,团体预赛中国队落后俄罗斯队 0.137 分,因为团体预赛没比好,中国队的强项跳马和鞍马都失去了参加单项决赛的资格。用领队张健的话说,这是十年来比得最差的一场比赛。

当晚 11 点 15 分指挥部先召开了副秘书长以上会议进行会

诊,大家认为射击与体操的失利有一个共同的原因,就是对奥运会竞争的激烈性和残酷性估计不足,把自己的位置摆得过高,压力过大,一旦受挫,就顶不住,缺乏斗志。体操男团前一天向团部介绍情况时,认为夺冠完全有把握,起码超过对手3分以上。第二天下午看见俄罗斯队发挥出色,立即就发憊了,晚上比赛,乱了阵脚,连连失误。而我们的女子气步枪选手因为近两年太顺了,几乎包揽了世界锦标赛和世界杯的金牌,想像不出奥运会竞争有多激烈。由于在预赛中第二枪打了9环,就犯急了,认为这次奥运会没戏了,思想集中不起来,越打越糟。其实,奥运会比赛你紧张,别人也紧张,人家也没打出最好成绩,由于自己沉不住气,斗志拼劲不足,错失了机会。

问题找准了,分析透了,就要狠狠解决、尽快解决。当晚11点45分,团部又召开所有项目的领队和教练员会,请射击队、体操队领队剖析失利原因,并要求各队都引以为戒。团部要求射击队、体操队认清形势,摆正位置,振奋精神,领队、教练员立即深入到队里做好疏导转化工作,帮助运动员战胜自我,轻装上阵,全力拼搏。

这天的失利和晚上的会议,给全团上下敲响了警钟,不仅对第二天的比赛有指导作用,对全团认清形势、完成整个战役的任务都有指导意义。

中国体操队领队张健、高健和总教练黄玉斌,整整两天两夜没有吃好、睡好。他们是好样的,没有被挫折压垮,通过及时、仔细、有针对性地给运动员做疏导和转化工作,帮助他们摆正位置,调整心态,轻装上阵。两天之后,出现在男团体操决赛中的中国体操队6名小伙子,个个精神抖擞、稳健机灵,与预赛时判若两队,最后以绝对的优势夺得了这枚分量最重的体操金牌。比赛刚结束,美联社就撰文惊叹“中国体操创造历史”。6名英俊的小

伙子登上了美国《时代》周刊的封面。该刊撰文称“中国运动员的精神状态令人折服”。

心静如止水的陶璐娜，一枪驱散了乌云，为中国体育代表团夺得了首枚金牌。之后，她的队友、从未在世界正式大赛中沾过金的气步枪“无名小辈”蔡亚林，悄悄地闯进了决赛，他沉着冷静，稳扎稳打，打出了8个10环以上的好成绩，以领先对手1.3环的成绩夺取冠军，给了全团一个惊喜。

射击队、体操队变不利为有利，大大鼓舞了全团的士气。9月18日女子举重运动员杨霞在53公斤级比赛中夺得金牌，为首次参加奥运会的女子举重首开纪录。她五举五成，以总成绩225公斤、超过对手12.5公斤的绝对优势战胜对手，并5破3项世界纪录，站到了最高领奖台。她甜甜地笑了，露出了两个深深的酒窝，并热情地侧过身去与获得银牌和铜牌的运动员握手，表现出极佳的风度。晚上，在指挥部大会上，我特别表扬杨霞既赛出了水平，又赛出了风度，这块金牌是有说服力的。这个第一次参加奥运会的土家族姑娘，担负着夺取女子举重第一枚金牌的任务。这次女子举重队的指标是四项都要夺金。她感到了责任的重大，如果开局不利，将会影响全队的夺金计划。压力，使她失眠了，整整一夜没合眼。她的主要对手黎锋英是来自台北的湖南老乡，两人实力不相上下，互相知根知底。中国台北奥委会为黎锋英战胜杨霞、实现奥运金牌“零”的突破开出了高额奖金。比赛开始后，杨霞抓起97.5公斤，黎锋英抓起了98公斤，杨霞毫不畏惧，你举你的，我举我的，不受干扰，最终以绝对优势取胜。

23岁的杨霞，热爱举重，训练刻苦，11年来，每一天举起的杠铃片重量达10吨。两手结下了厚厚的茧子。有人问她奥运会金牌到手了，还练不练举重，她说，我还要圆下一个奥运梦。

9月21日，羽毛球混双运动员张军、高陵这对羽坛小将，站

在了世界排名第一的印尼老将面前,准备一决高低。能打到这个程度,完全是他们自己拼杀出来的,被代表团誉为“小黑马”。指挥部的几位领导和工作人员都围着电视机,挥舞拳头为这对小将加油。张军、高峻是在中国羽毛球混双1号、2号选手过早出局而未进16名的情况下挑起大梁的。在半决赛中,他们战胜了被称为羽坛“帝王”的韩国老牌世界冠军,爆出了羽毛球开赛以来最大的冷门。决赛中,对手特里库斯的技术是公认的世界一绝,他的空中停顿技术很少有人能够掌握。张军、高峻在第一局1:15败阵的情况下临危不惧,斗智斗勇,勇夺桂冠,打出了羽坛多年来少见的精彩场面,被称为“神话般的奇迹”。他们所创造的奇迹说明了一个道理:奥运会赋予每一个人机会,谁把握它,机会就属于谁。

奥运赛程过半,中国体育代表团已获得14金,名列金牌榜第二。9月22日,日进六金、三银、一铜。报道称“六金铸就中国日”“悉尼成为中国人的狂欢日”。这一天的金牌滚滚而来,但块块来之不易。占旭刚在比赛一开始由于太紧张,抓举未能发挥水平,只排在第5名,被对手超出了7.5公斤,按常理,占旭刚要想挺举超过对手7.5公斤是不太可能的。残酷的现实把占旭刚逼上了绝路,他以大义凛然的气概,竟然将207.5公斤的杠铃稳稳地挺过了头顶,全场顿时掌声雷动。事实上,他在此之前的训练中从来没有举起过这个重量。有人问他,你哪里来的那么大的勇气?占旭刚说:“当时我就是想,为了祖国的荣誉,今天我就是要往死里拼,死也要死在举重台上,非把金牌拿到手不可。”因为本届奥运会举重项目级别设置与亚特兰大相比有所调整,上届奥运会,占旭刚要降体重,不敢多吃、不敢多喝,十分难受;这次正好相反,因为体重不够,每天要想办法增加体重,多吃多喝,同样十分辛苦。他在赛后风趣地说:上次是“饿死”,这次是“撑死”。

这天,女子柔道 78 公斤以上级运动员袁华也登上了冠军的领奖台,使中国在该项目上蝉联了奥运会冠军。赛后当记者采访她时,她首先感谢那些默默无闻的陪练。在准备悉尼奥运会的全过程中,每天十几名男队员为她做陪练,每天挨摔三五百次。他们体重都在 120 公斤以上,每次落地都承受着巨大的痛苦,有的摔坏了腰,有的摔坏了腿,从无怨言。袁华当年曾当过亚特兰大奥运会冠军孙福明的陪练,她深有感触地说:仅这一点在西方社会里是永远做不到的,这是我们社会主义制度的优越性。

这天男子花剑虽未能获金,以一剑之差取得银牌,却也成为中国体育代表团的一个“亮点”。在与法国队的较量中,他们勇猛顽强、潇洒俊逸的剑风震动了欧美同行。

9 月 23 日我们的金牌数已超过了原定的指标,舆论不断升温,我们当然也感到高兴,但是指挥部还是强调外热内冷,大家清醒地意识到,远不到庆功的时候。竞技体育残酷无情,稍有闪失,就会找你算账。即使长盛不衰的优势项目也是如此。乒乓球开赛第一天,刘国梁、孔令辉、李菊险些“翻船”,之后,王楠也遇险情,整个乒乓球项目的四块金牌,是经过 9 个 3:2 拼搏出来的。中国乒乓球队四十多年长盛不衰,靠的是爱国主义、集体主义和革命英雄主义精神。在四年前备战亚特兰大奥运会时,总教练蔡振华曾有过躺在地上指挥练兵的感人场面。医学专家曾多次劝告蔡振华不要再当教练员了,否则有瘫痪的危险,他不为所动,要求医生做手术。医生坦白地告诉他,做手术可以,但也有可能出现站不起来的意外。蔡振华没有多想,他说只要有希望就要做,为了祖国的乒乓球事业,他愿舍弃一切。在赛前训练中,他规定,每天训练所有教练员都必须站着,不许坐着。他自己腰伤很重,但他以身作则,坚持站着。许多队员和教练员不忍心,都求他说,您还是坐着吧,您太苛求自己了。蔡振华理解队员和教练员

的心意,但他初衷不改。他凭着这样一股为国家连命都不要的劲头,以坚强的意志和毅力指挥作战,严格要求队员打好每一局、每一分,“你不要这一局,祖国和人民要这一局”的名言深入每个人的心,经过全队顽强拼搏,中国乒乓球队又续写了新的辉煌。

中国跳水队历来是奥运会、亚运会上为国争光的金牌大户,被称为“梦之队”。由于跳水赛程靠后,跳水队进驻奥运村时,正逢团部形势大好,无形中给跳水队增加了压力。前三项比赛成绩很不理想,尤其是丢掉了女子跳台这块前四届奥运会从未丢掉过的金牌。第四项比赛将于9月26日由参加过四届奥运会的老将熊倪出场,但据领队周继红分析,如熊倪发挥出水平,萨乌丁也发挥出水平,熊倪稍处下风。跳水8个小项,应该说我们都有实力冲击,已经连丢了3项,下一步怎么办?跳水队开始有点紧张,嘴上说下面还有机会,心里却已在算账。看来问题的症结在是“保”还是“拼”。9月25日晚,指挥部又召开跳水队全体领队和教练员会议,分析形势和任务。指挥部认为,奥运会没有压力是不可能的,简单地说减压不行。现在跳水队关键是既要把包袱放下,又要主动去冲击金牌,而不是保金牌,如果被动地还在保自己的世界冠军,这个冠军就要丢。重要的是要把气势赛出来,把最高水平拿出来。人家可以超水平发挥把我们的冠军夺走,我们为什么就不能超水平发挥把萨乌丁的强项拿下来。现在要把工作做到让熊倪信心很足,非拿不可,如果不把劲憋到了这个地步,很可能拿不下来。困难时,要有一个先锋冲出去,需要熊倪站出来挑重担。领队周继红和教练员刘恒林认真贯彻指挥部意图,给熊倪做工作。3米跳板是萨乌丁的强项,也是中国跳水队参赛的8个项目中最没有把握夺冠的项目。但熊倪以强烈的责任感,沉着应战,在几乎已没有反败为胜可能的情况下,决不放弃还存在着最后一丝希望,用高难动作拼,最后两个动作接连跳出两

个高分,反超对手 0.3 分,勇夺金牌。双方总分都是 500 多分,熊倪险胜 0.3 分。正是熊倪这种永不放弃的精神,使他在几乎失去了机会的情况下,又抓住了机会。机会,正是属于那些善于拼搏、永不放弃拼搏的人。

事实再一次告诉我们,金牌“保”是保不住的,奥运会不可能把金牌提前留给任何一个世界冠军,无论是老将还是小将,每一块金牌都要靠自己拼出来。

9 月 27 日我们代表团虽然未获金银,却获得了一个非常可贵的第 5 名。首次参加奥运会的中国女子曲棍球队表现出色,在预赛中,接连击败前世界冠军、亚军荷兰队和德国队,这天,在与上届奥运会冠军澳大利亚队的比赛中也打出了气势,但终因实力不够而失败。女子曲棍球队曾三次冲击奥运会均未能获得入场券。她们十分珍惜这次的机会,整整 20 年,几代曲棍球人的血汗和希望寄托在她们身上,她们铆足了劲,发出了“见谁打谁”的誓言。场场是遭遇战,她们不畏强手,打出了自己的技术风格。杨红兵是女曲的元老,退役已有 5 年,为了奥运会的需要,重新归队。对她来说,这无疑是一次重大的人生选择。论年龄已经 34 岁,体力、精力不比当初,论职位已经是省队的主教练,回来又重新做一名普通的球员,加上还有 6 岁的孩子,无人照看。但她最终还是选择了国家的需要。重新恢复大运动量训练的困难可想而知,凭着坚韧的毅力,她终于挺了过来,不但恢复了原有的水平,在技术上还有了新的提高。她想孩子时,就找一个无人的地方偷偷地掉几滴眼泪。正是有了杨红兵这样一批甘于吃苦、甘于奉献的骨干队员,才使女曲的姑娘们团结得像一个人,特别能战斗。

9 月 29 日,奥运会已接近尾声,中国体育代表团的形势非常好,仍然占据着金牌榜第二的位置。这是因为我们的优势项目

都发挥得很出色,抓住了机遇,尽管我们竞技体育的总体实力还不到第二。既然机遇让我们站到了第二的位置,为什么我们不应该多站一会儿呢?晚上,指挥部又召开了全体领队、教练员会,我对大家说,现在我们最终能不能成为第二还不一定,估计俄罗斯还会是第二,就这样我们也还要在最后阶段,抓住机会跟俄罗斯争一争,今天有这么好的形势非常难得,我们不能把机遇白白丢掉,要给自己加点压力。明天,跳水这块金牌一定要想办法拿下来,跆拳道也要全力争第一。要千方百计把俄罗斯的萨乌丁比下去,这两块金牌无论对我们还是对俄罗斯都相当重要,对跳水这个项目来说也很重要,意义深远。熊倪已经在萨乌丁的强项3米板上战胜了他,为我们再次战胜他创造了有利条件。如果这次再在10米高台上把他比下去,我们年轻的跳水选手就可以站到世界跳水的顶峰,像以前美国的洛加尼斯一样站它几年。竞技体育有了机会就要有这么股冲劲,这就是体育精神。在9月30日的比赛中,田亮在落后30分的情况下,紧紧咬住,最终打败了萨乌丁,自信地、高高地站到了10米跳台的领奖台上。在赛后的记者招待会上,有记者问萨乌丁今后是否还会继续从事跳水,他回答说:“中国运动员跳得太完美了,我如果继续跳下去,只能是白白浪费自己的时间。”

三、祖国强大是成功的最主要原因

中国体育代表团始终不忘党和人民的重托,经过运动员的顽强拼搏和全团上下的共同努力,共获金牌28枚,奖牌59枚,战胜了与我国实力接近的德国、法国和东道主澳大利亚,名列世界第三位,运动成绩实现了历史性的突破,精神文明也获得了丰收。在比赛中,我国选手充分发挥了水平,共有3人12次创8项世界纪录,6人11次创11项奥运会纪录,1人1次平1项奥运

会纪录。我国的优势项目都充分发挥了水平,并进一步扩大了优势,取得了新的成果。共有9个小项7个人蝉联了本项目的奥运会冠军,共有18个小项29个人是第一次拿到奥运会冠军。击剑、自行车等项目有了新的突破。女子曲棍球成绩大幅度提高。

参加本届奥运会,我们深感祖国强盛给代表团带来的巨大力量。远离祖国,我们的运动员看到五星红旗感到格外鲜艳,在外国人面前保持一种很强的自信心,自觉不自觉地维护着祖国的荣誉和尊严,保持着一种积极向上的进取精神。代表团能取得这样的成绩,应归功于祖国的强大,归功于改革开放伟大时代所给予的物质基础和精神动力。当五星红旗一次又一次在悉尼赛场升起,《义勇军进行曲》一次又一次回荡在奥运赛场,在场的华人群情振奋,为此感到骄傲。连续三届奥运会获得金牌的伏明霞走上领奖台,全场观众合唱《义勇军进行曲》;羽毛球女子双打项目我国包揽前三名,在国歌声中三面五星红旗同时升起,我们的6名运动员站在领奖台上热泪盈眶,全场掌声雷动;我国运动员夺取了女子20公里竞走金牌,升国旗、奏国歌时,11万人的赛场上欢呼沸腾。此时此刻,作为中国人深感自豪,作为中国运动员深感光荣。

代表团所取得的成绩得益于社会主义制度的优越性,体育事业得到了中央各部门、地方各级政府和解放军的重视和支持。运动人才都是地方培养输送的,没有举国体制、全国一盘棋的优势,就没有体育事业的更快发展。在我们参赛期间,各级政府、社会各界人士纷纷发来贺电,寄来贺信。全国人民、在澳华人及海外侨胞的热情鼓励给运动健儿增添了无穷的力量,到处都有啦啦队,使运动员感到在悉尼犹如在主场比赛。国内正确的舆论导向发挥了威力。我驻澳使领馆也做了大量工作。所有这些,都为我们的运动员比出高水平、取得好成绩创造了内部、外部非

常好的氛围。

本届奥运会前夕,中国奥委会坚持反兴奋剂“三严”方针,坚决贯彻江总书记关于“拿不到金牌也不能使用兴奋剂”的指示,出发前果断作出在国内血检中超标的运动员不准参加悉尼奥运会的决定,赢得了国际体育组织和国际舆论的赞扬。萨马兰奇不仅在悉尼记者招待会上公开支持中国的做法,还就此事在国际奥委会执委会上肯定了中国做法,认为是其他国家可以效仿的榜样。在我向他递交江总书记给他的信时,萨马兰奇又赞扬中国反兴奋剂的严正立场,认为这表明中国当局要搞干净的体育;中国的做法使大家看到了什么叫公平竞赛。他说,这对中国的申办是十分有利的。本届奥运会共对我国运动员进行了 117 人次兴奋剂检测,未发现一例阳性。赛前我们加大反兴奋剂的力度,严格检查工作,为代表团赴悉尼后能集中精力抓成绩,创造了很好的条件,在华侨中也产生了极好的反响。悉尼当地华文报发表文章说,我们深知中国体育代表团的每一块金牌都来之不易。特别是中国代表团秉持奥林匹克精神,纯洁队伍,弘扬正气,每一块金牌都是足金足赤,充分证明中国体育健儿的实力,证明中国改革开放体育战线的新气象,值得海外华侨华人为之自豪和骄傲。

四、从本届奥运竞赛格局看我们的不足

本届奥运会在竞赛格局上基本与我们的赛前估计相似,美国、俄罗斯两强争霸,德、中、澳、法群雄并起。德国虽然本届金牌数大幅度下降,但其基础雄厚,总体实力仍然具有很大的潜力。澳大利亚虽然未能实现 20 块金牌 60 块奖牌的目标,但其进步速度令人刮目相看。意大利、荷兰、古巴、英国、罗马尼亚等都获得了 11 枚以上金牌,实力上升强劲,对上述六国发起了严重冲

击,今后的竞争将会更加激烈。我国总体实力依然处在第二集团前列,在田径、游泳基础项目和水上等项目中,我们与世界先进水平有较大差距。上述三个方面共有 119 枚金牌,占奥运会所设小项的 36%,我们只有田径拿了一枚金牌。自行车、摔跤、拳击等金牌多的项目正处在落后的状态。社会影响较大的球类项目技术创新不够,队伍青黄不接,发挥也不理想。这些问题不解决,我国竞技体育就不可能形成坚实的基础。我们要对这届奥运会认真总结,在成绩面前多找不足,从零开始。我们要进一步全面贯彻实施全民健身计划和奥运争光计划,以申办 2008 年奥运会为契机,对运动项目布局进行改革与调整,继续巩固和扩展优势项目,重视发展田径、游泳等基础项目,促进球类集体项目的发展,开发新的增长点。在大力发展体育事业的同时,我们必须与兴奋剂进行坚决的、持久的和有效的斗争,为纯洁社会主义体育事业而奋斗。要制定新世纪第一个十年奥运争光计划,全面推进体育工作,进一步增强总体实力。我们要认真学习、贯彻江总书记的贺电和座谈会讲话,继续发扬“胜不骄、败不馁”的精神,保持旺盛的斗志,坚持科学训练,不断提高全面素质,努力为祖国赢得更多的荣誉。

弘扬中华体育精神,为中华民族争光

——李富荣在“奥运健儿祖国西部行”报告会上的讲话

各位领导,同志们:

举世瞩目的第 27 届奥运会于 2000 年 9 月 15 日~10 月 1 日在澳大利亚的悉尼举行。这是世纪之交、千年更替之际举行的一次规模最大、水平最高、竞争最激烈的竞技体育盛会。由于各个国家和地区的高度重视,由于澳大利亚政府和组委会的成功工作,本届奥运会获得了巨大的成功,创下了奥运会历史上许多新的纪录。

本届奥运会规模大、水平高。世界各国和地区都派出了最优秀的运动员参赛,参赛国家和地区及参赛总人数均超过了历届奥运会。在本届奥运会上,共创造了 34 项新的世界纪录和 77 项新的奥运会纪录。比赛紧张激烈,场面精彩纷呈,过程跌宕起伏,结果扣人心弦,小将战胜名手,弱国挑战强国,充分展示了竞技体育的无穷魅力,揭示了世界竞技体育的新发展和新格局。不仅仅是一次技术、战术的较量,更是一次意志、作风、心理、斗志的较量;不仅仅是一次各国和地区竞技体育实力的较量,更是一次各国和地区综合实力的较量。

通过本届奥运会,进一步扩大了奥林匹克运动的影响和作用。奥运会期间,悉尼成为最具人气的城市,游客人数达到 530 万人次,比赛现场观众达到 860 万人次,电视观众近 40 亿人次,

奥运会期间,悉尼成为集体育、文化和经济于一体的世界性大都市,成为全球关注的热点和焦点。国际奥委会在奥运会期间,向联合国安理会成员国发出了“奥林匹克休战”的倡议。开幕式上,朝鲜和韩国运动员身着统一服装,高举朝鲜半岛地图旗帜,手拉手共同参加开幕式,全场掌声雷动,双方运动员都流下了激动的眼泪,奥运会为促进世界和平与和解作出了积极的贡献。许多国家的元首和政府首脑参加了开幕式,在孔令辉与瓦尔德内尔进行乒乓球男子单打决赛时,瑞典国王和王后到现场观看。为了把这届奥运会办成最干净的奥运会,国际奥委会首次用血检的方法对 EPO 进行了检查,为维护奥林匹克竞赛的公正性又向前迈进了一大步。

本届奥运会的各项组织工作也是十分成功和高水平的。澳大利亚政府为了办好这届奥运会,历时 8 年时间,先后投入 25 亿澳元,修建了一流的现代化体育场馆。仅有 400 余万常住人口的悉尼市,组织了数以万计的工作人员和志愿者参与奥运会的各项工作,仅在奥运村服务的各类人员就达到了 8000 余人。

第 27 届奥运会以留给世界和人类无限的回味和启迪而载入了奥林匹克运动的史册。

在党中央、国务院和全国各族人民及海内外同胞的关心、帮助和支持下,中国体育代表团肩负祖国和人民的重托,精心组织、顽强拼搏,经过艰苦奋战,共夺得了金牌 28 枚、银牌 16 枚、铜牌 15 枚。顽强地顶住了世界各竞技体育强国的挑战,实现了中国参加奥运会历史上新的突破,实现了中国竞技体育新的腾飞。

在比赛中,我国选手充分发挥了水平,共有 3 人 12 次创 8 项世界纪录,6 人 11 次创 11 项奥运会纪录,1 人 1 次创 1 项奥运会最好成绩,1 人 1 次平 1 项奥运会纪录。我国的强项巩固并

扩大了优势,乒乓球包揽了全部金牌;举重获得了5枚金牌,其中女子选手包揽了参赛4个级别的全部冠军;羽毛球夺取了5个项目中的4枚金牌;跳水获得了5项冠军;体操获得了分量很重的男子团体冠军和两个单项金牌;射击、女子柔道的金牌数都超过了上届;女子竞走恢复了昔日的优势,夺回了上届失掉的冠军;跆拳道有了突破,走上了女子67公斤以上级的最高领奖台;击剑、自行车等项目有了一定的进步。我国运动员在整个比赛中胜不骄、败不馁,以顽强拼搏的精神、精湛的运动技术和良好的体育道德,实现了运动成绩和精神文明双丰收。

通过奥运会,不仅检验了中国竞技体育的技术水平和人才状况,也使中国体育健儿的意志品质、思想作风和精神境界经受了一次严峻的考验。可以说,每一块奖牌都充满了泪水和汗水,在每块奖牌的背后都有动人的故事。

下面我简要地向大家汇报一下中国体育代表团在悉尼奥运会短短的十多天里披荆斩棘、争金夺银的艰苦历程和涌现出来的感人事迹。

一、祖国荣誉是我团全体健儿的最高追求

在奥运会上,祖国荣誉和尊严的最大体现是在比赛场上升国旗、奏国歌,我国广大体育健儿怀着为中华民族争气的崇高人生目标,不畏强手、顽强拼搏,争金夺银,使中华人民共和国国歌28次奏响在奥运会赛场,五星红旗59次升起在奥运会赛场。一枚枚的金牌、一曲曲的国歌,使无数的炎黄子孙激动流泪和备感振奋,在这背后,也凝聚着我们全体运动员和教练员无数的心血和汗水,金牌是由一首首拼搏之歌筑就而成的。

奥运会开赛第一天,我代表团两个重点夺金项目相继失利,首日一金未得,全团气氛凝重,形势严峻,如何尽快打开局面,成

为第二天全团工作的重点，在沉重的压力下，第一次参加奥运会的射击运动员陶璐娜用自己稚嫩的肩膀担起千钧重担。论水平，她不占绝对优势，但面对强手，她毫不畏惧，比赛中坚持以我为主的打法，充分发挥水平，始终压着对手打，终于战胜了众多强手，为中国体育代表团夺取了宝贵的首枚金牌，极大地振奋了全团士气。大家知道，陶璐娜来自生活条件优越的上海，为了奥运会，在北京集训期间，她严格要求自己，努力磨练顽强的意志品质，在队里组织的一次登香山“鬼见愁”的身体训练课中，在后半程体力不支的情况下，她咬牙坚持，手脚并用，硬是爬上了顶峰。

在羽毛球比赛中，最激动人心的时刻是女双决赛，葛菲、顾俊、杨维、黄楠雁、秦艺源、高峻分享前三名。当时女双冠亚军已属于我国选手，李永波过来指导争夺第三名的比赛，他的用意就是要使三面五星红旗在体育馆里同时升起。当三面五星红旗一起升起的时候，六位选手高唱国歌，此时此刻她们心潮起伏，感到自己是世界上最幸福的人。这时场内五星红旗处处飘扬，成了红旗的海洋，欢声雷动，到处欢歌笑语。在领奖之后，她们又一起举起国旗绕场一周，同时向观众致意，整个体育馆都沸腾了。她们用自己的辛勤和汗水为祖国赢得了荣誉。高高飘扬的三面国旗，是我们的运动健儿献给祖国的最完美的礼物。

中国女子体操运动员刘璇，今年 21 岁，按女子体操运动员的年龄，已经比较大了，亚特兰大奥运会后，她曾一度想要退役，但当时队里缺少领军人物，经过组织谈话，她毅然留了下来，为女子体操团体夺取铜牌发挥了重要的作用，她本人也经过艰苦努力，如愿以偿地获得了平衡木冠军，走上了奥运会的顶峰。当五星红旗冉冉升起时，她眼含热泪，轻声唱着国歌。多年的磨难，多少次的失败，多少次的崛起，才换得了今日的幸福时刻。她本人也成为国家女子体操队十几年来第一个超过 20 岁的“老”运

动员,为年轻运动员树立了榜样。

中国乒乓球队四十多年长盛不衰,共拿过108.5个世界冠军。他们以爱国主义、集体主义和革命英雄主义为强大的精神动力,靠不断创新,靠勇于挑战对手和自我,靠“三从一大”和严格管理、严格要求,实现了第二次在奥运会上夺取金牌大满贯的辉煌(蔡振华腰伤多年,在四年前备战亚特兰大奥运会时,曾有过躺在场地上指挥练兵的动人场面。医学专家曾多次劝告蔡振华不要再当教练了,否则有瘫痪的危险,蔡振华不为所动,要求医生给他做手术。医生坦白地告诉他,做手术可以,但成功率只有30%,万一失败,他将永远站不起来。蔡振华没有多想,他说即使有10%的希望他也要做,为了祖国的乒乓球事业,他愿意舍弃一切。蔡振华治军严格,他规定,每天训练所有教练员都必须站着,不许坐着。他自己腰伤较重,但他以身作则,坚持站着。许多队员和教练不忍心,都求他说,蔡指导,您还是坐着吧,您太苛求自己了。蔡振华理解队员和教练员的心意,但他初衷不改。就是凭着这样一股为国家连命都不要的劲头,以坚强的毅力和意志指挥作战,严格要求打好每一局、每一分,“你不要这一局,祖国和人民要这一局”的名言深入每个队员的心,正是因为有这样的信念和追求,中国乒乓球队才能不断续写出新的辉煌)。

孔令辉与瓦尔德内尔的男子单打决赛是一场比精神、比意志的硬仗。瑞典代表团开赛以来一金未得,把希望寄托在这场比赛上,瑞典国王和王后也亲自观战。瓦尔德内尔是乒坛老将,雄风不减当年,他要用刚刚战胜刘国良的锐气打败孔令辉。当打到第二局10:7时,孔令辉转身击球将脚扭伤,疼痛难忍。想停下来,但又想,受伤的事不能让老瓦知道,以防他乘虚而入,他咬紧牙关挺住,直到3:2战胜了对手,才觉得脚疼得实在受不了。正是祖国荣誉这个崇高的目标给了他勇气和力量。

跳水老将熊倪自 1988 年奥运会起,已连续参加了四届奥运会,在亚特兰大奥运会后曾经中止过一段训练,由于准备奥运会的需要,又将他重新召回跳水队。跳水队是国人寄予厚望的队伍,但没想到开局不利,女子 3 米板双人和男子 10 米跳台双人金牌被俄罗斯队夺走,使跳水夺金形势一下子变得严峻起来。人们把希望的目光聚集到熊倪身上。在男子 3 米板比赛中,俄罗斯名将萨乌丁一路领先,但熊倪毫不气馁,紧紧咬住比分,沉着冷静,不急不慌,在最后几轮连续跳出高分,最后以高出萨乌丁 0.3 分的微弱优势击败了他,勇夺冠军,在之后的男子双人 3 米跳板比赛中,又乘胜而上,再夺金牌,成为中国奥运军团三名获得两金的运动员之一。熊倪夺得金牌,打破了僵局,尤其在比赛中他所表现出的永不放弃的精神,激发了跳水队全体队员的斗志,振奋了全队的精神,产生了积极的影响。《人民日报》发表评论说:熊倪的可贵之处在于最困难的关头,咬住不放,在绝境中创造机会,在失望中找到了希望。作为一名老运动员,他充分发挥了中流砥柱的作用,扭转了跳水队连丢三金的不利形势,为最后连夺五金打开了一个良好的局面。

提起中国射击队,人人都会想到射坛的五朝元老、被称为射坛不老松的王义夫。他是代表团中年龄最大的运动员,今年已经 40 岁了。他曾在 1984 年洛杉矶奥运会上夺得铜牌,与许海峰同时成为中国在奥运会上首夺奖牌的运动员。由于长期的超负荷训练,使他得了颈椎骨刺,大脑供血不足,医生认为他不适合再参加激烈的运动,曾经劝他放下手中的枪。但他却凭着一股为祖国多作贡献的信念,尽量延长自己的运动生命。他的训练量达到年轻队员的一倍,使自己保持了高水平的竞技状态。在这次奥运会头一天的比赛中,他为中国体育代表团夺得银牌,再次完成了自己老枪新传的杰作,体现了一种可贵的为祖国奉献的精神。

二、坚韧、执著、奋进不息、勇攀高峰的中华民族优良品质,是我们内在的精神动力

过程比结局更重要,体育不仅仅比的是输赢,更是精神、斗志和气势的较量。奥运会为每名参与者提供了夺取金牌的机会,但金牌只青睐于那些永不放弃一切机会与希望的顽强追求者,这是夺取胜利的思想内涵,是体育的精髓。竞赛是残酷的,失利了痛心疾首,取胜了激动欢呼,这就是体育的魅力。在体育比赛中,冠军只有一个,就要去争、去拼。有的运动员明知拿不到冠军,甚至连铜牌都拿不了,但他们不甘失败,而是在与世界高手的较量中,经受锻炼和考验。羽毛球总教练李永波在总结羽毛球队的胜利时说,我们不是金牌世界第一,而是气势世界第一。

这届奥运会对王楠来说是历经磨难的日日夜夜。女子单打比赛打李嘉薇时死里逃生,之后大战小山智丽险胜,半决赛时碰到了陈静。陈静曾是第24届奥运会冠军,虽然已到了34岁,但水平不减当年,中国台北奥委会为了在这届奥运会上实现金牌“零”的突破,在陈静身上做足了文章,特意花钱从世界各地请了各种打法的选手到台北给陈静当陪练,而且开出高额奖金。王楠不愧是好样的,她再一次像她的师姐邓亚萍那样,把陈静挡在了决赛圈外。如果放过了陈静,我们的决赛就很难打了,也可能拿不到金牌。王楠在不利的形势下,沉着冷静,关键时刻敢于出手,连续的先后反胜使她变为强者,获得两金当之无愧。

羽毛球混双冠军张军、高崑,在夺金路上跌宕起伏,险象环生。中国1号、2号种子过早出局,使最年轻的张军和高崑挑起了大梁。由于第一次参加奥运会过于紧张,首场比赛虽面对水平

不高的选手却先失一局,在勉强挽回一局之后,第三局又一度落后,经过努力,最终获胜。总教练李永波不但未予表扬,还狠狠地批评他们是打了一场最失败的胜仗。张军、高峻接受了教训,增强了信心,碰到了韩国的世界冠军,他们无所畏惧,凭借以快制高的战术,打得对手处处被动,技术优势无法发挥,爆出了羽毛球开赛以来最大的冷门。在决赛中,张军、高峻同世界排名第一的印尼选手相遇。对手的技术、配合都在他们之上,尤其是戴库斯的技术是公认的世界一绝,他的空中停顿动作很少有人能够做出来。第一局张军、高峻一时不能适应,竟以 1:15 的悬殊比分告失。第二局张军、高峻凭着顽强的意志和拼劲扳回了一局。在决胜局,张军和高峻越战越勇,一直压着对手打,完全控制了场上的局面。整个比赛扣人心弦,打出了多年来没有的精彩场面。

在举重比赛中,由于保加利亚队出现了兴奋剂事件,两名世界强手不能参加比赛,给了占旭刚一个机会,而他也紧紧抓住了这个机会。在抓举比赛时,由于紧张未能发挥水平,只排在第 5 位,低于排在第一位的亚美尼亚选手 7.5 公斤,低于希腊选手 5 公斤。按常理,占旭刚要想在挺举中超过对手 7.5 公斤是不太可能的。人们都为占旭刚担心。挺举中,希腊选手和亚美尼亚选手第二把都要了 200 公斤,占旭刚则要了 202.5 公斤,他想把抓举的差距在挺举中追回来。结果,占旭刚举起了 202.5 公斤,但显得很吃力。对手见此,以为冠军非自己莫属,所以第三把亚美尼亚选手和希腊选手都要了 202.5 公斤。结果希腊选手成功,亚美尼亚选手失败。最后就看占旭刚了,他的对手认为占旭刚不可能举起 207.5 公斤。事实上,占旭刚在此之前最高重量只在训练中举起过 206 公斤。但他们没有想到,占旭刚真的要了 207.5 公斤。依靠平时练就的过硬本领,依靠坚定的信心和大无畏的气概,他成功地举起了 207.5 公斤这一自己从未举起过的重量,表

现了超人的毅力和力拔千钧的气势，体现了中国运动员勇夺金牌的豪情壮举。

中国田径队面临着巨大压力，连续几天的比赛没有奖牌。在9月28日女子20公里竞走的比赛中，王丽萍在我国1号种子刘红宇被罚下场的情况下，孤军奋战，紧紧跟住第一集团。就在人们认为女子竞走的金牌稳归澳大利亚选手的时候，戏剧性的场面突然出现了，走在最前面的澳大利亚选手被罚下，王丽萍后来居上，第一个冲过终点线。女子竞走历来比的是技术、耐力、速度、心理、意志和智慧。这次奥运会把10公里改为20公里，对于女运动员们来说是一个严峻的考验，女子竞走队的队员们几年来从冬练到夏，从夏练到秋，鞋磨破了多少双数也数不清。当五星红旗在11万人的主体育场升起、中华人民共和国国歌奏响的时候，座无虚席的体育场为之轰动了。

女足姑娘们同美国队、挪威队分在了一组，被新闻界称为“死亡之组”。她们面对严峻的形势，义无反顾，勇往直前，以3:1胜尼日利亚队，1:1战平世界冠军美国队，孙雯一记漂亮的射门，高红勇扑点球，都被称为杰作，美国队的教练员称孙雯是世界最优秀的球员。她们虽然未能进入前4名，但她们在与挪威队比赛中所表现出的顽强作风和高超技艺却给人以深刻的印象。中国队临行时，美国队为我女足集体送行，中美女足姑娘都眼含热泪，互相拥抱，依依惜别。

中国男子体操队在团体预赛中，由于过分紧张，在跳马比赛时两名队员出现重大失误，影响了成绩，团体总分落后俄罗斯队0.137分。体操队连夜开会，统一认识：奥运会之前没有冠军，世界冠军不是自封的，是拼出来的，现在就是要立足于拼。教练员和运动员怎么也睡不着，几乎整整研究了一夜。一种强烈的责任感和荣誉感在激励着他们，他们以大庆人那种“拼命也要拿下大

油田”的决心和“壮士一去不复还”的豪情，最终在决赛中战胜俄罗斯队，夺得了男子团体这块含金量最高的金牌，续写了中国体操史上新的辉煌。在男子团体决赛的六项比赛中，我队只有跳马一项输给了俄罗斯队，其他五项成绩均高于他们，这是中俄两队多年交锋中我队最好的胜绩。中国女子体操队也充分展示了自己的水平和风采，夺得女子团体铜牌。在单项比赛中，他们乘胜追击，李小鹏又夺得男子双杠金牌，刘璇夺得女子平衡木金牌，超额完成了任务。中国体操队以崭新的面貌连夺三金，全场振奋，全国振奋。张健热泪盈眶，总教练黄玉斌被队员们高高举起，场面十分感人。大家此时更深刻地体验到金牌的来之不易。

羽毛球女单决赛在我国小将龚智超与丹麦名将马丁之间进行，马丁被称为国际羽坛的巨无霸，被丹麦人称为玉女。龚智超凭着顽强的斗志，数度落后又数度追上。这场比赛，无论从体力上还是毅力上，对这个23岁的姑娘来说都是一个严峻的考验。龚智超经受住了考验并夺得了最后的胜利。赛后，国际羽联负责人、裁判长都向她表示祝贺，称赞龚智超打得顽强、神勇，就连丹麦队的教练员和队员都十分敬佩她，纷纷向她伸出大拇指。

杨霞是个土家族姑娘，她担负着夺取女子举重第一枚金牌的任务。她感到了责任的分量，如果开局不利，对全队的夺金计划将会产生不良影响。沉重的压力使这个平日爱说爱笑的“甜妹”失眠了，整整一夜没合眼。她的主要对手台北的黎锋英曾与她是一个队的队友，两人实力不相上下，互相知根知底。中国台北奥委会为了让黎锋英能够战胜杨霞，实现奥运金牌“零”的突破开出了高额奖金。黎锋英在赛前进行心理干扰，让记者传话给杨霞，说她只想拿奖牌不想拿金牌，以麻痹杨霞。比赛开始后，杨霞抓起97.5公斤，对方为了搞心理战，竟冒险抓起98公斤，给杨霞施加压力。杨霞毫不畏惧，按自己的战术稳扎稳打，最后以压倒优势取胜。

三、解放思想、放手拼搏，一批落后项目体验了胜利的喜悦

通过多年的实践，我们逐步认识到了竞技体育强弱相互转化的规律，奥运会前，哪一个人都不是肯定的冠军，哪一个人都有可能成为冠军，比赛的压力对任何人都是存在的，你怕，你的对手比你更怕，关键要比谁的思想更解放，谁更能充分发挥水平。我们大胆鼓励落后项目和年轻运动员要“未战不言负”，勇于向强手和强队挑战。

蔡亚林以前不为人知，凭着一股“初生牛犊不怕虎”的气势，在与多名世界强手的较量中，沉着应战，在十发决赛中，打出了8发10环以上的好成绩，杀出一条成功之路，以优异成绩夺取金牌，震撼了悉尼国际射击中心，成为中国体育代表团的第一匹黑马。

杨凌是上届奥运会移动靶的冠军，但在亚特兰大奥运会之后出现了低潮，七运会未能进入前8名，去年的世界比赛多次失利，一直到今年1月在亚锦赛的最后一刻才争取到了奥运会入场券。在比赛中他又遇到了来自摩尔多瓦的强劲对手，在十发决赛中，打到第9枪时杨凌还落后对手0.2环。杨凌在关键时刻心不跳、手不软，当对手最后一枪打出了10.1的高环时，他却打出了争气的10.4环，以高于对手0.1环的成绩夺取了这枚来之不易的金牌。这一枚金牌也使他成为射击项目少有的蝉联奥运会金牌的优秀选手。

中国男子花剑队在这届奥运会上的表现是中国体育代表团的一个亮点。“十年磨一剑”，他们虽然未能夺金，但他们的卓越表现却引起了国际剑坛的轰动。他们的高超技术，敢打敢拼、勇

猛顽强的精神和潇洒俊逸的剑风折服了欧美同行。击剑运动作为一项古老的体育运动,是典型的欧洲项目。为了在国际剑坛升国旗、奏国歌,击剑队的小伙子们憋足了劲,立志打翻身仗。为了备战奥运会,已经 31 岁的老将叶冲放弃了在日本读书深造的机会,毅然归国备战奥运会;王海滨、董兆致克服了伤病的困扰,坚持系统训练。打进团体决赛后,中国队由于个人赛时成绩不理想,被列为第 7 号种子,而排在前面的几乎是清一色的欧洲强队,首战上届奥运会冠军俄罗斯队,小伙子们思想上有巨大压力,领队和教练员与大家共同准备,使大家放下包袱,立足于拼。经过顽强奋战,最终以 14 分的较大优势战胜了俄罗斯队。最为精彩的要数半决赛与意大利队的较量,被国际剑坛普遍称为十年来未见过的经典之作。队里进行了精心准备,比赛中三个人互相鼓励,斗智斗勇,老将叶冲起到了带头作用。过去,他的风格是打防守反击,剑头有点软,而在这场比赛中,他却像换了一个人,剑剑主动出击,掀起得分高潮,每赢一刻,都要仰天长啸,嗓子都喊哑了。教练员在下面看了,说叶冲像狼一样凶猛。就是凭着这种狼一样的精神,中国队的小伙子们打出了气势,打出了威风,竟然以 13 分的优势打败了世界老牌劲旅意大利队。在与世界冠军法国队的夺金大战中,中国队发扬乘胜追击的勇猛顽强精神,始终压住对方,使对方喘不过气来。可能是太想赢得这枚金牌了,只是在最后关头被对手抓住薄弱环节反超,最终以 44:45 一剑之差告负,夺得男子团体银牌,在中国击剑史上写下了光辉的一页。

如果用“咬得菜根,则百事可做”来形容中国女子曲棍球队的话,那是再恰当不过了。从组队到现在,在十分艰苦的训练条件下,曾三次冲击奥运会失败。但他们没有气馁,没有自暴自弃,而是咬紧牙关坚持,终于在今年英国的最后一次预选赛上作为

第10支、也是预选赛的最后一支队伍冲入奥运会。她们下决心要在奥运会上为祖国交一份合格的答卷。奥运会一开赛,第一个对手就碰上了前世界冠军荷兰队,这是一场遭遇战。姑娘们不畏强手,放开去打,发扬自己的战术风格,以2:1取胜荷兰,赢得开门红。继而又战胜了世界杯第2名德国队,冲进了前6名。这里特别要提到的是已有一个6岁孩子的“妈妈队员”杨红兵。杨红兵是女曲的元老,退役后到四川队当主教练已有5年时间,因此次参加奥运会队里缺少一名好后卫而将她请了回来。对杨红兵来说,这无疑是一次重大的人生选择。论年龄已经34岁了,体力、精力不比当初;论职位已经是省队主教练,回来又重新做一名普通球员,加上还有6岁的孩子,家庭无人照看。但她最终还是选择了国家的需要。5年的停训之后,重新恢复大运动量训练的困难可想而知。与十八九岁的姑娘们练上一天,腰酸腿疼,两腿如同灌铅,但不如此就无法适应快节奏的攻防战术要求。凭着坚韧的毅力,她终于挺了过来,不但恢复了原有的水平,在技术上还有了新的提高。正是有了像杨红兵这样甘于吃苦、甘于奉献的骨干队员的模范作用,才使女曲的姑娘们团结得像一个人。由于付出了艰苦的努力,也才有了取胜的物质和精神双重保障。

四、充分发挥思想政治工作生命线的威力,结合赛事积极做好转化工作

中国运动员在本届奥运会上之所以能表现出良好的心理素质和精神风貌,一方面是由于平时加强了这方面的培养,注重了运动员全面素质的提高;同时也因我们在备战奥运会和指挥作战过程中,对奥运会作为世界最高水平的体育盛会,其竞争的激烈性和残酷性有比较深刻的认识,有充分的思想准备。为祖国而

战,为中华民族荣誉而战,已经成为整个参赛过程的主旋律。在紧张的赛事中,代表团充分注重发挥思想政治工作生命线的作用,针对不同的问题做好思想政治工作和转化工作。我们针对比赛进程中发生的问题,先后召开了体操、田径、跳水及集体项目的专题动员会和战术研究会,注意结合实战做好思想政治工作,一把钥匙开一把锁,给运动员卸包袱、减压力,变被动为主动,起到了积极的作用。在跳水队连丢三金的不利形势下,及时指出跳水队要放下世界冠军的架子,从零开始,一项一项地去拼;在其连得四金、还剩最后一项时,又及时提醒他们乘胜前进,为祖国荣誉而战。可以说,中国运动员在本届奥运会上的良好发挥,得益于我们长期细致和周到的思想工作。

五、中国体育代表团成绩的取得,得益于我们社会主义制度的优越性,得益于我们举国体制的保障,得益于我们集体主义精神的大发扬

代表团能够取得这样的成绩,应归功于祖国的强大,归功于改革开放的伟大时代所给予的物质基础和精神动力,归功于党中央、国务院的正确领导和亲切关怀。出征前,李岚清同志为我们送行、讲话。在参赛过程中,江总书记的贺电、朱总理的祝贺讲话和中央领导的问候,都给代表团莫大的鼓舞和鞭策。代表团所取得的成绩得益于社会主义制度的优越性,体育事业得到了全国各级政府的重视和支持,运动人才都是地方培养输送的,没有举国体制和全国一盘棋的优势,就没有体育事业的更快发展。在我们参赛期间,各级政府、社会各界人士纷纷发来贺电,寄来贺信。全国人民、在澳华人及海外侨胞的热情鼓励给运动健儿增添了无穷的力量,到处都有啦啦队,使运动员感到在悉尼犹如

在主场比赛。国内正确的舆论导向发挥了威力。我驻澳使领馆做了大量工作。所有这些,都为我们的运动员比出高水平、取得好成绩,创造了内部、外部非常好的氛围。

在我们庆祝胜利的时候,也不能忘记那些为了运动员争金夺银而忘我工作、做出无私奉献的人们。在奥运会比赛期间,为了取得好成绩,整个代表团团结一致,哪里有困难,大家就一起想办法解决。从教练员、领队、团部工作人员到团部领导,大家一起献计献策,经常研究、探讨到凌晨三四点钟。挑灯夜战成为中国体育代表团的一景。人人都熬红了眼睛,累得瘦了一圈,但为了祖国的荣誉,人人心里都有一团火。养兵千日,用兵一时,此时不搏,更待何时,这是爱国主义、集体主义的胜利。可以说,在每一块奖牌后面,都有无数人的努力和心血包含在里面,他们是无名英雄,是走在世界冠军前面的人。在体育界,人们管他们叫“铺路石”。比较典型的是中国女子柔道队、乒乓球队、羽毛球队和跆拳道队的陪练们。

柔道队的男陪练们每天要被女队员连续摔上三四百次之多,训练之后,作为陪练每天还要给女队员做放松按摩,而这些男队员有的也是全国冠军,也有自己的训练任务,但他们毫无怨言,为了柔道队集体,他们甘于做铺路石。跆拳道冠军陈中的陪练组由几名男子全国冠军组成,她在奥运会决赛中战胜俄罗斯选手的击头技术就是由男陪练陪着练出来的,为了鼓励她练好这一绝活,男陪练们被她击中头部后,还要对她说声“谢谢你”,因为她增长了本事,男陪练们虽然被打得很痛,但心里却很高兴。可以说,每一块奖牌都是集体智慧和集体力量的结晶。

六、任重而道远,一切从零开始

本届奥运会在竞争格局上基本与我们的赛前估计相似,美

国、俄罗斯两强争霸,德、中、澳、法群雄并起。德国虽然本届金牌数大幅度下降,但其基础雄厚,总体实力上仍然存在很大的潜力。澳大利亚虽然未能完成预定任务的高限,但其发展速度仍令人刮目相看。意大利、荷兰、古巴、英国、罗马尼亚等都获得了 11 枚以上金牌,实力上升强劲,对上述六国发起了严重冲击,今后的竞争将会更加激烈。我国总体实力依然处在第二集团,在田径、游泳基础项目和水上等项目中,我们与世界先进水平有较大差距。上述三个方面共有 119 枚金牌,占奥运会所设小项的 36%,我们只有田径拿了一枚金牌。自行车、摔跤、拳击等金牌多的项目仍处在落后的状态。社会影响较大的球类项目技术创新不够,队伍青黄不接,发挥也不理想。这些问题不解决,我国竞技体育就不可能形成坚实的基础。我们要对这届奥运会认真总结,在成绩面前多找不足,从零开始。我们要进一步全面贯彻实施全民健身计划和奥运争光计划,以申办 2008 年奥运会为契机,对运动项目布局进行改革与调整,继续巩固和扩展优势项目,重视发展田径、游泳等基础项目,促进球类集体项目的发展,开发新的增长点,在大力发展体育事业的同时,我们必须与兴奋剂进行坚决的、持久的、有效的斗争,为纯洁社会主义体育事业而奋斗。要制定新世纪第一个十年奥运争光计划,全面推进体育工作,进一步增强总体实力。我们要坚决贯彻江总书记贺电的指示,继续发扬“胜不骄、败不馁”的精神,保持旺盛的斗志,坚持科学训练,不断提高全面素质,努力为祖国赢得更多的荣誉。

战胜自我,志在夺金

——女子 10 米气手枪金牌、
25 米运动手枪银牌获得者 陶璐娜

在举世瞩目的第 27 届奥运会上,我夺得女子气手枪项目金牌,成为中国代表团的首枚金牌获得者,并在后面的比赛中又获得了女子运动手枪银牌。当五星红旗伴随着《义勇军进行曲》徐徐升起的时候,我的心情万分激动,感到有一股暖流从心底涌起。我深深体会到:作为一名中国运动员是多么自豪和骄傲!如果没有祖国母亲的养育,没有各级组织的关怀和教练员的培养,我也不会有机会参加奥运会,更不可能取得奥运会金牌。在这里我要说:这份荣誉应当属于祖国和人民!

下面我向大家简要汇报一下自己的成长过程、奥运会比赛情况和心得体会。

1974 年 2 月我出生在上海的一个普通工人家庭。1989 年在上海市明德中学读书时,学校开展兴趣小组活动,我首次接触到了射击运动,后来被上海南市区军体校翁绍信教练选中,从而开始了自己的射击生涯。1991 年 2 月我被选入上海射击队,从师于谢前乔教练。然而,一切事情都不是一帆风顺的,1994 年国家射击队为备战亚特兰大奥运会组织百人大集训,当时给了上海女子手枪队 3 个名额,我未被列入名单。我找谢教练磨了三天:“我要到国家队训练……”最后终于如愿以偿。经过这次大集训后我被国家队许海峰教练看中,1995 年被正式调入国家队,但

却在同年7月的第26届奥运会选拔赛中不幸落选。然而我并不因遭受挫折而灰心,在回省队的训练中我加倍努力,技术水平有了显著提高,终于在1997年2月再次进入国家队。我非常珍惜这次机会,训练十分刻苦,并在当年的世界杯总决赛上获得了运动手枪冠军。磨难是成功的奠基石,在1998年举行的世界锦标赛上,我所参加的两个项目成绩都不理想;在第13届亚运会上,因为我的第一个项目——女子气手枪没打好,所以在第二个项目被许教练换下了场。当时沮丧的心情难以言表,许教练严厉地批评了我:“你人很聪明,但思想太活,赛场上想法太多!”“你雄心很大,但胆量太小!”“你运动手枪速射部分存在许多的问题,必须下决心改掉才有出路。”这几个问题对我刺激很大,为此我想了好几天,思想斗争很激烈。教练员指出的这些问题虽然很尖锐刺耳,但很符合实际,不改是难以进步的。我终于想通了,并下决心去改正。针对上述问题,我不断磨练自己,在思想上经常和教练员沟通,在心理上经常向刘淑慧老师咨询。为锻炼胆量,我去跳了蹦极,收益不小。在奥运会比赛中当我不敢做动作时,就诱导自己:“70米的高度,我都跳下来了,死都不怕,还怕什么?”在技术训练上,根据教练员的要求,严格进行有针对性的训练,取得了比较好的效果。

射击运动看似简单,枪人人会打,但要打好确是难之又难。就拿10米气手枪项目来说,靶纸10环直径仅有10毫米。又要求单臂支撑枪打10环,不通过艰苦而又枯燥的练习是难以有所成就的。像我这样的国家队运动员,每年要打4万多发子弹,空枪练习也要在10万次以上。反复地举枪瞄准,动作要求要规范、一致、协调,日复一日,年复一年,需要很大的毅力。所以,运动员每一点成绩的取得都是用无数汗水和心血换来的。

我们精心备战四年,奥运会的比赛时刻终于来到了。那么大

规模的比赛，对运动员的压力可想而知，有时候一想起来就紧张，心跳也随之加快。射击是一项要求技术和心理结合得非常紧密的体育项目，它最突出的要求是在比赛中能够战胜自我，保持稳定心态，冷静地做好临场处理。为此，在备战阶段，队里做了各种模拟训练。奥运会比赛前一天的上午，我一直在房间里认真地做赛前的心理准备，我回忆了心理学教授刘淑慧老师的话，反复听她的心理讲课录音，翻看训练笔记和比赛方案。当时，我的心态确实达到了“心静如止水”的境界，对第二天的比赛信心十足，也很有把握。

我赛前训练的成绩相当好，10环连续不断，许海峰教练怕我环数概念太深，特意给我调了两次靶，他要求我赛前精打精练，讲究动作质量，结合实战练习。这一整天的准备，对我最终获得比赛成功起到非常关键的作用。因为无论是从技术上还是心理上，我都想得很深、很投入，也很有成效。

9月17日正式比赛，经过认真准备，我感觉自己思路清晰，心情平静，举枪瞄准也很稳。可是天有不测风云，我的试射仅打了两发，就突然受到裁判员的黄牌警告，原因是自己为了淡化环数概念，避免把组与组之间分得太清，调暗了显示屏。这是一种比赛战术，其他国家的选手也有人采用。当我受到裁判员的警告时，我及时告诫自己：在赛场上运动员任何时候都要服从裁判，我用正确的思想方法去诱导自己，情绪没有受到干扰。现在想想，真是要感谢那位裁判员，是他给了我一次锻炼的机会，而且当时我觉得大家都没有黄牌，只有我有，感觉也挺不错。

由于试射与记分射衔接得好，一开始就连打了好几个10环，第一组打得很快，最后几发连出了两个9环，当即被许教练叫下场，他说：“你打得稍微急了一点，是不是想顺着那股劲赶快打呀？不要着急，上去后还是得稳住自己。”重新上场后，我认真

预习了三四枪,然后果断地装子弹,10环又连续出现了。我一发一发地打,每次举枪前我都默默地对自己说:我能够把握的就是眼前这一发的动作。在比赛中,我还有许多其他的暗示语,例如:参加一场大比赛,其实对手只有一个,那就是自己;射击这块金牌为什么这么难,因为你脑子里有“敌人”,那就是思想杂念等等。

就这样,我在心情比较平静的情况下打到了第三组。第三组前8发子弹都正常,第9发举起枪刚进入瞄区时,枪就响了,当时我就意识到这发很远,结果是一个8环,这是因为我把扳机压得太狠了。以前参加比赛,我往往是扣不动扳机,压扳机用力总是不够;可是这次来到悉尼,赛前训练中就频频出现“早响”,许教练还开玩笑地说过:“吃什么了,力量这么大?”一出远弹,许教练马上把我叫下场说:“你压得太狠了,做动作稍微细一点,精力集中,时间很充裕,调整一下,上去以后继续用记分射的心情好好预习几枪再打。”看着教练员沉着镇定的表情,我感觉心里很踏实。重回靶位,我踏踏实实地预习了好几枪,然后果断地装上了子弹,心想8环已经成为过去,不必在乎太多,我还是应该大胆压扳机,不能因偶尔的失误而胆怯。砰!10环!10环!连续的10环!手不软,一鼓作气,坚持下来,直到屏幕上出现STOP的字母后,我才知道打完了,最后一组100环。

资格赛中我虽以390环平了奥运会纪录,但我知道,现在高兴还为时过早,因为射击运动不打完最后决赛的一枪,谁也不能肯定自己是冠军。为了控制好心情,我按照比赛预案找了一个没人干扰的地方休息。在接受队医的放松按摩时,脑子里也曾闪现“离冠军真的很近了”的念头,但我又马上意识到不能这样去想,“越想结果的人,越是没有好结果!”

决赛前我又认真地预习了一会儿,感觉非常有信心,头脑里

想着许教练的提示,“要求不要太高,正常水平就可以。”想着自己站在 70 米高空往下跳蹦极的情景,是那么无所畏惧;想着“那么大一个射击决赛馆,自己一个人在那儿表演”……在这样的想像中,决赛打完了,虽然环数不高,但我对自己的表现很满意,最终战胜了自我,在女子气手枪比赛中以 488.2 环夺取了奥运会金牌。

这次我圆了奥运冠军梦,感触最深的是:人生只有不断地挑战自我、超越自我、追求过程、把握过程,才能逐步走向完善。但在自我追求的过程中,千万不要忘记你身边的人和你周围的人,那些为你做出无私奉献的人,那些关注和支持你的人。我的人生道路还很长,面对新世纪的挑战,我要谦虚谨慎,自觉地严格要求自己,虚心向优秀运动员学习,力争在今后的国际比赛中勇攀高峰,再创佳绩,为祖国和人民再立新功。

卧薪尝胆,超越自我

——男子气步枪金牌获得者 蔡亚林

在悉尼奥运会上我获得了射击男子气步枪项目金牌,党和国家给予了我很大的荣誉,面对这份荣誉,自己的确是受宠若惊,喜的是这枚金牌也是我国男子气步枪项目的第一枚奥运会金牌和奖牌。一想到自己站在奥运领奖台上,注视着徐徐升起的五星红旗,聆听着庄严的《义勇军进行曲》,体味作为一名炎黄子孙的那份自豪和骄傲,真是令人激动异常,惊喜万分。而回国后,面对各种荣誉,自己内心深感不安。没有党的教育,集体的培养,国家财力物力的保证,各级领导的关心、教练员的指导,我怎么能有一天呢?因此,我要说,这份荣誉应当归功于党和国家,归功于各级组织,归功于我的老师、我的教练。总之,我从内心深处感谢所有关心及帮助我的人。下面我就借此机会,向大家简要汇报一下自己的成长过程及参加奥运会的情况。

我是1991年进入承德市业余体校的,教练员是原河北射击队员谭万明。由于自己非常喜爱这项运动,成绩提高很快。三年后就被河北省射击队教练员常静春看中,选调到省队。

刚进省队的时候,我的气步枪水平只有545环,这水平在业余体校算高的,但在省队就太低了,基本功也差得很多。针对我的情况,常教练为我制定了长远的训练规划。最初的两年半,教练员不让我参加任何比赛,专心练习基本技术。开始我想不通,

觉得挺委屈,但经过后来的大赛考验之后,才体会到教练员这么做的良苦用心。在两年多的基本技术训练中,教练员对我要求很严格,自己也吃了不少苦,训练中从不马虎,严格按规范的动作标准重复每一枪。对于新手,教练员的训练思路是重视第一次完整练习和争取以较高的起点参赛。自然,我的水平不够,在开始的一年多时间里,教练员不让我打完整练习和比赛我是能理解的,但基本功训练很枯燥,虽然我能按教练员的要求和部署完成训练任务,但是,人是有惰性的,有时自己总想偷偷懒,可是每当这时都会被常教练敏锐地观察到,被处以罚练,而我即使忍受着疼痛和枯燥也得完成训练课。被罚之后教练员会耐心地做我的工作,讲道理,让我心悦诚服。就这样我度过了两年多的时间,不管春夏秋冬,天天如此,成千上万次地重复举枪,一站就是两个多小时。功夫不负有心人,在两年后的1997年4月,我参加了一个邀请赛,取得了较好的成绩。这次比赛的成功为我在参赛心理上打下了良好的基础。在1997年6月第8届全运会射击预赛中的男子10米气步枪项目上,我打出了594环,这是我参加的第一个全国性的大型比赛。10月份的全运会决赛,我又打出595环,取得第3名。初次参加大赛所取得的战果,使我增强了自信心。

这两年半的基本功训练,为我的成长打下了坚实的基础,也是我今天的成功不可缺少的重要一步。但自己毕竟还年轻,综合素质还差一些,更没有经受过国际比赛的考验。也正当这时,1997年12月6日我的教练常静春出任国家射击队男子步枪主教练,同时,常教练也把我选入了国家射击队,这是我人生的又一重大转折,是一次难得的机会,也是我当运动员以来的一大梦想,我下决心要抓住这个机会并努力去拼。但事情并不像我想像的那么顺利。到了国家队,我遇到的第一个问题就是不适应这里

的紧张气氛，处处体现竞争，不能有一点松懈，脑子里的这根弦总是紧绷绷的。在这种情况下，不免产生一些急躁情绪，眼高手低，总想一口吃个胖子。由于有这种思想在作怪，开始的一段时间，我的技术状况有些乱，摸不着头脑，越是这样，越是着急。教练员发现我的问题后，及时做工作，帮我查找问题、分析原因，并提出改进措施。我逐渐认识到：第一，到国家队光有一种热情还不够，浮躁更是不行，必须稳扎稳打，以积极的情绪和平和的心态来把握训练中的每一个过程；第二，自己的技术水平还远远不够，虽然自己的基础可以，但到了高的层次，这点基础是不够的，必须踏实下来，提高掌握和运用技术的能力；第三，我的综合素质能力还欠缺，国家队面对的是世界大赛，而大赛对所必须具备的综合竞技能力要求很高，在这点上自己恰恰存在着差距。所以，抓好扎实稳定的思想、熟练娴熟的技术，运用自如的战术，培养果敢顽强的意志和充满自信心等是自己努力的方向。通过教练员一次次的工作以及自己亲身的训练实践，我很快步入了正轨。

我的思想逐步稳定，技术水平有了稳步的提高。多次在世界杯赛中取得四到七名的名次。别看这四到七名不起眼，但对我国射击的落后项目男子气步枪来说也是个不小的突破，这也增强了我攀登最高峰的信心。这一次我感觉到自己迈进了一大步，综合能力上了一个台阶。

天有不测风云，训练比赛的问题总是接踵而来，在1999年7月底奥运会组队选拔赛上，由于心态调整不好，加上我使用多年的气枪出现故障，使我一时乱了阵脚。当时虽换过几支枪，但总是觉得不适应。这次选拔虽然队员人数不多，但那种紧张气氛不亚于大型比赛，关系到能否参加奥运会的问题，自然备受关注。我以比较差的环数结束了三轮选拔赛。这次选拔虽然我打得

较差,但选拔委员会参考我以往的世界大赛成绩和表现,最后破格给了我一张参加奥运会的“外卡”,从而使我入选到奥运会队伍。这虽是个意外的收获,但也是个不小的打击,它使我又一次出现了大的滑坡,这个滑坡持续了三个多月。思想上很乱,水平直线下降,信心也大减,自己心里很着急。针对我的问题,领导和教练员专门制定了我的转化工作方案。自己按照方案,一步一个脚印,从心理、技术、信心、意志努力、心态调整等方面下功夫。通过这三个多月的工作,逐步出现了转机,恢复了原有状态。这个转机使我体会到人们常说的一个比喻:“小孩得病一次,就逐渐懂事一次。”这些挫折真的使我懂得了很多道理。自己也正是在这样醒悟的心态下迎来了奥运会比赛。

在奥运会比赛中,男子气步枪项目被安排在第二天。由于大赛的紧张,各国选手都没有打出训练时的最好水平。我是正常发挥,打出 594 环,当时以 2 环的优势排在资格赛第一,但是排在第二的成绩是 593 环,排在第三到第七位的都是 592 环。射击界人士都知道,资格赛领先一两环,很容易就被赶上来。都是 10 环,领先者打三个 10.0,落后者打三个 10.7 就反超,三发子弹就能把你“拿下”,更何况领先者就像田径比赛在前面跑的队员,很容易就会被尾随者追上并超过,因为在比赛心理上,追赶者有优势。

在决赛中,我也很紧张,但当时自己联想到我国气步枪项目水平比欧洲国家差,自己尽管排在第一,却也应当把自己摆在追别人的位置,摆在挑战者的位置。这样的想法使自己能够在那种紧张的气氛中集中精力。决赛中,自己每一发都打得很果断,而我后面的选手都因为紧张,控制得不好,被我逐渐拉开了距离。第 9 发打完之后,我的心跳又上升到了高水平,眼看冠军近了,自己当时想,必须拿下来,不能前功尽弃,半途而废。想到这儿,

轻轻吹了一下手中的汗,自信地装上最后一发子弹,平静、瞄准、进入瞄区、击发!最后一发因紧张的原因,虽只打了9.6环,但也许在此刻,9.6是最佳的一个环数结果,最后以领先第二名1.3环夺得金牌。

成绩已经成为过去,我将认真总结,从零开始,争取以新的面貌对待今后更大的挑战,超越自我,完善自我。

金牌是用教练员的心血和 运动员的汗水铸成的

——女子举重 53 公斤级金牌获得者 杨 霞

当我将 125 公斤重的杠铃稳稳地举过头顶时，在场边观战的领导、教练员、运动员才把张大着的嘴巴合拢，终于完成了团部及举重队下达的首战必胜、拿下第一枚金牌的任务。

比赛结束后，面对众多记者和观众，我一再嘱咐自己：“别哭，千万别哭，至少不能当着这么多人的面哭，一定要把泪水咽回去，我可是一个乐观开朗的女孩子”，可是我真的再也忍不住了，喜悦与辛酸、成功与幸福一齐涌上心头，泪水和汗水混着血水在心田奔涌。

我参赛的级别是女子 53 公斤级，中国奥运女子举重出师大捷的重任落在我的肩头。在这个级别中，中国台北的黎锋英是我 strongest 的对手，对我构成极大威胁。根据赛前得到的消息，她对奥运金牌也是志在必得，且最好成绩只比我差 5 公斤，是我们参赛的 4 个级别中差距最小的一个。这种形势虽给我造成了压力，可是我没有被吓倒。我俩过去曾在同一举重房跟同一教练员贺益成练过，我对她有一定了解，她在比赛中从未赢过我，1998 年亚运会也输给过我，活泼好动、思维活跃的我在此次较量信心更足。

其实，我跟黎锋英的较量不仅仅表现在赛场上，9 月 9 日抵达悉尼后，我们的正面交锋就开始了。

赛前训练时我们互相观察，暗中进行实力对比。记得，9月10日我提前黎锋英到达训练场地开始训练，中国台北的一名记者走过来对我说：“杨霞，你能过去跟黎锋英握手拍照吗？”我爽快地答到：“没有问题”，在我们握手拍照的瞬间，我似乎感觉到了黎锋英的紧张和压抑。9月18日，赛前称量体重时，我看到黎锋英蹲坐在称重室外的一个角落里，神情非常紧张，她的陪同医生走过来对我说：“杨霞，听说你很厉害，不要赢我们太多呀。”这时，我确信黎锋英怕我，从而更加坚定了我取胜的信心。

9月18日下午2：30分，我参加的53公斤级比赛正式开始。

抓举开把预报重量黎锋英跟我一样，都是95公斤，临上场前她突然改为92.5公斤，试举成功。随后，我按原计划一举拿下95公斤。黎锋英也不甘示弱，第二把就要了破纪录的98公斤，可以说这一举她艰难顽强地完成了。此时，我和教练员没有为之所动，奥运会比的是总成绩，抓举就是打平，我还有较强的挺举优势，仍能占据主动，沙指导给我要了97.5公斤，如愿以偿。第三把黎锋英100公斤失手后，我又成功地举起了这个重量。

挺举更是没有给她一点可乘之机。比赛开始的最后一瞬，黎锋英可能是想稳保第二，她将开把重量从预报的120公斤降为115公斤，试举成功以后，开始向我发起冲击。估计此后两把她会跳加重量，我们没有给自己留一点后路，因为，对于我来说，银牌就是失败，我难，对手会比我更难，怎么也要豁出去一搏。教练员按照赛前制定好的第二方案，将我的开把重量加到了122.5公斤，直逼黎锋英进入困境。我122.5公斤成功以后，黎锋英果然跳到125公斤，如能举起此重量，她将赢我体重，但此时她已力不从心，上挺还未到位即告失败。我凭借训练132.5公斤的实力，一气呵成将杠铃稳稳地举过头顶。黎锋英第三把被逼要了

127.5 公斤，结果以失败而告终。最后我以总成绩 12.5 公斤的优势夺得女子举重奥运会第一枚金牌，站到了最高领奖台。

我于 1977 年出生在湖南湘西保靖县土家族。13 岁前还从未听说过举重。1989 年 1 月，也许是启蒙教练员对我的身体素质和身体条件比较满意，在挑选学生时，把我领进了湘西土家族苗族自治州业余体校。经过了 7 个月的基础训练，在湖南省运会上，成绩虽不突出，但显示出了良好的运动天赋，被省队举重教练员贺益成选入省队，从此便真正与举重结下缘分。

举重训练本身是沉默的、枯燥的、单调的，是与地球引力抗争，战胜自然、战胜自我的过程。每天，我们都是从最基本的动作练起，从一根杆子练起，一次又一次，一天又一天，一年又一年，循环往复。

当然，乐趣也在其中，训练中只要我上新重量，就有一股使不完的劲，有一定要成功的信念。有时也会失败，我会及时跟教练员沟通，查找原因吸取教训，以免下次再犯同样的错误。

我爱举重，也许是它的魅力不可抗拒，也许是荣誉在召唤，我别无选择。从踏上举坛的那一天起，我就立下夺冠的雄心。为此，我刻苦训练，每天要举起的杠铃片累计总重量可达 10 吨。由于杠铃的摩擦，原本细嫩的手结下了厚厚的茧子，这是 11 年来我与杠铃朝夕为伴的痕迹。

但像任何人一样，我的成功之路也并非一帆风顺，1997 年的伤痛经历更令我终生难忘。

1997 年八运会前，我的抓举成绩不好，技术动作存在缺陷，严重影响总成绩，教练员决定给我改进技术动作。由于面临大赛的紧张压力，练得过猛，恢复手段又没能及时跟上，我的左右大腿腹股沟处出现了两道很深的口子。训练时每当杠铃抓到一半，便开始感觉到撕心裂肺地疼痛，但我从不放弃，咬紧牙关也要把

杠铃挺举到位，一节训练课下来，常常是裤子、衬衫、嘴唇都满是血迹。而洗澡时，伤口会更加刺痛，只有用水将伤口完全浸透麻木才会好受些。在那些日子里，我一再告诉自己，要努力坚持着，坚持着，不能退缩，只要能练，我就要坚持训练，我要坚定地朝着胜利的目标迈进。

功夫不负有心人，经过不懈的努力，我终于在第8届全运会上获得了54公斤级总成绩冠军，紧接着次年在曼谷亚运会上我又摘取了53公斤级金牌。此后，超越自我、拼搏奥运就像一团火焰在我心头燃烧。

我很幸运地入选了参加悉尼奥运会的国家女子举重集训队。在备战奥运的日子里，为了活跃我们的业余文化生活，国家队经常搞一些文化娱乐活动，记得在一次征稿活动中，我这样写道：我要努力实现奥运金牌梦想，要让中华人民共和国国歌响彻澳洲云霄，要让五星红旗在世界人民心中永远飘扬！

如今，梦想变成了现实。回想11年的举重生涯，我自己付出了许多努力，而更多的人为我的成长倾注了心血，应该说，是无数双手将我托起到奥运领奖台的。

此时，我忘不了日夜为我操劳带我走向成功的教练员，忘不了关心支持和帮助我的各级领导，忘不了耐心细致为我治疗伤病的医生和科研人员，忘不了生我养我的父母，忘不了我的队友——她们也是正值出成绩的美好年华，她们也渴望冠军和金牌。

我要感谢我的教练员贺益成、陈义阶和国家队沙峰等教练员。没有他们，就没有我今天的辉煌。是他们极强的事业心和丰富的训练经验，把我从一个普普通通的土家族女孩子，培养成今日的奥运冠军。

我要感谢为我们服务的科研医务人员，是他们及时周到地

进行治疗、按摩、科研服务，才使我能尽快消除伤痛，恢复自信，在科学训练的轨道上奋飞，攀上举重竞技运动的最高峰。

我要感谢国家体育总局、湖南省体育局、国家女子举重队的各级领导和工作人员。他们给我们提供了堪称世界一流的训练场地、器材以及各种先进的康复设施和服务，在他们的关心和关怀下，我不仅成绩提高，而且思想也在成熟，他们使我更加热爱生活，更加懂得生活。

我要感谢我的父母。记得我在县体校练举重时，由于是刚刚离开家，离开疼爱我的爸爸妈妈，年仅 11 岁的我，总是不免要因想家而哭泣，爸爸隔三差五就从他的工作单位到体校来看我，而这段路程他需要长途跋涉近一天时间，并且总是要带些鸡蛋、营养品等。在我感觉训练太苦而想放弃的时候，他便耐心地说服和鼓励我，直到看到我的脸上露出释然欢快的微笑，他才肯放心地离去。

我更要感谢我的队友，在我进入省队后，特别是当我身处逆境时，她们伸出友谊之手，帮助我度过难关。在日常生活中，年龄稍长我一些的姐姐们，除了参加训练外，还要肩负着照顾我们这些妹妹的责任，她们无微不至，使我们无处不感觉到大家庭的温暖，从不会感觉到专业队的枯燥和乏味。记得八运会结束后，曾有一段时间我觉得特别苦特别累，便对队友说“我不想练了”，她们劝我说：“你有实力，奥运会这样难得的机会，你想放弃吗？一名优秀运动员凭借的是实力，你一定要坚持下来。”是啊，我为什么不去拼搏，我爱举重，这决不是一句空话。

要感谢的人太多太多，今天，我要对所有关心过我、帮助过我的人们，深情地道上一声：“谢谢！”

我今年只有 23 岁，将来的路还很长，我要做生活的强者，顽强拼搏，自强不息，继续下一个奥运冠军梦。我会用全部身心唱

响这首歌：

在我心中曾经有一个梦，
要用歌声让你忘了所有的痛，
灿烂星空，
谁是真的英雄，平凡的人们给我最多感动。
不经历风雨，怎么见彩虹，
没有人能随随便便成功。

.....

历史性的突破

——男子体操团体金牌获得者

李小鹏、杨威、邢傲伟、黄旭、郑李辉、肖俊峰

惊心动魄的悉尼奥运圣火已经熄灭，但奥运赛场近乎白热化的拼搏、艰辛与激情并存的日日夜夜却历历在目，尤其是我们站在高高的冠军领奖台上，凝视着冉冉升起的五星红旗，跟随着雄壮的旋律吟唱《义勇军进行曲》的情景仍然经常在我脑海闪现。当我们无数次抚摸胸前的金牌时，也越来越深刻地体会到它们不寻常的意义。在这场世纪之战中，我们体操队为中国体育代表团贡献了3枚宝贵的金牌——男子团体和男子双杠金牌、女子平衡木金牌。这3枚金牌在中国体操史、中国奥运史上具有重要的意义。尤其是男子团体冠军，不仅是我国体操史上第一枚奥运团体金牌，也是我国奥运史上第一枚男子团体金牌，它是几代中国体操工作者47年奋斗的结晶，是我国体操整体实力最具代表性的体现。双杠和平衡木金牌也是我国在奥运会上首次获得。至此，中国体操队在奥运会比赛中已经获得过除男子单杠、女子自由体操和跳马外所有项目的金牌。

此次出征悉尼，对我们体操队来说，最大的愿望就是要力争夺取团体金牌，实现我国几代体操人的夙愿。尽管自1984年洛杉矶奥运会以来，中国体操队在4届奥运会上都有金牌入账，而且在1983、1994、1995、1997和1999年共5次获得世界锦标赛团体冠军，但从未获得过奥运会男子团体冠军。男团冠军就像是

“珠穆朗玛峰”，其巨大的影响力超过了体操比赛中的任何一个单项，它代表了一个国家体操项目的整体实力。夺取奥运会团体冠军早就成为全体中国运动员和教练员的梦想。从1984年起，中国队就开始向奥运会男团冠军发起了冲击，但由于种种原因，总与它擦肩而过而未能如愿。四年一个轮回，转眼又到了奥运会，此次担当“冲锋”重任的是我们这一批年轻的从未参加过奥运会的小伙子。我们早就憋着一口气，决不把前辈们的遗憾留到下个世纪，一定要在悉尼实现他们的愿望。

天津世界体操锦标赛后，我们就将目标瞄准了悉尼奥运会，开始了常人难以想像的艰苦的备战训练。为了最大限度地集中精力投入训练，我们自觉地把手机、呼机等通讯工具交到队里保管，几乎放弃了所有的娱乐和外出，全身心地投入训练。尽管身上的老伤未愈，新伤又来，尽管手皮磨掉了一层又一层，尽管一次次摔倒在器械上，尽管一次次练得几乎爬不起来，但我们都顽强地顶住了，因为我们心中始终有一个信念在支撑着，这就是要用实力向世人证明中国体操是世界上最棒的！中国体操运动员是世界上最出色的！中国是世界上最强大的国家！经过9个月的艰苦备战，我们的技术水平、意志品质、心理素质都有了很大的提高。在去悉尼之前，全队上下都对夺取奥运会男团冠军充满了信心。

然而，团体冠军的对手很多，老对手当数俄罗斯、白俄罗斯、乌克兰等前苏联国家，尤其是俄罗斯队，在过去的几届奥运会上都蝉联了男团冠军。俄罗斯队总教练阿尔卡耶夫扬言：“虽然中国队在天津世界体操锦标赛上赢了我们，但奥运会我们一定能够打败他们，因为我们从未在奥运会上输给过中国队。”他的话不是危言耸听。俄罗斯队经过苦心备战，实力上了一个很大的台阶。然而，他的这番话反而更激发了我们这群年轻人的斗志。9

月16日晚,奥运会体操比赛男团预赛拉开了帷幕,虽然我们在前三项——单杠、自由体操、鞍马比赛中领先俄罗斯队1.021分,但内行的人都看得出,中国队并没有完全发挥,动作有点紧,放不开。由于大家太想比好了,在后三项比赛中,中国队出现了近几年来少有的重大失误。这些失误给我们这一群从来没有参加过奥运会、部分运动员甚至连世界大赛都没有参加过的年轻队员的信心带来了一次又一次的冲击,尤其是由肖俊峰和李小鹏组成的“双保险”先后在跳马比赛中失手,这一下总分不仅输给了俄罗斯队,而且还丢掉了中国队单项夺金希望最大的跳马决赛资格,这一切几乎打乱了我们在本届奥运会上夺取金牌的部署。这个突如其来的打击给我们后来的团体决赛和单项决赛增加了非常大的压力。回到运动员村后,大家的心情都比较沉闷,都为没有进入跳马和鞍马单项决赛感到内疚和惋惜,尤其是肖俊峰。当初领导在排兵布阵时之所以选择他,就是信任他,相信他,希望他和李小鹏能够冲击跳马这枚金牌。奥运会赛前的世界杯外围赛中,他连续三站凭借世界上很少有人能够完成的两个10分起评的动作获得跳马冠军,领导和教练员都对他进入跳马决赛并夺取冠军寄予了很大希望,可是万万没有想到,队友失利的阴影给他带来了巨大的压力,由于心里太想进入决赛,太想拿到这枚金牌,导致情绪过分紧张,加上原来就有伤脚在前面的自由体操比赛中伤情加重,导致在跳马上出现了重大失误。一想到自己不仅辜负了领导和教练员的希望,痛失决赛资格,而且还给整个队伍扯了后腿,肖俊峰的内心就充满了痛苦和懊恼。而那天晚上,承受着更大压力的体操运动管理中心领导张健、高健及教练员黄玉斌、陈雄更是彻夜未眠。但对他们来说,没有时间叹息,更没有时间懊悔。小结会上,他们没有责骂我们,而更多的是帮助我们树立决赛的必胜信念,尽快让我们从失利的阴影中

摆脱出来，把全队的士气重新调动起来，迎接9月18日与获得预赛第一的俄罗斯队的那场恶战。动员会上，领导对我们的惟一要求是：决赛的那一天要比出中国体操队的气势，比出中国体操队顽强的作风，比出中国人的威风。由于肖俊峰的脚步走路来一瘸一拐，非常费力，领导又单独给他提了两个要求：一是在赛场上，无论脚有多痛，都必须坚决忍住，要像没事一样，不能让对手看出丝毫的破绽，从而增添自信心；二是如果在决赛中与对手的分数咬得很紧，队友一旦有人出现失误，最后一个出场的肖俊峰必须克服伤痛，立刻补上去，争取获得一个高一点的有效分。教练员帮他调整了动作难度，他也做好了上场拼命的准备，他深深知道，他的对手不是别人，而是自己，只要战胜疼痛，战胜自我，不失误，中国队就能赢得胜利。我们认识到，决赛时大家将站在同一条起跑线上，胜负的关键就看谁能够在高压之下顶得住。出发前，我们带上早已准备好的一面五星红旗，并相互鼓励，一定要让五星红旗在悉尼奥运会的体操赛场上升起来，让《义勇军进行曲》响起来。比赛一开始，我们就气势如虹，表现出非常强的团体战斗力。我们只有一个念头，就是脚踏实地，一项一项去和对手拼。每一名队友完成自己的动作，大家都互相击掌鼓励，中国队的士气越比越高，技术发挥越来越好。当邢傲伟成功地完成自己在鞍马项目上的全套动作时，面对前来鼓励祝贺的队友们，他发出了很久以来一直憋在心里的一句豪言：“打死他们！”我们全队都深深理解这句话的含义：在这场世纪之战中，我们需要战胜的不仅仅是对手，还有我们自己。这句肺腑之言可以说是我们运动员爱国之心、民族之志最真切的体现。第五项比完，我们已经明显地领先于其他各队。这时，俄罗斯队在气势上已经完全输给了我们，他们的总教练阿尔卡耶夫的脸上写满了无奈，他的脸色从来没有这么难看过。尽管如此，我们还是不能有丝毫放松，因

为体操赛场上容不得半点疏忽,稍有失手,也许就不会再有弥补的机会。最后一项比赛是跳马,在预赛中,我们就是在这个项目上栽了跟头,很多人都担心我们会重蹈覆辙,然而,我们却发挥得相当出色,向全场的观众充分展示了我们在这个项目上的实力。前面的两名队员都成功地完成了自己的动作,第三个出场的邢傲伟在上场前小腿抽筋了,我们都在为他担心,但他说,“不要管我,我能行,现在就是腿断了,我也能跳过去”,结果他的动作完成得也很成功。这时候,全场观众的目光都集中到了跳马场地。第四个出场的是李小鹏,在预赛中他就是在这个项目上出现了重大失误,今天他的表现关系到中国队的生死存亡,生与死的关头,就看他能否经得住考验了。我们都为他捏一把汗,只见他深吸了一口气,稳了稳自己的情绪,开始跑动、撑马、腾空、落地,当他同样出色地完成自己的动作后,全场沸腾了。我们突然意识到,男团金牌被我们紧紧地揽入怀中了。尽管这时已经无需肖俊峰出场,中国队就获得了冠军,但他坚持要用自己的行动为这份荣耀再添一份光彩。紧随我们的俄罗斯队和乌克兰队只能眼睁睁地看着我们把象征最高集体荣誉的团体金牌挂在胸前,我们能体会出他们内心的感受,因为,那正是多少年来,我们的前辈和我们这一代年轻人夜不能寐、寝不能安的痛苦,今天我们品尝的不再是痛苦,而是胜利的喜悦。大家兴奋地挥动拳头,欢呼着从跳马赛台的一端跑向另一端。队友们激动地把我们的教练员抛了起来,同时展开了那面五星红旗。全场将如雷的掌声给予了中国体操队,在这一刻,我们这一群坚强的小伙子都流下了激动的泪水,几代教练员、运动员的心愿终于在我们这一代人身上实现了。

团体金牌的任务虽然完成了,但杨威的内心还有一个更高的理想,那就是力拼男子全能金牌。早在杨威还是一个技术不成

熟的毛头小孩子时,他的同乡、同样来自湖北仙桃市的李小双就在 1992 年的巴塞罗那奥运会上以技惊四座的三周空翻获得了奥运会金牌,而在 1996 年的亚特兰大奥运会上,李小双又战胜了俄罗斯的“神童小子”——涅莫夫,获得了在中国体操史上具有重要意义的男子全能金牌。就在那个时候,他成了杨威心目中的偶像和要赶超的对象。1997 年,杨威进入了国家体操队,距离他的奥运会冠军梦想越来越近。随着自己各项目技术水平的大幅度提高,杨威的全能实力大大增强,夺取奥运会全能金牌的念头变得清晰而坚定。全能决赛那天,他和涅莫夫同场竞技,他的心莫名地兴奋,战胜涅莫夫的欲望愈来愈强烈。虽然涅莫夫的名气比杨威大,虽然杨威是一个第一次参加奥运会的无名小卒,但杨威并不惧怕,在 6 个项目上,杨威拿出了自己全部的看家本领,几乎项项成功,他的高水平发挥和稳定的心态,使得涅莫夫又一次感受到了来自中国队的巨大的威胁。尽管最后杨威以微弱的劣势输给了涅莫夫,但我们都为他今天出色的表现感到骄傲。在最后一项比赛中,乌克兰选手咄咄逼人,紧追不舍,与杨威之间的差距非常小,尽管赛场内的比赛气氛已经达到了白热化的地步,但杨威没有受到丝毫影响,他沉着冷静地完成了自己的全套鞍马动作,稳稳地将银牌揽入了自己怀中。这一成绩是继李小双在 1996 年奥运会后中国体操队在奥运会全能比赛中获得的最好成绩。虽然这一次杨威与全能金牌擦肩而过,但很多观众,包括一些裁判员,都认为他是当晚全场表现最好的运动员。当他站在亚军领奖台上时,穹顶体育馆内同样报以热烈的掌声,这是对他最好的赞许和鼓励。虽然全能比赛的结果稍有遗憾,但它为杨威今后再次向全能“王中王”桂冠的冲击打下了一个很好的基础,杨威将为这个梦想而不断地追求。我们相信,只要不懈努力,总有一天,杨威会站在全能冠军的领奖台上。

参加奥运会的路途坎坷而艰辛，对于 23 岁的郑李辉，这段路走得尤为不易。体操比赛规程规定，每个队只能有 6 人上场比赛，而且赛前 24 小时可以最后定下上场名单。而我们开赴悉尼的男队队员共有 9 人，每个人的实力都很强，最后进村参加比赛的只能是 6 个人，郑李辉在队中排在第 8 位，是第 2 替补，但他十分清楚体操项目的比赛特点，每个人都必须做好充分的准备，万一有队友受伤，替补要义不容辞地补上去。所以当主力队员进村后，他在村外仍然坚持认真备战，日复一日地重复着成套动作的训练。9 月 11 日，主力队员卢裕富不幸受伤，张健领队通知郑李辉立即进村替换卢裕富。当时，郑李辉的心情真是难以形容，既为卢裕富因受伤而失去参加奥运会的机会惋惜，又为自己得到这个难得的参赛资格而激动。领导出于战略的需要，把他调进了村里，但他知道，在村外的另外 3 名队友都是很有实力的。对于他来说，是有幸得到了一次为祖国拼搏的机会。这次进村，不仅是一种幸运，是一种机遇，而且是领导对他的信任，他表示一定要好好珍惜它，好好把握这个来之不易的机会。对于领导们来说，确定最终上场名单非常艰难，因为他们明白，参加奥运会是我们每一名运动员的最高理想，我们每个人都在为这个理想而奋斗，我们都憋着一口气在埋头苦练，个个都练就了一身过硬的本领，个个都是好手。但从全局出发，领导不得不换上在队中属于全能型选手的郑李辉。在赛前的训练中，为国效力、为国拼搏的精神始终伴随着郑李辉，比赛前，他暗暗下定决心：在比赛中一定要充分发挥自己的技术水平，决不辜负领导、教练员和队友对我的信任，决不辜负祖国和人民交给我们的重任。结果，在团体预赛、团体决赛、全能赛中，他在 6 个项目上全部成功发挥，为中国体操队夺取男子团体冠军贡献了自己的一份力量。

在中国体操队的一线队员里，邢傲伟是年龄最小的一个，原

来的基础比较薄弱,大赛经验也很少,在黄玉斌教练的悉心调教和精心指导下,他的技术水平有了突飞猛进的进步。中国体操队是个团结的集体、战斗的集体,在苦心备战的过程中,队里比邢傲伟年长的队友们不仅以自己的行动时时影响着他,而且经常鼓励他,帮助他解决和克服训练及生活中的种种难题。

我们在悉尼奥运会上实现了多个历史性突破,这不仅仅是个人努力的结果,它也是领导的帮助、教练员的指导、祖国人民的支持和关怀的结果。在这里,我们要深深地感谢培养我们的湖南、湖北、山东、广东、江苏体操队的领导、教练员们,感谢体操运动管理中心的支持和中国体操队的精心培育,尤其要感谢长期和家人两地分居,在国家队带我们的黄玉斌、陈雄和白远韶三位教练员。没有他们对我们的精心培养,没有他们对体操事业的执著追求,就不会有我们的今天。今天我们得到的荣誉已不仅仅是我们个人的荣誉,它是中国体操队的荣誉,是中国人民的荣誉。它将激励我们不断进取。我们还年轻,前面的路还很长,我们的目标决不仅仅是一枚奥运会金牌,我们将把我们的全部青春贡献给最热爱的体操事业,力争夺取更多的奥运金牌,为祖国人民作出更大的贡献。

相信自己,相信未来

——女子举重 63 公斤级金牌获得者 陈晓敏

2000 年 9 月 19 日下午 2 时 30 分,伴随着 130 公斤重的杠铃哐啷落地,全场爆发出雷鸣般的掌声,我梦寐以求的时刻终于到来,女子举重 63 公斤级金牌被我如愿摘得。时至今日,我的心依然沉浸在那令人激动的时刻:鲜艳的五星红旗伴随着雄壮的国歌,在悉尼国际会议中心上空冉冉升起,紧接着,两面、三面、四面、五面……比赛场内顿时出现无数面五星红旗,不断翻滚,高潮迭起。

有人说,陈晓敏是 12 年圆了一个梦。的确,我是一名老国家队员,曾经代表国家参加过 1993 年世锦赛、1994 年亚运会、1995 年世锦赛、1996 年亚锦赛和世锦赛以及 1997 年亚锦赛,并且以优异成绩囊括了这些比赛的所有金牌。应该说,比起同为举重一起拼搏和奋斗的队友,我是幸运的。但是,此时此刻,我想说,我的梦不单单是挂在胸前的一枚枚金牌,而是我追求完美、打造辉煌的过程和经历。

1988 年上小学 6 年级时,我和另外一个女孩被前来学校选材的县体校教练选中,从此步入举重大门,并与它结下了不解之缘。

说实话,刚进少体校时,我还不清楚自己练的是什么项目,只是感觉新奇,拿着一根小木棍日复一日地练习上举下压动作,

直到开始摸杠铃时，我才意识到自己原来一直是在练举重基本功。1989年参加省少年赛时，凭着一股初生牛犊不怕虎的拼劲，取得了第6名的成绩，心里别提多高兴了，这对于初出茅庐的我来说，已经是不简单了。事实证明，远离了父母的呵护，我自信能管理好自己，能够让父母放心。

1990年，在广东省省运会上，我取得了第2名，还没走出赛场，就被广东省体校的教练员看上，随即进入广东省体校，并于1991年2月入选广东省队。

刚进省队时，许多教练员都认为我的身体条件并不好，没有多大潜力，特别是关节和腰对以后的发展会有阻碍。就在决定我去留的关键时刻，蔡俊成指导收留了我。他认为，我比赛成绩好，技术接受能力较强，头脑又灵活，还是可以练的。从此，我便在他的带领下，在训练馆里向自我挑战，一步步迈向成功的殿堂。

我承认，作为一名举重运动员，我的先天条件可能存在不足，可我有一副不怕锤炼的意志和筋骨，有对艰苦训练的超强承受能力。我暗自发誓，一定要练出来，勤能补拙，我要用我的成绩证明：只要拼搏，成功的大门将永远向我敞开。我的个人信条是“相信自己，相信未来”。我特别欣赏“物竞天择，适者生存”这句话。从某种意义上讲，体育比赛竞争的残酷和无情，不亚于生物界，弱肉就要被强食。在比赛场上，你不打倒别人，别人就会打倒你，战胜困难和对手是我惟一的目标。

勤奋加聪慧，使我的进步非常快。1993年，在第7届全运会上，名不见经传的我摘取了59公斤级金牌。说实在的，这一枚金牌是出乎我和大家预料的。但我知道，它决非偶然。为了迎接这一时刻的到来，我每天举起的杠铃片的累计重量都要以10吨计，广州气候炎热，尤其到了夏季，汗水会时刻不停地往下流淌，一天下来，举重服从上到下都是湿的，几乎天天练得小腿抽筋，

筋疲力尽。再加上训练量大,恢复手段又不能及时跟上,伤病就像妖魔,大伤没有小伤不断。经常是一边训练,一边养伤,因此,在努力排除伤病对训练困扰的同时,我也长大了,成熟了。日后,到了国家队,教练员和队友都认为我心理状态稳定,有较强的抗干扰能力,我想,这跟我在省队时的磨练是分不开的。

像任何成功的足迹一样,有艰辛也有坎坷。第一次入选国家队是1993年,直到1997年我曾拿过多项世界、亚洲和全国冠军。2000年初,我又一次作为奥运集训队队员进入国家队,应该说,不出意外的话,我对自己能代表国家出征悉尼奥运是充满信心的,因为我确信自己属于实力型选手。但命运或许是故意捉弄我,在3月份第一次奥运选拔赛后,我的腰腿由于按摩方法错误导致受伤,因为是腰部神经受到损伤,直接影响到左腿。一时间左脚踩在地上都没有了感觉,抽筋非常厉害。等有了感觉,开始痛得非常厉害,晚上无法入睡,只要转身腿就抽筋,接着就是呕吐,当时感觉腿会因此而残废。痛苦绝望之时,也好像给自己浇了一盆凉水,使我清醒过来,我不再只关注结果,不再只在乎是否能入选,我告诉自己,只要能站起来就一定上场参赛。这种伤的恢复起码要用一个月以上的时间,而这时离第二次选拔赛开赛已经不到一个月了,于是,我就咬牙坚持训练,因为我知道只有训练才能帮我找回感觉和自信。4月28日,在长沙,上场比赛前,我再一次告诫自己,放下所有的包袱,轻装上阵。比赛开始时,我全身心地进入角色,脑子里只有一个“拼”字。由于左腿没有一点控制能力,便用一条右腿支撑用力,动作难看、杠铃跑偏自然是在所难免。这次比赛虽然成绩不理想,但我无怨无悔。回北京后,稍事休整,5月1日又跟随中国举重代表团一起赶赴日本大阪参加了在那里举行的亚洲锦标赛。在教练员、队医以及国家体育总局、广东省体育局的领导的共同关心、帮助和精心治疗

下,尤其是在国家队的主带教练员沙峰指导,对我更是训练有方,关心备至,从6月初开始,我的伤势渐有好转,慢慢恢复了正常。

终于,我等待已久的63公斤级比赛于悉尼时间14:30开始。从预报重量看,我的实力最强,惟一个竞争对手是俄罗斯的波波娃。根据准备会的预定方案,结合场上的具体情况,我从105公斤开始起举,当我成功地举起112.5公斤时,波波娃的抓举成绩只是107.5公斤,我已有了5公斤的优势。挺举的后场准备活动如同我的心情一样稳定而平衡,在我轻松拿下开把重量130公斤后,按计划加到135公斤,最终未能成功,在胜利在握的情况下,放弃了第三把试举,最后以领先于对手7.5公斤的优势夺取金牌。

一场比赛浓缩人生精华。正是通过一场场艰苦的竞争,锤炼了我的意志,使我逐渐走向完美和成熟。十二年的举重生涯给我留下的不仅仅是一枚枚金牌,它留给我的精神财富将使我受益终生。

我举起了心中的誓言

——女子举重 69 公斤级金牌获得者 林伟宁

2000 年 9 月 12 日当地时间上午 9 时整，我们如期抵达悉尼，刚下飞机，就已感觉出奥运的紧张气氛，各个国家的好手云集这里，参加四年一度的奥运盛会。

9 月 16 日、17 日不断有佳讯传来，我的队友杨霞和陈晓敏分别摘取了 53 公斤级和 63 公斤级金牌，这对于年轻又缺乏大赛锻炼的我既是鼓励又是压力，我对自己说：她们能做到的，我一定能做到。然而也不免有些紧张。到达悉尼后由于精神压力过大，体重自然下降得厉害，体力也随之受到影响，担心志在必得的金牌落入他手。可转念一想，自己有这个实力，只要发挥正常，我一定也能赢得金牌！

9 月 19 日，我参加的 69 公斤级比赛于当地时间 18:30 开始了。这场比赛共有 15 人参加，整个比赛既惊险又艰苦，我受到了前两场队友比赛从未有过的冲击。虽然赛前对逐个对手都有了解和分析，但她们成绩的提高速度却出乎我的意料。

抓举比赛中，匈牙利老将马科斯和印度选手玛勒斯沃丽与我的成绩交替上升。非常遗憾，杠铃加到 112.5 公斤时，我没有把它举起来。抓举结束，我竟落后马科斯 2.5 公斤。这时教练员开始了新的战术设计，在挺举开始前的休息时间里，我一再告诫自己：尽快忘掉抓举，勇敢面对挺举，举重是挺举最后一把定输

赢,要凭借挺举实力强的优势,坚定必胜信心。

由于抓举比赛马科斯和玛勒斯沃丽分别领先和持平于我,无形中增强了她们的斗志和信心。挺举比赛一开始,场上便发生了巨大变化,使我原本应 15 把以后上场的比赛,突然改为 6 把,后场的准备活动只能是跳跃式加重,而这正是举重运动员最忌讳的,尤其在大赛当中更应极力避免。由于准备活动仓促,这时我的腰伤突发,疼痛难忍,在随队医生给我喷上镇痛剂后,我上场了,开把重量 132.5 公斤成功。最后一把我试图向世界纪录冲击,但由于伤痛阻碍了上挺支撑,未能如愿,这也给我留下了些许遗憾。最后,我以总成绩 242.5 公斤获得了来之不易的金牌,最终顶住压力,赢得了这场比赛的胜利。

从小长在山东农村的我,1990 年被爸爸送入昌邑县少体校,开始学练武术。也许是我年龄小又活泼好动,教练员总要投入很大精力,管理我的生活、学习和训练,即使如此,我的武术成绩仍不能令教练员满意,无奈之下,教练员让我暂时离开了武术队。记得,当爸爸到体校来接我,收拾行李时,他问我:“伟宁,武术不练了,咱就这么回去?不然我跟举重教练员说说,你改练举重?你就这么回去,爸爸不甘心呀。”也许是自尊心隐约受到了触动,我十分干脆地答道:“爸爸,我想练。”于是,在争得举重教练员的同意后,我留了下来。从此走上了举重之路。

1992 年我进入潍坊市体校,师从于举重教练员杜伟华。在童年的记忆里,我就是个倔强干练、争强好胜、从不服输的小姑娘,每次队内搞测验,只要输给别人,我都要哭上一场,一直到战胜人家才肯罢休。正是凭着这股劲,在 1993 年的省运会上,取得了较好成绩,开始显露出举重潜质。一年后转至省队,1994 年成为山东省队正式队员,受教于恩师沙峰教练员。

我在最初的比赛中发挥得时好时坏,每一次失败对我都是

沉重的打击。每到这种时候,心情同样沉重的教练员总是把失败的责任揽在自己身上,同时不断给我以鼓励,帮助我重建自信。

随着年龄的增长,我的性格也逐渐变得沉稳持重,不再是原来那个好强气盛的小姑娘,而是越来越成熟,但仍然透着干练。1996年刚进国家队时,我的成绩并不突出,用我自己的话说,我就是一名陪练。但我并不气馁,在认真完成训练计划的同时,不忘向队友学习,特别是一些老队员,她们精湛的技术和顽强的作风都令我钦佩,我暗下决心:一定要赶上她们,进国家队的目的就是拿世界冠军。

队友们都说我是一个用脑练、用心练的运动员,其实我更多依靠的是苦练。在训练中,我和我的队友,也是我最要好的朋友孙天妮(她也是一名非常优秀的运动员,曾获得过世界、亚洲、全国冠军,我们同从师于沙峰教练员)一起,默契配合,经常不断暗给自己加码,似乎永远有一股使不完的劲。教练员有时安排小运动量作为调整,我们就在完成训练计划的基础上,又悄悄把量加上去,节假日更是结伴溜进举重房加班补课。

也许冠军之路从来就是崎岖不平,充满着艰辛和坎坷。1997年八运会前夕,我的腰意外地急性拉伤,疼痛使我整夜睡不好觉,别说训练、比赛,就连走路都很困难。躺在床上,想着自己三年来的努力,就这样付之东流,真是心急如焚。还没走上战场,我已经成为败将,我找到沙指导,对他说:“沙导,我不练了。”他看着我,表情非常严肃,对我说:“为了今天,你等了许久,难道就想这样放弃吗?一块奖牌可以不拿,但一个人的意志可不能丢!”在教练员的鼓励下,在队医的精心治疗下,我的腰伤逐渐痊愈了,虽然错过了全运会,可是却使我对未来满怀信心。从1998年初开始,我的成绩开始恢复。

沙指导的训练计划以量大和艰苦著称,初来乍到的队员,要

适应他的计划还真有点难度。也许是开始的习武为日后练习举重打下了良好的身体素质基础,说实话,训练中的苦味道我能承受,因为在我看来,皮肉之苦还不算真正的苦,我还可以忍受,精神上的痛苦才是真正的痛苦。奥运会前,在得知自己入选女举奥运阵容后,欣喜之余,脑子始终摆脱不了一个念头:“我一定要夺取奥运金牌。”这个无法摆脱的念头使我日复一日地承受着思想压力,于是有一天,做完强度冲击后,我哭了。怎么回事?马上就要临近比赛,体力和体重都在下降,全身肌肉僵硬,成绩不但没有提高,反而低于选拔赛前的水平,这种情形让我焦急和心里没底,我感觉自己要完了,特别地难受。沙指导更是看在眼里,急在心里,他努力使我稳定情绪,想方设法让我得到身体和思想上的放松,调整我的训练周期,经常带我出去散心,我爱吃涮羊肉,他就经常带我出去吃。说实话,那段时间我动摇了:我还能参加奥运会、拿奥运冠军吗?沙指导在和我交谈时说:“虽然你还年轻,国际大赛经验不足,但能参加奥运会,凭借的是你的实力,尤其从今年初开始的选拔赛以来,你已显示出了不凡实力,你要充满信心,放下包袱,相信自己。”当时我默默地看着教练员的双眼,细细品味着他的话,什么也没有说,可我却分明感受到了他眼睛里闪烁出的期望和鼓励。当我拿到金牌,我完全理解了教练员,也了解了自己。

我尽力了,做了自己应该做的事情。站在高高的领奖台上,手里紧紧握着国家、社会、家庭、教练员、同伴以及我本人共同用对祖国和人民的挚爱感情、用崇高而神圣的爱国情感所浇筑的金牌,心里流淌着那一支所有炎黄子孙都熟悉的伴随着太阳升起的歌——起来,不愿做奴隶的人们,把我们的血肉筑成我们新的长城……一遍一遍又一遍地吟唱,直到永远。

成功与梦想

——羽毛球混合双打金牌获得者之一 张军

2000年9月21日，是一个令我终生难忘的日子，这一天，我和我的搭档高陵一起登上了悉尼奥运会羽毛球比赛混合双打冠军的领奖台，为中国体育代表团夺得了本届奥运会首枚羽毛球金牌，为祖国和人民争了光，也实现了我儿时的梦想。

我出生在江苏省苏州市一个普通工人家庭，9岁开始在苏州市体校练羽毛球，1989年9月进入江苏省羽毛球队，1996年2月被选入国家二队，1997年2月正式进入国家羽毛球队训练。

从一名无知少年成长为一名优秀的羽毛球运动员，从成为国家羽毛球队这个光荣集体的一员到今天成为一名奥运冠军，都是与党的教育和人民的培养分不开的。14年来，在领导的关心和教练员的悉心教导下，我不仅在技术上取得了长足的进步，而且在思想上也不断成熟。逐步建立了正确的世界观，坚定了为国争光的信念，这一切促使我在羽毛球赛场上不断地战胜自我，顽强拼搏，体现自己的人生价值，以优异的成绩向祖国人民汇报。

这次出征悉尼奥运会，因为韩国、印尼等国在混合双打项目上的实力很强，所以我国羽毛球混合双打被列为由世界冠军刘永/葛菲冲击金牌的项目。而我和高陵虽然取得了奥运会参赛资格，但与韩国、印尼强手以及刘永/葛菲相比，可以说是羽坛

的无名小卒。但是队里在赛前对每一位队员都认真地做了思想工作,鼓励我们破除迷信、解放思想、敢打敢拼,使我们对自己充满了信心。

出征前,我的男双搭档张尉在训练中拉伤了腹肌,被迫弃权,临阵折将不仅极大地削弱了中国队男双的竞争力,对全队的情绪也有所影响。开赛伊始,我们并不很顺利,先是余锦豪/陈其遒首轮惜败给马来西亚老将谢顺吉/叶锦福。接着,第一混双刘永/葛菲发挥失常,意外地被一对荷兰组合淘汰出局,我们混双冲金的希望顿时变得渺茫。至于我,在混双比赛中和高峻虽然勉强胜了德国选手,但表现也不太理想,赛后,总教练李永波极为严厉地批评了我们,并要求我们必须认真对待每一场比赛。依照当时的状况,很多人都认为,我们这回能完成计划就相当不错了。转机出现在混双八进四时,我们挨了批评后顿时醒悟,率先向韩国的无敌组合金东文/罗景民发起冲击。这场比赛,无论是名气、技战术水平还是以以往的战绩,我和高峻都处在下风,但我们敢拼敢搏,一上场就在气势上完全压倒了强大的对手,使金东文和罗景民方寸大乱,被打得找不到北,在第二局他们竟前所未有的仅得了1分。这一场胜利不仅使我们对混双夺金牌从绝望变为有望,而且更如一颗火种,将埋藏在我们所有队员心中的欲望之火全部点燃。

精神的力量是无穷的。接下来,我们队员的每一次表现都是在为这句话做着最好的诠释。继淘汰金东文/罗景民、粉碎了韩国队夺取混双金牌的美梦后,我们乘胜追击,半决赛艰难战胜丹麦强档,决赛又在首局1:15失利的被动形势下,顽强抗争,连扳两局击败了本届奥运会混双头号种子、印尼老将特里库斯/许一敏,拿下了混双金牌。

在双打项目中两个人的配合很重要,我和高峻才配合了一

年多,可以说时间不是很长,但我们在平时训练中出现了问题就讲出来,不会闷在心里,高峻感觉我哪里不足就跟我讲,我觉得高峻哪里不足也跟她讲,互相帮助,共同提高。在比赛中我们总是互相鼓励、互相安慰。每当我出现失误,高峻就会说没关系,下次再来,高峻失误了我也同样会安慰她。就这样我们互相鼓励、互相安慰着闯过了一关又一关,最终登上了冠军的领奖台。

成绩的取得是集体力量和智慧的体现。可以说,没有集体的努力,没有国家队教练组和其他队员的全身心的投入,没有全国羽毛球界特别是广大基层教练员的团结奉献,就没有我们今天的辉煌。正是由于国家羽毛球队有良好的竞争机制,有大家公平竞争的机会,我们这些年轻选手才会迅速成长起来,才会获得代表国家参加奥运会乃至夺取金牌的机会。

针对悉尼奥运会,国家羽毛球队专门成立混双组,由混双名将陈兴东教练专抓混双,经过几个月的精心备战,取得了很好的效果,所以说,我们取得的金牌属于我们集体,我们取得的荣誉归功于党和人民。

奥运会已经过去,我们应该铭记今日的成功之不易,但是一定不会为成功所累,毕竟我们还很年轻,思想、技术等各个方面都还有待进一步提高,毕竟我们所面对的对手依然很强大。告别喜悦之后,我们将会在新的起点上开始新的冲刺,只有这样,才可能在今后的岁月里赢得更多的成功。

祖国在我心中 拼搏回报人民

——女子柔道 78 公斤级金牌获得者 唐琳

很高兴今天有机会能在这里同大家一起分享奥运会胜利的喜悦。金牌的荣誉是属于我们伟大祖国和人民、属于那些为金牌而默默无私奉献的人、属于那些陪练队员们，是他们用双手把我托向了奥运冠军的领奖台，没有他们，金牌就无从谈起。我仅仅是一个载体、把他们赋予我的勇气和力量在奥运赛场上施展出来，因此，我也是一个幸运儿，得以一个施展技艺为国争光的机会。

我今年 25 岁，出生在四川省内江市威远县的一个偏僻的小山村，我的父亲是个矿山工人，母亲是农民，我还有个弟弟。在这个对体育知之甚少的家庭，我却自幼喜欢体育，每当我从电视上看到女排队员站在高高的领奖台上的时候，我无比的羡慕她们，我梦想着有一天金牌也会挂在我的胸前，而今天这个梦想终于实现了，回想起自己走过的这段让梦想实现的路程是那么的艰辛与坎坷。

我从事柔道训练已经整整十年了，1992 年刚练柔道不久的我被送到国家队代训做了一名陪练队员，当时年少的我什么都不懂，每天被摔得鼻青脸肿，这种当布人的日子一直持续到 1996 年，由于刚开始不懂得保护自己，我身上好多的伤病都是这时留下的。但是这并没有摔掉我的信念和意志，反而使我学会

了坚强与忍耐，终于在1998年通过三次选拔赛，获得了参加曼谷亚运会的机会，在这次比赛中我战胜了连获三届世界锦标赛冠军的阿武教子，从而获得了78公斤级的金牌，这也是我第一次尝到胜利的喜悦。正当我满怀信心准备为奥运冲刺的时候，一场意想不到的灾难却降临到我身上，我的腰受伤了，诊断为四、五腰椎间盘突出压迫神经，导致我不但无法正常训练，就连平时的生活都难以自理，起床困难，无法弯腰穿鞋袜，甚至连洗脸都成问题，笑都不敢大声笑，那钻心的疼痛不仅仅是身体的，更主要是精神上的折磨。医生命令我卧床休息、放弃训练，专心接受治疗。这个诊断犹如晴天霹雳，当头一棒，真是毁灭性的打击啊。要告别洒下了无数泪水与汗水的训练场，我真是舍不得，我真的、真的不甘心，因为我的梦想还没有实现，我不能就此结束我的运动生涯，我一定要重新站起在比赛场上，我心里很着急也很难过。就在我心情最最灰暗的日子里是我的教练给了我无微不至的关怀，他不断地鼓励我战胜自己，战胜腰伤，坚定信心。我的伤病也牵动了四川省体委领导的心，他们专程派专家为我诊断治疗。同时我还受到了河南省体工大队领导的关怀，他们也找最好的医生为我治疗。在这么多人的关心和医务人员的努力下，我的腰伤仍无多大起色。而比赛任务却在一天天的逼近，新一轮的国家奥运集训开始了，是前进还是后退？这期间我动摇过，也曾想到放弃，可我想到国家为了培养一名运动员花费了很大代价，尽管我曾在亚运会上为国增光，可登上奥运领奖台才是每个运动员报效祖国的最终目标，现在国家需要我冲上去我绝不能退缩，于是我选择了坚强，我坚定信心，咬紧牙关，忍着伤痛边治疗、边训练。这时医生建议我用一种新的治疗方法，进行椎体直接药物注射法，每次治疗我都要忍受着极大的疼痛，注射结束时我的腰椎上下都失去了知觉，就像瘫了一样，每次都是医生把我

从医院背回宿舍，在床上躺两天才能下地。就这样经过四个疗程，我的腰终于有了明显的好转，逐渐能够承受正常训练的负荷了。

1999年世界锦标赛在英国伯明翰举行，重竞技中心领导和国家队教练组给了我极大的信任和期望。让我去观摩这次奥运会赛前最重大的比赛，为了使我了解对手、树立打败她们的信心，创造了最好的条件。回国以后我暗下决心，一定要在奥运会上夺得金牌为国争光。在奥运会的三次选拔赛中，我战胜了所有的对手，以积分第一的成绩获得了参加悉尼奥运会的资格。赛前训练运动量和强度都达到了历史的最高峰，训练场如战场，再苦再难我也毫不退却，我咬牙坚持训练，认真地按照教练员安排的每项计划去一丝不苟地完成，当时每堂训练课下来我浑身都像散了架一样，累得连饭都吃不下去。为了加大训练强度和增强比赛的对抗能力，我们要选男运动员作为训练对手，光给我做陪练的男队员就有七八个，他们的体重普遍比我高出20~30公斤，力量比我大，他们根据每个对手的主要特点模拟成我的对手，被我当靶子来练，每天要挨上百次的摔打，但他们任劳任怨，结束训练后还为我做放松按摩，在生活和训练中都无微不至地关心我、帮助我，他们是金牌的基石，是无名英雄，他们为夺取这块金牌付出了很多汗水与牺牲，在这里借此机会我向他们深情地说一声谢谢，我知道这种感情决不是一句谢谢就能表达出来的，中国的词语有千万，但我却难以找到能完全表达我对他们感激之情的词语。

9月11日我们踏上征战悉尼的旅程，在这次比赛中我的第一个对手是土库曼斯坦选手，这场打的比较容易，以“国技”获得一举胜利。第二场对蒙古的达希杜拉姆，由于我们多次在比赛中相遇，彼此都非常清楚对方的技战术，因此，这场比赛打的很艰

苦,比赛下来用尽了我所有的力量。第三场对巴西的世界名将西瓦尔,她是参加三次奥运会的老将,技术全面,力量比我大得多,由于在比赛前教练员与我对她进行了反复的研究,制定出了针对她的技术打法,避开她的长处,针对她的薄弱环节猛烈进攻,最后以一个“瓦扎里”战胜了她。第四场对比利时的拉克尔斯,我以一个反攻先赢一个“可卡”,紧接着被对方得个“有可”,比分反超过我,这时我想对方防守很严,直接进攻很难奏效,我大胆的故意给对方一个破绽使她进攻,从而反攻她,得了一个“瓦扎里”,这时我的肩撞到地上已无法抬,我硬是坚持到比赛结束。第五场是冠亚军决赛,对法国的赛林,由于今年上半年在法国跟她共同训练过,她对我的技术十分了解。所以我上场在第一个进攻技术时就被对方反攻,但没有得分。紧接着又用同一个进攻技术,却遭到了反攻,这次先得了一个“有可”,教练员让我放弃这个技术换动作进攻,进攻几次也都没有摔倒对方,这时离比赛结束只有两分钟了,教练员让我改变战术打对方,让对方一直处于被动状态,被裁判员处罚,最后判定险胜对手,从而获得了这块奥运金牌。

当我登上冠军领奖台、胸前挂着闪闪的金牌、手捧着鲜花、仰望五星红旗冉冉升起、庄严的国歌在耳际飘荡之时我热血澎湃、眼含泪花,这庄严神圣的时刻我将铭记一生。这枚沉甸甸的金牌是祖国培养、人民教育的结果,没有优越的社会制度,没有祖国的繁荣昌盛,我这个穷山村里的孩子就不可能有今天的荣誉,如果没有各级党组织的培养教育我也不可能成为一名共产党员,没有国家队这个优秀的集体,没有各级领导对我的关怀,使我树立战胜困难的信心,给我战胜困难的力量,培养我坚强的意志和拼搏奉献的精神,就夺不回这块金牌。这块来之不易的金牌也牵动着四川八千万人民的心,在百忙中的省委周书记和省

政府张省长不仅连夜指示发贺电派学院领导等到我家报喜，并且将它上升到是对正在实施西部大开发战略的四川人民巨大鼓舞的高度，我既感到无比的光荣又感到这句话的分量太重了，我怎样才能不辜负党和人民对我的重托，在九运会上再夺金牌呢？时间已经很紧迫了，我必须尽快从获得金牌的喜悦中解脱出来，从零开始，尽快恢复训练。虽然在我面前的路充满艰辛，但我要向领导和家乡的父老说一声：“我一定要以优异的成绩回报关怀和培养我的党和国家，回报各级领导和四川人民。”

战胜自我,超越自我

——男子 10 米移动靶金牌获得者 杨凌

在第 27 届悉尼奥运会上,我再次获得了金牌,为中国代表团圆满完成奥运会任务贡献了自己的力量。这完全是党的教导和人民养育的结果。成绩的取得应归功于党、归功于人民,但党和国家却给了我如此高的荣誉,我感到无比的激动和不安。

具有中国特色的社会主义制度,造就了大批的优秀运动队和优秀运动员。作为运动员,我们无论在什么时候,走到什么地方,“祖国至上”的信念永不动摇,“国家培养”的意识永不淡泊。

我是来自首都北京的运动员,1986 年开始参加射击运动,我热爱这项事业,酷爱我的枪,射击事业是我生命的重要组成部分。在各级领导的关怀和教练员的精心指导下,我的训练水平有了较大的提高,通过多次国内、国际比赛的锻炼,使我更加增强了信心,明确了奋斗目标。我常常暗示自己,作为一名中国运动员,我一定要站到奥运会的最高领奖台上。在亚特兰大奥运会比赛的前三天,我忽然得了重感冒,鼻子不通气,咳嗽也比较厉害,浑身上下一点力气也没有。病刚好一点,就要面对我队其他项目开局不利的局面,当时全队上下被一股巨大的压力笼罩着。我想,有压力的应当是我的对手,我是当今世界纪录的保持者,我怕什么!心里想通了,压力也就变成了动力。1996 年 7 月 25 日,我夺得了第 26 届奥运会 10 米移动靶冠军,我相信自己的实力,

敢于拼搏,所以实现了奥运夺金的梦想。悉尼奥运会蝉联金牌也是我的梦。但是 1996 年后由于我的心情比较急躁,期望值过高,训练比赛成绩有了较大起伏,我心急如焚。本来成绩有些波动是正常的,但我不能正确的对待,导致我失去了 1998 年第 47 届世锦赛的参赛资格。1998 年和 1999 年多场世界杯比赛,主要是为了争取悉尼奥运会的席位,但我都没能把握住机会。能否去悉尼,那就要看我在 2000 年 1 月份在马来西亚举行的第 9 届亚锦赛上能否获得冠军,去争得这最后一张进军悉尼的入场券了。参加这次比赛之前,国家射击队到广州进行适应性训练,此时此刻对我来说是背水一战、志在必得。我在最后阶段的训练准备是充分的,我的训练水平得到了相对稳定的提高,为参加亚锦赛树立了信心,最终战胜了哈萨克斯坦和朝鲜的选手,取得了第一名。

我可以参加悉尼奥运会了!这是经过三年的艰辛努力取得的。多次的失败使我的承受能力有了较大的提高,我敢于面对现实、承认现实,在困难面前我能够保持头脑清醒,我觉得自己成熟了许多。

获得参加奥运会的资格后,我在射击射箭运动管理中心领导的严格要求和教练员的精心指导下,进行了从难、从严、超强度的训练。为了备战悉尼奥运会,国家体育总局给予了我们最大的投入,进口了先进的电子靶和最先进、精度最优良的枪支。在训练过程中,我们注重从实战出发,从各方面模拟比赛环境,使我的比赛能力得到了最大限度的提高。

在技术训练水平稳定的同时,思想心理的稳定更加重要。多年训练的经历,多次比赛失败与成功的考验,我逐步学会了针对自己的短处进行有目的的训练。只有平心静气,才能在训练和比赛中表现出高度的协调能力;严格的动作把关,形成了相对稳定的动作程序;良好的操作习惯使我奠定了能力发挥的基础。

参加这次悉尼奥运会,我的指导思想是正确的,只要一心一意打动作,注重过程,不追求结果,就会取得好成绩。我们于9月12日抵达悉尼,13日立即投入了训练。移动靶要进行跟靶练习,除了有限的训练安排时间,我还尽可能地练固定靶,加强“人枪一体”的感觉。在悉尼进行了8天的准备,每天都是按照教练员的要求提前1~2个小时到达场地,进行充分的举枪练习。比赛是分两天进行的,第一天(21日)是慢速30发比赛,我打了293环,最后一发有些急于求成,打了8环,但我不遗憾。那天293环是最高的环数,共有5个人成绩相同。我回避所有信息,对成绩不闻不问,积极准备第二天的比赛,达到了你打你的、我打我的境界。22日的快速比赛,第2发我打了7环,我也认可,立即收回自己的注意力,做好下一发的准备,动作连贯,一鼓作气打到底,最后的成绩是288环,以总成绩581环排在了第1位,完成了奥运会冲击金牌的第一步。一个小时后,我面临最后的考验,即最后10发的决赛。

决战决胜,关键是要稳健,稳得住自己的人,才能稳得住枪,才能打出高水平。其实我的枪在紧张的决赛中也不稳,但此时我的心胸坦荡,我陶醉在比赛的感觉中。如果上届奥运会取得胜利是因为我相信自己的实力,那么这届奥运会获胜还是战胜自我、超越自我的结果。悉尼的饭菜我吃不惯,加之每天动身到场地的时间较早,没有胃口,只吃半碗粥和一点零星食物,正因为精力集中于比赛和训练,也并不觉得饿,但一坐上回奥运村的汽车,肚子便饿得咕咕叫,实在难忍。比赛我终于顶下来了,以0.1环的优势战胜了摩尔多瓦的选手,再次获得了奥运会冠军,圆了我的蝉联冠军梦。

第27届奥运会已经成为历史,新的任务、新的考验已经摆在我们的面前。一切已经从零开始,请中央首长放心,我是一名

党和国家培养的运动员,是一名共产党员,我将十分珍惜党和人民所给予的荣誉,我要将它转化为巨大的动力,谦虚谨慎、戒骄戒躁、刻苦训练、精益求精,为党和国家争取更大荣誉。

只有忍受别人无法忍受的痛苦 才能走在一切竞争者的前面

——女子举重 75 公斤以上级金牌获得者 丁美媛

成功了，随着杠铃被扔下的沉闷响声，75 公斤以上级金牌诞生了！我为国家，为女子举重，也为自己举出了一个完美的结局！在中国女子举重奥运史上同队友杨霞、陈晓敏、林伟宁一起写下了绚丽的开篇。

我感到光荣和自豪，因为我实现了自己的诺言：为祖国争光，为中国人争气。也实现了我要赢得女子举重大满冠，即全运会、亚运会、奥运会、世锦赛、世界杯等冠军的梦想。

在鲜花和掌声面前，我不禁想起了七年举重生涯，其中有辛酸、有泪水、有成绩也有微笑。

1993 年 10 月，爸爸是在家人特别是妈妈极其反对的情况下，把我送到大连金州体校，正式开始了我的专业举重生涯。那年，我才 14 岁。当时的训练条件非常艰苦，记得我和其他几名队友住在 4 楼，厕所却在对面的一幢楼，大小便都要穿过中间的操场。从事举重训练，虽然有身体上的优势，但由于身体素质不好，经常得病，再加上教练员训练严格，甚至在我看来近于“刻薄”，不到半年时间，我说什么都不愿意再练了，于是常常偷跑回家。爸爸发现后很生气，他非常执著地逼我练，就这样，我跑回来，他便送我回去，在最后一次送我回体校的路上，望着爸爸疲惫的身影，从他已显得苍老布满皱纹的脸上，我似乎开始读懂了什么，

从此,再没偷跑过,在教练员的严格指导下,我坚信只要用功练就一定会出好成绩。到了1994年,由于接连在市、省级比赛中取得优秀成绩,便被辽宁省队选中,成为省队队员。

进到省队,我像是进了一个新天地。辽宁女子举重队是一支有着光荣历史的队伍,为国家培养和输送了一批批优秀运动员,花菊、李红玲、孙彩艳等她们都曾是全国、亚洲和世界冠军,为辽宁、为国家争得了荣誉。在她们成绩和事迹的感召下,我从进队之初,就有了明确目标,即向大姐们看齐,向全运会金牌冲击。我不仅得到了领导和教练员的悉心指导,更从大姐们那里获得了许多关怀和帮助,使我能在尽可能不走弯路的情况下,健康、茁壮地成长起来。

由于我体形高大,姜雪辉教练员便决定让我改练大级别,可那时我的体重只有70多公斤,为了达到标准体重,姜指导亲自制定食谱,我改变了一日三餐的饮食习惯,每天增加到五餐甚至六餐,晚上队友们都休息了,我还要刻意加顿晚餐,直吃到再也不想吃为止。体重不到一年便长了10公斤,成绩自然也在增长。欣喜之余,也曾委屈地流泪,大凡在青春期的女孩子,都在追求身材的苗条,都是少吃以降体重,而我却要玩命多吃来长体重,不但错过了穿裙子的花季,而且也平添了担心外形不美观的愁绪。姜指导看出了我的心思,记得他对我说:“要想成为一名优秀选手,除技术水平、身体素质需要得到扎实的提高外,心理素质及文化修养更应该有一个更高要求,要树立正确的人生观、道德观、价值观、胜负观以及名利观,只有忍受别人无法忍受的痛苦,才能走在一切竞争者的前面。”

我坚信只要付出了肯定有回报,我更坚信一名优秀运动员每一点一滴的进步,都饱含着教练员多年的心血和汗水。如果说我的基础在体校打得比较扎实的话,那么正是姜指导对我精雕

细刻的结果。他一年 365 天几乎天天都在队里,“家”对于他来说只是概念而已,我们犹如他的孩子,他对我们每一名运动员都了如指掌。他不仅教我们怎么练举重,而且教我们如何做人。成绩好时,他告诉我们不能骄傲,要居安思危;成绩不好时,他总是先找自己的原因,帮助我们重新建立自信。无论是生活和训练,他都以计划周密而著称,我们的训练量大且苦,这在全国都是闻名的,尤其对我们的动作他更是一丝不苟,决不放过细微错误。

在姜指导的精心教育和培养下,我成熟了,对艰苦的训练从未退缩过。我时常告诫自己,要认真对待每一堂训练课,举重是实力的积累,需要每一堂课的质量。教练员制定的计划是周期性的,有时感觉自己体力好时,就想上大重量,可这时更需要克制;有时体力不好,情绪比较沉闷,我便告诉自己,要学会忘记,要以好的精神面貌迎接明天的训练,千万不能把坏情绪带入第二天的训练场,否则会影响训练质量、影响队友、影响教练员。

训练量大,难免会出现伤病,在奥运会的第二次选拔赛前,我的大腿外侧受伤,晚上入睡非常困难,翻身要借助手的力量,所有的方法如按摩、放松、烤电、熏都尝试过,效果甚微,心里非常难过,教练员和队友不断鼓励我,给我信心。姜指导的一番话又使我平静下来,“勇者应战胜一切困难,去勇敢追求完美的过程,而不是什么结果”。是啊,受伤不能练大重量,但可以练相关小肌肉,我要练,决不能让伤把意志磨没了,更何况我是队长,我的表现会直接影响其他队员。此时“顽强拼搏”不只是绚丽的词藻,也不仅仅是一种心态,而是一种锲而不舍的追求和行动,更是我强大的精神支柱。

“梅花香自苦寒来”,经过长期不懈的拼搏和努力,我已逐步具备了作为一名优秀选手的能力和水平。在 1997 年的八运会上,我夺得了总成绩冠军,实现了我人生的第一个梦想;1998 年

我又摘取了世界杯冠军，紧接着在下半年曼谷亚运会上我又和其他 6 名队友囊括了亚运会女子举重 7 个级别的所有金牌；1999 年我又一次如愿以偿地获得了世锦赛冠军。记得 1998 年世界杯比赛后，我回到省队，在按照文化课老师的要求写自传时，我的最后一句话是这样写的：我要登上奥运会的最高领奖台。

9 月 14 日到达悉尼后，我对当地的气候、饭菜都不适应，在我之前的 3 名队友都不负众望地夺得了金牌，作为中国女子举重队的队长，我肩负的责任和压力比任何时候都大。队友们夺金后可以完全放松，而我却要 and 教练员姜雪辉紧张地封闭训练。

9 月 22 日 14:30 分，比赛正式开始，比我体重重 16 公斤的老对手波兰选手弗伦贝尔一出场就显示出不夺金牌不罢休的势头。上场之前我对自己说：要跟自己比，只要我发挥正常，夺不了金牌也无遗憾。正是在这种心态的驱使下，面对弗伦贝尔的一次次紧逼，面对成绩不相上下的情况我没有慌乱。

然而，这是一场我所经历过的最艰难激烈的比赛。在奥运前夕的训练中，我不慎拉伤腰部，虽进行了积极有效的治疗，比赛时却仍疼痛难忍，又由于赛前精神压力过大，使我两个月没有来的例假，22 日早晨却突如其来。面对种种困难和现实，我只能一次又一次告诫自己：一定要战胜自我，在这样的关键时刻，无论出现什么情况都必须一往无前，去拼去搏。

抓举比赛一开始，我们俩就咬得很紧。弗伦贝尔在 125 公斤第一把失败第二把成功的基础上，将杠铃跳加到 132.5 公斤，试举成功。我从 130 公斤开把，第一次试举成功，随即将杠铃重量增加到 135 公斤，由于身体没有完全打开，上拉高度不够，第二次试举失败了，我迅速总结失败的原因，接受教训，第三次试举力量运用合理到位，非常干脆利索地举起了 135 公斤，并打破了

弗伦贝尔刚刚创造的 132.5 公斤的抓举世界纪录，这是我平时训练的最好成绩。

抓举比赛虽然赢弗伦贝尔 2.5 公斤，再加上体重轻于对手，便有了 5 公斤的优势，但我知道真正的较量是从挺举开始。挺举比赛开始后不久，不仅我的腰疼痛难忍，而且由于例假，我的腹内翻江倒海般绞痛。在这种情况下，精神的力量更能激发人的潜能，我始终坚信我一定能赢。挺举一把比一把好，最后一举是 165 公斤，成败在此一举，如果成功，就会直逼弗伦贝尔加要 170 公斤，然而她举起此重量的可能性不大。在裁判员发出上场命令后，我信心十足地走到杠铃前，此时全场几乎鸦雀无声，我积极调整好呼吸，两手抓握好杠铃，随着吼声发力将杠铃稳稳地送到胸前，稍稍顿了顿，深吸一口气，又稳稳地将杠铃举起，成功了！随后，弗伦贝尔果真要了 170 公斤的重量，可由于实力还不具备，杠铃刚刚过膝，她便无奈地放弃了，伴随着杠铃的哐啷落地，我以总成绩多于她 5 公斤的优势，夺取了中国女子举重队参加悉尼奥运会的第 4 枚金牌，并 5 次打破 3 项世界纪录，顺利完成了国家女子举重队全体圆梦悉尼的历史重任。

参加奥运会，夺取奥运会金牌，是我们全国女子举重界的光荣与梦想，是我的前辈和无数与我同龄但无缘奥运会选手的夙愿，是我的理想，今天终于实现了。

站在高高的领奖台上，我心潮澎湃，深感金牌的分量是那么地沉重，因为它凝聚了太多太多人的心血。我没有辜负各级领导、教练员、父母及队友们对我的关怀和期望，我用汗水和泪水谱写了无悔的青春。

为祖国和人民拼搏

——男子举重 77 公斤级金牌获得者 占旭刚

首先感谢国家体育总局、中央电视台等有关领导给了我这次西部行的机会,让我与西部地区的父老乡亲们见面。

上届奥运会获得冠军后,我的训练一直不太系统,在 1998 年世界举重锦标赛上只取得了第 4 名,虽然名次不高,但却给我增加了许多自信心。在训练不系统的情况下,出发前又因为高烧 40℃ 卧床一个星期,上飞机之前才拔掉输液瓶。但在比赛中,我第一把的重量为 200 公斤,仍是我这一级别所有参赛运动员开把重量最高的,并且成功地举起了这一重量。在举 202.5 公斤时,因为高烧卧床时间较长,腰有点松,支牢后没有能够站起来,失去了获取金牌的机会。

这次失利后,很多人认为我老了,不行了,但我自己坚信,我有实力取得更好的成绩,我要用实力向别人作出证明。因此,回国后,我开始了较为正规系统的大强度训练。

广西是个培养举重人才的地方,1999 年在备战亚洲举重锦标赛阶段,我来到了广西,经过这一阶段系统的封闭训练,我的训练水平有了较大的提高,在接下来的亚洲锦标赛上,我成功地打破了 77 公斤级挺举世界纪录。当时的成绩为 206 公斤。

亚锦赛上的成功进一步增强了我的信心,在接下来的训练中我更加自觉,与教练员和科研人员配合更加紧密,训练更加系

统。下一个目标就是 1999 年底的世界锦标赛,我已做好了冲击金牌的准备。

在参加世锦赛的所有中国运动员中,我是最后一名出场的,在我出场前,中国队还没有积累够参加奥运会全部名额的分数,队里决定,为了确保有 8 名中国运动员参加奥运会,让我降低试举重量,抓举 157.5 公斤和挺举 195 公斤的开把重量就可以确保我国参加奥运会的 8 个名额,但这对于可以抓举 160 公斤和挺举 202.5 公斤开把的我来说,无疑失去了争取金牌的机会,但我坚决地服从队里的决定。虽然最后我以 365 公斤的总成绩名列第四,但第一名与我的差距只有 5 公斤,我预感到我与奥运金牌的距离已经很近了。

正是因为世锦赛的名次不高,加上我的队友获得了三个世界冠军,因此,许多人认为占旭刚真的不行了,把男子举重队争取金牌的希望放在 62 公斤和 69 公斤上,这无形中对具有倔强性格的我是一个激励。我要感谢那些说“不行”的人,正是因为这种说法使我训练更加有动力;我更要感谢那些支持、鼓励、帮助我的人,正是有了他们才使我的大强度训练有了心理、科研、营养等方面的保障。

在进入备战奥运会的最后阶段,我放弃了所有的节假日,每个星期天都在训练馆进行大强度训练,每天要举起近 10 吨重的杠铃,有许多次大强度训练后,我跟科研人员说,我现在累得不光是肌肉痛,连骨头都痛。我这是在为自己争口气,也是想为我国在奥运会赛场上争口气。

虽然奥运赛场已渐渐离我远去,但现在回想我夺取冠军的那一激动人心的时刻,仍然历历在目。为了防止运动员服用兴奋剂,国际举重联合会要求每一位参加奥运会举重比赛的运动员必须提前十天到达悉尼。我是 9 月 13 日抵达悉尼的,22 日比

赛,在这段时间内,由于精神高度紧张,压力很大,每天我只能够睡三个小时的觉,尽管我每天都像完成任务似的把没有味道的饭菜“塞”进肚子,但还是阻挡不住体重的快速下降。我是中国男子举重队最后一个出场的运动员,在我出场前,男子举重队还没有获得一个冠军。我是上届奥运会的举重冠军,因此,夺取这届男子举重奥运会金牌的任务又落在我的肩上。比赛前,我想到了支持我的领导、我国男子举重事业的发展,我必须尽力去拼。

奥运赛场的魅力就在于它的不可预测性,先是保加利亚和卡塔尔的运动员因为兴奋剂事件而退出比赛,使我夺冠的希望大增,而抓举比赛的失手,使我与对手的最大差距有 7.5 公斤,在我挺举第一把先挺起 202.5 公斤,确保奖牌后,在我头脑中便有一个想法,宁可让杠铃把我砸死,我也要把它举起来,“死就死吧”。抱着这一信念,我使出全身的力量,成功地举起了我从未举起的重量——207.5 公斤。

获胜后,我近似疯狂地欢呼,喊出了近几年一直压抑着我的苦心,喊出了这几年我忍受着的常人难以想像的痛苦和委屈。我举起了我从未举起的重量,但我举不起我平时训练流下的汗水和泪水。

获胜后,我给杠铃磕了个头,感谢它陪伴我度过 17 个春秋;这个头也是磕给祖国的,感谢祖国的培养,使我为中国的五星红旗争了光;这个头更是磕给我的亲人,感谢他们的养育之恩;这个头也是磕给支持我的领导,没有他们的支持,我早在 1998 年就已退出举坛;这个头还是磕给我的教练员以及一直陪伴着我训练直到上飞机的两个小师弟(亚洲冠军刘长柱和袁爱军),是他们陪伴我度过艰苦训练的每一天(包括每个星期天);这个头也是磕给帮助我消除疲劳的科研人员,正是因为有了他们的帮助,我疲劳的身体才能够及时得到恢复,才能保证我有充沛的体

力去完成每天的大强度训练，因此，造就了我国获得的 28 枚金牌中惟一的一枚男子体能性项目的金牌。

我要感谢在我获得奥运冠军的过程中支持、帮助、关心过我的所有人。

两强相遇勇者胜

——羽毛球女子单打金牌获得者 龚智超

2000年9月22日，我在悉尼奥运会羽毛球女子单打决赛中后来居上，以2:0击败了最有威胁的外国选手——丹麦的马丁，登上了本届奥运会羽毛球比赛女子单打项目的最高领奖台，终于实现了我们女单组8年为之奋斗的最高目标，为祖国和人民争了光，为中国羽毛球队这一集体争得了荣誉。

我出生在湖南安化一个普通工人家庭，8岁开始在安化羽毛球学校练羽毛球，1989年被选入湖南省羽毛球队，1996年4月被选入国家二队，1997年正式进入国家羽毛球队训练。

是党的教育和人民的培养使我从一名瘦弱的女孩子成长为一名优秀的羽毛球运动员，并成为一名奥运冠军。就我的身体条件而言在中国羽毛球界是很不起眼的，但在从少体校到省队，从参加中国青少年队的集训到成为国家羽毛球队这个光荣集体的一员的过程中，领导的关心、教练员的因材施教，使我在技术上更加全面，特长更加突出；公平的选拔和竞争机制，大量的国内外比赛机会，使我思想更加成熟、临场经验更加丰富。所有这些，使我在十多年的历练中不断克服困难，走出逆境，朝着儿时的梦想——在奥运会上为国争光一步步靠近。

1993年中国羽毛球队重组以来，全队上下励精图治、奋发图强，在较短的时间里实力回升，特别是女子单打形成了一个强

大的集团军,被称为可同时派两支队伍进入尤伯杯决赛。但因各种原因,我们女单在 1992 年以来的两届奥运会和两届亚运会上都未能夺得金牌。

悉尼奥运会前,羽毛球女子单打被中国代表团列为夺金牌项目之一。因此,我们针对目前世界羽坛女子单打项目的现状,仔细分析了对手,一致认为丹麦的马丁是我们的主要对手,而且提出:谁能打败马丁,就让谁打奥运会。我的身体条件虽不如其他选手好,但控制能力比较强,能够综合运用自己步法的跑动,这是我最大的特点。为了在比赛中能充分发挥自己的技、战术,我必须保证有足够的力量。所以我在平时的训练中要付出比其他队员更多的努力,在教练员和队友的帮助和鼓励下,我坚持下来了,能力有了很大的提高,逐渐走出了低谷。为了夺取奥运女单金牌,队里做了充分的准备。通过分析比赛录像等手段对马丁进行了认真研究,并且专门有陪练队员来模仿马丁跟我们一起训练,取得了一定成效。我国共有 6 名女单选手获得了悉尼奥运会的参赛资格,而且队里在赛前对每一位队员都认真地做了思想工作,告诉大家,机会均等,鼓励我们破除迷信、解放思想、敢打敢拼,使我们对自己充满了信心。最后,经过认真研究,我幸运地成了奥运女单阵容的一员。名单公布后,落选队员都毫无怨言,仍然以非常积极的态度对待训练,像我们女单组的老将张宁就明确对教练员表示:“只要队里需要,训练时陪谁练都行,而且我一定会非常认真,只要她们能拿冠军,我就很满足了。”在我的这些队友身上真正体现了无私奉献的良好品德,她们用自己的行动证明了中国羽毛球队是有着很强凝聚力、团结向上的集体,正是靠着集体的力量,我们才会在悉尼奥运会上夺得金牌。

在这次奥运会的羽毛球比赛中,我们国家羽毛球球队的选手身上始终体现了一种“舍我其谁”的精神,一种压倒对手的精

神。两强相遇勇者胜，我们做到了。我们凭借一往无前的冲劲，充分运用自己的智慧，超水平地发挥实力，一次又一次地战胜了对手。正如赛前所预料的，我在决赛中与老对手、丹麦名将马丁狭路相逢。我知道，在中国有三名选手进入四强的情况下，如何堵住马丁的突破在此一举。尽管几年来，我与马丁之间胜多负少，但今年以来，马丁却有胜我的纪录。而且马丁为本次奥运会做了非常充分的准备，为此她放弃了一些大赛专心备战。在前面的比赛中她发挥得也比较出色，并且在半决赛中淘汰了我的队友戴韞。但是赛前我告诉自己，我现在有战胜她的能力，我的状态也很好，就这样上去了。第一局，双方比分交替上升，马丁一开始失误较多，但很快将比分追成了 4:4 平，后又以 9:5 领先。在落后 4 分的情况下，我并没有受到影响，而是充分发挥出自己脚步移动快、反应灵活的特点，压住马丁的底线，全场大范围拉吊去调动她，同时加强了网前球的处理，逐渐将比分追到了 7:9，随后又追到了 9:9，最终以 13:10 赢了第一局。

第一局失掉后，马丁加强了攻击力，企图打乱我的节奏，而我不为所动，以我为主，继续充分发挥自己的优势与马丁周旋，长时间的耐心较量，马丁越打越急躁、越打越乱，最终以 3:11 败下阵来。雄壮的国歌声又一次在悉尼上空响起，领奖台上，我流下了激动的泪水。

这次女子单打夺得了金牌和铜牌，成绩的取得是集体力量的体现。虽然我在这次比赛中战胜主要对手——丹麦的马丁，但在决赛前，我的队友叶钊颖、戴韞已经扫清了其他障碍。可以说，没有集体的努力，没有国家队教练组和其他队员以及陪练队员的全身心的投入，没有全国羽毛球界、特别是广大基层教练员的团结奉献，就没有我们今天的辉煌。国家羽毛球队还有很多优秀的女单选手，我们一起研究、共同训练、彼此竞争，就是为了使我

国羽毛球女子单打水平保持长盛不衰，就是为了在大赛上为国争光。我能荣幸地代表国家和集体参加奥运会，是多么幸运；我能为中国羽毛球女子单打项目夺回第一枚奥运金牌，又是多么光荣。面对鲜花和掌声，我明白金牌属于我们的集体，荣誉归功于党和人民。

走下奥运会领奖台，我们应该铭记今日的成功来之不易，但是一定不会为成功所累，毕竟我们还很年轻，思想、技术等各个方面都还有待进一步提高，毕竟我们所面对的对手依然很强大。告别喜悦之后，我们将会在新的起点上开始新的冲刺，只有这样，才可能在今后的岁月里赢得更多的成功。

苦战“榻榻米”，为国争荣誉

——女子柔道 78 公斤以上级金牌获得者 袁华

我叫袁华，是国家女子柔道队运动员，此时此刻，我的心情非常激动，面对着荣誉，我再一次向给予我支持的全国人民，表达真诚的感谢，向工作在大西北的各界人士及为大西北的经济建设作出贡献的人们表示真诚的感谢，向国家体育总局及重竞技运动管理中心的领导们表示感谢，向国家柔道集训队教练组的老师们表示感谢，向我的陪练及支持我、帮助我的同志们表示感谢，是你们给予我信心、给予我力量、给予我荣誉，荣誉属于你们！属于祖国！

第 27 届悉尼奥运会虽然结束了，但回顾我们在奔往悉尼的道路上，在夺取金牌的那令人万分激动的时刻，我心中的波涛久久不能平静。那令世人瞩目的金牌争夺战将永远铭记在我心中，成为我今后奋斗的动力。

在奥运会上，夺取最终的胜利是每名运动员最大的心愿，也是为此而奋斗的理想目标。在我们成功和荣誉的背后是坚持不懈的刻苦训练，是教练员的严格要求，是陪练的支持帮助，是各级领导的正确果断决策，是集体的智慧与力量在我身上的具体体现，是团结战斗的结果。我永远属于中国女子柔道队这个团结向上的战斗集体，是这个充满荣誉的集体给予了我荣誉，我为这个集体而感到无比自豪，在中国女子柔道队中曾涌现出汉城奥

运会冠军李忠云、巴塞罗那奥运会冠军庄晓严、亚特兰大奥运会冠军孙福明，她们是我学习的楷模，是我夺取悉尼奥运会金牌的精神支柱，在争夺金牌的道路上，不论有多大的艰难险阻，不论有多么强大的对手，我都要勇往直前，我心中只有一个信念：那就是为祖国荣誉而战，决不能让金牌在我手中丢掉！

夺取金牌的道路是相当艰难的，我们付出的血汗是常人更难以想像的，根据比赛的进程，我最后决赛的对手是古巴队员，她体重、力量都比我大，我必须加大训练的强度，增加困难，才能适应比赛，才能掌握比赛的主动权，才有能力战胜对手。为了这块金牌，我全身心投入艰苦训练，训练时我的掌骨骨折，当时真是钻心的疼，可经队医处理后仍然坚持练。我每天在榻榻米上训练，需要 150 公斤重的男队员陪练，要练几百次，长时间的训练，脚裂了，一动就疼，可粘上胶布照常训练，有时累得我浑身发疼，心里难受，不免冲动的发火，发脾气，可陪练队员仍耐心帮助我，我从心里感谢他们，他们不为名誉，默默无闻地甘当幕后英雄，这枚金牌有他们流下的汗水，感谢你们，我的陪练队友们。白天训练累得筋疲力尽，晚上陪练和队医还要给我做按摩和肌肉放松，他们更辛苦。有的队员看我练得太苦了，主动帮我洗衣服，为我的日常生活分忧解难。我说这块金牌真的属于我们这个团结战斗的集体，没有这个和谐团结的集体要夺取金牌是不可能的，所以我再次感谢为我付出代价、作出牺牲的幕后英雄们，谢谢你们！

为了这块奥运金牌，在紧张刻苦的训练中，我五年没有休过节假日，没回家一次。我也有家，有亲生父母，我也想家、想父母，我也知道父母挂念我，可我想的是，我为祖国争得荣誉，是对父母的最大回报，自古说：“忠孝不能两全”，爸爸、妈妈，你们一定会原谅女儿吧？

我全身心投入训练，我的主管教练也一样陪我训练并指导我。教练他也有家、有妻儿，可他不能回家享受常人的天伦之乐，为了事业，为了将我推向奥运冠军领奖台，他付出的心血和代价是语言难以表达的。甚至在他老父亲去世时，他都未能及时赶回去料理后事。没有这样的教练，这样的敬业精神，这样的为国家尽力而不能为父尽孝的男子汉，我绝不能不夺得金牌，我由衷地感谢你——我的教练。是你把我从一名普通运动员，培养成冠军选手，在短短的四年之中夺取亚运会冠军，在奥运会激烈的选拔赛中，过关斩将，取得悉尼奥运会入场券。能够参加奥运会对每名运动员来说都是幸运的，也是光荣的。上届奥运冠军孙福明为我作了表率，她和我一起磋商技术，提出建议，分析对手的特点，寻找制胜方法，鼓励我说：“袁华，你一定要有信心，你身体条件和技术都不错，去悉尼参赛一定不会让我失望。”

我感谢帮助鼓励我的师姐们，她们给予了我极大的自信。我欣慰地告诉你们，我没有辜负你们的祝愿与希望，我们夺取了胜利保住了荣誉，金牌是我们的。进驻悉尼后，我相继打了五场比赛，每场比赛前，国家体育总局、重竞技运动管理中心的领导们和教练组都对赛事做了充分的思想准备和估计，对可能发生意外的每个环节都做了精心的准备，采取了相应的对策。为了在最后决赛中取得主动权，特意安排国家男子柔道队队员每周两次与我陪练。在吃饭及生活安排上也特别细心关照。感谢国家训练局、重竞技管理中心的领导，谢谢你们正确决策和正确领导以及对我的鼓励与帮助。

我在悉尼奥运大赛中，首场轮空，第二场胜新西兰，第三场胜巴西，第四场胜德国，都是以一本的绝对优势取胜，最后的决赛第五场是古巴选手贝尔特兰，庄晓严在巴塞罗那，孙福明在亚特兰大最后的对手都是与古巴队员进行决赛的。古巴的贝尔特

兰在体重和力量上比我有优势,并且在世锦赛上曾胜过我。当时我压力相当大,真的好紧张。要胜她,必须将训练时的快速、灵活的特点打出来。按照训练组的部署,减少失败,敢于进攻,放手去搏。人生能有几回搏?我这次真正是到了拼搏的时候了。两军相遇勇者胜,要有胜她的信心,一定要胜,一定能胜。为了夺取胜利这一刻,我训练得太苦了,我们等得太久了,我们准备得太多了。为了战胜她,我不仅刻苦训练、增加强度,也增加了体重。为增体重,我在一个月内增加了8公斤,吃饭成了负担,临睡时即使不愿吃也要当成任务硬吃下去,这付出的一切不都是为了夺取这一刻的胜利吗?决赛前国家体育总局、重竞技中心领导和教练们对比赛可能出现的任何问题都做了精心安排,叮嘱又叮嘱让我轻松上阵,放开去打,一定要拼掉她。当裁判员宣布我夺取胜利时,我激动的流泪了。我看到千千万万个海外侨胞和同胞们在为我呐喊助威,为我鼓掌喝彩,与我共享这胜利的幸福,与我共同在激动人心的国歌声中、以激动庄重的心情看五星红旗冉冉升起这是多么的荣耀,多么的自豪,多么的幸福!

有人说:“青春是奋斗的,才是幸福的。”我深深理解这句话的含义与哲理。我们的青春在汗水的流淌中,在榻榻米上闪闪发光,当我们奋斗在榻榻米上,流淌着无尽的汗水,忍受着伤痛的折磨,经历着常人不能理解、不能忍受的痛苦时,有多少与我一样的姑娘在追求幸福,可我的身心全部投入到我从事的女子柔道事业上,我选择了女子柔道这项事业,我就要为这项事业去努力奋斗,去为祖国争光,作出牺牲,去贡献青春,我也知道现在女孩儿们流行减肥瘦身,追求苗条的身材。可我不行,我的事业需要我增加体重,这是为国争光的需要。与国家大计相比,我胖瘦不是太藐小了吗?我增完体重后,发给我的礼仪服穿在身上绷得紧紧的,西服裙不得不剪个开口钻身进去,要奋斗就会有牺牲,

我们为祖国贡献青春，我们的青春是幸福的，我为祖国争得荣誉，我无悔无愧！

奥运会已经结束，成绩也成为历史。在荣誉面前，我要继续努力，一切从零开始，树立新的起点，向更高的目标奋进！

迎接新的考验

——乒乓球女子单打、双打金牌获得者 王楠

经历了十多天的激烈竞争,举世瞩目的第27届奥运会火炬熄灭了。我们中国乒乓球队在这世纪之交的奥运大赛中,再次经历了磨练和考验,继1996年亚特兰大奥运会后,再一次创造了奥运会乒乓球比赛由一个国家包揽全部金牌的奇迹,共获得4枚金牌、3枚银牌和1枚铜牌,为我们伟大的祖国又一次赢得了荣誉。我本人也成为继邓亚萍之后第二个集世界杯冠军、世界锦标赛冠军和奥运会冠军于一身的“大满贯”选手。

我作为中国乒乓球队这个光荣集体的一员,有幸参加本届奥运会的乒乓球比赛,获得女子单打冠军,并和队友合作获得了女子双打冠军。当我站在高高的领奖台上,在《义勇军进行曲》中仰望着五星红旗徐徐升起,一种幸福感和自豪感油然而生。我为自己生长在改革开放、飞速发展的社会主义中国,为党和政府对体育事业的重视和关心,为全社会对体育事业的广泛支持而倍感幸福,同时也为自己能代表中国乒乓球队这支四十多年长盛不衰的集体出征而倍感自豪!今天,当我站在这里向大家汇报的时候,我可以代表中国乒乓球队欣慰地向长期关心和支持我们的领导、社会各界和广大球迷朋友说:我们没有辜负你们的期望,我们胜利了!

作为第一次参加奥运会的年轻队员,在胜利的喜悦心情平

静之后,我深深地体会到:奥运会比赛各个国家和地区的重视程度、争夺的激烈程度、运动员所承受的心理压力,是其他任何比赛都无法相比的。我们在这次比赛中遇到了极其严峻的考验,如走钢丝,如履薄冰,当我们到达胜利的彼岸,回首望去,还真有一点儿后怕。

其实,从我进入中国乒乓球队开始,我就作好了迎接困难和挑战的充分的心理准备,但是没有想到会这样的严峻,这样的残酷!由于我们长期在世界上保持着总体上的优势,早已成为众矢之的,我们的主要对手无时无刻不在研究我们,寻找对付我们的办法。譬如,欧洲运动员专门组织了跨国家的联合集训,甚至国际乒联的官员见到我们中国乒协的领导时也非常坦率地说:“欧洲乒乓球界的人们在一起时,最集中的话题就是如何打败中国队”;中国台北为了想要有所突破,不惜重金从世界各地招募陪练人员等等。

从比赛的第一天我们就险象环生,历尽艰辛,几乎全军覆没。

李菊第一场球遇到一位俄罗斯运动员,由于不适应对方的打法,一路落后,经过顽强努力,才以 3:2 险胜。

孔令辉/刘国梁第一场球遭遇波兰选手,对手凶狠的打法使他们无法将球路打通,前两局以 0:2 失利,第三局开局不好,又以 4:9 落后,就是在这样不利的情况下,孔令辉/刘国梁没有气馁,沉着冷静,一分一分地追,最终涉险过关。

第二天我在第二轮比赛中,与新加坡的李佳薇相遇,由于打法上的原因,我们在以往的比赛中总是难解难分,互有胜负,对手很难打,我也感到别扭,人们都说我们是球路相克。比赛一开始,对手就频频得手,先赢了一局,第二局我调整战术,扳回了一局,使比分成为 1:1,由于对手从小在中国训练,教练员也是中

国人，对我的打法很熟悉，第三局她也改变战术，使我一度陷入被动，又输掉了一局，她以 2:1 领先于我。在关键的第四局，她又一路领先，而且将比分打成了 20:16，领先进入了赛点。当时很多人都认为这场球我完了，这时，发球权在我手里，我稳定了一下自己的情绪，想了一下球路，顶着压力，冒着风险，一分一分地追，终于反败为胜。比赛进入决胜局，我咬紧牙关、一鼓作气最终战胜了对手。

在争夺进入前四名的比赛中，我与日本的小山智利相遇，对手曾是我们国家培养的一名前世界冠军，基本功扎实，过去我们与她比赛，失利的原因都是我们心态不好，过于急躁，这次比赛除了技、战术的准备之外，我作好了与她打持久战的准备，以一颗平常心去打，终于没有给她太多的机会。

在半决赛中，我与中国台北的陈静对垒，对手同样是前世界冠军，基本功扎实，技术全面，打法凶狠，加之台北乒协专门花钱为她请陪练，所以她的状态是近几年来最好的，从比赛的前几轮情况看，她准备得极为充分。比赛的前半段里，我们的比分咬得很紧，谁也拉不开谁，我不急不躁，一分一分地打，而对手尽管好像很镇定，但还是稍稍流露出一丝焦躁的迹象，最终我战胜了她，与队友李菊胜利会师，确保金牌属于中国。

我为自己最后登顶而兴奋，也为拿了亚军的李菊感到难过，因为谁都想赢到最后，我们必须决出高低，我只能祝福她，等到下次再来。其实这场球李菊打得很好，只是最后两局我抓住了机会，也许下一次，输球的可能就是我了，毕竟我们之间是有输有赢。如果问我自己给自己在本届比赛中的表现打几分，我说我最多打 9 分，我之所以给自己打这个分数，是因为我在和李佳薇的比赛中，在那么危急的时刻能够追回来，但是，为什么不给自己打 10 分？因为像和李佳薇打的那种情况不应该出现在我身上。

在这次奥运会比赛中，我的队友也奋勇拼搏，表现出色，成绩骄人。尽管今天他们没有来，我却很想把他们的事迹介绍给大家。大家知道，刘国梁是一名非常优秀的运动员，由于伤病的困扰，影响了他水平的发挥，虽然他在半决赛中用尽全力，终因对手对他的球路太了解而负于对手。输球的当晚，他难受得彻夜未眠，蔡振华指导忍着腰痛，陪他散步，耐心地做刘国梁的工作。第二天，他在争夺第三名的比赛中，又精神抖擞地投入比赛，把直板技术发挥得淋漓酣畅，击败了对手而获得铜牌。我们都知道，他虽然只获得铜牌，但已实属可贵。

孔令辉在对瓦尔德内尔的决赛中，第二局为救球扭伤了脚，但激烈的比赛使他全身心地投入，竟然不知疼痛，仍然生龙活虎，在气势上、技战术上均压倒对手，在决胜局几乎使对手精神崩溃。获得冠军以后，平静下来，才发现自己的脚痛，只能一瘸一拐地回到奥运村。

我从名不见经传的年轻运动员成长为今天的奥运会冠军，虽然有我自身努力的因素，但是，我深知如果没有国家的培养，如果离开了中国乒乓球队这个具有强大战斗力的光荣集体，我将一事无成。当我成功的时候，我要感谢党、感谢祖国、感谢人民！我要感谢我们的教练员、感谢我的队友和陪练员、感谢我们的医生和后勤工作人员！是他们辛勤的努力和无私的奉献才有我今天的成功。

奥运会的帷幕已经落下，光荣和成绩已成为过去。现在我们又站在了新的起跑线上，我要以新的面貌和新的姿态去迎接新的考验和锻炼。

新的起点,新的冲刺

——羽毛球女子双打金牌获得者之一 葛菲

又一个奥运周期过去了。

时隔四年,我和我的搭档顾俊一起再次登上了奥运会羽毛球比赛女子双打冠军的领奖台,蝉联了奥运会女双金牌,证明了我们的实力,同时也为祖国和人民争了光。

我出生在江苏省南通市一个工人家庭,6岁开始在南通市体校练羽毛球,1984年进入江苏省体校,1987年进入江苏羽毛球队,1993年12月正式进入国家羽毛球队训练。

正是在党的教育和人民的培养下,我们从一对“丑小鸭”成长为世界羽坛的“黄金搭档”;从两个无名小卒成为自上届奥运会以来对外保持不败的“寂寞高手”。在十几年的征战与磨练中,我们不断战胜自我、完善自我,又不断超越自我,为养育我们的祖国和人民夺回了一个又一个世界冠军。在这个过程中,我们的思想不断成熟,正确的世界观也逐步建立。顽强拼搏、为国争光,体现自己的人生价值,以优异的成绩向祖国人民汇报是我们的信念。

这次我参加奥运会的项目有女子双打和混合双打两个项目。我国女双水平一直保持在世界前列,而我和顾俊又是上届奥运会女双冠军得主,所以这次出征悉尼奥运会,夺金的任务我们女双首当其冲,势在必得。混双则因为韩国、印尼等国选手的实

力较强,所以被列为冲击金牌的项目。作为我国的第一女双和第一混双,我深感肩上的担子很重。

在混双的比赛中,我们首轮就意外地被一对荷兰组合淘汰出局,中国羽毛球队混双冲金的希望顿时变得渺茫。代表团召开会议批评了我们,总教练李永波也要求我们必须要认真对待每一场比赛。在大家的帮助下,我很快走出混双失利的阴影,专心投入到女双比赛中去。在接下来的比赛中,张军/高峻先后淘汰了韩国、丹麦强档,决赛又在首局失利的被动形势下,连扳两局击败了头号种子、印尼老将特里库斯/许一敏拿下混双金牌,弥补了我和刘永首轮失利的遗憾。他们的胜利,如一颗火种,将埋藏在我们所有队员心中的欲望之火全部点燃。我们深深地体会到,榜样的力量是无穷的。

作为老队员,这次虽然是在与队友的较量中蝉联了奥运冠军,但我们依然非常激动。四年来,为了这枚奥运金牌,我们付出的太多了。上届奥运会,我们是第一次参加奥运会,还属于小将,对金牌是本着“冲”的目标去的。而这一届,媒体等各方面都对我们期望很高,压力要明显比上届大得多。大家都说我们是不可战胜的“黄金搭档”,但实际上“高处不胜寒”,压力实在太大了。而且我们不得不承认,四年来我们在体能、精力等各方面都下降了,而且伤病也逐渐多了起来,给平时的训练带来了更大的难度。在2000年前些时候的比赛中,我们也曾经败在了队友的拍下。但我们感受最深的一点就是对金牌的渴望从未有过改变。我和顾俊从在省队开始已经配合十几年了,我们共同学习、共同进步,一步一步从省队走到国家队,到走上奥运冠军的领奖台,我们曾经一起分享成功的喜悦,同样也勇于一起承担失败。面对国内外许多优秀选手的冲击,我们一如既往地互相帮助、互相鼓励,战胜伤病,超越自我,经受住了巨大的考验,同时自己也上了

一个新的台阶,蝉联了奥运会女双金牌,这是对我们所付出努力的肯定。

值得一提的是,我和顾俊与队友杨维/黄楠雁、秦艺源/高崑一起在整个比赛中未失一局,并且包揽了奥运会女子双打的金、银、铜牌,将三面五星红旗同时升起在悉尼的上空,创造了奥运会羽毛球比赛的又一个新的纪录。成绩的取得是集体力量 and 智慧的最好体现。如果没有集体的努力,没有教练员和其他队员以及陪练队员全身心的投入,没有全国羽毛球界、特别是广大基层教练员的团结奉献,就没有我们今天的辉煌。我们取得的成绩属于集体,我们取得的荣誉归功于党和人民。

奥运会已经过去,在告别了成功、鲜花和喜悦之后,我们将会在新的起点上开始新的冲刺,只有这样,才可能在今后的岁月里赢得更多的成功,继续为国家贡献自己的力量。

鹏程万里创辉煌

——羽毛球男子单打金牌获得者 吉新鹏

9月23日是悉尼奥运会羽毛球比赛的最后一天，当我的队友包揽了女双的金、银、铜牌之后，羽毛球馆的气氛达到了高潮。接下来就是男单决赛，这时候华人球迷几乎占据了八成以上的看台座位，到处都是鲜艳的五星红旗。当我战胜印尼老将叶诚万以后，我真的不敢相信自已就这样成为奥运冠军了。

我出生在湖北省荆州市一个普通工人家庭，8岁开始在沙市羽毛球单项学校练羽毛球，1989年10月进入厦门羽毛球队，1996年2月被选入国家二队，1997年11月正式进入国家羽毛球队训练。

在厦门队，我是第一主力，实力最强，可在国家队，比我强的人太多了。这么多优秀的选手聚集在一起，竞争非常激烈。所以在国家队的头两年，我真的很一般。而且后面更年轻的选手又不断地冒出来。我徘徊、迷惘，甚至感觉自己真的没有什么希望了。

就在我为前途迷茫的时候，教练组并没有对我失去信心，他们对每一名队员的特点都反复思考，不断摸索。不断地鼓励我，指点我。我自己也开始尝试着用新的思维方式看待训练和比赛，感到每次训练都有所收获，逐渐地恢复了信心。在全英公开赛和瑞士公开赛上我的成绩有了明显的提高，在日本公开赛上我终

于第一次登上了冠军领奖台。

这次出征悉尼奥运会，因为各国男子单打项目上的强手众多，竞争激烈，我国的世界冠军孙俊又因伤一直状态不好，所以我国羽毛球男子单打是不被看好的项目。而我虽然取得了奥运会参赛资格，但实力仍不被看好。在赛前，队里对每一位队员都认真地做了思想工作，鼓励我们要敢打敢拼，使我们对自己充满了信心。特别是队友张军、高峻在主力队员被过早淘汰后的困难局面中孤军奋战，先后击败混双前三位种子选手，最终杀出一条血路，为我们夺得本届奥运会第一枚羽毛球金牌的战例，极大地激励了我们的斗志。在这次奥运会的羽毛球比赛中，我们国家羽毛球球队的选手身上始终体现了一种“舍我其谁”的精神，一种压倒对手的精神。两强相遇勇者胜，我们做到了。我们凭借一往无前的冲劲，充分运用自己的智慧，超水平地发挥实力，一次又一次地战胜了对手。当决赛最后一个球打完，我把球拍高高抛起，接过球迷传进来的国旗披在身上，向全场观众致意，我们的国歌又一次在悉尼响起。

这次男子单打夺得了金牌和铜牌，成绩的取得是集体力量的体现。虽然我在这次比赛中先后战胜男子单打项目的前三位种子选手，但在我与印尼选手叶诚万的决赛前，我的队友孙俊、夏煊泽已尽全力对他进行了阻击。可以说，没有集体的努力，没有国家队教练组和其他队员的全身心的投入，没有全国羽毛球界特别是广大基层教练员的团结奉献，就没有我们今天的辉煌。国家羽毛球队还有很多优秀的男单选手，我们一起研究、共同训练、彼此竞争，就是为了提高我国羽毛球男子单打的水平，就是为了在大赛上为国争光。我很荣幸地被挑选代表国家、代表集体参加奥运会，应该说我是一名幸运儿，我要做的就是去拼搏、去夺取胜利。我们取得的金牌属于我们的集体，我们取得的

荣誉归功于党和人民。

奥运会后,我得到了太多的鲜花和掌声。当名和利如潮水般涌来时,我的生活肯定要发生一些变化。但我将会努力以平常心来面对这一切。夺得奥运冠军,虽然实现了我的梦想,但我只有23岁,今后的路还很长,还有更多的目标没有达到,我还要朝着这些目标继续努力。

中国乒乓球队是我的靠山

——乒乓球男子双打金牌获得者之一 阎森

中国乒乓球队在第 27 届奥运会上取得了辉煌的成绩,是继 1996 年第 26 届奥运会包揽乒乓球比赛 4 枚金牌之后,又一次取得了全面的胜利。作为其中的一名成员,能够代表这个集体参加比赛并夺得金牌,我备感自豪。此时此刻,我站在这里,对与我并肩战斗的队友和教练员的感激之情不禁油然而生,也使我更加怀念备战奥运会时虽艰苦却充满激情的日日夜夜。

由于近年来中国队的接连胜利,世界乒乓强国都把打败中国队作为奋斗目标,他们通过集团训练等方式相互交流,共同研究中国队的技、战术打法,开展针对性训练,使我们的比赛难度一次比一次大。在马来西亚举办的第 45 届世乒赛团体赛的决赛中,我队以 2:3 负于瑞典队,屈居亚军。大家都知道,国人对中国乒乓球队的期望值是非常高的,所以,对于我们来说拿亚军就是失败。然而在接下来的巴西、美国公开赛中,我们也没有取得预期的好成绩,队员的信心受到了一定的影响。在这种严峻的形势下,我们于 7 月 24 日开始了备战奥运会的最后一次为期 40 天的封闭训练。

7 月是河北正定训练基地在一年中最热的日子,别说训练,就是呆在那里都会满身大汗。然而,在备战奥运会的最后冲刺阶段,运动量是最大的,训练的要求也是最严格的。每次训练课队

员的汗水都会滴满球台,有时球落在上面都弹不起来。由于双打比赛对运动员的走位要求比较高,再加上我这种打法更加需要步法的跑到到位,所以大部分训练内容都是在跑动中完成的。在封闭训练中,我一周平均要穿坏两双训练鞋,每次训练课下来脚底下都会磨出水泡,挑破了接着练,疼痛钻心。

虽然如此,当时我还是清醒地意识到,能去参加奥运会比赛是教练员和队友对自己的信任,而这种机会对我来讲是来之不易的。

在奥运会前的最后一次世界大赛——第45届世乒赛团体赛中,我成为团体赛的主力队员。大家都知道,依中国队现有的实力,能在团体赛中报上名的队员,就是不上场打球,也是非常有可能成为世界冠军的。于是自己心里有了坐蹭车的想法,患得患失,怕打不好这次比赛不能被列入奥运会团体赛名单。这种想法导致自己在大赛前的一系列比赛中表现不佳,状态也不是很好,使教练员和队友对自己参赛的信心不足,队里从全面考虑,在到马来西亚比赛的前一天把我换了下来。由于队友在比赛中表现出色,所以在接下来的奥运会亚洲预选赛单打比赛的名单中也没有我的名字,在为队友高兴的同时,我意识到自己参加奥运会的机会已经很小了。面对两次打击,教练员和队领导循循善诱地帮助我,使我从中悟出了一些人生道理,明白要想得到中国乒乓球队这个集体的信任,为集体作出更大的贡献,为国家争光,首先是要练就过硬的本领,要有坚强的意志,真正把自己融入这个集体之中,才有资格代表这个集体的利益。由于有了这种认识,在备战训练中,我时时告诫自己,把握住机会,再苦、再累都要顶住,一定不能辜负队友和教练员对自己的期望,要为此这个集体贡献最大的力量。

任何一名运动员的成功,都离不开周围朋友的关心和支持,

特别是教练员的帮助。在今天自己取得一点成绩的时候,我对这一点的领会就更深刻了。

大家都知道要想打好双打,除了自己付出努力外,更重要的是同队友的默契配合。我和王励勤在队中都属于比较内向的人,平时讲话较少,这不利于我们之间的沟通。我还记得8月12日上午的训练,按照惯例进行教学比赛,我们第一场的对手是马林和张勇。由于比赛与赛前准备的战术有一定的出入,而我们俩又没有根据比赛的变化及时商量应对办法,使得比赛情况一度很差。这时,蔡指导中断了比赛,走过来,铁青着脸问我们:“你们现在在想什么?”我回答:“想自己怎么打。”“你知道双打是两个人打的吗?”“知道。”“那你知道王励勤想什么?”“不知道”,我小声回答。蔡指导说:“双打可以说是乒乓球比赛中的集体项目,需要两人互相鼓励,战术思想一致,才能有更强的战斗力。现在,我要求你们在比赛中,不管说什么,每隔5分球都要商量一次。”经过这次挨批,我和王励勤已经形成了一种习惯,当一个人打不好的时候,另一个人都会自觉地安慰对方一下,“没关系,再来。”当战术上不对头、造成连续失分的时候,我俩都会不约而同地走到一起,相互商量沟通一下。久而久之,我们发现,在不知不觉中,我们临场的应变能力提高了,分析对策也更有针对性了。

为了加强我俩配合的默契程度,主管我们的李晓东教练员利用训练之余,经常来我们房间,和我们聊技术、聊战术、聊对手,启发我们俩说话的思路,达到有效交流的目的。我们的另一位主管教练员双打专家、曾与王涛合作并多次取得世界冠军和奥运会冠军的吕林,总是用自己的切身体会,耐心细致地分析大赛中可能遇到的各种困难,根据他的经验,为我俩出谋划策,寻求解决办法。如果没有蔡指导的严格要求,没有李指导像父亲对待孩子般的教育,没有吕指导的各种点子,对于我们来讲,奥运

会的成绩的取得将是不可想像的。

这里,我想要特别说一下陪我训练、没有机会参加这次奥运会比赛的队友,他们是无名英雄,他们甘于奉献,有时还要受本不应该受的气。由于在封闭训练前一段时间奔波于各种比赛,缺少系统的训练,所以在封闭训练最初阶段,练得总不是很顺,常常产生急躁情绪。7月26日上午,陪我训练的队员是金恩华和徐辉,内容是“二拉一”,也就是两个人一起陪我一个人练。他们默不作声地拉着弧圈球,我的防守失误在不断增加。大约练到这个内容的五六分钟时,我实在控制不了急躁的情绪,又是摔球拍,又是踢球台,头脑一片混乱。这时我看了他们一眼,他们俩人都低着头,没有表现出任何不满的情绪,接下来还是依旧把又转又快的弧圈球拉过来,而且是在有意识地尽力模仿他们所扮演的对手。此情此景令我非常感动。在此,我发自内心地向他们表示歉意,向所有陪我一同备战的队友们致意,同时,向一切关心和支持我的人表示深深的谢意,向从小养育我、把我培养成人的父母鞠躬。

赛场人生

——女子体操平衡木金牌获得者 刘璇

你们好！此次我们肩负着祖国人民的希望和重托，到悉尼参加奥运会比赛，经过残酷而激烈的争夺，我为祖国赢得了宝贵的1金、2铜共3枚奖牌，成为中国体育代表团中获得奖牌最多的运动员。这3枚奖牌对中国体操女队都具有非常重要的意义：平衡木金牌是我国体操史上第一枚奥运会平衡木金牌，团体铜牌是我国女子体操在奥运会上的最好成绩，全能铜牌是我国女子体操在世界大赛上的最好成绩。

对我们女子体操队来说，此次征战奥运会就是要夺取金牌，为国争光。回顾奥运赛场的日日夜夜，真是惊心动魄，永生难忘。我们不但要与对手进行技术上的较量，而且还要进行意志和士气上的较量。我带领女队的小妹妹们，以高昂的斗志迎接了一场又一场比赛，不但发挥了高超技艺，而且用灿烂的微笑感染了苛刻的裁判员和现场的观众，充分展示了中国人良好的精神风貌。外国队评价中国姑娘的笑容是最美丽的。我作为中国女队队长、一名老运动员，此次比赛承受的压力很大，既要带动全队，稳定军心，又要抓住最后一搏的机会。我练习体操已经有16年，经历了无数次比赛，但奥运会是我的人生，也是我的体操生涯中最大的赛场。和我同时期的选手都相继退役，淡出赛场，甚至比我的选手也离开了赛场，而我却在艰难地奋斗着，为的就是这一

天，在奥运会上夺得梦寐以求的金牌。记得四年前的奥运会时，我风华正茂，但在巨大的压力面前，没有顶住，留下了无尽的遗憾。四年后的今天，我虽已不处在最佳时期，但我已经具备了丰富的比赛经验，这届奥运会是我在奥运赛场的最后一搏，我一定要抓住机会。

但是，在比赛的前夕，教练员要我在比赛中担当打头炮的任务，这是何等的压力。我很清楚，第一个出场对全队来说至关重要，但对个人来说意味着作出牺牲。尤其教练员又决定让我在自己的强项高低杠上也第一个出场，为后面队员垫分。我的内心很难过，我真想大喊，高低杠是我的强项，为什么要我放弃。教练员告诉我：“高低杠是中国队冲击金牌的重点项目，必须由有十分把握的人去打头炮。你作为一名老队员，一名共产党员，必须挑起这个重任。”此时的我，完全理解教练员的意图。为了团体的荣誉，牺牲自己的一点利益算什么！在比赛中，我发挥了自己平时的最高水平，下杠时稳稳地站住了，为后面的队员取得高分奠定了基础。在预赛中，我的两名队友以第2和第4的好成绩进入了高低杠决赛，而我却被挤出了前8名，失去了决赛资格。但我无怨无悔，因为我为同伴创造了好的机会，她们同样代表中国，代表中国体操队，代表我。

虽然我失去了高低杠的决赛资格，但我仍以自己出色的发挥，闯进了平衡木决赛。平衡木是我最强的项目，我曾在1998年取得过平衡木世界冠军，但奥运会冠军才是我的最高目标。这个项目好练不好比，偶然因素很多，不但要比高超技艺，更要比有没有良好的心理素质。机会给了我，我相信自己一定能够成功。从预赛结束到平衡木决赛的8天时间里，我无数地默念自己的全套动作，每天仔细地练习，深深体会平衡木上的感觉，一次又一次地寻找落地站稳的感觉。多少次梦见自己站在冠军领奖

台上,看着国旗冉冉升起,有多少次因为梦见自己从平衡木上掉下来而惊醒,这8天,是我一生中最漫长、最难熬的时刻。决赛那天,我信心十足,相信自己一定能拿下这枚金牌。虽然,在我前面出场的两名俄罗斯选手得到了很高的分,但我一点都不胆怯。我在场下默默地想着自己的动作,教练员一直在我身边,小声地提示着我,使我进一步坚定了必胜的信念。到了我上场的时刻了,教练员给我提了两个要求:第一,相信自己,大胆按技术要领做;第二,下木时必须站住,一定要站住。我上场了,以微笑向裁判员示意。木上,我的前半套动作做得很好,后半套有点急,出现了小小的一晃,但不碍大局;到下木了,我告诫自己,必须站住才能拿冠军,站住、站住、站住的念头在我的脑海里快速地闪现,并越来越强烈。起跳,下地,我稳稳地站住了。我激动万分,我知道,我成功了。在拥抱教练员的那一刻,我只说了一句话:我站稳了。9.825分,裁判员给我亮出了最高分,穹顶体育馆里爆发出热烈的掌声,这些掌声,不仅是对我的赞许,也是对我的教练员、我们体操队、我的祖国最好的赞许。

其实,在上届奥运会后,我曾产生过退役的念头,但在领导、教练员的帮助与鼓励下,我坚持了下来。教练员根据我的特点,制定了符合我自身条件的训练计划,我克服了自己年龄大、伤病多等困难,经过极其艰苦的努力,走出了低谷,迎来了体操生涯中的第二个春天,在近几年里连续取得亚运会全能冠军、世界杯平衡木冠军等好成绩。在本世纪的最后一次奥运会上,我达到了自己运动生涯的最高峰,实现了我的梦想,向祖国人民交上了一份满意的答卷。今天我得到的荣誉已不仅仅是我个人的荣誉,它是中国体操队的荣誉,中国人民的荣誉。它将是我一生中最宝贵的一段经历和体验,激励我不断进取,在今后为祖国作出更大的贡献。

世纪之战,大显身手

——乒乓球男子单打金牌、双打银牌获得者 孔令辉

经历了十多天的激烈竞争,举世瞩目的第27届奥运会的火炬已经熄灭了。但是,当我一踏上这庄严的讲台,准备向祖国人民汇报我们征战的历程时,我的心情再一次紧张和激动起来,仿佛又回到了那火药味十足的比赛场上,为祖国的荣誉而拼杀的那一幕一幕好像又回到了眼前。

本届奥运会乒乓球比赛,我们在领导和教练组的带领下,大家团结奋战,顽强拼搏,囊括了比赛的全部金牌,并夺得了3枚银牌和1枚铜牌,再次创造了奥运会乒乓球比赛的奇迹,为我们伟大的祖国赢得了荣誉。我本人在这次比赛中也终于实现了自己的梦想——代表中国乒乓球队这个光荣集体参加奥运会并为祖国夺取优异的成绩。在本届奥运会上,我获得了男子单打冠军,并和队友刘国梁合作获得男子双打亚军。这个成绩也使得我成为继刘国梁以后的第二个集世界锦标赛、世界杯、奥运会冠军于一身的中国“大满贯”乒乓球运动员。

欣喜之余自己并没有忘乎所以。多年来在中国乒乓球队的大熔炉里经受锻炼已使我的思想逐渐成熟起来。“成绩面前找问题,争取更大的胜利”是中国乒乓球队一贯的治队指导思想。历次大赛的鲜活经历时刻在提醒着我,几乎每一次胜利都是我们用旺盛的斗志和顽强的毅力换来的。也就是说,每一次参加大

赛,困难和失败的危险总是在伴随着我们,考验着我们。这次参加奥运会所经历的惊心动魄的场面更是前所未有的。

我和刘国梁第一场双打比赛遭遇波兰选手,对手凶狠的打法使我们无法将球路打通,前三局以 1:2 失利,第四局开局不好,又以 4:9 落后,在这样不利的情况下,我们没有气馁,抓住捡球的短暂时间,稳定了一下情绪,互相商量了一下球路和打法。我和刘国梁从小一起进入国家队,住在同一间宿舍,互相配合默契,经常是一个眼神、一个手势,对方就能心领神会。我们是 1996 年奥运会的男子双打冠军,在以往的比赛中也遇到过各种困难,但是从来没有像这次比赛在第一轮就出现如此严重的险情,好在我们在备战的训练中,教练员已经反复提醒我们可能出现的问题和场面,并在模拟训练中设置难度,增强我们的信心,提高处理困难的能力。我和刘国梁互相鼓励着、提醒着同伴一定要坚持住,就这样,我们沉着冷静,一分一分地追,最终涉险过关。

最让我难以忘怀的是男子单打的比赛,正如我们想像到的,最后又是一次中瑞世纪决战。随着赛程的进展,果然进入前四名的运动员是我、刘国梁、瓦尔德内尔和佩尔森,两名中国人,两名瑞典人。对阵的形势为半决赛我对佩尔森,刘国梁对瓦尔德内尔。两名瑞典运动员是我们的老对手,我们彼此之间对球路都非常熟悉,但是,这次我们发现他们作了精心的准备,除了竞技状态极好外,技术上也有所提高,佩尔森的相持能力比以前有明显进步。我和刘国梁心想,暴风雨就要来了,我们会去勇敢地迎接,我们要在这世纪大较量中经受住考验,我们要用自己的行动证明我们中国乒乓球运动员的实力!因为,奥运会以后,就要使用 40 毫米的大球,没有机会再打小球了。我和队友们互相鼓励着,研究着对方的球路和我们的对策,每天比赛回来,都是深夜,我

们在教练员的指导下,通过观看录像,对每一个细小的环节都不放过,直到找出对策,统一看法。因为我们知道,我们已经不属于自己,我们代表着可爱的祖国,我们是为祖国的荣誉而战。

我和佩尔森的半决赛首先进行。我按照赛前制定的方案注意控制住对方,领先拿下了第一局,第二局我打得不够坚决,对方在瑞典庞大的啦啦队助威声中扳回了一局,局间休息时,蔡指导在战术上对我交代了几句,提醒我一定要拿下第三局,一定要与对方研住。我知道这场球第三局是关键,谁拿下来,谁就从心理上占有优势,我暗下决心,一定要拿下。在激烈的争夺中,我始终与对方紧咬比分,终于拿下了第三局,接着又在第四局获胜,率先进入了决赛。赛后,我听说瑞典国王和王后也赶来为瑞典运动员加油了。

刘国梁与瓦尔德内尔的半决赛,赛前我们已经预料到将是一场极为困难的比赛,应该说,刘国梁已经打得很好了,无奈对手对他的球路太了解,琢磨得太透了,最后他以非常接近的比分输掉了三局,失去了决赛权。

半决赛结束后,新闻媒体,乒乓球迷们纷纷说道,世纪大决赛真正来到了。实际上,要说我没有压力是不可能的,但是我相信瓦尔德内尔也一定会有压力,甚至他的压力比我还大。我很感谢以蔡指导为首的教练组,我相信他们承受着比我更大的压力,但在这个时候,他们用他们的自信和勇气感染着我。当刘国梁失利后,蔡指导没有一点儿队员输球后的沮丧和要打恶仗前的严肃表情,他当着许多人的面笑着对我说:“小辉,你的机会来了!就是要在这样的比赛中,在这样的气氛下,让我们小辉打他,才能证明谁是真英雄。”大家轻松的气氛,无形之中影响着我,激励着我。回到奥运村,我们全队一起,把对手的球路和特点又作了细致的分析,详细研究制定了我对瓦尔德内尔的作战方案。

在决赛中，我按照赛前的战术安排，与瓦尔德内尔斗技术、斗战术、斗心理、斗意志。我看得出，尽管已身经百战，他还是有一点儿紧张，我抓住机会，拿下了第一局。第二局，开局还好，但对方咬得很紧，我为救球，扭伤了脚，让对方连得了几分。我想，不能让对方发现我扭了脚，不能让他占心理上的优势，就这样坚持着，终于又拿下了第二局。对方不愧是久经沙场的老将，第三局和第四局，我好像脚底下不太对劲儿，动作稍稍有点儿迟缓，就让他接连扳回了两局。比赛到了白热化，双方啦啦队的呼叫声震耳欲聋，局间休息时，我坐在地板上休息了片刻，听蔡指导叮嘱，上场后，我精神抖擞，像没事儿一样，力争从气势上先压倒对手，在技、战术运用上坚决果断，耐心与对方周旋，打得对方很被动，我把比分逐渐拉开，打到 20:13 时，我知道我赢了中瑞之间的这场世纪决战，我双手向观众席挥动，让他们为中国人的胜利欢呼，也为我自己加油，要坚持到最后一分，终于，对手崩溃了，我以 21:13 赢得了男子单打的金牌，捍卫了中国乒乓球应有的地位。

我为自己最后登顶而兴奋，也为拿了铜牌的刘国梁而骄傲，在这次奥运会比赛中，刘国梁打得极不容易，赛前由于伤病和药检风波的困扰，以及对手对他技、战术研究得比较透彻等原因，使他水平的发挥增加了极大的难度，尽管他在半决赛中用尽全力，但终因对手对他的球路太了解而负于对手。输球的当晚，他难受得彻夜未眠，蔡指导忍着腰痛，陪他散步，耐心地做他的工作。第二天，他在争夺第三名的比赛中，又精神抖擞地投入比赛，把直板技术发挥得淋漓酣畅，击败对手而获得铜牌，有谁知道他几乎是一夜没有睡觉！我作为他的队友和朋友，我知道，在这种情况下他能够获得铜牌已实属可贵。

我虽然在本届奥运会取得比较优异的成绩，但我认为，成绩

应该归功于中国乒乓球队这个集体。众所周知,由于每名运动员球板的海绵、胶皮性能不同,打出来的球在速度、旋转变化上也完全不同。为了增强我的适应能力,很多队友作出了牺牲,模仿着我们的主要对手,陪我练习,默默无闻,甘当人梯。我们的教练员在我们已经进入梦乡时,还在冥思苦想,为我设计技术、战术的组合和串联。所以,尽管对手对我有所了解,可是一上场,却发现这次与上次又不一样了。此外,为了我们能够在战场上奋勇拼杀,长年累月又有多少后勤人员在幕后操劳。乒乓球是世界上重量最轻的球,重量只有 2.5 克,而它的旋转又是所有运动项目中最为复杂的,我之所以能够自如地控制它,以每秒钟 25 米左右的速度准确无误地击出它,正因为是有许许多多的人在帮助我才能得以实现。

第 27 届奥运会的硝烟已散,新的战火又将燃起。为了祖国的荣誉,我将在领导和教练组的正确指导下,和全体队友齐心协力,勇敢地面对挑战,去夺取更大的胜利。

永不放弃

——男子单人、双人跳板两枚金牌获得者 熊倪

我叫熊倪，是中国跳水队队员，在悉尼奥运会上，我获得了男子单人和双人跳板的两枚金牌。这次出征悉尼，是我第4次参加奥运会，在我的奥运历程中共获得了3枚金牌、1枚银牌和1枚铜牌。

14岁到26岁，是一个人成长的最重要的时期，因此，可以说我是在奥运会的洗礼中长大的。在这个成长过程中，我享受了成功的喜悦，感受了失败的痛苦，也经历了在困惑中的迷茫与彷徨，但真正让我成熟起来的不仅仅是一次次大赛的磨练，还有来自各个时期和各个方面的领导对我的关心与帮助。

首次参加奥运会，给我留下了一段彩色的记忆。那时，14岁的我年少无知，对世界体坛最高水平的盛会充满了一种好奇和新鲜的感觉。对赛场残酷的竞争也没有足够的认识，相反能够轻轻松松地在比赛中发挥自己的水平。但那时，比我年长一倍的美国跳水王子洛加尼斯是国际跳坛男子项目上的巨无霸，几乎垄断了该项目上的所有金牌，那次比赛是他最后一次参加国际大赛，他获得了男子跳板和男子跳台两枚金牌。虽然赛后很多人替我鸣不平，认为裁判员偏袒洛加尼斯，但我对自己的银牌还是相当满意的，因为并不是每一个14岁的少年都能有机会参加奥运会，更不是每一个参加奥运会的选手都能有获得银牌的荣幸。

回国后,国内舆论对我更是一片赞誉之声,但那时我还不具备足以承受鲜花和掌声的能力,不能对很多事情作出正确的判断,因此,在这种突如其来的荣誉面前、在频繁的庆祝会和数不清的赞美声中有些“头重脚轻”,训练得不到应有的保证,训练质量也大打折扣。

这时,有关方面已经注意到我的情绪变化,不断提醒我。湖南省委书记甚至将批评我的文章剪下来寄给我,但我并没有认识到问题的严重性,继续陶醉在汉城奥运会的满足中,沉浸在对未来的遐想中,以至4年后的巴塞罗那,成了我的滑铁卢。

1992年,我满18岁,比任何人都想获得奥运会金牌,以作为长大成人的里程碑。然而,我只获得铜牌。当时,我的伤心和懊恼难以言喻,只顾着躲在更衣室里流泪,直到颁奖时还来不及换衣服,穿着短裤和拖鞋走上了领奖台。金牌梦破灭了,加上不穿领奖服上台领奖受到代表团领导的严肃批评,我的心情糟糕到了极点,当时就恨不得有一条地缝让我钻进去,我觉得我再也没脸见人了。当时中国跳水在男子跳台上的一批小将已经成长起来,我虚度了自己最应该出成绩的年华。当时摆在我面前的有两条路:一是回家,选择另外的职业重新起步;二是留在国家队,继续圆我的奥运金牌梦。

就在我最为失意和迷茫的时刻,我迎来了一次转折。那是1993年,在北京举办世界杯跳水赛,当时我手臂有严重的拉伤,情绪低落,已经无心参加这次大赛。体委领导和跳水队领导、教练员找我谈话,耐心开导我。为了让我树立信心,提升我的责任感,跳水队领导让我作为全队的领军人物。

在大家的开导下,我决定全力一搏。在比赛前,队医在我的手臂上打了十几针封闭,我忍痛参加了三项比赛,结果,这次使我身体上承受巨大痛苦的比赛却给我心理上带来了极大的快

慰：我获得了男子跳台、男子团体和混合团体三枚金牌，这是我在世界大赛上获得金牌最多的一次。这次大赛终于使我重新找回了自信：只要我能付出努力、敢于拼搏，熊倪还是最棒的！

随着我年龄的增长和体重的增加，在跳台上已不具备绝对的优势，分析当时的形势，寻找新的突破口，我从跳台改攻跳板。

男子跳板一直是中国跳水队较为薄弱的环节，跳水队专门成立了“跳板攻关组”，将我列为重点队员进行训练。每天，教练员要承受比我们更为繁重的工作。在我们进行陆上训练时，他们要拉保护带；水上训练时则要目不转睛地观察与指点；当我们休息后，他们还要对当天的训练进行总结，并为第二天制定详细的训练计划。跳水队的训练常常是各运动队中结束最晚的，我们的教练员则休息得更晚。有人曾开玩笑说：跳水队的教练员个个都可以去唱流行歌曲。因为在训练场上每位教练员都要全力用嗓音盖过跳板的振动声音，大声喊叫，纠正动作，所以个个都练就了一个既洪亮又沙哑的好嗓子。

辛勤的耕耘终于迎来了收获，在 1996 年亚特兰大的百年奥运会上，我获得男子跳板冠军，为中国跳水队在该项目上实现了奥运会金牌零的突破。

亚特兰大奥运会后，我宣布退役，在湖南省体工大队工作。当时，由于一批小将还没有完全成长起来，中国跳水进入了一个短暂的低谷。在 1997 年和 1998 年的几次重大世界比赛上失去了所有奥运会项目的金牌，丢掉了十几年来在国际跳坛的霸主地位。

我虽然不在跳水队，但仍然关注跳水队的所有动态，跳水队的低迷使我感到难过，但也感觉到了一份强烈的责任：我从 1983 年开始练跳水，到 1987 年进入国家队，国家和跳水队培养

了我十几年,现在中国跳水队面临困境,我作为老队员应该尽一份责任。于是在1998年5月,我重新回到了跳水队。当时我的想法是即使我不能再获金牌,也希望能通过我的复出带动一些年轻队员训练的积极性,增加队中的竞争气氛。

可那时我已停练两年,体重长了十几斤,换上游泳裤都能看到肚子上的肥肉,身体素质和力量也大幅下降。在这种状态下进行恢复训练的难度和滋味是可想而知的。此时,我必须彻底忘记自己的奥运会冠军身份,一切又从零开始,重新起步。

跳水运动被称为一秒钟的艺术,运动员必须在一点几秒的瞬间里从3米跳板或10米跳台上完成翻腾三周半或转体多周的高难度动作,并准确无误地打开压水花入水。跳水比赛是精彩的、诱人的,但平时的训练却是枯燥乏味的。我们每天从早操开始要进行七八个小时的陆上和水上训练。除了大量的身体训练外,在陆上、弹网上和跳台上还要做几百次的翻腾和转体。每天要上百次地爬10米跳台,还要克服身体的伤病,这一切我都默默地承受并咬牙坚持下来。我知道这不仅是我个人的荣誉,重要的是为跳水队集体的荣誉和国家的荣誉。

作为一名老运动员我不仅要在训练上带头,在平时的生活中也要起模范带头作用。悉尼奥运会前我们在济南封闭训练的三个多月里,领队为了确保训练质量,减少外界的干扰,要求所有队员上交手机,我在队里年龄最大,又有成绩,社会交往也很多,如果把我管住了,那全队也就管住了。为了全队的严格管理,为了奥运会的最后胜利,我主动上交手机,为其他队员带了好头。

参加这届奥运会,中国跳水队面临着空前的困难。各国选手水平的大幅提高使中国跳水队受到了很大的威胁。此外,这届奥运会的跳水比赛在后期进行,当时,中国代表团的各优势项目纷

纷告捷，乒乓球和女子举重甚至包揽了全部项目的金牌，一向被外界称为“梦之队”的中国跳水队感到了巨大的压力。

我参加的男子单人跳板比赛是跳水比赛的第四项。此前，中国跳水队在前三个项目中没有一枚金牌。虽然这主要是因为对手实力较强并超水平发挥的缘故，但外界显然不能接受“梦之队”的失败。中国跳水队上上下下都承受着相当大的压力，在这种紧要关头，全队呈现出空前的团结气氛，大家互相安慰，互相减压，鼓励我在比赛中发挥出最好的水平。

当时，我也确实感受到了压力，因为男子跳板本来就是中国跳水队最没有夺冠把握的项目。在这种非常时刻，我也顾不得更多地去考虑压力和困难，取而代之的是一种责任感和使命感。我不断给自己打气：那么多的坎坷都走过来了，这次一定要坚持着走过去，即使是输也要输个明明白白，让后面参赛的队员感受到一点精神和士气。

比赛开始后，俄罗斯名将萨乌丁发挥出了很高的水平，在决赛的前两个动作结束后，他已领先我30多分。在高水平的国际大赛中，这个差距实际上就是一份“死亡判决书”。我也感受到了夺冠的无望，但此时放弃就等于彻底投降，努力拼搏还有一线“生”的机会。而此时，在国内、在世界的每一个角落，肯定会有无数双眼睛在盯着我，我不能给中国人留下一个“孬种”的形象。我调整好心态，一个一个动作地咬牙去跳，我要让全世界的观众目睹中国运动员在赛场上是怎样一种精神风貌。

结果，我成功了！也许是十几亿中国人的后援化成了回天之力，我终于在最后一个动作结束后战胜了萨乌丁及所有的对手，赢得了我生命中最为艰难、也最为宝贵的一枚金牌。当时我已无法控制自己激动的感情，和领队、教练员拥抱在一起失声痛哭，作为一个男子汉我不愿意别人看见我的眼泪，只能倒在热身池

中,让热泪尽情地流淌。这泪水流出了我所有的酸甜苦辣,流出了我对跳水事业的忠诚,流出了我对祖国和人民的热爱。

走过 12 年的风雨奥运路,我最大的收获是:在困难面前,永远不要轻言放弃。我最深的感受是:如果没有祖国强大的后盾,没有各级领导和方方面面的关心与帮助,没有 12 亿中国人民的支持,就没有我今天的荣誉和成绩。

在此,我要向祖国母亲,向所有关心和支持我的人致以最诚挚的谢意。

光荣属于祖国

——女子双人 10 米跳台金牌、
女子 10 米跳台银牌获得者 李娜

我叫李娜，今年 16 岁，是北京跳水队的运动员，2000 年 9 月，我代表中国参加了在悉尼举行的第 27 届奥运会，获得了女子双人 10 米跳台金牌和女子 10 米跳台银牌。站在领奖台上，看着五星红旗冉冉升起，听着雄壮的《义勇军进行曲》奏响，我的心情无比激动，我终于圆了自己的奥运冠军梦，我为能给祖国争得荣誉而感到自豪，我为自己是一个中国人而感到骄傲，我要说，光荣永远属于祖国。

我出生在安徽省合肥市，从小就喜欢水，记得在我还不到三岁时，父母带我到游泳馆去玩，我一个撒欢就跳到水里了，我爸爸连衣服都没脱就跳下去把我捞了上来，当时我就说了一句话：妈妈别哭。虽然我现在练跳水，但我最早和体育结缘是练技巧。8 年前，我看到高敏姐姐和伏明霞姐姐在奥运会上的冠军英姿，对妈妈说：我也要练跳水。后来，经原国家跳水队总教练徐益明的推荐，1993 年我来到了北京跳水队，带我的教练员先是陈琳，然后是李鹏，在北京队，他们为我打下了较坚实的基础。1998 年 2 月，我进入了国家跳水队，师从张挺教练，在他的悉心指导下，我的水平得到了进一步的提高。同年 9 月，我在全国跳水锦标赛上第一次获得全国冠军，后来又获得了 1999 年第 11 届世界杯女子双人跳台冠军、2000 年第 12 届世界杯女子跳台冠军等多

项国际国内比赛的冠军。冠军虽然拿了不少,但我最希望的还是能够代表祖国参加奥运会,在奥运会上升国旗、奏国歌,这是我们每一名运动员的最高理想。祖国和人民培养了我,我要通过自己的努力,为国争光。

在经过紧张激烈的奥运选拔后,我终于入选了中国奥运代表团。在奥运会上,我将参加女子10米跳台比赛,并和桑雪配对参加女子双人10米跳台比赛。为了备战奥运会,我们在济南进行了更艰苦的封闭训练。9月22日,我参加了在奥运会上的第一场比赛——女子10米跳台预赛,预赛、半决赛都比较顺利。9月24日,我和桑雪以预赛、半决赛前两名的身份进入了决赛。在此之前,中国跳水队在首先进行的两项比赛中都仅获得银牌,我不由自主地感到了身上的压力,特别是第一次参加奥运会,没想到比赛进行得如此激烈和残酷。在决赛中,我的第三个动作“107B”出现了失误,最后以1.74分输给了美国的威尔金森。比赛结束后,代表团副团长李富荣、跳水队领队周继红、教练员张挺耐心细致地做我们的思想工作,要我们放下思想包袱,别再想以前的比赛,争取在双人项目中把金牌拿回来。在这里,我还要特别感谢熊倪哥哥,他在后面进行的男子3米跳板决赛中,以0.3分战胜了俄罗斯的萨乌丁,给了我很大的振奋,我和桑雪相约,我们俩在双人跳比赛中,一定要默契配合,以平常心对待比赛,跳好每一个动作,要向熊倪哥哥学习,顽强拼搏,一定要夺取这块金牌,为祖国争光。在9月28日进行的女子双人10米跳台比赛中,我和桑雪正常发挥了自己的水平,一路领先,最后以高出第二名33.09分的优势获得了冠军。站在领奖台上,在国歌声中看五星红旗升起,我感到无比自豪,这将是我一生中最难忘的回忆。

奥运会后,祖国和人民给了我很高的荣誉,我深深地感到,

是祖国和人民培养了我，在我成长的道路上，是领导、教练员以及许多默默无闻的人给了我帮助与支持，我能取得今天的成绩，应该归功于祖国，归功于人民，光荣属于祖国。

这届奥运会，我还有一个很大的遗憾，就是没能取得 10 米跳台的冠军，我将更加努力训练，4 年后在雅典，我将为祖国夺回这块奥运会金牌。

奥运金牌应该有你们的一半

——女子双人 10 米跳台金牌获得者之一 桑雪

非常荣幸能够参加这次“中国奥运健儿西部行”的活动。我知道，自己不仅是一个只有 16 岁的孩子，我还应该是一个充满朝气的青年。在豆蔻年华，我愿意以我的实际行动，为西部大开作出力所能及的贡献。

当然，我不可能像那些企业家一样，为中国的西部带来资金，或是像那些知识分子一样，给你们带来先进的技术。我只能通过自己有限的经历，讲述一些感受，但愿这些琐事能给处在西部大开发前沿的创业者一些帮助。

在刚刚结束的奥运会上，我获得了女子双人 10 米跳台项目的冠军。这是我自练跳水以来的一个梦，如今，在领导、领队和教练员的帮助以及自己的努力下，我终于圆了这个梦。

我来自天津，出身于工人家庭，是一个非常普通的孩子。小时候，由于自己身体不好，父母为了让我有个系统的锻炼身体的环境，便把我送到了体操队。那时，我还没有想过未来是个什么样子，更别说得世界冠军了。

我练体操的时间并不长，表现出来的能力很差。我知道这并不是体操教练员的错，主要还是我的先天素质不行。练了一段时间，教练员看我很难在这个领域有什么出息，就把我推荐给了我现在的教练员王敏，那年我 10 岁。

我清楚地记得,当体操教练员把我带到王教练跟前时,王教练正住院养病,不过王教练并没有因病拖延工作,她拖着很弱的身体从病床上下来,认真地观察我,并捏了捏我的骨头和肌肉,作了几个简单的测试后,她就决定把我留下了。后来,王教练对我说,之所以同意接收我这个体操弃儿,关键是我的体型还可以。

可以说,没有王教练就没有我桑雪的今天,是她重新给了我继续走体育之路的决心。

由于我练过体操,在身体训练方面比别人少了许多环节,很快就正式在跳水这个行当里起步了。在改项的过程中,我的爸爸妈妈也是大力支持我。对于人生的选择,爸爸妈妈总是对我说:“你最终干什么我们不管,但必须坚持一点,那就是做什么事都要百分之百地付出。”爸爸妈妈的叮嘱一直指导着我的行动,也许从潜意识里,爸爸妈妈的支持也是我能够取得今天这个成绩的动力。

也许我天生就应该与水结缘。我也不知为什么,从小一见到水,我就特别兴奋。王教练选中我让我练跳水时,我还不会游泳呢。但我不怕水,只用了三天,我就学会了游泳。想起来好笑,第一天,教练员教我们学换气,在水池里扑腾了一天,掌握了换气的诀窍;第二天的科目是陆上动作,就是在陆地上比划游泳的动作,我完成得也相当好;有了这两项垫底,当第三天下水时,我很快就能够自己游泳了。不过第一次怎么说也很狼狈,我清楚地记得,第一次游泳,我一共喝了七口水。

别看我的身体不好,我却也有自己的特长。我属于那种身体素质比较好、爆发力强的队员。根据我的特点,王教练为我制定了一套训练方法。在这种系统训练中,我的进步非常明显,很多难度很大的动作也能够较早、较快地完成。这里面,王教练起了

决定性作用。

三年后,也就是1997年,我参加了第8届全国运动会,这也是我第一次参加如此大型的比赛。也许应了“初生牛犊不怕虎”的俗话,在八运会上,我完成了“207”的高难度动作。应当说,13岁的小女孩,而且还是没有名气的小卒,能够完成“207”的动作已经很不容易了。这次比赛的成功更坚定了我的信心。

随后,在1998年2月,我被国家队选中,成为了一名国家队选手。说实话,由于刚刚在八运会上一鸣惊人,我当时的思想状态有些飘飘然,以为自己已经达到了一个相当高的水平。可是一到了国家队,我才知道,原来自己什么都不是,水平低得可怜。在国家队,随便一名队友就可能是世界冠军,而我却是一个发挥非常不稳定的丑小鸭。进国家队的第一感觉严重挫伤了我的信心,以为自己不行了,根本有可能像那些世界冠军一样。

这时,又是队里的领导、周继红领队以及王教练给了我很大帮助。我属于那种兴奋型选手,如果状态好了,一套动作可以完成得相当漂亮,如果状态不行,发挥就丑得要命,简直给国家队这块金字招牌丢脸。不过队领导和周领队从来没有放弃过我,始终认为我会有出息。因此,尽管在国家队的初期并不是很顺,但在有关领导的帮助下,我终于走上了正轨。在这里,我要向给予我帮助的领导、周领队、王教练以及所有关心、支持我的人表示我由衷的感谢。

当然,所谓走上正轨并不证明就一帆风顺了。在我前进的道路上,仍然有一些磕磕绊绊。1998年7月,也就是进入国家队后5个月,我代表中国参加了在美国纽约举办的世界友好运动会。我和队友蔡玉燕合作,以311.46分的成绩获得了女子双人10米跳台冠军,并以483.45分的成绩获女子10米跳台第3名。1999年1月,在新西兰惠灵顿举行的第11届世界杯跳水赛

上,我又以 375.78 分的成绩获得女子 10 米跳台冠军,并与李娜合作,获得女子双人 10 米跳台冠军,与队友合作获混合团体第一名。1999 年 4 月,我参加了在济南举行的全国跳水冠军赛,以 609.99 分的成绩获女子 10 米跳台冠军。这也是我获得的第一次全国冠军。

成绩固然是可喜的,但这一连串的成绩对于当时只有十四五岁的我来说来得有点早。毕竟我刚刚走上竞技场不久,对于自己的成绩和问题还缺乏清醒的认识,甚至并不知道自己是凭什么取得的这些成绩。因此,我产生了骄傲情绪,训练开始随意,比赛时有了想赢怕输的思想。

在随后一年的一系列比赛中,我再也没有登上过冠军领奖台。1999 年 6 月,香港国际跳水公开赛,我以 535.14 分的成绩获女子 10 米跳板第二名;1999 年 6 月,“瑞典杯”国际跳水赛,我再次获女子高台第二名;1999 年 7 月,维也纳国际跳水大奖赛,我又是女子跳台跳水总成绩第二名;1999 年 10 月,全国跳水锦标赛,我与李娜合作的女子双人 10 米跳台还是第二名。连续的第二名对我的刺激太大了。香港比赛后接受记者采访时,我有些控制不住自己低落的情绪,当着很多记者的面大哭了一场。哭过之后,我曾经问过自己:我还行吗?不行就算了吧。

这时又是像妈妈一样的领队、教练员安慰我,帮我找自己身上存在的问题。身体不行练身体,心理不行就时常鼓励我。在领队和教练员的精心调教下,我终于走出了低谷。2000 年 1 月,我参加了在澳大利亚悉尼举行的世界杯跳水赛,与李娜合作女子双人 10 米跳台项目,终于获得了第一名。随后,我又在济南全国跳水冠军赛暨奥运会选拔赛上获女子跳台第一名,与李娜合作获女子双人 10 米跳台第一名。5 月的“加拿大杯”国际跳水赛,我再次获女子 10 米跳台第一名。

从低谷走出来,对我的帮助太大了。它让我明白,体育是来不得半点投机取巧的。我想,今后无论处在什么位置,我都不会再犯过去犯过的错误。奥运会前曾有记者问我:“如果在奥运会上得了金牌,会不会又飘了?”我当时回答说“不会”,现在我可以更明确地说:“我不会再飘了。”

人长大了,想法可能真的不一样了,有些意见也能够听进去了。其实我小时候很倔。人家是撞了南墙就回头,我是撞了南墙也不可能回头的那种。我的性格很外向,脾气不好,容易急躁,即使对王教练有时也会发脾气。在上海,教练员让我练一个动作,当时我很累,就偷工减料。教练员说我,我不听,惹得教练员打了我几拳。我当时还顽皮,气王教练说:“别打我,打傻了就没法练了。”把王教练气得够呛。当时我真不觉得这有什么,甚至认为这就是性格。后来王教练总是告诉我该如何为人处世,训练生活中尽量调整我的气质。而我也慢慢觉得这样不好,生活中便多与伏明霞、郭晶晶这些老大姐接触,从她们那里学一些东西。现在我已经在这方面进步很多了。

有时想想自己的经历,真有点离不开领队、教练员的帮助。无论是训练、比赛还是生活,她们都像长辈一样地关心着我。另外,从我出道至今,还有很多人给予了我支持,没有他们,我也不可能成长为一名奥运冠军。因此,我真诚地说一句:“奥运金牌应该有你们的一半,感谢你们这么多年对我的支持和关爱。”

不懈奋斗,天道酬勤

——田径女子 20 公里竞走金牌获得者 王丽萍

9 月 28 日,这是我终生难忘的一天,我终于实现了自己的梦想,登上了奥运会的最高领奖台。

当鲜艳的五星红旗在雄壮的国歌声中冉冉升起,高高飘扬在奥林匹克主体育场上空的时候,全场 11 万观众报以雷鸣般的掌声。此时此刻,此情此景,我的心久久难以平静,往事一幕幕浮现在眼前。

这次中国体育代表团出征悉尼,我和队友刘宏宇参加女子 20 公里竞走的角逐。然而我们的对手很强大:

俄罗斯选手古德科娃在今年创造了新的世界纪录,足足比我队的最好成绩快出近 2 分钟;澳大利亚选手也希望借助东道主的天时、地利、人和之便冲击金牌;上届奥运会亚军意大利的佩罗尼也志在夺金;号称“高原之鹰”的墨西哥队也扬言要当黑马。真可谓是号角未鸣,已是硝烟弥漫了。

赛前的气氛相当紧张,我们在上训练课时被俄罗斯选手发现,她们立刻召来教练员,偷偷计算我们的速度和节奏,观察推测我们的训练能力和比赛战术。我们见此情景也有意放出“烟雾弹”,故意走变速节奏,让他们看得一头雾水。虽然赴奥运会前我们已经充分了解了世界各国选手的情况,但是为了做到知己知彼,我们在赛前还是摸到了俄罗斯等世界强队的训练时间和地

点,远远观察,掌握了对手的实际水平和战术安排。

9月28日上午10:45分,随着一声枪响,战幕徐徐拉开,57名来自世界各地的女“神行太保”争先恐后,展开了体能、技术和意志的较量。我们根据既定的后发制人、后程发力的战术安排,走在第一集团中部。

竞走是最艰苦的体育项目,它不仅需要具备很强的体力,而且对技、战术要求也很严格,赛场上裁判员的判罚又是靠主观因素,因此使比赛的竞争变得微妙而复杂。竞走比赛的“走”不是一般的走,规则要求运动员在脚落地时膝关节必须伸直,两脚不能同时离开地面。这就要求运动员不仅要挑战自我,超越身体机能极限,在技术上还要兢兢业业,一丝不苟。

走到8公里时,我就出现了最难受的生理极限反应,双腿如同灌满了铅,浑身上下一点儿劲都没有。这时候,裁判员给我出示一张红卡。我马上调整了节奏,努力在困难的情况下坚持正确的技术。此时,国外选手一个一个从身边超过,不一会儿工夫,我就落到第10名的位置。在这最艰难的时刻,我一度觉得体力实在顶不住了,但我暗暗告诫自己,一定要咬紧牙关坚持下去。

挺过最艰难的2公里的生理极限反应之后,我重新加快速度,追赶前面的对手。走到15公里时,我连续超过了5名外国选手。这个时候,队友刘宏宇、意大利名将佩罗尼和澳大利亚新秀沙沃尔走在最前面,挪威选手普拉泽和我跟在第四和第五位。其他选手与我们之间的距离已经被拉得很大了。

这时候,刘宏宇得了第二张红卡,形势一下子变得严峻起来。但是,这并未影响她的斗志,她果断加快速度走到最前面。我知道,她正在按训练中教练员安排的每1000米用时4:15的节奏进行,努力完成预定的1:27:00以内的目标。

走到16公里的时候,刘宏宇遭到第三张红卡,被罚下场。我

被震惊了,她的技术和能力都是世界上公认出色的呀!刘宏宇和我是朝夕相处近10年的队友,她取得过世界锦标赛和世界杯赛的冠军,我认为她是本届奥运会20公里竞走比赛的最强实力者之一。震惊之余,我清醒地意识到,完成为国争光的任务义不容辞地落到我的肩上。当时,我只有一个念头,一定要尽自己最大努力,一定要把冠军夺回来。

我一步步追上排在第三位的挪威选手普拉泽,并同她展开了意志的较量。每走一步,我都听得到她沉重的呼吸,显然,她也处在体力特别是意志崩溃的边缘。我尽量把自己呼吸的声音压低,脸上做出很轻松的表情。挪威人见状被迫放弃和我的较量。这时候,我已冲到了第三的位置。

刘宏宇的退出使意大利名将佩罗尼感到夺金的最佳时机终于出现了,她加速走在最前面。澳大利亚选手紧随其后。走到17公里时,佩罗尼也被罚下场,东道主选手一下成为第一。场边的澳大利亚观众欢声雷动。

这时候我已处在第二名的位置,是保第二,还是冲击金牌,我面临着抉择。我毅然选择了冲击金牌。在确保正确技术动作的基础上,我一步一步地逼近澳大利亚选手,给她造成了极大的心理压力,她也拼命地想拉开和我的距离。但是,她的技术动作变了形,这时,她连续得了两张红卡,被罚下场。

坚持不懈的努力,使我最终成为本届奥运会女子20公里竞走冠军,为祖国赢得了这枚田径项目惟一的金牌。

这枚金牌赢得实在是太不容易了,我经受了前所未有的身体和心理的考验,正是心中有为中国田径的荣誉而战、为祖国争光的坚定信念,鼓舞我取得了最后的胜利。

为了赢得这枚金牌,国家集训队提前一年开始集训,制定出科学而周密的训练计划。我们预测奥运会冠军的实力应该在

1:27:30 左右。我们的训练强度和训练量都超过了历年最大的负荷,以往冬训每天走 30 公里左右,而今年冬训达到了 40 公里。当我们的运动能力在严格的训练下得到提高,信心不断增强的时候,今年 5 月底,我们得知俄罗斯奥运选拔赛的惊人消息,俄罗斯有 6 名选手的成绩超过我们的最好成绩。这加大了我们争夺金牌的难度。为此,我们修订了夺冠的成绩指标,把冠军争夺点的实力定位在 1:26:00~1:26:30,为此加大了训练量和训练强度,加强练习在高强度竞走过程中保持正确技术的能力。

今年夏天特别酷热,即使在房间里也会感到闷热难当,我们在训练场上头顶烈日,挥汗如雨,一走就是几个小时,其艰难程度可想而知。临近比赛一个多月,为进一步提高训练的难度,我们又到青海高原的多巴训练基地,展开了提高体能的最后的锤炼。一般人在高原会出现胸闷、气短、头疼、难以入睡等现象,何况还要进行大运动量训练。我们全组的队友互相鼓励,互相帮助,硬是顶过了艰难的高原训练阶段,获得了前所未有的提高。我们成绩的取得是艰苦地、系统地 and 科学地训练的结果。

我是一个农村孩子,童年的我就非常喜欢跑步。14 岁时被选入辽宁省丹东市凤城体校,一年后调入辽宁省竞走队,从此开始了艰苦的竞走训练。多少严冬酷暑,多少节假日,我们都埋头苦练,粗略估算下来,这十年的竞走训练量,我大概绕着地球走了 5 圈,一年要磨烂几十双鞋。其间,我的膝关节多次出现损伤,脚趾盖不知被磨掉多少次,消化系统出现胃溃疡等疾病,是队友、老师、领导和亲人的鼓励,是自己成为奥运会冠军的梦想,激励我坚持了下来。“锲而不舍,金石可镂”。坚持不懈的奋斗使我终于获得了成功。

天道酬勤。成绩是一点一滴用汗水、泪水甚至是血水浇灌出来的。在奥运会上夺取金牌的必胜信心,也是在这样艰苦的训练

中锤炼出来的。

这枚金牌并不仅是我个人的荣誉，成绩应归功于田径队这个光荣的集体，归功于祖国和人民。今天，我虽然能站在世界体育的最高领奖台上，但是我不会忘记我的教练员、领队和队友给予我的帮助，不会忘记国家体育总局和省市体委领导给予我的支持，也不会忘记父母和亲人给予我的鼓励。

奥运会已经闭幕了，金牌和成绩只能说明过去，我绝不会辜负祖国和人民的期望与重托，奥运会后我要一切从零开始，更加刻苦地训练，用更顽强的精神和更精湛的技术，争取为祖国再创辉煌。

战胜伤病勇创辉煌

——男子双人跳板金牌获得者之一 肖海亮

1996年，我参加了亚特兰大奥运会，当时我和田亮参加10米跳台比赛，结果俄罗斯选手萨乌丁获得冠军，我是第三名，田亮第四。回忆那次比赛，我觉得从实力上说当时我已具备了夺取金牌的能力，因为我在1995年和1996年世界杯跳水系列赛中同萨乌丁的比赛互有胜负，可是从心理上和气质上说，我还不具备夺冠的条件，我还缺乏那种王者的气度，比赛中信心还不足。

亚特兰大奥运会后，我被查出视网膜有穿孔，动了手术，这对我是一个很大的打击。医生建议我改行，不要再练跳水了，即使我要坚持练，运动量也不能过大，否则会引发后遗症。在这种情况下，我于1998年初开始改练跳板项目。当时我心里曾出现很大波动，因为跳台和跳板从技术角度讲有很大不同，跳台主要是要求运动员的翻腾能力好，跳板除了要求翻腾能力强外，还要求弹跳、走板节奏能力也要好。总之，对跳板运动员的要求要比跳台运动员更高，也更全面。改练跳板后，原来在跳台上经过多年刻苦训练积累起来的优势都要抛弃，一切都要从零开始，这对我来说确实是一件十分不容易的事情。虽然困难很大，但我没有改行，没有放弃跳水，因为我热爱跳水这项运动，我还没有实现自己的奥运金牌梦想，我还要在世界大赛中为国争光。在1997年整整一年里，我练得非常刻苦。在教练员的指导帮助下，我的

技术进步很快，在1998年世界杯系列赛中，我终于夺得了——一个分站比赛的跳板冠军。没想到在这个时候我又意外受伤，那是在1998年4月于山东济南举行的全国冠军赛中，我在做动作时头部不慎磕在跳板上，当时陷入昏迷状态伤势很重，人沉到泳池中，后来是被人救上来的。为了能参加奥运会选拔赛，我未等伤口彻底痊愈就恢复训练，尽管如此，我还是错过了当年6月举行的第一次奥运跳水选拔赛。

1998年9月，我参加了全国锦标赛也就是第二站奥运跳水选拔赛，我获得个人第二名，并和熊倪配对夺得双人跳板第一名。由于悉尼奥运会的跳水比赛增加了4个双人项目，队里根据各个选手的不同情况组织了配对双人训练。我和熊倪的身材、力量都差不多，技术风格也很相近，所以队里让我们两个人配对攻双人跳板项目，通过一年半的训练，我们俩的配合越来越默契。在中国跳水队规定的5站奥运选拔赛中，我除了第一站因伤没有参加外，余下4站比赛的双人跳板冠军都让我和熊倪包揽了。我在4站跳板单人的比赛中，有3站成绩排在熊倪之后，名列第二，一次名列第一。就这样我获得代表中国跳水队参加奥运会比赛的资格。中国跳水队里人才济济，人人都想到奥运会上为国争光，我能够最终获得参加奥运会比赛的资格，感到无比幸运和光荣。

奥运会跳水比赛一开始出现了出人意料的情况，中国队在前面三个项目的比赛中都告失利，许多人为后面的比赛担忧，担心我们压力过大影响发挥。但我冷静地分析了一下形势：跳水是个个人项目，属于单兵作战，中国队在前面几个项目输了，对全队的士气会有影响，但具体到每个人来说，不一定就受到影响，因为别人输了不等于我也输了，相反，我如果能认真总结别人失败的经验教训，还能够成为自己取胜的催化剂。

9月28日男子双人跳板比赛开始了，我们的主要对手是俄罗斯的一对组合。本来在2000年年初的世界杯跳水赛中，我和熊倪曾以30多分的优势战胜过俄罗斯选手夺得冠军，但是后来俄罗斯队走马换将，让世界著名跳水运动员萨乌丁担纲双人跳水。在前面的比赛中，萨乌丁和另一名俄罗斯选手合作战胜了我们选手田亮和胡佳，夺得男子跳台双人冠军，因此，虽然我们在世界杯赛中赢过俄罗斯选手，但并不表明我们在奥运会上就有稳操胜券的把握，我们只有从战略上重视对手，立足于拼，才有希望战胜对手，夺得金牌。本着这一指导思想，我和熊倪同教练员一起制定了我们的比赛方案，就是前面三个动作（两个规定动作、一个自选动作）的得分力求与对手持平，后面两个自选动作由于我们的难度比对手高，争取超过对手。由于我们是抱着冲击对手、放手一搏而不是保守求稳的心态参加比赛，因而在比赛中我和熊倪的心情都比较平和，水平也基本发挥出来。前两个动作是规定动作，这本来是俄罗斯选手的强项，可是这两个动作做完后，我们的得分反而领先他们5分。第三个动作是自选动作，我们由于动作难度系数较高而占据了有利地位，这个动作上我们又赢了俄罗斯选手10分，总计起来我们已经领先俄罗斯选手15分。最后两个动作，我和熊倪都跳得很精彩，比分领先较多，最终为中国体育代表团夺得了第25枚金牌。

我曾两次因伤病中断了训练，但我都挺过来了，我一直盼望着有一天能在奥运会这个国际竞技体育的最高舞台上为祖国升国旗、奏国歌，如今我的梦想终成现实。回顾这几年的训练生活，我觉得再苦再累也是值得的。今天我可以自豪地大声说，父老乡亲，我没有辜负你们的期望！

汗水铸就金牌路

——女子三米跳板金牌获得者 伏明霞

美丽的青藏高原是我向往已久的地方。多年来紧张的训练、学习和比赛，使我没有机会踏上祖国神奇的西部大地。奥运归来，我终于能够走进这片神秘的土地，心里格外地高兴。

大家或许还记得，八年前，14岁的我还只是一个天真的小女孩，在巴塞罗那，在蓝天掩映下的10米跳台上，我并没有太多地去想拿金牌、夺冠军，只是按照教练员的意图努力去跳好每一个动作，结果一路领先，拿到了金牌。我曾和许多朋友开过玩笑：“我糊里糊涂地拿了那枚金牌。”从1992年巴塞罗那到1996年亚特兰大，我从一个小女孩成长为一个姑娘。而这四年也是我在各方面真正走向成熟的一段岁月。奥运冠军已不只象征着荣誉，也变成了压力，伤痛的困扰使我一度走进低谷，我逐渐意识到：要想实现奥运卫冕，我必须放下冠军的心态，重新认识自己，从零开始。这一点说来容易，做起来却何等艰难，成长的烦恼、竞争的压力、伤痛的困扰，有时让我觉得几乎顶不住了，但最终，我还是坚持下来，这才有了亚特兰大跳台、跳板的两枚金牌。

走下亚特兰大的领奖台，第一个感觉就是“我累了”，很希望开始一段新的生活，于是，我走进了美丽的清华园。一方面感受着获得知识的快乐，另一种情结也悄悄的滋长，那就是我发现自己还是不能割舍对跳水的情感，我多么怀念自己曾经奋斗过、拼

搏过的跳水池啊。我虽然不在跳水队,但仍然关注跳水队的所有动态,跳水队的低迷使我感到难过,但也感觉到了一份强烈的责任。我从1987年开始练跳水,到1990年进入国家队,国家和跳水队培养了我十几年,现在中国跳水面临困境,我作为老队员应该尽一份责任。可是我也必须问自己:“你还行吗?”已经停止两年训练的我要想重返训练场,必须再一次面临艰难的选择,我选择了复出。其后的种种痛苦和艰难是常人难以想像的,我咬紧牙顶过来,最终入选国家队,再次为祖国披上战袍。能重新进入国家队令我激动不已,毕竟这是我实现第三次在奥运赛场上为国家夺取金牌的必由之路。在济南三个月的封闭集训虽艰苦但非常难忘。虽然国家队的作息和氛围是我所熟悉的,但我离开它已经有两年的时间,一开始真的不习惯。

但我知道,要实现为国争光的梦想,必须把个人的感受暂时放在一边。我是金牌运动员,但并不意味着我在训练中就能比别的队友少练、在生活中比他们多一些特权。反而,我认为自己更应该严格要求自己,给小队员做出榜样。正是在济南吃大苦、流大汗的铺垫,才让我走上了悉尼冠军的领奖台。

我在奥运会赛场上第四次面对鲜艳的五星红旗冉冉升起,我感觉到在我成功的背后,有太多热情的手托举着我。我尤其要感谢国家跳水队的领导对我这名老队员的信任,在如此重大的比赛中让我又一次扛起了领军的大旗。

悉尼,给了我实现梦想的舞台。决赛中,我虽然一直落后,但我用队友熊倪的话激励自己,不跳完最后一个动作,就不能放弃。终于,我成功了,爱笑的我这一次在电视镜头前再也控制不住自己的眼泪,这成功实在来之不易,它包含了很多人的心血,也包含了种种许多常人难以体会的艰辛。我又一次看到五星红旗在奥运会赛场上缓缓升起,那一刻,我告诉自己,你付出的一

切是值得的。

三届奥运、四枚金牌，每一次成功都有着全新的滋味，而每一次从艰难起步到梦想成真，我都体会到许多人生的真谛。现在回想起来，能让我坚持走过这么多的曲折，并最终获得成功的一个动力来源，就是隐藏在我内心深处那份对祖国的热爱。自己的成功，离不开儿时的启蒙教练员，离不开省队的支持，离不开国家队的培养，当然更离不开祖国人民的热情支持。在悉尼，当五星红旗冉冉升起，我听到全场高唱《义勇军进行曲》——“……起来，我们万众一心，冒着敌人的炮火，前进，前进……”我感到多么的自豪。是啊，无论在国内，还是在海外，炎黄子孙都希望我们的国家能强大起来，这种巨大的精神力量在那一刻变得如此的神圣，让全世界都感受到中华民族重新崛起的决心。作为一名运动员，如果能让国旗在异国的天空高高飘扬，还有什么苦吃不了呢？正是这种精神力量，让我一次又一次地战胜了各种困难，不断拼搏，直到最后的胜利。

今天我踏上了这片向往已久的土地，我想和大家说的是，其实我们都一样，都在为同一个目标奋斗，那就是要实现中华民族的伟大复兴，不同的只是我们战斗在不同的岗位上。我参加了三届奥运会，可以感觉到，正是因为中国的迅速发展，外国人才越来越尊重中国人，我们在国外比赛时也感到腰杆儿特别硬。我们很幸运，可以被万众瞩目，而默默无闻的你们，在祖国的西部辛勤耕耘，为祖国的经济发展作出更直接贡献的人们，你们才是更伟大的无名英雄。

再一次感谢大家对我的关心和支持！

集体的优势 无私的奉献

——女子 67 公斤以上级跆拳道金牌获得者 陈中

我是中国跆拳道队的陈中，代表中国跆拳道队参加奥运会女子 67 公斤以上级的跆拳道比赛并获得了冠军，今天我有幸成为中国代表团西部行成员之一来到重庆，向重庆人民汇报，感到非常自豪。

跆拳道起源于韩国，是对抗性极强的项目，这个项目在中国起步较晚，仅有四年的时间。在当今的竞技领域中，短短的四年能获得奥运会冠军，是我们全体教练员及工作人员的共同努力，解放思想，破除迷信，大胆创新的结果；是在充分认识本项目特点的基础上，积极探索制胜的规律，学习外国的先进技术，走自己的发展道路，独树一帜，创立了具有中国特色的跆拳道风格与打法的结果。我做梦都没想到，建队仅四年我陈中就获得奥运金牌，使我感到光荣和骄傲。

我是 1995 年被陈立人总教练从河南焦作市篮球运动学校选入跆拳道队的。当时什么是跆拳道，我一无所知。出于好奇我抱着试一试的想法来到了北京。作为国家跆拳道队的第一批队员，我们坚持了正确的训练思想体系及正确的训练指导思想，训练中坚决贯彻“二严”方针和“三从一大”的训练原则，以及高起点、高要求、高标准、一步到位、打破常规、以技战术为核心的总体训练指导思想，从而树立了自己独特的战术打法，使我们这支

年轻队伍迅速成长为一支具有国际水准的高水平队伍。回忆我们的艰苦训练历程,开始我们这支队伍没有训练经费,也没有固定的训练馆,曾借用过拳击馆、篮球馆、摔跤馆,设备简陋,馆内温度冬天在 0°C 左右,夏天高温时达 40°C 。在这种训练条件下我们每天坚持长达 8 个小时的训练,我和我的队友们光着脚在冰凉的地板上训练,一堂训练课下来,脚底磨出了血泡,而且泡中有泡,每走一步脚下好似千万根针在刺,只有用脚外侧一拐一拐的走,这种艰苦是许多人无法体会到的。我也曾经怀疑我能否在跆拳道上有所作为,可当我走进训练馆时,面对国旗那一瞬间,我告诉自己,有一天我要让国旗因我而升起。我们的领导和教练日日夜夜为追赶世界一流水平,一起苦苦地摸索,并带领我们开展学习唯物辩证法,学习军事理论,开展爱国主义教育等一系列的活动。在训练中倾注了他们太多的心血和精力,才使我成功地迈出了一步又一步。从获得全国冠军到亚洲冠军,四年的艰辛也使我动摇过,因为我无法承受这样那样的伤痛,千万次技术动作的重复,车轮式的训练,我只想大声的叫喊来发泄我心中的怨气,这样的日子什么时候才能结束?春夏秋冬几个轮回我品尝了人间的酸甜苦辣,也证明了我们中国跆拳道运动健儿的实力。我的成长过程离不开领导正确的指挥、离不开教练的严格要求,更离不开这个集体给予的团结、奉献和敢于拼搏的精神。当我站在奥运会的最高领奖台上。望着鲜艳的五星红旗高高地飘扬在澳大利亚天空上时,我深深体会到,这是中国亿万人民共同的心声,我仿佛看到了中国跆拳道队全体队员在为自己加油,为我自豪,这块金牌不仅属于我,它更属于中国,属于全国跆拳道界。

备战奥运封闭式训练整整 365 天,此刻我好像又听到那熟悉的阵阵鼓声、呐喊声、吼叫声和嘭嘭的击打声,闭上眼睛,我仍然能感觉到,伙伴们在为我呐喊,声音是沙哑的,我仍然觉得我

的衣服在滴水，碰一下手臂和大腿很痛，耳边又传来对我的鼓励，让我坚持住，那么真实。我不愿去想训练场上的残酷，也不愿用语言来形容更真实的场面，那是普通人无法抗拒的疼痛，无法顶过的精神和肉体的极限，多少次忍不住让自己哭，擦擦汗，继续练。由于长时间的训练，我的右膝关节疼痛，有时做动作髌骨会绞在一起，大腿像失去了支撑能力，身体一侧都没有力气，可训练在继续，疼痛也在加重，那时我真想找个借口，让这个疼痛别折磨我，想去做手术，可大赛当前，又怎么可能，奥运会对我的吸引力太大了，国家的利益至高无上。为此我不顾一切，多少次腿软了，心凉了，真的踢不动了，每在最后关头，我的教练不停地鼓励我，坚持！坚持！我也一再告诫自己一定要坚持住。一次次从痛苦中挣扎过来，一次次战胜了伤痛，一次次战胜了自己，每一回都像脱一层皮，是集体给了我足够的力量和勇气，发挥了集体优势，帮助了我，记不清脚上磨了多少次泡中泡，记不清身上几天没有又青又紫的肿痛，到今天我体会过那曾令我陶醉的鲜花和掌声，体会过那曾让我心碎的刻骨铭心的疼痛，可这是我的选择，我一点也不后悔。

在金牌的背后，有许多人默默地奉献，我们的领导每天来队里指挥、监督训练，传授新思想新技术，我们无法拒绝他们对事业的那份执着和热情，只有刻苦勤奋训练才能回报他们，为了提高我的训练水平，队里让全国最优秀的男队员陪我练，他们甘愿被我踢来踢去，有时我踢的很重，他们不但不计较，还要我更狠踢，这种无私奉献的精神更使我深感这个集体的伟大，我暗下决心，一定要让他们与我共同分享成功的喜悦。当我真正站在奥运冠军领奖台上，我想说的第一句话就是“领导、教练员、全体队友们，我们成功了！”我用心去体会那胜利的喜悦，此刻，所有的付出都被这喜悦淹没了。

如今我迈出了奥运会金牌的第一步,在今后的岁月中,我仍要保持、要发展,我还要为我的选择去努力、去拼搏,为祖国为人民再立新功;金牌已成为过去,告别昨天,我要从零开始,正确对待成绩和荣誉,坚决不做体坛昙花一现的运动员。

蓦然回首,所有的伤与痛、欢乐与激动都像发生在昨天,所有的付出,所有的牺牲,都在成功的那一刻划上了句号。我感谢祖国人民,感谢我的领导,感谢我的教练,感谢所有为我付出的人们!

再一次感谢西部行给我这次机会,让全国人民能够进一步了解认识中国跆拳道这支队伍。

最后祝愿我们的祖国明天会更美好!

攀登高峰,永无止境

——男子 10 米跳台金牌获得者 田亮

1996 年亚特兰大奥运会,我虽然入选了中国奥运阵容,但在技术上和心理上的准备不足,在参加奥运会之前,我只参加过一次世界杯跳水比赛,因此,在奥运会上我输给了当时的世界跳水名将俄罗斯选手萨乌丁。应该说,在 1996 年奥运会上,我无论在心理上还是在技术上同萨乌丁都有较大的差距。

1996 年奥运会后,我好像一下子成熟了,对自己的动作差距、发展方向好像突然清晰了。那时,中国跳水队已经把萨乌丁作为中国跳水队的主要对手,大家都憋着一股劲想要战胜他。同时我们也明白,只有具备很强的实力,才有可能在国际大赛中战胜萨乌丁。

1997 年,我在一个大奖赛系列赛的一站比赛中战胜了萨乌丁,当时我在预、复、决三场比赛中都胜了他。不过那一年正好是国内的全运会年,大家都在一心一意备战全运会,因此对这次胜利没有十分在意。

1998 年世界游泳锦标赛,由于熊倪、伏明霞等老队员退役,新的队员还没顶上来,我们跳水队的成绩不理想,丢了很多枚金牌。我当时参加了跳台双人和单人比赛,双人夺得冠军,单人是亚军,冠军就是萨乌丁,我和他相差有 40 多分。那一次也是萨乌丁表现最出色的一次,它给中国跳水队敲响了警钟,大家开始有

了危机感,意识到“狼来了”。从那次比赛之后,中国跳水队开始研究对手,寻找对手弱点,同时分析中国队自身的优势,力求通过发展自身优势的途径来战胜对手。

我分析了萨乌丁的技术特点后,认为从技术风格和入水效果等方面来说,我要略逊于萨乌丁,但是我年轻,可以通过发展动作难度来战胜他。我把这个想法同我的教练员张挺说了,他十分赞同,于是我就在教练员的指导下开始发展动作难度。1999年世界杯跳水赛,我带着准备好的难新动作去参赛,想去会会萨乌丁。当时跳水队员都有一种“复仇”心理,想将丢掉的金牌夺回来,没想到萨乌丁没有参加比赛。那次比赛,我拿了单人和双人两枚金牌,其中单人金牌是我在正式国际大赛中获得的第一枚金牌。我相信,如果萨乌丁参加了那次比赛,我也一定能够战胜他。从那以后,我一心盼望着能早日同萨乌丁面对面地较量一次。那两年,我在国内比赛几乎没有输过,所以我心目中的惟一对手就是萨乌丁。我在训练中,每练一个动作都在想,这个动作我能不能赢他,下一个动作我能不能跟他咬住。尽管萨乌丁本人并没有在我身旁做动作,但由于我对他每个动作的强弱和质量、他的技术风格和稳定性已经了如指掌,所以总能作出比较中肯的判断。我和教练员甚至能够推断出萨乌丁的动作安排,从而有针对性地排定我的动作次序。

在1999年国际游联跳水系列赛中我终于和萨乌丁碰面了。当时是在欧洲第二站奥地利站比赛,赛前我观看了萨乌丁的训练,觉得他的训练水平有了明显的下降,可能是因为受伤的原因,他在做动作时似乎少了一股霸气,动作有些沉,质量也差,同1998年世界锦标赛相比判若两人。预赛中我很轻松地就赢他几十分,我想决赛时我也能这样轻松地赢他。没想到决赛时突然形势大变,萨乌丁不愧为世界跳水王子,关键时刻他能够调动起自

己的全部潜能，6个动作一个比一个跳得好，结果这次比赛我输了。准备了那么久，结果还是输了，我整个人似乎都泄了气，到第三站意大利站比赛时，我还没有恢复过来，自然又输给了他。回到国内，我认真总结了失败的原因。我认识到，萨乌丁虽说状态不好，但由于他实力超群，不能排除他在比赛中会有出色地发挥。我只有永远把他当成一名强劲的对手，立足于从实力上全面超过他，而不能把胜利的希望寄托在对手的失误上，这样我才能真正战胜他。

1999年国际游联跳水系列赛总决赛，我又和萨乌丁相遇了。这一次，我吸取了欧洲站轻敌而输的教训，心里只想把平时的训练水平表现出来，一个动作一个动作完成好，至于能不能战胜萨乌丁，我不去想它。由于我心态平和，动作完成得很顺利，跳完前三个动作后，我领先萨乌丁5分。这同过去我与他比赛的情景不同。过去我往往是急于求成，在前三个动作中就出现失误，让他领先几十分。他有这几十分保本，心里没有了压力，后面的动作就越跳越出色。可是这一次，由于我同他咬得很紧，他的心理产生了波动，在做第四个动作时出现了失误，而且后面又接着失误，最后不但输给了我，而且输给了黄强，只得到第三名。这次胜利也告诉我，同萨乌丁比赛，一定要摆正自己的位置，不要保守，要去拼对方，这样才有获胜的机会。

总决赛结束不久，我又参加了年初在澳大利亚悉尼举行的2000年世界杯赛。由于这次比赛的场地就设在悉尼奥运会跳水比赛馆内，所以各国跳水强手几乎都到齐了。在这次比赛中，我再一次战胜萨乌丁夺得跳台跳水冠军。回来后，我对比赛情况进行了分析。我发现，虽然胜了萨乌丁，但获胜的原因并不是因为我跳得多么好，而是对方有一个动作出现了失误，这样我亦不过才赢他十几分。如果我想确保在对方完全正常发挥的情况下战

胜对方,我还要进一步提高自己的动作难度。经与教练员商量,我决定把原来的向后翻腾三周半抱膝改为向后翻腾三周半屈体,难度系数从原来的 3.3 增加到 3.6。在我决定改动作以后,有些人认为我这样做风险太大,因为我还要参加国内的奥运会选拔赛,跳得不好,连奥运阵容也选不进去。我自己在训练时也有反复,由于动作难度高,消耗体力大,有时能力跟不上去就做不好。我心里也打过退堂鼓,想返回去做原来的动作,但我又想到要在奥运会上同萨乌丁拼金牌,拼什么,就是拼难度,我只有全力去搏,或者是战胜他,或者是自己跌下悬崖,决不能给自己留下后路,这样才有希望战胜他,所以我就没有放弃这个动作。

悉尼奥运会上,我赢了萨乌丁 45 分多,这样大的优势是我从前同萨乌丁的比赛中很少出现的。总结胜利的原因,我认为主要是我摆正了自己的位置,在比赛中,我一直去拼对方,由于我和胡佳始终将比分同萨乌丁咬得很紧,他终于失去了自信,在第三个和最后一个动作中出现了失误,同时我那个专门为对付萨乌丁而准备的向后翻腾三周半屈体的高难动作也为我们中国选手夺得男子跳台跳水这枚金牌奠定了牢靠的基础。我这个动作在奥运会上得了 101.52 的高分,由于这个动作难度很高,我又完成得很完美,所以当我完成这个动作以后,我们不但在得分上领先萨乌丁很多,而且在心理上和气势上已经征服了场内所有的裁判员和观众,甚至包括对手在内。接下来中国队夺冠就是顺理成章的事情了。

回顾我从亚特兰大奥运会的失利到悉尼奥运会的胜利,我深深感到,攀登竞技体育的高峰是永无止境的,一名运动员只有不断向着最高峰攀登,不投机,不取巧,力求实现更高、更快、更强的奥运宗旨,才有可能实现在奥运会上为国争光的梦想。

做一个中国人是如此自豪

——中国体操队总教练 黄玉斌

非常高兴能有这样的机会向大家作汇报。悉尼奥运会在半个月前已落下帷幕，我们也早已在祖国人民的鲜花和掌声中回到北京，但奥运会赛场的残酷厮杀、运动员的顽强拼搏和我们所度过的那些充满艰辛与激情相伴的日日夜夜，仍然在我的心里起伏跌宕。而在那些难忘的日子里，有一个特殊的日子将永远铭刻在我心中，伴随我一生——这就是 2000 年 9 月 18 日。这一天，我们终于实现了自己的梦想，夺取了奥运会体操男子团体冠军。

历史竟是这样的巧合，9 月 18 日这一天是每一个中国人都难以忘却的国难日，而我们正是在这个日子实现了自己的梦想，实现了凝聚中国体操几代人几十年为之奋斗不息的梦想，也是我自己为之倾注了全部心血梦想，我们终于打败了所有的外国人，登上了奥运会男子体操团体金牌的领奖台。中国体操从 1978 年重新获得国际体联的席位以后，凭借全国体操界一代又一代运动员、教练员和许许多多默默无闻的体操工作者不屈不挠的奋斗和拼搏，在 1983 年、1994 年、1995 年、1997 年和 1999 年共 5 次夺得了世锦赛男子团体冠军。在我国参加的 4 届奥运会上，我们体操队都为祖国夺取过金牌，在我们的光荣史册里，已经有 8 枚奥运会的单项金牌，在 1996 年我们又摘下男子全能

桂冠,却始终未能获得过奥运会团体冠军。而只有奥运会团体冠军才是体操皇冠上最璀璨的宝石,是体操王国里的珠穆朗玛峰。它的巨大影响力超过了体操比赛中的任何一个单项,它的含金量最高,因此,它始终以其超凡的魅力吸引着所有的体操运动员。或许越是珍贵的东西就越难得到,在过去的4届奥运会中,中国队屡屡触及这枚沉甸甸的金牌,却又因种种原因屡屡失之交臂,留给我们无尽的遗憾和追求。

在竞技体操近代史上,日本人和前苏联人相继霸居奥运会和世锦赛男子团体冠军宝座,直到1983年中国男队在第22届世锦赛上一举夺冠,才打破了这个格局。从1983年问鼎世界男子团体冠军后,我们中国队就开始萌生了冲顶体操“珠峰”——奥运会男子团体冠军的强烈愿望。然而在一年后的洛杉矶奥运会上,东道主美国队凭借天时、地利、人和的优势,在裁判员的“积极配合”下,把男子团体冠军抢夺到手,这个出人意料的结局不仅使我们从此憋了一口气,更让中国队第一次体会到奥运会比赛是如此地残酷!

1988年汉城奥运会和1992年巴塞罗那奥运会,中国男队由于青黄不接,不具备冲顶实力。但从1994年开始,中国队整体实力大幅度回升,相继夺得1994年和1995年世界锦标赛男团冠军,这使得我们再次雄心勃发——下决心夺取1996年亚特兰大奥运会男团金牌。但由于比赛中出现重大失误,奥运团体冠军再次与中国队擦肩而过。当时我作为中国队新一代的总教练,第一次带队参加奥运会,也是第一次尝到壮志未酬的切肤之痛。尽管我的队员李小双不负重望,拿下了男子全能冠军这枚被体操界称为“王中王”的金牌,但誓夺奥运会团体冠军的目标从此在我心中成了再也挥之不去的强烈愿望。

亚特兰大奥运会后,我想了很多很多,我想到从我踏进体操

房第一天起，就耳濡目染地感受着老一辈体操人对事业的执着追求，对为祖国争光的热切渴望。三十年来，我的教练员把我送上世界冠军的领奖台，我又把我的运动员一次又一次地扶上冠军的宝座，一步一个脚印，浸透着无数的艰辛和血汗。在体操中心和国家队，从领导到运动员、从教练员到队医、从机关的干部到厨房的师傅，所有人的辛勤劳动都为着同一个目标——夺取奥运会金牌。作为国家体操队的总教练，这个目标则是祖国和人民赋予我的神圣职责，不达目的，我决不罢休！

为了这个目标，我没有选择走与我一起摸爬滚打的队友们那样出国或经商的道路，我们那一批世界冠军，留在队里执教的只有我一个人；为了这个目标，我放弃了同妻儿一起去加拿大享受优厚待遇的机会；为了这个目标，我同其他教练员一起带运动员在体操房里摸爬滚打，艰苦训练；为了这个目标，大家都憋足了劲儿，在训练中投入了全部的精力，尤其是从1999年冬训开始备战奥运会的强化训练以来，我们几乎放弃了所有的娱乐和享受，在我们的生活中只有训练、训练、再训练。每当我身心疲惫地从体操房回到空荡荡的家里时，妻儿的身影就时时出现在我的眼前，在这些压力最大、烦恼最多的日子里，我多么希望他们能在我的身边，能与我分担。此时此刻，妻子的温情、儿子的淘气对我来说都是一种奢望，那么宝贵、那么遥远。而像我这样为了我们的奥运目标，长期忍受着家庭分居煎熬的在国家队里不止我一个人，我们的副总教练——李小鹏的教练员陈雄也抛家舍口到国家队工作了6个年头了。在我们备战奥运最紧张的时候，正是他儿子参加高考的最关键的时候，试想，哪一家的孩子在他将面临一生中第一个最重要关口的时候不希望父亲在身边；哪一个妻子又不盼望丈夫在此时挑起家庭的重担？而作为中国体操队冲金运动员李小鹏的教练员的陈雄，却无法尽到做父亲和

丈夫的责任。8月底我们出征悉尼,陈雄除了带着为李小鹏设计的周密细致的训练计划和为李小鹏精心调制的治伤药外,还带去了因儿子高考不理想而埋藏在心中的深深的歉疚。大家都知道,我们体操队在进入奥运村前排定参赛阵容时,作了一个重大的决定:为确保冲击男团金牌成功,将有望夺取吊环冠军但又严重偏项的董震换下,这个决定不仅对董震本人是一次严峻的考验,对他的教练员白远韶也是一次极大的震动。有哪一名运动员不想夺取奥运会金牌?又有哪一名教练员不想让自己的运动员站在奥运会的领奖台上?而白远韶教练员服从组织的安排,在村外带着董震继续认真训练,直到比赛开始。而他的另一名队员郑李辉因技术动作稳定而应召入村加入男子团体阵容中去,并且出色地完成了团体冲金的任务。除了我们几位在国家队的教练员,站在中国男子体操队这支光荣队伍身后的还有许许多多各省市的教练员和基层的教练员,他们也是英雄,正是这些默默无闻的体操工作者,才托起了中国体操的辉煌。

在庆祝胜利的时候,我更要感谢我们那些可爱的运动员,是这些年轻的小伙子们,改写了奥运体操的历史篇章,为中国体操竖起了一座崭新的丰碑。在备战奥运的严酷训练中,他们经受了前所未有的巨大考验。在体操队,运动员都知道我是以严出名的,而为了实现我们的梦想,我这个严师的砝码又加了分量,以至于孩子们都感觉我已“不近人情”。实际上从我内心里也并愿意把孩子逼成那样,因为我深深地知道他们太不容易,体力的消耗、精神的疲惫、伤痛的折磨……但是,为了我们的神圣梦想,我们只能选择严格再严格,因为我们清楚对手是实力仍然雄厚的俄罗斯队。尽管在天津世锦赛上我们以2分多的优势再次战胜过他们,但是在赛前他们的总教练阿尔卡耶夫曾扬言:“奥运会上我们从来没有输给过中国队,悉尼奥运会也一定能打败他

们!”而且在过去的3届奥运会,确实他们夺冠的预言都得以实现,我们在训练中也就决不能有任何懈怠,要力争在赛前的训练中消灭每一个可能丢分的隐患。

事实证明,正是因为赛前日复一日的严格要求和艰苦训练,才使我们全队的整体实力比1999年的天津世锦赛又提高了一步。而且,我们从6月份抽签确定项次后,每天坚持按比赛顺序进行实战训练,使全队的实战能力也有了很大的进步。

然而,事实也同样证明奥运会比赛的残酷程度远远超过了任何一种世界比赛,它绝对不仅仅是实力的比拼,更是心理、意志的较量。从团体预赛到决赛,让我们每一个人都经受了一场近乎于生死抉择的考验。9月16日的预赛,我们男队意外地输给了俄罗斯队,在几个项目中竟然出现了过去几年中都没有出现过的重大失误,而且几乎都砸在强项上。最惨痛的是我们寄予了最大夺金希望的跳马,两名作为双保险的队员都失败了,使我们痛失了跳马决赛资格。这个“从天而降”的沉重打击使这些第一次参加奥运大赛的年轻队员几乎难以承受,我自己也感受到了从未有过的压力。从16日到18日,48小时对于我们来说几乎是过了48年,从总指挥张健主任和高健副主任到我和陈雄教练员,基本上都是彻夜未眠。但我们的压力和紧张还不能写在脸上,因为我们不能影响运动员,相反我们还必须在最短的时间里把运动员的士气调动起来,把失败的原因找出来,把成功的自信恢复起来,把中国体操队顽强拼搏的斗志和形象重新树立起来!我们赛前的准备会最突出的重点就是在决赛中充分表现中国体操队的精神面貌,让运动员清醒地认识到:在这样的比赛中,比的决不仅仅是技术,更重要的是比作风,比意志,比精神。预赛我们并不是输在实力上,而是输在气势上,实质上是输给了自己。因此,只要战胜自己,就一定能战胜对手。而只有拼才能搏出一

条生路,只有敢于决一死战才能冲出预赛的阴影。正如大家在电视上所看到的,中国队从一入场就显得信心十足,从第一项双杠开始,中国队便超水平发挥,一路领先于俄罗斯队。在六个项目的比赛中,中国队有三项名列总分第一,决赛总分达231.919分,比预赛提高了1.923分。中国队这种咄咄逼人的气势终于让俄罗斯队胆怯了,他们背上预赛获胜的沉重包袱,失误频频。最终,中国队取得了梦寐以求的胜利,激动万分的队员们一起把我抛了起来,我和在场的陈雄教练员、6个小伙子,还有为队员日夜操劳辛苦了许多天的张沛文大夫,我们这9个男子汉泪流满面,紧紧地拥抱在一起。

当6个小伙子齐刷刷地登上冠军宝座、鲜红的五星红旗冉冉升起、雄壮的《义勇军进行曲》奏响时,我们的眼眶湿润了。我想,此时此刻,望着五星红旗,流下激动眼泪的决不仅仅是我们教练员和运动员,还有在观众席观看比赛并通过电话配合指挥的领导们、为我们呐喊助威的女队教练员和运动员们、我们的翻译,还有留在村外但心脏始终和我们一起跳动的领队、教练员和替补队员们,还有在国内守望在电视机前的队友、同事、家属,以及千千万万关心我们中国体操的中国人!只有在这永世难忘的时刻我才真正体会到了什么叫“热血沸腾”,什么叫“心潮澎湃”。多少个不眠之夜,多少次甜酸苦辣,多少次沉重地跌倒,又多少次顽强地站立起来,这一切在此刻,都像从四面八方涌来的潮水,涌上我的心头,涌向那冉冉升起的国旗,汇入那雄壮的国歌中。在那一瞬间,我只感觉到五星红旗是那样的鲜艳,只听见千万个人在同唱《义勇军进行曲》。在那一瞬间,所有的一切都变成了一个惟一的感受:做一名中国的体操教练员是如此幸福!做一个中国人是如此自豪!

发扬乒乓精神,为国再立新功

——中国乒乓球队总教练 蔡振华

中国乒乓球队在悉尼奥运会上以高昂的斗志、良好的精神面貌和精湛的技、战术夺取了乒乓球比赛的全部金牌,并获得3枚银牌和1枚铜牌,这是继1996年亚特兰大奥运会囊括全部金牌后,又一次在奥运会这样大规模、高水平的比赛中包揽冠军。当我们成功的时候,我们再一次深切地体会到,这些成绩的取得是党中央的关怀和重视、全国人民支持的结果。成绩归功于我们伟大的党、归功于伟大的祖国和人民。

由于中国乒乓球队在较长时间里一直保持着总体上的优势,无形中已经成为众矢之的,各主要对手都把我们作为重点研究的对象,欧洲队在一起最集中的话题就是如何打败中国队,并采取多种联合行动的方式对付我们。这就要求我们除了在技、战术上作好充分的准备外,必须在心理调整和意志品质的磨练上狠下工夫,以一颗平常心去打比赛。

本届奥运会从一开始我们就遇到了严峻的挑战。第一天,孔令辉和刘国梁的双打、李菊的单打险些被淘汰出局,比赛结束后回到奥运村已是凌晨,教练组立即开会,首先解决思想问题,不是去安慰运动员,也不是就技术发挥而谈技术,而是猛击一掌,让大家清醒,一针见血地指出:开局不理想,不是因为技术问题,而是思想上放不开,有“保”的思想。比赛场上容不得半点私心杂

念,只有正视现实,正视困难,敢于战胜自我,立足于拼,才有可能赢得胜利。大家统一了认识,分头做好工作,运动员在随后的比赛中越打越好。本次大赛我们赢得全面胜利,回顾备战和参赛的全过程,我们的体会是:

第一,我们始终高举爱国主义旗帜,始终教育运动员,打球不仅是个人或小集体的事,国家培养了我们,我们代表国家打球,已经与国家和民族的荣誉紧紧地联系在一起。“祖国的荣誉高于一切”是我们的基本准则。“你不要这一局,祖国和人民要这一局”,乒乓球队几乎人人都记得这句名言。激励参赛队员以高度的使命感和责任感全身心地投入到训练和比赛中,为完成任务奠定了坚实的思想基础。

第二,不断创新、勇于实践,知己知彼、以我为主。我们始终处在被别人研究的地位,如果没有创新,就不会有发展。敢不敢主动打破平衡,超越自我,成为关系到能否保持并巩固我队已有优势的关键。多年来,世界乒坛的有关技术、战术、打法、训练方法和运动器材等方面的发明创新共有37项,其中中国队创新的就有21项,占57%,居世界首位。面对奥运会的严峻形势,我们在严密注意主要对手变化,透彻研究对手特点、特长和特短的同时,对技战术组合、小技术串联、击球时机和线路变化等方面不断发展创新,在比赛中再一次收到了良好的效果。

第三,严格训练、严格管理,精雕细刻、百炼成材。大运动量、大强度、高密度的训练,本身就是对运动员、教练员意志品质的一种严峻考验,我们坚持严格训练。王励勤、阎森平均一周穿破两双球鞋,刘国梁忍受着肩部严重损伤的疼痛,李菊强忍着皮肤病的折磨,坚持训练。还有许多无名英雄随叫随到,牺牲个人的利益,默默地担当着人梯。在备战过程中,我们一年365天中有340天是在训练和比赛场上度过的。王励勤是技术实力超群的

运动员,但是心理素质和临场应变能力存在不足,为了帮助他不断改进,教练组和教练员不断给他出题目,让他思考回答,有时根据他的情况,反复研究,最多时一次给他几十个问题,采取多种措施,包括有意制造难度、突然间的变化等,经过努力,终于荣获男子双打冠军。中国乒协的领导要求我们讲学习、讲政治、讲正气,在中国乒乓球队就体现在思想境界高、风气正、作风硬、技术精上。我们在日常训练中从不放过任何一个细小环节,对发现的问题苗头决不迁就,这些突出反映在比赛场上的成果就是对困难的准备比别人足,在技术细节上比别人想得细,在对球的处理上比别人精。

第四,不断总结,不断提高,逐步形成自己独特的体系。新中国的乒乓球运动,在容国团同志为祖国夺得第一个世界冠军以来的40年中,逐步形成了一整套独特的训练指导思想、技战术风格和组织管理体系。特别是我们的管理体系充分体现了社会主义的优越性,举国体制,全国一盘棋,稳定健全管理队伍,与外国人相比,我们明显优于他们。我们的队伍,一是有一个精通业务的领导决策群体,徐寅生、李富荣、张燮林等同志都是乒乓球运动的专家,他们的认识水平始终走在世界发展的前列,对整个中国乒乓球运动发展过程中重大问题的决策起到了至关重要的作用;二是有一支勇于奉献、爱岗敬业、善于钻研的高水平教练员队伍;三是有一支技术作风过硬、敢打敢拼、心理素质好的运动员队伍;四是有一批默默无闻、辛勤工作的科研和管理干部队伍。

一切从零开始,在成绩面前找差距,是中国乒乓球队的一贯传统。本届奥运会比赛,我们虽然取得了全胜,但是仍然发现了一些新问题,譬如,在双打项目和直板打法一些技术上需要进一步研究和提高。在训练和管理上也还存在不足,我们还要虚心学

习外国运动员的长处,更好地丰富自己,完善自我,以更大的献身精神和百倍勇气,不断创新,力求发展。我们有信心、有决心在党中央的关怀重视下,在全国人民的支持下,继续发扬光大“乒乓精神”,为祖国再立新功。

为了祖国,愿付出我们的一切

——中国羽毛球队总教练 李永波

今天,当我站在庄严的人民大会堂这高高的讲台上,向祖国人民汇报中国羽毛球队参加第27届奥运会比赛情况时,我想,这绝不是我个人的荣誉,这是中国羽毛球队集体的荣誉,这是祖国人民给予我们的最高奖赏!

虽然奥运会的比赛已经结束,但是比赛中那激烈争夺、跌宕起伏、险象环生、扣人心弦的场面,那国际羽坛的外国朋友先是睁大了惊异的眼睛,继而心服口服地为中国羽毛球运动员的精湛技术、饱满斗志和良好作风而折服地竖起大拇指的景象,那赛场内外所有的中国人热泪盈眶、扬眉吐气,赛场上五星红旗高高飘扬的情景,依然历历在目,难以消退。我想,这将永远珍存在每一位热爱祖国、热爱体育事业的人们的心中。

如果有人问到中国羽毛球队这支赛前并不被人们看好的默默无闻的队伍如何能取得这样辉煌的成绩时,我们的答案是:凭着一腔爱国热情、坚定的信念、战胜自我的勇气和顽强拼搏的精神,我们才能够有如此佳绩。中国羽毛球队在悉尼奥运赛场的胜利,是爱国主义、集体主义和革命英雄主义精神在我们这一代中国羽毛球队运动员、教练员和工作人员身上的具体体现!

熟悉羽毛球运动的人们都知道,60年代当我们的前辈奋起拼搏的时候,由于当时国际羽坛还没有恢复我国的合法席位,他

他们没有机会参加世界角逐,但他们的水平得到了普遍的认可,曾被誉为“无冕之王”。可是,当羽毛球项目成为奥运会的正式比赛项目之后,我们却一度落后。对此,我们这一代从小沐浴着党的阳光、由祖国一手培养起来的羽毛球工作者怎能甘心?尽管我们有这样或那样的欠缺和不足,我们还是怀着报效祖国的一腔热血,勇敢地挑起了重振中国羽毛球运动雄风的重担。现在,以我们拼搏的成果告慰祖国母亲,我们没有辜负祖国对我们的信任和期望,我们没有让人民失望。在我们成功的时候,我们要感谢所有长期关心和支持中国羽毛球事业的人们,是你们在我们承受困难和挫折的时候给我们以关心、支持、信心和勇气,是你们帮助我们一天天成熟起来。强大的祖国是我们坚强的后盾,使我们铸造了今天的辉煌,请允许我代表中国羽毛球队向祖国人民深深地鞠躬、致敬!

对参加本届奥运会,我们作了精心的准备。

首先我们对主要对手作了深入细致的分析研究,实事求是地说,我们的女子双打项目在世界上有较为明显的优势;女子单打项目世界前6名运动员中有5名中国运动员和一名丹麦运动员,然而就是这一名丹麦运动员使得我们一直无法突破,所以有人说,丹麦运动员是我们的天敌,是一道难以逾越的障碍;而混合双打和男子单打项目,尽管我们有一定实力,但是与印尼、丹麦、韩国的顶尖高手相比,无论从世界排名、知名度,还是技术实力和比赛经验上比较,都有一定差距;男子双打项目则明显弱于对手。根据奥运会比赛的需要,我们制定了追求的目标,即女子双打一定要显示中国队的实力;女子单打必须有突破;混合双打和男子单打则要解放思想,立足于拼;男子双打要从全局需要出发,多陪混合双打和女子双打训练,作出必要的牺牲。在这样一个目标基础上,我们制定了周密细致的训练计划,对训练周期、

训练重点及比赛锻炼等进行了精心安排，为参加奥运会奠定了坚实的技、战术基础。

进行技、战术准备的同时，我们更加注重做好运动员的思想政治工作，统一全队的思想，有针对性地加强心理训练和意志品质的磨练，培养运动员敢于拼搏、敢于胜利的信心和勇气。羽毛球运动发展到今天，已经是一项典型的技巧加体能的项目。所谓技巧，就是运动员对球的感觉、控制能力和头脑的反应、变化能力；所谓体能，就是比赛对运动员身体能力的要求。我们男子运动员在比赛中的心率达到每分钟 200 次左右，女运动员也达到每分钟 190 多次。而一场比赛中会多次出现这样的情况：为获得一分，运动员经过许多回合，身体已经到了极限，紧接着，下一分又是经过许多回合，就这样，没有任何喘息的机会，运动员必须在身体极度疲劳、极度缺氧的情况下，仍然合理运用技术。如果没有足够的体能保证，技术再好，也难以坚持到最后，赢得胜利。这对一些老队员来说是非常痛苦的，由于长期的训练比赛，他们满身伤病，正常情况下，身体训练都难以坚持，然而为了完成奥运会任务，他们忍受着常人无法想像和忍受的痛苦和困难，咬牙坚持了下来。我可以给大家举一个例子，我们有一项身体训练的内容是爬香山，对一般人来说，爬山是呼吸新鲜空气、锻炼身体、领略美好景色、陶冶情操的积极活动，而对我们中国羽毛球队来说，爬香山是件很苦的事，男运动员最快的 16 分钟就可以从山下爬到“鬼见愁”，女运动员最快要 21 分钟登顶，全队平均要在 25 分钟内完成，一次训练课在规定时间内要完成几组。这个过程本身就是对人的意志品质的一种磨练和考验。

我们的年轻队员还没有经历过奥运会这样的大赛，心理的承受能力和比赛经验还显不足，在这样的情况下，我们在鼓舞士气、鼓舞斗志、树立必胜信心上狠下工夫，同时，又反复教育他们

要头脑冷静,不能鲁莽,对可能出现的困难作好充分的准备。譬如,我们的男子单打项目是以小将为主,他们的世界排名、比赛经验不及印尼、丹麦等国家的选手,在备战过程中进行分析研究时,我对他们说,我们分析研究对手,因为他们是我们前进道路上的障碍,但是对手也把我们作为研究的重点,为什么?不就是他们也怕我们吗?现在世界上哪一个国家敢把中国队不放在眼里?在帮助运动员进行技术分析时,我们特别注意队员自信心的培养。

凭心而论,我们教练员的心理压力是极大的,谁都知道奥运会比赛的激烈性和残酷性,但是我们没有把这种压力一丝一毫地传导给运动员,而是始终以一种大无畏的革命英雄主义精神激励运动员,在作好技战术准备的基础上,鼓动他们以昂扬的斗志和必胜的信念投入比赛。在比赛中注意发现问题,及时进行调整,始终促使运动员保持良好的状态。张军和高峻的混合双打第一场球尽管胜了,但赛后我严肃地批评他们打了一场失败的胜仗。因为他们进入状态慢,没有表现出真实的水平。反过来,即使在我们的第一对混合双打失利后,我们仍然对运动员说,我们对你们充满了信心。我对大家分析到,既然荷兰名不见经传的运动员能胜我们的第一混双,那我们具有相当实力的年轻队员也应有能力战胜韩国的世界第一号混双金东文/罗景民,“谁说鸡毛不能上天”?由于心态好、士气高、准备足,张军/高峻在与韩国的金东文/罗景民的比赛中积极主动,敢打敢拼,竟然打出了15:1的分数,这在世界羽毛球的运动史上是极为罕见的。

榜样的力量是无穷的。在张军/高峻先后战胜世界第一号选手韩国的金东文/罗景民、世界第二号选手印尼的戴克斯/许一敏和世界第四号的丹麦选手,无可争议地荣获混合双打冠军后,全队群情振奋,对鼓励全队士气、振奋精神、乘胜前进起到了

很好的作用,大家齐心协力,人人争当英雄,一鼓作气,在悉尼奥运赛场上打出了中国人的气势和威风。龚智超在丹麦的马丁状态极好、第一局 7:10 落后对方的情况下,沉着冷静、顽强拼搏,反败为胜后又乘胜前进,直落两局,荣获冠军。吉新鹏在不被人们看好的情况下,连胜世界第一、二、三号选手,拼得了羽毛球比赛分量最重的男子单打金牌。最值得骄傲的是女子双打比赛,在我们两对选手双双进入决赛,实现胜利会师后,我们又下达了第三名的比赛也要取胜的要求,要在本届奥运会赛场上同时升起三面五星红旗,开创奥运会羽毛球比赛和世界羽毛球史上最为辉煌的一页!当 6 位中国姑娘登上领奖台,3 面五星红旗在雄壮的国歌声中同时升起,全场欢声雷动的时候,我们这一群在日常训练中大部分时间是板着面孔的铁汉子终于抑制不住激动的心情,流下了自豪的泪水,那种作为一个中国人自豪的泪水!我知道,当时流下泪水的不只是我们几个人,又有谁能为那激动人心的场面而动容、而动情呢?赛后,当电视台的记者采访我的时候,我忍不住又哽咽了,还好,那位记者很理解我,暂停了一下,让我镇静下来,没有在电视镜头前再次流泪,保持了我一个男子汉的坚强形象。

在奥运会羽毛球比赛的 5 枚金牌中,我们中国队夺取了 4 枚,实现了历史性的突破。胜利的获得来之不易,只有辛勤的付出,才有丰厚的回报。成功的背后,凝聚着太多的艰辛与痛苦。为了磨练运动员的意志,我们在年初把队伍拉到江西宜春进行封闭训练,不料天气反常,阴冷潮湿,而体育馆又没有暖气设备,训练课前甚至不敢伸出手来,但是一堂课下来,队员还是要湿透几套衣服,一停下来,又冷得发抖,就这样,我们磨练着自己,超越着自我。我们在训练间隙,组织运动员参观韶山、遵义会议旧址,到贫困地区的希望小学,对运动员进行爱国主义和革命传统教

育,增强运动员为国争光的荣誉感、使命感和责任感。为了增强女子单打对主要对手的适应能力,我们专门从湖南抽调男运动员做陪练,我们队内也作出了局部的和必要的牺牲。

回想我们走过的历程,为了祖国的荣誉,我们每一个人都尽了自己最大的努力。虽然最后站在领奖台上的只有几个人,但他们摘取的每一枚奖牌都是我们集体智慧与力量的结晶。我们绝大多数教练员的户口不在北京,长期与家人分居,顾不上妻儿老小,我们有的教练员长期住在地下室里,但是为了国家的荣誉,他们毫无怨言,兢兢业业,辛勤地耕耘着;我们的医生、炊事员、管理人员急运动队之所急,想运动队之所想,默默地奉献着。我们下定决心,为了祖国,为了重振中国羽毛球雄风,我们可以付出我们的一切!

奥运会比赛已经结束,成绩已经成为过去,通过比赛,我们又学习到了许多新的东西,得到了许多启示和收获。保持冷静思维,不被胜利冲昏头脑,是我们格外注意的。本届奥运会不是中国羽毛球队的终结,而是新征程的开始,我们会很快从鲜花和掌声中走出来,更加努力,向新的目标前进,为了我们的事业,为了我们的祖国,贡献我们的全部智慧和力量。

不负重任与期望

——国家射击队总教练 孙盛伟

举世瞩目的第 27 届奥运会已在悉尼落下帷幕。中国体育代表团在本次奥运会上取得了优异成绩,实现了历史性的突破。我们中国射击队也以 3 枚金牌、两枚银牌和 3 枚铜牌的成绩,完成了预定夺取两枚金牌的任务。在参加射击项目比赛的 103 个国家当中,名列金牌和奖牌两项第一,为祖国赢得了荣誉。

回顾射击项目在悉尼 8 天比赛的日日夜夜,我们置身于看似没有硝烟但竞争残酷的战场,全队上下在代表团团部的直接领导下,经过精心组织,严密实施,克服了事先想到和没有预料到的各种困难,通过运动员的顽强拼搏,为代表团夺得开赛后的首枚奖牌和首枚金牌,为全团后面的奖牌大丰收开了个好头,打开了局面。中国射击队能够圆满完成这次奥运会任务,首先要归功于党和国家,归功于祖国和人民的大力支持,还要归功于国家体育总局的正确领导和有利保障,归功于几代射击工作者的不懈追求。成绩的取得也是全队上下团结一心、精心准备、刻苦训练、顽强拼搏的结果,由于时间的关系,在这里仅就我队的奥运会准备工作和出现不利局面时的转化工作谈一点体会:

从 1999 年 2 月开始,全队正式进入备战悉尼奥运会的倒计时。在经过奥运会选拔赛后,先后组成了初步队伍、基本队伍和正式队伍。在基本队伍组建后,针对年轻选手多、国际比赛经验

不足和比赛发挥不稳定的特点，我们尽可能多地安排比赛锻炼机会；针对有些同志心理素质不过硬的问题，我们建立了心理训练课题组，请来首都体育学院心理学教授刘淑慧老师来队开展长期心理咨询活动，帮助运动员建立正确的比赛心理定向，解决比赛发挥问题；针对个别运动员技术动作操作不规范的问题，我们运用激光测试仪对运动员动作进行分析、反馈，直接指导训练。射击比赛枪支、子弹的精度尤为重要，为保证运动员用上精度最好的枪支和子弹，我们在参加世界杯赛期间，专门派人去厂家挑选枪支，购买零配件。对比赛用弹也进行逐发筛选，保证了在这次奥运会上未出任何枪支、子弹故障。出征前，我们对比赛服装多次进行检测，确保其符合规则要求。

2000年3月在参加悉尼奥运会热身赛后，我们的准备工作更加有的放矢。对照悉尼靶场的环境特点我们对场地进行了必要的改造，我们进行了对风天的适应性训练、对靶场噪音的适应性训练和对比赛时间的适应性训练等等。在最后阶段，全队细致、严谨地制定了针对奥运会比赛中可能出现的各种情况的应对预案，具体落实到项、落实到人。例如：针对赵颖慧的气步枪木托在热身赛曾经断裂的问题，我们这次就准备了三个方案，一是运输时枪管、木托分离后装在枪箱中托运；二是如不保险，枪管放在枪箱中托运，木托随身携带，特别看护；三是带上精选的胶水和专用的修复工具，以防意外。老将王义夫为防止意外，将手枪握把卸下随身携带，假如枪管在运输过程中丢失，也可以现找一个枪管装上应急。

决赛是射击比赛的最重要阶段，运动员决赛能力的高低直接影响比赛的最终结果。为此，我们非常重视这方面的准备工作。为提高运动员决赛的能力，我们组织了多次很有声势的决赛训练。射击、射箭运动管理中心的领导现场观看，中心的干部、职

工呐喊助威,营造了决赛的紧张气氛,使决赛训练确实收到了应有的效果。

队里要求教练员对本班队员的比赛方案逐个推敲,并与队员达成共识;中心及队领导对所有教练员的计划进行讨论研究,提出意见,补充修改。抵达悉尼后,每名教练员又分别制定了比赛实施方案,方案细到了比赛前一天的各项准备、比赛当天几点起床、几点吃饭、几点乘车去靶场、几点进入比赛场地和资格赛后队员在哪里休息等待决赛等等,由于准备细致、周到,保证了全队在比赛期间没有出现任何事故。

本次奥运会比赛第一天,女子气步枪将产生本届奥运会的首枚金牌,我国的女子气步枪和男子气手枪两个项目有可能为中国代表团夺得首枚金牌,因而,被代表团、广大观众和新闻媒体寄予厚望。我们预想这两个项目应当至少拿到一枚金牌,因为在近两年的国际比赛中,这两个项目是我们发挥最为稳定,实力最强的两个项目。然而,事与愿违,年仅19岁的年轻选手赵颖慧因压力过大,没有发挥出正常水平,未能进入决赛。高静在资格赛并列第七名,但决赛发挥很好,最后夺得铜牌。老将王义夫在资格赛虽然打出590环、平奥运会纪录的好成绩,但决赛没有打出高水平,仅夺得银牌。当晚,队里及时召开会议,认真查找原因,分析问题,部署对策。首先我们认识到,我们对本届奥运会射击比赛的成绩估计偏高(这一估计也是建立在对近两年国际比赛成绩的分析 and 统计上作出的)。对奥运会这样重大比赛给运动员造成高度紧张而导致对发挥水平的影响估计不够充分,工作没有做到家,进而使得运动员对自己要求过高,比赛时动作放不开,在出现不顺利时信心动摇,思维混乱。针对这种情况,我们及时地统一了教练员的思想,让教练员切实做好运动员的工作,降低运动员对成绩指标的过高要求,要求队员在出现9环时一定要

要认可,你打9环,别人可能也会打9环甚至打8环,一定要保持心态稳定,力争以稳取胜。与此同时,代表团也并没有因射击队未能把握机会,没能夺得金牌而提出批评,而是给予了充分的肯定,对我队减轻压力,稳定士气起到十分重要的作用。

在接下来的比赛中,我队仍坚持按既定的比赛方案实施,在17日、18日先后夺得女子气手枪和男子气步枪金牌,22日又夺得男子移动靶金牌,超额完成了代表团给我们下达的任务。

悉尼奥运会已经结束,辉煌已成为过去,2004年雅典奥运会正向我们走来,迎接第28届奥运会的准备工作已经开始,我们将认真总结经验教训,更加深入、细致地做好新一届奥运会的准备工作的,争取为我国的体育事业作出更大的贡献。

爱国之情效国之行

——男子气手枪银牌获得者 王义夫

在我国西部大开发战役已经打响的时候，在参加了刚刚结束的第27届奥运会之后，能有这个机会向甘肃人民学习和汇报我运动生涯中的体会，感到非常荣幸。我汇报的题目是：爱国之情、效国之行。

本届悉尼奥运会是我参加的第5届奥运会，在世界体坛上，能参加5届奥运会的人并不多。那么，是什么力量支持着我打了5届奥运会呢？

我是辽宁省辽阳市人，1976年开始练习射击，1978年入选辽宁省射击队，1979年入选国家队。从此，我与枪结下了不解之缘，我把全部精力都投入到我所钟爱的射击事业上。我们运动员的训练非常艰苦，而且非常单调，赛场上的竞争又很激烈，谁也不能有丝毫懈怠，因为这关系到事业的发展 and 国家的荣誉。我们最大的心愿就是能够在国际赛场上取得好成绩，以报效祖国。

我从事射击运动二十多年，参加了5届奥运会和五十多次国际比赛，这其中既有胜利的喜悦和幸福的体验，也有失意的痛苦和辛酸的记忆。在我二十多年的运动生涯中，有过一帆风顺的时候，但更多的是艰辛和坎坷。我是1976年开始练射击的，当时只是从兴趣出发，觉得打枪好玩，拿冠军光荣，又自信是块打枪的料，并立志要打败当时的全国冠军。然而，第一次集训就没有

被选上,这给了我当头一棒。但我没有死心,回家以后,我可以说是“卧薪尝胆”,干脆把铺盖卷搬到市体校,不分白天黑夜地练。功夫不负有心人,第二次集训我终于如愿以偿入选了省队。入队不久的1978年和1979年我几乎包揽了本项目的全国冠军。正当我一帆风顺的时候,1980年我在第一次参加国际比赛——亚洲射击锦标赛时遭到重创,虽然我拿了第二名但成绩很低,发挥失常。在对失败毫无心理准备的情况下,我不能接受这个事实,我认为金牌应该是我的,我应该是冠军,不拿冠军就是丢了我的面子。我没有很好地去思考,只是不服气,又急于求成。此后,我在经历了近十年的起起落落后才明白过来,在教练员的指导下走上了能够正常稳定发挥的路。其中,树立“胜不骄、败不馁”的正确胜负观是至关重要的,而胜负又和个人的名利得失紧密相连。不能正确对待个人的名利得失,就难以树立正确的胜负观。这种胜负观的树立也是一个心灵痛苦的磨练和改造过程。可惜这个道理我明白得晚了些,花费的时间也长了些。但是,任何人都只有在经历并经受住成功与失败正反两方面的锻炼和考验后,才会走向全面和成熟,才能不管什么事情都拿得起、放得下,“欲胜人者,必先自胜”这句古训至今我始终铭记在心。回顾我的运动生涯,就是从不断战胜自我中走过来的。用我们运动员的话来说,赛场上真正的敌人不是对手,而是自己,要想战胜对手,必须首先战胜自己。当运动员就要立志拿冠军,不想拿冠军的运动员不是好运动员。金牌是祖国的荣誉,金牌是人生价值的体现,特别是奥运金牌,它是竞技体育皇冠上最璀璨的明珠。每一个胸怀壮志的运动员都想圆自己的奥运冠军梦。在为夺取奥运金牌而奋斗的过程中,我深感获得金牌的重要,同时,也获得了“不是金牌,胜似金牌”的精神财富。结果往往令人神往,而过程则使人回味无穷。奥运金牌是用汗水、泪水,甚至是用血水铸就的。

在第 25 届奥运会开幕的前两个月,我因药物过敏导致药物中毒,不得已住进了医院,头肿得像个西瓜,眼睛都睁不开了,全身浮肿溃烂,这次事故险些要了我的命,连热身赛都没有打成。尽管如此,我还是克服了种种困难,最终在奥运会上获得了一枚金牌和一枚银牌。巴塞罗那奥运会的成功,令我终生难忘。在克服了无数艰难,看着五星红旗冉冉升起的时候,我感受到了人生最大的幸福,听着《义勇军进行曲》的旋律,我享受到了人生最大的快乐。第 26 届奥运会,我是被用轮椅推上飞机的,由于伤病的缘故我与金牌擦肩而过,饱尝了遗憾和失落。从媒体看到和听到一些不好的评价后,心情不算好。那次奥运会结束以后,很多人都认为我因为年龄和伤病的原因可能该退役了,就我个人来讲,那时退役也比较合适,但我没有退。我并不是不想退,主要是退不下来,而且退下来心里也不安。从一个不懂事的顽皮少年,到一个成熟的世界冠军,祖国培养了我这么多年,在祖国还需要我的时候,我怎么能够安心退役呢?我必须继续打下去。

射击是我所钟爱的事业,在世界比赛中为国争光是最坚定的信念。我舍不得自己为之倾尽心血和汗水的射击事业。这些年来,我与射击朝夕相伴,风风雨雨,一同走过了二十几个春夏秋冬,射击早已融入了我的生活和生命之中。虽然我已经 40 岁了,精力和体力都不如从前,但能够继续站在奥运会的赛场上为祖国而战,我认为这是无尚光荣的事情。为国争光的信念在我心中比什么都重要,我要尽自己的所能报效祖国。因此,我坚定地踏上了第 5 次备战奥运的征程。

我之所以能入选奥运会的出征名单,并不是因为过去的成绩和名气,而是四年来与队友们一起从零开始,一枪一枪坚持不懈地练,一场一场比赛打出来的。在这次备战中,我尽自己最大的努力全身心投入到训练中,我平时的训练量有时是年轻选手

的两倍还多。因为要想获得好成绩,自然要比别人付出更多。“只有付出超人的代价,才能取得超人的成就”,这一直是我的座右铭。

射击是一项劳心劳神的运动项目,多年的高强度训练使我经常受到伤病的困扰。在这次奥运会的比赛中,我获得一枚银牌和一个第6名,虽然并不像人们所希望的那样,但我对自己的成绩还是比较满意的。竞技体育本身就是残酷的,金牌只有一枚,我们应该用平常心来对待比赛的结果。我较好地把握了比赛过程,并且在资格赛中较好地发挥了自己的水平。做到了“打好像我、打坏认可”“得意淡然、失意泰然”。当然,我的决赛成绩不尽如人意,这需要在今后的训练中更好地强化和攻关。

我认为,一名运动员的职责就是为祖国争得荣誉。在奥运会这样重大的比赛中取得好成绩报效祖国和人民,这并不是一句空话和套话,这是我心中确实存在的坚定不移的信念,这是我们运动员的义务和义不容辞的责任,是支持我们训练和比赛的坚强动力和永恒信念。正是这种精神力量支撑我克服各种困难,尽量延长自己的运动寿命。

现在,我最希望的就是年轻选手尽快成长和成熟起来,我愿做铺路石,帮助他们顶上来,超过我,以确保和扩大我国射击手枪慢射项目在世界射坛的实力和地位。本届奥运会后,我将去清华大学上学,只要我的实力和身体允许,只要国家利益需要,我将义不容辞地为国家的荣誉而战。我在心中无数次地呼唤自己:王义夫,你要为祖国、为射击继续奋斗!创造条件,参加第28届、第29届奥运会。

生命不止、奋斗不息!能将自己的奋斗和祖国的需要联系在一起,是我人生价值的最高追求!

当悉尼奥运会硝烟散尽之时,所有的成绩都已成为过去。永

远不变的是我对射击事业的钟爱之情和对祖国的一颗拳拳之心。

听从祖国的召唤

——乒乓球女子双打银牌获得者之一 杨影

美国报纸说得没错，“悉尼奥运属于中国”。回国后，我们看到的、听到的已经证明了这一点，如果没有全国人民的支持，我们不可能在本届奥运会上取得好成绩，因为全国人民是我们坚强的后盾。

这不是一句简单的套话。在本届奥运会上，我真切地体会到了浓浓的中国情，看台上不计其数的五星红旗和华人震耳欲聋的呐喊声让我们仿佛置身主场，在我所参加的国际大赛中这是第一次遇到如此热烈的场面，这只能说明一点——中国真的强大了，中国人的凝聚力和向心力无人能比，28枚金牌已经明白无误地证明了一切。

中国乒乓球队几十年长盛不衰的制胜法宝是集体主义和爱国主义精神，“祖国培养了我”这句话已经深深地扎根于我们中国乒乓球队每个运动员的心里。记得总教练蔡振华曾给我们算过一笔账：“从幼儿园、小学开始打球到进入国家队，你们交过场地费、教练费、服装费、陪练费和差旅费吗？这些钱是国家给你们出的，在你们成材之前，国家已经为你们付出了太多，目的就是让你们去拿世界冠军，为国争光。”在获得本届奥运会女双银牌站在领奖台上的时候，我深深地感到作为一名中国人的自豪。那时，我只想说一句：“感谢祖国，感谢人民，我没有辜负你们的

厚望。”

做人不能忘本，我始终认为取得的成绩是我们中国乒乓球队集体智慧的结晶。如果没有领导和教练员的耐心开导、严格要求，没有陪练、队医和科研人员的无私奉献，我们不可能战胜困难，也不可能顶住压力。大家都知道，现在国外选手都在盯着我们，而且他们的实力并不在我们之下，就在本届奥运会赛前的几站公开赛上，我和孙晋以及王楠和李菊的配对双打都输了球。当时，教练员找我们谈话，让我们不要产生不信任心理，打球时要像一个人那样，相互理解，劲儿往一处使；队友陪练也积极地模仿主要对手的技术特征，我们哪儿难受，他们就往哪儿打。在奥运会上，我们终于尝到了甜头。到了半决赛与匈牙利的巴托菲和托特比赛时，尽管赛前准备得很充分，但实战中还是遇到了巨大的困难，我们在先丢一局的情况下，第二局和第三局也都开局落后，那时我和孙晋相互鼓劲，战术坚决，最后终于挺了过来。其实，这不光是战术和技术上的胜利，更是意志品质的胜利。而这种敢于面对困难的顽强意志正是中国乒乓球队在平常点滴小事中潜移默化地灌输给我的。

1993年当我刚进国家队的时候，教练员就要求我们要有较好的思想素质，决不容许歪风邪气滋长，有了思想上的严要求，才能打硬仗、打恶仗，技术水平才能有坚实的支撑和保证。应该说，我在这方面感触最深。1998年春节，国家队6年来第一次破例放假5天。当时，蔡指导特意告诉大家：“不论什么原因，都不能迟到。”但我还是迟到了三个多小时，最后被退回省队。临走前，蔡指导找我长谈了两个多小时，明确指出我迟到是思想观念问题，认为主力队员可以搞特殊化。他语重心长地说：“如果一个运动员有了骄娇二气，如果你连这样的处理都不能正确对待，那么将来你也很难承受世界大赛的严峻考验，教练组这样做不是

走过场，也不是想一棍子打死人，而是为了教育你本人，更是教育全队。”末了，蔡指导特意告诉我：“用实际行动改正，我们已经和省队联系，随时掌握你的思想动态和训练情况，思想上千万不能松垮，还要准备将来在大赛中挑重担。”可以说，这件事我一辈子也不会忘。从7岁开始打乒乓球起，我的路走得都非常顺，从省队到国家队，教练员都把我当重点队员培养，直到拿世界冠军。但仔细回想拿完世界冠军以后我的表现，确实值得反思，平时训练身体稍不舒服就不练了，有时还违反队里的作息制度，这次被抓典型其实就是长期对自己放松的结果，组织上作的决定没有错。回到省队后，我用行动证明着自己，三个月后，我终于又回到了国家队。

再回国家队的我成熟了许多。虽然1999年世乒赛团体阵容中没有我的名字，但我很快就想通了，并像往常一样积极训练，还在世乒赛之前光荣地加入了中国共产党，站在党旗下宣誓的心情已经无法用语言来表达，我知道这太不容易了，没有这个团结向上的集体，没有赏罚分明的教练员，我不可能获此殊荣。

“人生能有几回搏”，容国团的一句话不知激励了多少人，同时也在激励着我自己。对于我来说，悉尼奥运会很可能是最后一次机会，我渴望为祖国争得荣誉，证明自己的价值。按照当时的情况，我已经不可能参加单打比赛，只有双打一项。而在正定集训期间，我的任务就是双打。打乒乓球的人都知道，一个人如果只练双打是非常枯燥的，但我挺了过来，并且在休息时间也给自己加量，努力思考有什么新技术可以在奥运会上派上用场。我的爸爸妈妈在我临去悉尼前给我卸包袱：“放开打，自己尽力就行了。”我当时却憋着一口气，非要把冠军拿到不可。然而我和孙晋还是输给了王楠和李菊，比赛结果虽然令我很遗憾，但看着五星红旗在悉尼体育馆徐徐升起，我内心还是久久不能平静，我虽然

没有拿到冠军,但金牌还是属于中国人的,我自豪、我激动。

虽然我可能参加不了下届奥运会了,但我想在这里说:“听从祖国的召唤”,我是祖国培养出来的,只要国家队还需要我,我会一直打下去。

无怨无悔

——男子花剑团体赛银牌获得者代表 王海滨

各位领导、同志们：

现在我代表男子花剑队，就参加悉尼奥运会的情况汇报如下：

9月22日，当我们登上悉尼奥运会击剑馆高高的领奖台，看着五星红旗在奥运赛场缓缓升起，我们的心情真是百感交集。因为，中国男子花剑在悉尼奥运会上夺得团体银牌，这是历史性的突破。它极大地震动了国际剑坛，了却了我们教练员和运动员以及中国击剑几代人的大心愿。

击剑，一直是欧洲国家的传统优势项目，自从1896年现代奥运会举行，长期以来都是欧洲国家明显占据优势，并一统天下。亚洲人要想从中分得一杯羹，真是难上加难。因此，当这一巨大突破终于由我们实现之后，我们无法不回想比赛和备战的过程，无法不回味其中令人难忘的酸甜苦辣。

我们能够取得如此成绩，很重要的一点就是我们男子花剑队特别团结，大家心往一处想，劲儿往一处使。我们这个集体，有三名主力队员，分别是我、叶冲和董兆致，教练员是钟瑞明，从1994年开始我们就是这个组合，彼此能默契配合和相互理解，技术打法各有特点，使得这样一个组合较为理想。

大家可能从电视转播中看到了，我们的团体决赛打得非常

艰苦,惊心动魄。其实在此之前,我们先是经历了个人赛的失利,后来在团体赛中依次击败了世界击剑强国俄罗斯队和意大利队,才进入了和法国队的决赛。这个过程真是有起有落,分外紧张刺激。

打个人赛时,我们太想获胜了,因而不免有些紧张,结果个人赛成绩并不理想。个人赛失利后,大家都憋了一股劲:一定要拼,一定要打进团体决赛!

在打团体赛之前,领队、教练员开会一个个分析并指出了我们三人在个人赛中存在的问题,认真研究了对手,反复鼓励我们说:“要相信自己,放下包袱,要放开打,否则没有退路。要重视比赛的过程,不要去想结果。”我们意识到只有把自己“置于死地而后生”才能取得好成绩。

俄罗斯队是上届亚特兰大奥运会的团体冠军,其中一名队员还夺得了本次奥运会的个人第三名,他们实力强劲,在和他们的较量中,我们从第二场就开始领先,从气势上压倒了他们,一直压着他们打,最后以 45:31 战胜了他们。在世界击剑强队的对话中,这个比分是非常悬殊的,俄罗斯队到后来已完全丧失了斗志,俯首称臣。

首场团体赛获胜后,下一个对手是实力突出的意大利队,但大家都充满了信心,还是那句话:“拼死也要进决赛!”

比赛事实证明,中意之战是本届奥运会击剑比赛的经典之战,因为比赛打得太漂亮了,每次都要交锋四五个回合以上才分胜负。我方几名队员士气高涨,精神振奋,打得对手连连落败,追赶不及。最后以 45:32 的大比分获胜,进入决赛!有人评价说,对方被打服了。

这时大家都很高兴,啃掉了两块硬骨头,我们向金牌发起了最后的冲击!在和法国队的最后殊死决战中,开始几场,我们打

得不顺手，当叶冲第二次上场前，双方战成 13:20，我方落后 7 分。但这一场，叶冲抓住战机，多次主动进攻，每得一分，他就仰天长吼，高举拳头猛地挥一挥，他这是在给自己鼓劲，也要用自己高昂的气势压倒对方。这与他平时的表现判若两人。结果，他居然把对方打了个 6:0。最后在决定胜负的关键一剑中，我和对方同时刺中，两人的灯都亮了起来，但裁判员还是把胜利判给了法国队，仅以一剑与金牌无缘，我当时在场上脑子一片空白，难以接受这个残酷的现实。我们的确觉得非常遗憾，但同时我们也能接受已经实现突破的安慰。中国队在团体赛中的表现，广泛地赢得了国际剑联、组委会、一些参赛队和观众的好评，他们非常推崇和赞赏中国队员在场上所表现的拼搏精神、高昂的士气和斗志，以及良好的体育道德和优雅的风度。可以说，我们在体育精神上赢得了金牌。

我们这个集体是非常不容易的，每个人都克服了很大的困难才为奥运会、为中国男子花剑拼搏到今天。说起伤病，我们每个人都有：董兆致一身伤病，1995 年左手腕里的骨头就碎裂了。他坚持到 1998 年，实在没有办法了，才开刀做了手术，从中取出一片较大的骨头和一堆渣子一样的碎骨，腱鞘炎严重时连剑都举不起来。奥运会前，他的左臂出现了一条血红色的长线，经诊断，才知道是肩膀受伤引起的，但他没耽误训练。为此，他自己还特别买了一台红外线变频理疗仪，休息的时候就长时间照射伤处。

31 岁的叶冲是名副其实的老运动员，他是在中断了赴日读研究生后，回国与队友备战奥运会的。多年的征战使他腰肌劳损，腰椎间盘突出症经常发作，他坐的时间长一点都不行，腰也直不起来，整个人向一侧歪过去 30°。他不但走路费劲，就连上厕所都要用手抓住高高的门边，更怕打喷嚏，否则腰疼得受不了，

痛苦难耐。这种情况在奥运会之前反复了七八次,虽然这种病可以开刀做手术,但叶冲选择了保守治疗,靠按摩、理疗来进行缓解,他不想多耽误一点时间,稍微好一点,就赶快参加训练。说真的,没有叶冲,我们团体实力就会下降,夺银牌难度会更大。

我本来是我们这几个人中身体最好的,但不巧,2000年4月在欧洲的一次比赛中被对手撞倒,左腿膝关节的内侧副韧带断了,只得提前回国,医生说最好做手术,可是这样一来还怎么参加奥运会呢?于是也只好进行保守治疗,期待韧带慢慢地自己长好。下肢不能动,我就坐轮椅让别人推我到训练房进行上肢练习,不敢耽搁时间。两个月之后,我回到了国家队,在科研人员的保障下,边治疗边训练,一点一点地开始加大运动量,没有错过一堂课,至今膝伤仍未彻底痊愈。

2000年3月,我们男子花剑队出访欧洲,就在董兆致准备离开广州返回北京的前一天,他的母亲胸口疼得受不了,于是他带着母亲去医院检查。没想到检查结果出来,他的母亲竟然已到了肺癌晚期,而且慢慢扩散了。他几乎无法接受现实。他该怎么办?他的母亲非常朴实善良,镇定地对他说:“你去北京吧,我没关系,有哥哥姐姐在家就行了,好好打奥运会。”他含着泪水上了回京的火车。

回到北京,除了自己的教练员,他没有向别人透露一点家中的难题,有的队员直到出发奔赴悉尼之前才知道他遭到了这么大的打击。他独自承受着亲情和责任的沉重压力,默默地登上了飞机。出征奥运会前夕,在中心举行的誓师大会上,留守后方的战友和同志,特向董兆致赠送一面锦旗,上书“为母亲而战”。是的,他的心中就是这个目标:为母亲而战!这其中的双重含义想必大家都能理解。现在,就在他在京准备西部行等活动时,接到了他母亲病危的通知,老人家一直在为小儿子而顽强地坚持,但

他为母亲赢得了最大的荣誉，他的银牌要献给母亲。

钟指导今年 45 岁了，每天仍像年轻人一样以每分钟 180 多次的心率带运动员上课，身上经常被我们刺得伤痕累累，而他的孩子恰恰在最需要父亲疼爱和照顾、培养和教育的时候，不得不与父亲分开，这一去就是 8 年。今年中秋节，已经懂事的儿子悄悄写下了自己翻腾的思绪：“……这个中秋节我的心情竟会如此复杂。八年了，每年中秋节都是我和妈妈独自赏月。……我喜欢月饼的味道，却不喜欢那种吃下去心都凉了的感觉。我有一个光荣的爸爸，我曾拿大道理说服自己：他去为国争光，我应该在背后支持他才对。但……其实爸爸是什么人有什么重要呢？我只是想和他一起赏月，一起吃月饼，我只想靠着他的胸膛，让他轻轻抚摸着我的头，叫我一声‘孩子’。中秋节在一家团聚的人们心中是人月两团圆，但在那些和亲人各守他方的人们心中却是一个伤疤。……我恳请月亮将这一声一语传达到我爸爸耳边，让他知道，在一个遥远的地方，亲人在想念着他，衷心祝愿着他！”我们想，这也是我们所有家人的心声吧。

当我们取得这样的成绩，付出的每一滴汗水，每一份对家庭的牺牲，都得到了回报。我们没有辜负祖国，没有辜负自己，没有辜负亲人，这就是我们最大的安慰。让我们记住那些背后的亲人和所有为我们做出保障、指导和帮助的人们吧。

为国争光是我最大的愿望

——女子3米跳板银牌获得者 郭晶晶

我是郭晶晶，在队里大家都叫我“郭郭”，我也乐意接受，可能是因为叫“郭郭”比叫“晶晶”更顺口吧，我也就随着大家了。

今天坐在这里，我觉得挺荣幸的，因为我只不过把我应该做好的事情做好了，大家就这样欢迎我，祖国和人民给了我很高的荣誉，真的是一肚子的感激。

每一次代表中国去国外比赛的时候，我心里都只有一个愿望，那就是让五星红旗升起来，让国歌响起来，每当这一时刻来临的时候，我心里就充满了幸福。

其实我和大家一样，是个普通的人，一个普通的女孩。如果你们当中有谁从小就练了跳水，可能会比我强，比我还要出色，只不过我们中国跳水项目本来就是世界领先，只不过我的机会好，遇到了几位好教练员，帮我一步一步地走向了成功。

我练跳水也很偶然，记得那是1988年，我还在保定上幼儿园。当时河北队李芳教练到我所在的幼儿园里来挑小运动员，我和其他几个小朋友，也没弄清楚是怎么回事，就被叫出来蹦蹦跳跳，可能是因为我的爆发力还不错吧，就被挑上了。穿上了游泳衣，跟着李芳教练来到了池边，当时还以为她要教我们练游泳呢！结果不是那么回事，是练跳水！我从小就怕水，现在又要从那那么高的地方往下跳，我连想都没想过。但已经来了，不跳是说不

过去了。大家排着队，一个接一个都跳下去了，可我还是害怕，这时李教练大声地鼓励我，别的小朋友也喊加油。这样，我最后一个跳了下去，这一下我就明白了，跳水原来是一件很有意思的事，胆子也越来越大，现在什么高难度动作都敢跳了！

有人说，跳水是瞬间的艺术，我觉得这话不错。从起跳到入水，前后不过一点几秒的时间。面对一池蓝蓝的水，我要想动作要领，我要想如何把水花压住，那时候不能想别的，那一片蓝色就好像是一面镜子，你只要是一走神，动作做不到家，它立刻就会真实地照出来，让你输得一塌糊涂。

上届亚特兰大奥运会时，我还不满15岁。就这样的一个孩子代表中国参加了10米跳台的比赛。出国前，我的状态很好，在国内比赛中已经能和我的师姐伏明霞抗衡了，我们常常是互有胜负。上次伏明霞是板、台兼项，而我主攻跳台一项，可以集中精力，我的优势应该是比她更大一些。当时好多人都觉得，这块跳台金牌肯定是我的了，从年龄到技术别人都比不了。可是真到比赛就完全不是那么回事了。预赛后我排在第一位，心里美滋滋的，觉得冠军十拿九稳了。可是决赛一开始，我有点儿紧张，一紧张，动作就变形了，别人越跳越好，而我却越跳越糟，脑子里乱了套，再怎么想扭转都扭转不过来了，那一池水就好像张开大嘴要把我“吞没”一般，当时我也真有点儿输得不想上来了。结果我只得了第5名，要不是师姐伏明霞发挥得出色，恐怕这块金牌就要丢了。

当运动员12年了，我最大的感受就是太难了。别看着登领奖台、当冠军这种事能为国争光，很光荣、很精彩也很露脸，但为了这短短的几分钟，我们付出了一般人体会不到的艰辛。我的右腿胫骨和腓骨因为训练时不小心都断过，骨折的地方现在一摸就能摸到，和别的地方不一样。但是就是有伤也不能全休，腿上

打着石膏,还要做一些简单的动作练习,就是为了防止伤筋动骨歇了一百天后,腿伤好了,可身体软得不能再练了。

当运动员运动量大挺辛苦的,每天都需要补充很多的营养,可我们女孩子到了发育的年龄一不注意身体很容易发胖,一胖就会影响训练,该做的动作也就做不出来了。所以,为了自己也为了中国跳水,我和队里的许多女孩子一样,都必须控制体重,而控制体重的最好办法就是节食。我平时嘴馋,最爱吃零食,有一段时间我长胖了不少,动作质量受了影响。周领队一见我就说“你又胖了”。其实我也不想因为体重影响了训练,但有时饿得不得了,又想多吃一点。这样反反复复的,真是吃也不是,不吃也不是。真难!有一天,周领队买回了五斤猪肉,告诉我必须减掉五斤体重,为了让我们有个感性认识,她买了这五斤肉,让我们掂掂它。我一托这块肉,真吓了一跳,好沉呀!如果每天训练都背着它,肯定会特累。看来减肥说着容易,但真要减还必须痛下决心,我一咬牙,让五斤肉滚开吧,经过一段时间的坚持,我的体重终于降了下来,现在我的感觉是轻飘飘的,好极了!

当运动员不光要面对成功,还必须学会面对失败。让我一辈子不能忘的是1998年纽约的友好运动会。那次比赛是我改练跳板不久在钟教练指挥下头一次出国参加跳板比赛。当时我在出国前不小心崴了脚,虽然不影响走路,但动作用力时也会疼。由于第二天就要出国了,所以也没能及时治疗。到了比赛当天我让医生给我的伤处打了封闭,就坚持上场比赛了。但意外的事情发生了,比赛中在走板时一下子触到了伤处的痛点上,突如其来的钻心疼,使我一下子失去了平衡,别说动作没来得及做,就连想也没来得及想就身体重心一歪,掉到了水里。那一跳真惨,动作失败得了0分。这个打击实在是太大了,我有些经受不了。当时是电视直播,相信很多国内观众都看到了这个场面,我真觉得

对不起大家，对不起培养我的教练员，甚至连我自己都对不起！我太难过了，比赛一完，我就对钟教练说：“我练不了了，我不当运动员了。”不管教练员怎么劝，我都是一个念头——不干了。

过了几天，难过好一些了，钟教练又找我谈话。她说：“我认为你行！”她告诉我，你的这次重大失误，加上你以前的几次大失误，不是你技术上的问题，而是心理上的问题。如果你能克服心理阴影，走出低谷，你就可以更上一层楼！面子上的事没什么，是假的，重要的是你自己怎么看自己，你必须战胜自己。钟教练的话真的教育了我，我的心情好多了。从美国回来后，这两年我的成绩稳定了，身体状况也不错，我想是钟教练帮我把自卑留在了美国，我带回的都是自信。

钟教练 50 多岁了，她以前也是我国优秀的跳水队员，她是在用自己当运动员的体会启发我和我沟通。每当我训练遇到难处时，她总是像妈妈一样地关心我，我有时练得不顺，总要闹一些小情绪，如果不是钟教练及时、耐心地引导我，说服我，我想我也不会走到今天。我慢慢地体会到一个小孩子，在她对眼前的事情不知对错的时候，最需要有人来正确地指点、细致地理解和爱护，这样她才能迅速地成长。

从去年起，大家都觉得我和过去不一样了，比过去成熟了。我也觉得自己比过去懂事了。有记者问我，我就告诉他，经历的事多了，经验也就多了；知道的事多了，也就知道该怎样控制和调整自己的情绪了。这也许就是一个人成熟的标志吧。表现在比赛中也是这样。有时状态特好，特想比好，可越想比好就越比不好。反过来，别太看重自己，把自己放在拼别人的位置上，也许就能跳得不错，生活中的很多事情也是如此。

说到荣誉，党和人民给了我不少，我想我能有今天，离不开许多人的默默奉献。比如我的几位教练员，她们都为我付出了很

多的心血,从小到大,不但教我跳水,还教我怎样做人,怎样面对困难,怎样战胜自我。她们都是我的榜样,在这里我祝她们万事如意,身体健康。

这次在悉尼,我虽然发挥得很好,但我觉得我的师姐伏明霞也十分出色。她虽然和我配对双人时间不长,但她重返国家队给了我很大的信心,以她的名气和经验,我知道双人跳板有希望了。上了两年大学,我觉得师姐也沉稳了许多,从训练上、生活上她也帮了我不少。我们能配合成功,同样也很感激伏明霞师姐。

在队里,很多教练员都说我训练比赛缺少一点“霸气”,这可能和我随和的性格有关系。但是我成功了,成功的原因是由于身在中国跳水队这个先进的集体。在这个集体中,有水平很高、勤勤恳恳的教练员,有你追我赶、团结友爱的队友,再加上自己的刻苦努力、进取,所以作出了一点应该作出的成绩。为了我们的成功,国家花费了大量的人力、物力和财力,使我们中国跳水始终走在世界前列,每年我们出国去比赛总能满载而归,而国家也给了我们很多的荣誉和嘉奖。对我们来说,更应该珍惜我们的每一天,珍惜我们每一次机会。

今后,如果让我再选择,我还会选择为国争光,还会让世界上的每个人知道中国的太阳永远不落。

人生能有几回搏

——男子 10 米跳台双人和单人两项银牌获得者 胡佳

我是来自广东的一名选手，在悉尼奥运会上，我同老大哥田亮合作夺得了男子 10 米跳台双人和单人项目的两枚银牌。这是我第一次参加国际大赛，能取得这样的成绩，我表现出了平时的训练水平，对这样的结果非常满意。

很多人都知道，我一直是替补队员，由于队友黄强手腕受伤，我最终获得参加奥运会的机会。我得到这个消息是在奥运会开幕前一个月。但这之前，正如教练员所说，在飞往悉尼之前，都不要放弃希望。所以我一直没有放弃努力。有人说我是幸运儿，是捡了个便宜。我不这样看，因为我相信自己的水平，机会总是垂青于有准备的人。

由于我是一个无名小卒，没有大赛的经验，所以在赛前，周继红领队就找来悉尼世界杯比赛的录像让我反复看，我的新双人搭档田亮哥也耐心地指导我，针对我急于求成的思想，他劝戒我要踏踏实实地从细节做起。

别人第一次参加奥运会都说紧张，但我却没有这样的感受。无论是双人还是单人，我在场上都很镇定，我相信自己的实力。但我在赛前反而担心：现在不紧张，如果到了赛前突然失控怎么办。所以我特意先去看了女排的一场预赛，感受近两万观众一起呐喊的气氛。事实证明这非常有帮助。

我们本来是希望在双人项目上夺得金牌的，但没有想到对手萨乌丁和他的搭档发挥得特别出色。我和田亮也发挥出了正常的水平，但没有能战胜他们。这个事实我们都平静地接受了，没有互相指责，而是憋足劲要在单人项目上战胜萨乌丁。我对萨乌丁在心理上并没有恐惧，也曾在比赛中三次战胜过他。

在双人和单人比赛间隙的5天训练中出现了一点小波折。由于悉尼的天气很冷，我的体力消耗很大，训练情况很不好。加上腰部旧伤的加重，我的信心有点动摇。这时教练员鼓励我一定要坚持。我想到这是为国争光的机会，想到“人生能有几回搏”，奥运会对于运动员来讲实在太重要了。我决心拼出自己的最好水平。决赛中我的前三个动作发挥得非常好，领先田亮哥三十几分排在第一的位置。但到了第四个做臂立的“626”时，我起跳非常理想，超过了平时的水平，但由于平时我没有达到这样的起跳高度，反而不适应，在空中一犹豫，入水不理想，这个动作砸了。有人说我这是有了夺冠的思想包袱，其实我心里没有这样想，只是平时对这个动作没有完全掌握，这也说明我的技术还有待改进。但我在比赛中的表现是有目共睹的，尤其是有一跳获得了跳水池中的满分，说明裁判员对我的肯定。

能取得这样的成绩，我不但要感谢祖国、感谢人民，也要感谢在我跳水生涯中给我帮助的所有人。我尤其要感谢我的父母。我出生在武汉，3岁时父母送我练体操，6岁时我被教练员选中练跳水，那时我连游泳都不会。当时我很怕，但我的爸爸认为我有这方面的能力，一直坚持让我走这条道路。当我抓着床腿哭着不去训练时，是爸爸苦口婆心地劝说我，几年来都是他骑着自行车送我去训练，风雨无阻，我也渐渐地爱上了跳水。因为从这项运动中我获得了一种成就感，特别是当我高质量地完成一个高难度的动作时。我也从中体会到了竞技体育的刺激性，它能激

发出人最大的潜能。当别人对跳水有所厌倦的时候,我却把它看成是我一生最钟爱的事业。我将力争参加雅典奥运会,这以后如果有可能,我还要继续跳。我也要特别感谢我的启蒙教练员、世界冠军谭良德和李青,是他们把我选到广东,我在武汉过了9年,当他们的学生当了10年,我把他们看成是第二父母。他们给我影响最大的是对我的要求特别严格。我至今记得他们的话:“如果给你定进入全国前8名的目标,你可能实现不了,但如果给你的目标定成成为孙淑伟,进入前8就不会成为障碍。要用世界冠军的标准来要求自己。”我牢记着他们的教导。我知道自己并不是像熊倪哥那样的跳水天才,我的体能不够好,空中感觉也一般,这只有靠自己后天的努力。所以我是队里训练最刻苦的,一堂课,我最多能做100多个高台动作,这在运动员里非常罕见。我记得在奥地利的训练中,我跳难度很大的“307”,一次就连续跳了三十几次。我现在在国家队的教练员钟少珍都说,这孩子对自己的要求太高了。我还要感谢我的队友。跳水队是一个非常好的集体,我年纪小,经验少,是田亮哥、熊倪哥、肖海亮哥耐心地指导我,也教给我很多做人的道理。像这次比赛中,熊倪哥在那样艰难的情况下夺得冠军,对我震动非常大,我从中体会到一种精神,就是永不言败。他在落后萨乌丁近40分的情况下没有放弃,而是一个动作一个动作地咬了下来。这对我后来的比赛起到了很大的鼓舞作用,我从熊倪哥身上学到了太多太多的东西。另外,对于我替换黄强参加奥运会,外界有很多传闻。我个人认为奥运会是每名运动员追求的最终目标,竞争是非常残酷的。我凭借自己的努力获得了参赛资格,我为自己感到骄傲,但同时也为黄强感到惋惜。这就是竞技体育。的确,对于黄强这样的结果,任何人都会非常伤心。我们曾经是非常要好的朋友,虽然我们之间一直存在很大的竞争。在奥运会名单最终确定后,我

们之间有了点儿隔阂,关系变得低调,但没有翻脸。我理解他的感受。黄强也是一名非常优秀的选手,我们都有各自的优势,我也从他身上获得了很多可借鉴的东西。

奥运会后,我由于取得了一些成绩,公众对我也有了一定印象。但我觉得我还是自己。我决心把以前的成绩抛开,正如袁局长所说,走下领奖台就是一个新的开始,我将不断努力,争取早日实现奥运冠军这个所有运动员的最高梦想。

永不言败

——乒乓球男子双打银牌获得者之一 刘国梁

我从6岁开始打乒乓球，到现在已经18年了，小时候听过这样一句话：“不想当将军的士兵不是好士兵”，而不想当世界冠军的运动员也不是好运动员。世界冠军一直是我的梦想。

我1986年进入八一队，1989年进入国家二队，1991年进入国家队。我刻苦训练，力求创新，因为对直板选手来说，没有创新和变化，就没有竞争力。在教练员的悉心指导下，我的球艺不断提高，一步步向自己的世界冠军梦靠近。

第42届和第43届世锦赛团体赛的时候，我虽入选了团体赛的阵容，但不是绝对主力。两届比赛，我都曾主动请战，但最后都没能上场。1995年在天津，我虽然作为团体阵容中的一员，也登上了冠军领奖台，可在我心里仍然为自己没能上场感到遗憾。我暗下决心，要用自己的实力证明自己是当之无愧的冠军。

1996年亚特兰大奥运会，我是男队的第4号主力，因为没有太大的压力，反而发挥得十分出色，一路过关斩将，取得男单和男双两枚金牌，登上我乒乓生涯的一个高峰。此后的3年时间里，我的道路一直很顺利，在第45届世乒赛单打比赛中，我获得男子单打冠军，成为乒乓球界的第一个获得奥运会、世乒赛和世界杯三大赛所有项目冠军的“大满贯”得主。

在第45届世乒赛团体赛决赛中，中国队输给了瑞典队，我

一人丢了两分。当时我非常痛苦,因为我表现不好,使男团斯韦思林杯落到瑞典队手中。比赛结束后,我几个晚上都睡不着觉,恨自己没有打好,让教练员失望,让所有关心乒乓球的全国人民失望。当时,还有一件事情让我非常痛苦,1999年10月,在奥地利公开赛期间,我得到国际乒联的通知,说我在荷兰世乒赛男单决赛后的尿样检查呈阳性。大家都知道这对一名运动员来说意味着什么。此后,我承受着巨大的精神压力,一边坚持正常的训练和比赛,一边还要随时接受国际乒联的飞行检查,直到2000年4月,同位素检测结果出来以后,才证明了我的尿检呈阳性是因为自身原因引起,还了我一个清白之身。

虽然有各种客观原因,但我不想用这些理由为自己的失败开脱。世锦赛男团的奖杯丢了,我感到很内疚。从马来西亚回国后,我和孔令辉找到蔡指导,在珠江边彻夜长谈。谈起世锦赛的失利,我和孔令辉都哭了,我们表示,一定要把男团冠军奖杯夺回来,不夺回来,我们就不退役。我们向蔡指导保证,一定要努力训练,起好带头作用,我们要用行动证明,中国乒乓球队不会被一次失败摧垮。

2000年7月,在天津举行的一场商业比赛中,世锦赛团体决赛的原班人马又进行了一场世纪大战。中国队3:2战胜了瑞典队,但我还是输了两场。在随后进行的美国公开赛上,我的战绩又不理想,打完比赛,我拉着队友闫森一起去剃了光头。中国古代就有“削发明志”的说法,而我剃光头,也是勉励自己忘记过去的成功和失败,一切从头开始。

悉尼奥运会,是我们证明自己实力、为国争光的大好机会。赛前一个多月,我们在河北正定基地进行了40天的封闭训练。教练组把训练安排得很科学,我自己还练了一个新的正手反面拉的打法,希望能成为我克敌制胜的武器。奥运备战,每一名队

员和教练员都是全身心投入，大家训练时专心致志，训练结束后聊天也是在谈技术。毕竟是四年才有一次奥运会，大家都憋足了劲要争取金牌最大的“丰收”。

奥运会半决赛中，我遇到了老对手瓦尔德内尔，在今年以前，我曾经7次跟瓦尔德内尔交手，每次都战胜了他，可今年的两次交手，我都输了。所以在奥运会男单半决赛中，他信心很足，发挥了很高的水平，再一次赢了我。在技术上，他在接我的发球和攻击我的正手方面都有了很大提高，从一开始他就控制了比赛节奏，结果我的新技术也没用出来。这次比赛让我更深刻地认识到，直板选手一定要多动脑筋，多创新，场上一定要敢于变化，过去我赢老瓦就是每个球都有变化，一上来就能占据主动。

输给瓦尔德内尔以后，我在与佩尔森的男单铜牌之争中背水一战。我打得非常好，领导、教练员、球迷和我自己，对这场球都非常满意，我把自己所有的技、战术都发挥出来了，打到了一种行云流水的境界，是我打球以来数得上的几场好球之一。打完这场球，我才想到，这场球真的很关键，这枚铜牌对中国代表团，对我自己，有一定的意义；但更重要的一点是，赢了这场球，不仅可以证明自己，也让大家看到了以前那个充满杀气和朝气的刘国梁，看到刘国梁确实有些改变，这也是我对那些一直支持我的人、在我不顺利的时候帮助过我的人的最好回报，我没有让大家失望。

回顾我的成长过程，如果没有领导的帮助、教练员的悉心指导和全国人民的关心支持，我不可能取得今天这样的成绩。刚进国家队时，我十分顽皮，没少让教练员操心。教练员跟我们同吃同住，牺牲了自己的家庭欢乐，而领导对我们的关心更是无处不在，训练条件不断地改善，我们的大本营正定基地也是一年一变化。

说到在正定基地备战的日日夜夜,有很多事情令我难忘。为了给中国乒乓球队提供最好的训练和生活条件,基地主任王庆广每天起得最早,睡得最晚,为我们每一个人、每一个生活细节操心费神,不管我们遇到什么样的困难,王主任总是说“没事,没事”;每次我们进驻基地,副主任李文红和范志毅也跟我们一起“封闭”,几乎天天不能回家,与全队同吃同住,随时为我们排忧解难;司机小马和小王,经常一天之内往返于北京和正定基地之间,接送队员,运送器材;这次封闭训练为了适应悉尼奥运会的比赛时间,食堂的大师傅每天要做七顿饭,餐厅服务员每天都要工作十几个小时;驻地服务员为了让我们把全部精力投入到训练中,主动承担起为所有运动员洗衣服的工作,每天都要洗上百件衣服。前台的小叶、小张、小陈,每天跑上跑下,为全队办理各种繁杂的事情。40天里,基地所有人没有休过一天假。

就像一位在国外打球的中国运动员说的那样,除了中国,世界上任何一个国家都不可能有这样一个基地,为一支球队提供这样好的生活和训练条件。所以说,中国乒乓球队在悉尼奥运会上取得的辉煌成绩,凝聚着正定基地所有工作人员的心血和汗水。这里,我套用一句歌词:军功章啊有我们的一半,也有你们的一半。

本届奥运会上,中国包揽了四个项目的冠军。虽然我只获得一枚银牌和一枚铜牌,但我为中国乒乓球队感到自豪,乒乓球队在本届奥运会上的胜利是集体主义的胜利。是乒乓球队培养和造就了我,我要继续努力,为乒乓球队增光。

“零”的突破

——女子自行车场地 500 米计时赛铜牌获得者 姜翠华

作为一名自行车运动员，我在悉尼奥运会上获得了女子场地 500 米计时赛的铜牌，一枚铜牌也许算不上什么，但是这枚铜牌，对于我，对于中国自行车界来说，却有着很重要的意义。因为，作为世界上最大的自行车王国——中国，却有一个最大的遗憾，那就是从没有在奥运会比赛中获得过奖牌。国际奥委会主席萨马兰奇曾提出过同样的问题。可以说，中国自行车队就是在这种非常严峻的大环境下背负着沉重的压力，进行着艰难冲击。1997 年当我夺得第一次世界杯冠军之后，就有一个强烈的愿望，要在奥运会中把五星红旗升起来，让世界认识中国自行车运动。

9 月 16 日晚，悉尼市邓克·格雷赛车馆灯火通明，自行车项目开赛第一枚金牌将要产生，来自 12 个国家的 17 名运动员参加了女子场地 500 米计时赛。我倒数第二位出发。然而比赛竞争之激烈超出赛前的预想，当第 6 个出发的队友王艳骑出 35 秒 013 的个人最好成绩后，澳大利亚的米切尔异军突起，超水平发挥跑出了 34 秒 696 的惊人成绩。轮到我上场，我当时正处在生理周期，体能情况不是很好，但我是带着我们自行车界几代运动员的心愿来的，奥运会 4 年一届，这个拼搏的机会我决不能放过。教练员李红新在我出发前嘱咐我，要控制好节奏，稳住情绪，

不要受观众干扰。比赛开始了,我心里只想着去拼,去拼,去拼,全身心地投入到了比赛中,当我冲过终点的一刹那,我已经拼尽了全力。计分牌上打出了 34 秒 768 的成绩,我已经把我的最好成绩提高了 0.101 秒,终于实现了中国奥运奖牌零的突破。由于比赛的高强度我已经达到了自身的极限,赛后,我忍不住呕吐了起来。这时,观众递给我一面五星红旗,我顾不得头晕、呕吐,手持鲜艳的五星红旗绕场一周,心中有一种神圣的感觉。尽管我只得了一枚铜牌,但我已经尽了最大的努力,我无怨无悔。

我国有几亿人把骑车作为交通工具,但自行车运动在我国开展的时间却比较短,很不普及,运动水平和欧美相比有很大的差距。近几年,通过领导的关心、重视与支持以及教练员和运动员的努力,多处筹集资金,使我们有更多的参赛机会,在世界大赛中锻炼自己,使我们的水平得到不断提高。

我的教练员李红新为自行车事业兢兢业业,他顾不上家庭,对父母没尽孝心,对妻子、女儿没尽到一个丈夫、父亲的责任。长期在外训练,父亲去世前也没来得及回家看上一眼。妻子更是疾病缠身,长期患有心脏病,艰难地支撑着家庭。这些他都顾不上,一心扑在训练上。为了提高训练水平,他还发明了训练器材,改进了训练手段。我的队友王艳,在悉尼奥运会获得了 500 米计时赛的第 4 名。这个成绩也是来之不易的,她参加过两次奥运会,在悉尼奥运会上再次冲击奖牌是她的愿望。但是,1997 年她在训练中身体不适,医生检查是她的左心室有一个肿块,压迫了肺叶,导致呼吸不畅,肿块分泌的一种物质也使神经系统不能正常支配动作造成肌无力,必须进行手术。在住院期间,她还坚持训练,直到上手术台。手术后她又积极配合医生,希望尽快恢复。在恢复阶段,她坚持每天爬楼梯,她的行为感动了同院的一些癌症病友,为她主刀的北京肿瘤医院的教授杨林激动地说,这是一个

奇迹，得这种病的人，能够生活自理已经很不容易了，但她还要从事高强度的自行车运动。她的事迹被誉为中国的阿姆斯特朗。

“榜样的力量是无穷的”。为中国自行车在奥运会上打翻身仗作过贡献的还有许多无名英雄。山西省体委派出了4名男子主力队员为我们做陪练，他们也是全国冠军，也有着伤病的困扰，但他们全然不顾，每天训练后还为我们放松，并配合医生给我们治疗。默默地当着人梯，用他们的汗水和劳动托起了这枚奥运奖牌。

我14岁进入大连女子自行车队，远离了父母和家人，每天的训练非常枯燥和艰苦，围着自行车场一圈一圈地骑行，看不到尽头，在特别累的时候，也曾想过打退堂鼓，但在领导的帮助和母亲的支持与鼓励下，我坚持了下来。我经常对自己说，要战胜对手，首先是要战胜自我。自行车运动训练的艰苦性是常人难以想像的，不论刮风下雨，每天都要坚持训练，不知多少次双手双脚都失去了知觉。1993年一次训练中，一匹马惊了，我被撞倒在地，造成粉碎性骨折，手术后坚持训练、比赛。但由于伤口没有愈合，出现了又一次的骨折。在两年间做了两次手术，并将肋骨上一块骨头移植到锁骨上，每次手术都是痛苦的，但我都没有流过一滴眼泪。每一次手术后我都坚持训练。我把法国人创造的世界纪录34秒010写在了墙上，使我面对它，并把它记在心中，我要瞄准这个数字。在1999年的世界锦标赛上，我突破了35秒大关，成为世界上第二个骑进这一大关的选手，使欧洲人震惊了，使我更加坚信中国人一定能拿奥运会的冠军，一定会改变其他国家对我们的看法。

这届奥运会已经结束了，我获得第3名，走下领奖台，一切将从零开始。我已经瞄准了下一个目标——夺取奥运会金牌。

改变落后惟有奋斗

——男子举重 56 公斤级铜牌获得者 张湘祥

我叫张湘祥,出生在福建龙岩市新罗区,今年刚满 17 岁。本届奥运会上,我在举重男子 56 公斤级比赛中夺得一枚铜牌。

论年龄,我在参加奥运会男子举重比赛中是最小的一个,面对众多国内外久经沙场的老将,我能有机会与他们抗衡,感到非常的自豪。17 岁能够代表祖国参加奥运会,这也是我国参加历届奥运会举重比赛中年龄最小的一个了。

论资历,我也仅是经过 8 年举重训练的无名小将,我国各省市的举重人才济济,强手众多,我能够脱颖而出,入选奥运会,对我来说也是一生中难忘的一件大事。

论力量,我并非具备练举重的天赋,瘦小的身材并不能体现出举重运动员力大无比的气概。那么,我为什么会有今天?为什么第二次出国比赛,而且是参加最高层次的体育比赛,就站到了领奖台上呢?

我想,在我幼小的心灵,早就萌发了一种信念——我要不畏强手,勇于拼搏,为国争光。

在我 9 岁那年,选择了举重事业,从那时起,我来到福建龙岩市体校举重教练员朱月平门下,开始了我的举重生涯。当时,我的训练条件并不好,训练房非常简陋,伙食标准也不高,夏天一身汗,冬天更难熬,最为单调枯燥的要算技术训练了,入体校

的两年中，基本上是每天拿着根竹竿练抓举、挺举，很少接触杠铃杆。现在回想起来，这两年来我的启蒙教练为我打下了比较扎实的技术基础。

我的家庭条件也不好，父母都是工人。但是，我练习举重得到了他们的大力支持。

1995年，也就是我12岁那年，北京体育大学的谢勇老师，把我从龙岩体校招到了北京体育大学竞技体校，跟他一练就是5年。在这5年当中，我的训练一直很顺利。我努力完成谢勇老师给我制定的训练计划，多苦、多累我都不怕，因为有一种信念在支撑着我的思想和我的行动。我必须每天都要努力奋斗，通过艰苦的训练，达到我的目标。

回想起在北京的5年生活，最让我痛苦的、最让我难以忍受的，还是我的思乡之情。5年中我没回过龙岩，5年的春节都是在北京度过的，没见过父母一面，这种情感对一个12岁离开父母的孩子来说，是多么痛苦。尤其是每逢过年过节时，想家的心情更是强烈。当大部分外地学生离开北京回家过节的时候，校园里只留下十几个外地孩子，守在宿舍里，甚至那时我们兜里都没有多少钱，打电话也不方便。学校只有两部电话，一方面是打电话的人多，另一方面也是为了省点钱。所以，那时给家里打电话的机会都很少，想家的心情更加强烈，经常站在宿舍的阳台上，遥望南方，思念着远方的亲人。现在想起来，为了从事举重事业，我失去了多少童年的幸福和欢乐，丢掉了多少同龄人应该得到的而我却得不到的东西。

在北京体育大学的5年中，我不仅打下了扎实的技术和力量基础，而且训练水平也提高很快。1999年我在全国冠军赛中，一举夺得了56公斤级的抓举、挺举和总成绩三项冠军，总成绩是285公斤，这个成绩在世界排名也能进前三，张湘祥的名字在

全国举重界一举成名,当年我入选了国家队。

进了国家队,各方面的条件都得到了极大的改善,场地、器材、伙食、科研、后勤等等许多方面,国家都为我们创造了极好的条件。在备战奥运会的日子里,国家更是给重点项目、重点队员加大投入,创造了更为理想的训练条件。在国家队训练,我感觉浑身有使不完的劲,陈文斌教练也经常找我谈话,鼓励我刻苦训练,克服困难,抓准参加奥运会的这次大好机会,力争比出自己的最好成绩。

我参加 56 公斤级的比赛,身材显得高一些,所以体重比较大。一般情况下,我的体重在 61 公斤左右,也就是说,我在比赛前要降掉 5 公斤左右的体重。降体重对我来说是一大难题。我是提前 8 天到达悉尼的,从到之日起,我就开始降体重了,一天比一天吃得少。赛前 3 天干脆什么都不吃了,实在饿得不行了,嚼一些水果,少量喝水,每天还要进行蒸气浴,这种降体重的滋味实在是难受,别的运动员一般都降 2~3 公斤体重,而我还要比他们再多降 2~3 公斤,大家可以想想,三天三夜,不能吃东西是什么滋味。

56 公斤级比赛是 9 月 16 日开始的,这个级别有土耳其的穆特鲁、保加利亚的伊万诺夫、台北的王信渊、我和吴文雄。这 5 个人当中,穆特鲁一枝独秀,他发挥正常,无人可与他匹敌,其他 4 人水平相差无几,比赛成绩都在 285 公斤左右。

我在比赛中抓举成绩 125 公斤,后两把要 130 公斤均告失败。抓举成绩发挥一般,主要是我称完体重后的饮食调整不好,准备活动也不够充分,按道理 130 公斤应该可以举起来。挺举比赛出师不利,第一把 157.5 公斤失败,第二把才挺起来。第三把杠铃重量加到 162.5 公斤,紧跟着我也成功地举起了这个重量,这个成绩是我的比赛最好成绩,同时这个 287.5 公斤的总成绩

也是我比赛的最好成绩。结果穆特鲁排第一,伊万诺夫第二,我和吴文雄的成绩一样,都是 287.5 公斤,由于吴文雄体重比我轻,我排在第四位。当时保加利亚的伊万诺夫的总成绩是 292.5 公斤,比我多 5 公斤,这是我没想到的。因为伊万诺夫以前的最好成绩是 282.5 公斤,难道他是超水平发挥,我心里打了个问号。果然,赛后两天,国际举联宣布了伊万诺夫尿检为阳性,取消了他的比赛成绩,并重新组织了 56 公斤级的发奖仪式,因此,我由原来的第四名升为第三名,我为中国体育代表团争得了可喜的一枚铜牌。

有一部电影名字叫《自古英雄出少年》,我虽然谈不上是什么英雄,但是对于我这个只有 17 岁的少年来说,今后要走的路还很长,我至少还能参加两届奥运会。下两届奥运会,现已 27 岁的穆特鲁还能再现雄风吗?下两届奥运会,我也已是步入了青年,各方面都成熟起来了,四年后我就要凭着我的实力,冲着奥运会金牌发起进攻。为了站在最高领奖台上,从现在开始,我就要努力奋斗,奋斗,再奋斗,力争实现 2004 年雅典“奥运冠军梦”,再为中国体育代表团贡献一份力量!

只要有一线希望,就永不放弃

——女子飞碟多向铜牌获得者 高娥

能来参加这次西部行活动,我感到非常荣幸,我觉得这对我是一次学习和受教育的机会,我也力争通过这次活动丰富自己,提高自己。下面我就向大家汇报一下这次参加悉尼奥运会的情况和收获。

我是中国射击队的一名老队员,今年已经38岁,是这次中国奥运代表团女队员中年龄最大的。能在这个年龄以运动员的身份参加奥运会,我感到很光荣、很自豪。在奥运会女子飞碟多向比赛中,自己通过努力拼搏,夺得了该项目的铜牌,为国家赢得了荣誉,我感到非常欣慰,在这里,我首先要感谢党和人民的培养,感谢各级领导的支持和保障,感谢热心观众的关心与支持。

从1979年进入辽宁射击队到这次参加悉尼奥运会,我已经在飞碟靶场奋斗了21个春秋。从1981年入国家射击队至今,我曾九次获得世界锦标赛冠军,并且还多次夺得世界杯赛和亚洲比赛冠军。1988年,我参加了汉城奥运会,当时的飞碟多向比赛还是男女同场竞技。1996年参加亚特兰大奥运会,我取得女子飞碟多向第8名的成绩。在本次奥运会女子飞碟多向比赛中,我获得了自己的首枚奥运会奖牌,同时实现了我国飞碟多向在奥运会上的新突破。能够迈上这个台阶,我还应当感谢中国射击队

这个集体,感谢默默给予我支持和帮助的人们,是他们的帮助给予我拼搏的动力和敢于争先的勇气。如果没有这个动力,自己根本不可能参加这次奥运会。

年初在广西备战奥运会的紧张冬训中,自己遇到了二十多年训练中从未遇到的困难。当时,由于训练强度的加大,导致因多年训练所积蓄的职业性腰伤突然发作,疼痛难忍,根本无法站立,更谈不上举枪。队里当即把我送到南宁医科大学附属医院治疗,医生当时的诊断结果是:腰椎间盘突出造成压迫神经。这样,自己不得不卧床两个星期。躺在床上,心急火燎,自己这么多年的追求和梦想还能够实现吗?难道就这样给毁了?不行,我一定要尽早站起来,尽快投入训练。因为,争夺席位的第9届亚锦赛还有一个月就到了,为此,我一方面积极配合医生的治疗,一方面做参赛的准备。这段时间,队友、教练员及领导非常关心我,给我打气,没等到身体完全康复,我就又站在靶场上了。

然而,参加亚锦赛时我们又遭受了挫折,在惟一一个女子多向飞碟奥运会席位的争夺上,日本年轻选手发挥极为出色,打出了她历次参加国际比赛的最好成绩,拿走了这个席位,我国三名选手分列第二、三、四名。这个打击太大了,当时我认为自己没有搭上参加奥运会的末班车,只有等到2004年了,确实有些心灰意冷。就在这时,我丈夫的一席话给了我很大的动力,他说:“咱不能松劲,因为在以往奥运会中,国际射联都有奖励席位或外卡,不论这次是否有,咱都得坚持到最后,这不仅是为你,更是为辽宁、为我国飞碟项目去坚持,就是只有百分之一的希望,咱都得做百分之百的努力。”就这样,我重新恢复了良好的精神状态,增加了自身动力,刻苦训练,在5月份的全国比赛中,夺得了冠军。也就在同时,国家射击队考虑项目发展的需要,向国际射联争取到了一个女子飞碟多向的奥运会席位,但同时规定,这个席

位必须通过选拔来产生。由于我没有刀枪入库、马放南山,而是始终做着全面的准备,所以在三次选拔中,以较大的优势入选,获得了这个十分宝贵的资格。

奥运会比赛是最高水平的较量,没有过硬的实力和充分的准备,不可能有所作为。这次比赛前,我做了全面细致的准备,包括技术、心理、体力、精力和器材等各个方面,自己下定决心要向金牌冲击。比赛中,我大胆地按动作程序去做,一心一意去把握动作过程,不去想结果如何,最终发挥出平时训练的较好水平,夺得铜牌,这枚铜牌也是我队在飞碟这个世界水平最高、竞争最激烈的射击项目上获得的惟一一枚奖牌。

没有拿到金牌,尽管有些遗憾,但我认为这个遗憾是激励我今后不断进取、为国争光的动力。我在这里要说:今后只要是国家需要,事业需要,我还是要拿出自己的全部力量去努力,而且,不论代价有多大,我都义无反顾。我自己是这样看老队员这个称呼的:在任务面前,勇挑重担的应该是老队员;在面临巨大压力时,首先承担压力的也应当是老队员;有朝气、有冲劲是年轻队员的特点,但坚韧和毅力更是老队员的优势。

悉尼奥运会已经成为过去,正像奥运会报道中讲的那样:“每一枚金牌都是一段美丽的佳话,每一枚银牌都留下刻骨铭心的遗憾,每一枚铜牌都撰写着悲壮的文字,每一个参赛运动员都经历了一段终生难忘的故事。”这次我的故事当中既包含了喜悦,又有一些遗憾,但这些都已经成为了过去。从走下领奖台那一刻,我就想一定要通过努力,逐步提高并完善自己,开拓进取,力争再次站到奥运会领奖台上,为祖国和人民再立新功,续写美丽篇章。

团结拼搏,才有出路

——女子重剑团体赛铜牌获得者代表 杨劭琦

各位领导、同志们:

现在,我代表中国女子重剑队向大家汇报参加奥运会的一些情况。

9月19日,当我们登上高高的领奖台,看着五星红旗在奥运赛场缓缓升起,我们的心情真是百感交集。最后一场比赛我们战胜匈牙利队获得铜牌时,我们三个队友几乎无法相信这个事实。我和队友梁琴、李娜以及教练员王恒满能够取得如此成绩,很重要的一点就是通过比赛逐渐树立起了自信心,加强了团结。在这次奥运会上赛出了气势,说这枚奥运会铜牌是团结拼搏得来的真是一点都不夸大。

奥运会团体比赛之前的个人赛,我们几名队员都失利了。开局不好,不但直接影响我们团体赛的排位,还将对我们每名运动员和教练员都产生不小的压力,而这种紧张情绪对打好团体赛不可能不产生影响。当天夜里,王指导睡不着觉,一圈一圈地在院子里走个不停,脑子里全在想怎么打团体赛,怎么做队员的思想工作。

在第二天的准备会上,大家把可能遇到的困难都提了出来,对阵的形势要求我们只能是背水一战,绝处逢生。“反正是拼了!”

团体赛第一个对手是法国队。说老实话,我们很不愿意碰上法国队。这次个人赛他们有两名队员分别获得了铜牌和第5名,团体赛是二号种子队,其实力可想而知。但现实无法回避,必须勇敢地去面对。如果输给法国队,就只能争第5名到第8名。这可不是我们的心愿,我们还想登上领奖台呢。

提剑上场,果然法国队来势汹汹,给我们来了个下马威。我们第一轮打得不好,3名队员过于谨慎,反而都输了,总比分落后6剑。第二轮,我们吸取了前几次交锋的教训,打法上有所调整,没有让法国队扩大战果,但我们仍然落后6分。从比赛开始到此时,澳大利亚的观众一直在为我们的对手法国队加油呐喊,我们自己人的声音在这样一个场合里就像一根针掉进大海,无声无息。这种场上气氛,显然对法国队十分有利。我们已经到了背水一战的时刻。

此时剩下了最后的三轮。李娜上场之前,王指导为了刺激我们,掐了掐李娜的肩膀,大声冲着她说:“你再不表现就没有机会了!”李娜点点头,大胆进攻,连续得了5分,一下子就把对方给控制住了。每得一分,李娜都要“啊”地大喊一声,她19岁的声音又高又尖,震得全场观众都开始关注这个本来不起眼的东方姑娘,并引起一片善意的笑声。她一方面给自己鼓劲,一方面又在威慑对手。这一场居然被李娜打了个11:4,我们反而以1分优势领先。追上11分,谁也没有料到我们的队员会打得如此疯狂。顿时,场上局势发生了逆转,而观众也开始给我们加油。

接下来上场的梁琴以5:5和对手战平,保持住了中国队领先1分的优势。

最后一个上场的我受队员的鼓励,信心百倍,充分运用我擅长的防守反击战术,打得法国队一号种子选手弗莱塞尔没有占到便宜,终于以45:42拿下了法国队,挺进四强!比赛结束瞬间,

观众将热烈的掌声毫无保留地送给了转败为胜的中国队！我们也都激动万分，因为波澜四起的这场较量胜得太不容易，我们实现突破了！

也许是首场胜利使我们有些高兴过了头，虽然赛后领队就对与法国队比赛中暴露的问题狠狠地批评了教练员，其目的就是要让教练员和运动员头脑冷静，不能心浮，但我们还是在思想上有所放松，接下来我们就品尝到了痛苦和悔恨的滋味。进四强后，我们的对手是瑞士队。当时大家觉得这个局面太好，打瑞士队应该没什么大问题，我们应该能进入决赛。比赛中，我们开始轻敌，后来急躁，结果断送了我们进入决赛、起码保住银牌的希望。

这一场交锋可以说是大败而归。当我们以 33:45 输掉之后，三名队员全都伤心地哭了，非常地懊悔。当然，从教练员到领导一直在安慰我们，做我们的思想工作，但我们无法原谅自己。

形势发展到这一时刻，我们拿铜牌的惟一机会就是战胜匈牙利队。匈牙利队是连续三年的世界冠军，是大家公认的强队，奥运会个人赛就是匈牙利队的纳吉夺得了金牌，另外一名队员敏扎还是今年世界排名第一，我们自己也认为同她们不是一个档次。因为我们曾三次交手都大比分输了，这回团体赛她们是一号种子队，意外输给俄罗斯队，大丢颜面，必定会疯狂反扑，想方设法也要从中国队身上捞回最后的一点尊严。要知道，匈牙利国内可是电视直播她们的比赛呀！但是我们也同样没有退路了，只有战胜这个强大对手，我们才能把已经进入四强的胜利再推进一步。反正已经这样了，索性破釜沉舟，打出自己的气势来！还是那句话：输了比赛不能输人！

一开局，匈牙利队上来就以 2 分优势领先。随后李娜顶住了对手的气焰，以 5:5 战平。接下来，匈牙利队以它老牌世界冠军

的经验和高超的技、战术一直压着我们打,把比分差距拉大了 28:21 领先。这时,只有最后两名队员出场的机会了。

一直憋了一股气的梁琴上场把对手打了个 10:6! 现在我们只落后 3 分,我上场打最后的决战。我的技术特点是防守反击,比分落后时不太好打,可我已经没有退路,这时反而心平气定,打赢了是我赚的,输了不丢人。思想放开了,自己的技、战术反而超水平发挥了。我改变了自己的习惯打法,积极主动攻击对手,多次抓住时机把对方打得措手不及。抢攻、反攻,连连得手,一串串交锋打得畅快淋漓。我们终于以 41:39 战胜了匈牙利队! 这是我们从来不敢想像的! 整个击剑馆都沸腾了,他们为我们的表现鼓掌欢呼。这场比赛的精彩,得到了国际剑联、组委会和有关参赛队的高度评价,中国运动员所表现的顽强拼搏精神、高昂的斗志和士气、优雅的风度和体育道德得到了广泛的赞许。

铜牌,虽然没有金牌那么耀眼,但中国女子重剑在悉尼奥运会上夺得团体铜牌,这是历史性的突破! 此前中国女子重剑团体从来没有资格参加奥运会,所以我们知道这枚宝贵的铜牌分量很重。它了却了我们教练员、运动员和几代人的一大心愿。我们感到自豪和骄傲。

回想这两年的经历,这一胜利来得并不突然。我们的技术并不差,真实水平也不低,可想起来以前没有取得过团体好成绩,主要是缺乏信心,不敢相信自己的实力。我们最大的转变就在于树立了取胜的信念,在比赛中敢打敢拼,敢于发挥自我,表现自我。就像袁伟民局长说的:“比赛对人的意志是一个巨大的考验,有实力不一定拿得到金牌,有实力没有信心注定拿不到金牌。”信心的大小其实就体现在拼搏劲头上。

这次奥运会上,最后打败匈牙利队,对我们既是精神上的一个巨大的鼓舞,又是思想上的一次飞跃。世界上没有不可战胜的

敌人,只有首先战胜自己,才能最终战胜对手。我们已瞄准了下届奥运会。

明天的玫瑰更娇艳

——中国女子足球队代表 孙雯

尊敬的各位领导、长辈们、同行们：

大家好！

今天，我能够代表中国女足站在这里，诉说我们自己的故事，感到既惭愧又激动。感谢大家对中国女足的宽容和理解，理解我们这十几年来的艰辛，也理解我们这群为足球事业献出了青春、理想和热情的女孩儿们此刻的心情。仅凭这一点，我觉得我们的努力是值得的。

此时此刻，我的心情依然无法平静。说句心里话，自从奥运会的比赛在我们最不愿看到的地方终止，我始终无法接受这一事实，我不再打开电视收看任何奥运会的报道。因为，每当我看到五星红旗在悉尼冉冉升起，我的心就很疼，那儿本该有我们的身影，我们是多么渴望这一刻的到来，我们是多么不甘心！

1999年世界杯后，中国女足一下成为大家关注的焦点。但我们自己十分清醒地知道我们并没有达到最高目标，并未实现世界冠军的梦想。为此，我们感到压力很大，同时还要面对各方面的困难。特别是从年初开始的一系列比赛，我们遭到了失利，老队员也都因训练和比赛伤病缠身。在6月参加的澳大利亚邀请赛中，刘英在场上与对方冲撞时断了三根肋骨，尽管疼痛难忍，还是在场上坚持了十几分钟，直到感到呼吸困难、无法坚持

才被替换下场。当时,由于疼痛刘英只能躺在休息室的地上,她没掉一滴眼泪。而在医院得知自己由于骨折至少一个月不能动时,刘英却像孩子一样失声痛哭了,因为她知道这一切意味着她的奥运冠军梦有可能被这突如其来的打击毁灭。在提前回国养伤的日子里,刘英一直观看队友的比赛,发现大家的问题,并企盼着早日归队的那一天。一个半月后,经过努力,刘英重新投入了训练。老队员刘爱玲在与男队员进行的训练比赛中被踩伤脚趾,但一直坚持训练和比赛。十指连心,脚伤的疼痛可想而知,平时训练中传接球、跑动和支撑都会受些影响。但她为了奥运会一直咬牙坚持。由于长时间不见好转,经队医确诊,右脚小拇趾骨折。然而,大赛已经来临,为了球队的需要和集体的利益,刘爱玲强忍着伤痛进行了一场又一场比赛。由于病痛,善于用右脚踢球的她不得以改用左脚,多少影响了水平的发挥。但她一直默默承受着,从未在队友面前喊过一声疼,直到比赛以后,我们才得知了真相。年轻选手浦伟在1999年亚洲杯比赛时跟腱断裂,手术后回到队里依然努力地训练。高红、温利蓉、范运杰、王丽平等老队员还要继续忍受多年来南征北战留下的伤病折磨。赵利红左腿肌肉和肌腱长期以来受到疼痛的折磨,每次训练都要鼓足巨大的勇气。在参加7月美国中北美杯邀请赛时,温利蓉的父亲因病去世。小温的爱人打电话到美国,队里为了不影响她的情绪一直没有告诉她。直到回国后,小温才知道她再也见不到父亲那淳朴、慈祥的笑容了,这种痛楚只有小温自己才能体会。对此,小温在奥运总结中写到“亲人给了我最大的支持。7月份父亲病重、生命在弥留中,他们怕影响我完成奥运任务,不敢告诉我,最终没能见上最后一面。我犹豫过,是女足这个团结向上、顽强拼搏的集体使我选择留下,而且坚定不移。”小温哭了,如此简短的语言却包含了多么深重的无奈和悲伤啊。小温对教练员说,我已经

失去了父亲,不能再失去奥运会了。

我在澳大利亚的热身赛中也受了伤,被确诊为前交叉韧带断裂和内侧前韧带撕裂。上届奥运会我是在左膝关节外侧半月板摘除的病况下忍着伤痛、缠着绷带打完比赛的。如今,我又面临着悉尼奥运会,队里需要我,我自己同样渴望并期待它的到来,为这一刻,我整整等了又一个四年。我决定再次接受挑战,没有选择,要面对的总要去面对。在艰苦的恢复训练中,在无望的焦灼中,是队友们的鼓励和支持,让我擦干眼泪,学会坚强。

中国女足是在面临重重困难和打击下,带着国人的期望、带着我们的梦想出征奥运会的。此次比赛澳大利亚借东道主之利把自己列为种子队,不知是命运的巧合还是人为的安排,中国、美国和挪威这三支世界最强的球队分在了同一组,这就注定其中的一支要被淘汰、被无情地踢出四强。这使中国女足面临更大的考验和更为严峻的比赛形势。为此,我们对三个比赛对手进行了详尽的分析,大家在准备阶段投入了百分之百的努力。队员们群策群力,制定了同一奋斗目标。左后卫白洁是队里拼抢作风最好的队员之一,有着拼命三郎的冲劲和猛劲。但是,在备战阶段白洁陷入了低谷。因为在2000年的一系列比赛中她的位置上失球最多,为此白洁曾深深地自责、苦恼,她开始怀疑自己的能力,世界杯上的自信也随之动摇了。这时是教练员和队友给了她充分的信任、理解和鼓励,使她下定决心“从我这里出现的失误,我绝不会让它在奥运会上重演。我要为这个队尽自己的一份力”。

奥运会的比赛正式打响了,我们全身心地投入,没有设想最后的结果,我们只想一场场地拼、一场场地打,一步步走向我们梦想的地方。然而,命运并没有给我们太多的眷顾,我们的奥运梦想随着裁判员的一声哨响宣告结束。那一刻,大家真的无法面对,泪水模糊了我们的双眼,在球场上我不停地来回走着,不愿

相信比赛已经结束。脑子里一片空白,直到参加第二场比赛的男足队员陆续进场时,我们才意识到要退场了,该和奥运会说再见了。面对看台上飘扬的五星红旗、面对那些为中国女足加油呐喊的中国球迷包括从墨尔本专程赶来为我们做啦啦队的华侨朋友,我和几个队友跑上前去,深深地鞠了一躬。入场时我们高唱国歌,而现在,我们不得不同样噙满泪水,作这最后的告别。

比赛结束后,中国女足得到了全国人民的宽容和理解,许多人打电话、写信、发电报安慰我们,更有球迷自发到机场迎接我们,我们也得到了对手的尊重。当我们即将乘车离开堪培拉,被视为一向高傲的美国队队员为我们含泪送行。我以为我们在经历了难熬的失利夜晚后不会再哭,至少在面对送行的人群时会表现得很坚强。但当大家看到美国队16号队员在送行的人群中哭着挥舞双手为我们送行时,车厢里是一片抽泣。这种英雄惺惺相惜的悲壮之美让我们在痛苦中感到欣慰,让我们体验着人生的真实和厚重,这种超越体育本身的人性的升华,将值得我们永远珍藏。

奥运会已经结束了,我们努力、我们付出,虽没有实现我们的目标,并且对于一些老队员,奥运会成了她们永远的梦想。但我为中国女足在奥运会上表现出的精神面貌、为能同这样的同伴一起并肩作战而骄傲,更为自己的努力和付出感到无愧无悔。我相信中国女足会继续坚强地走下去,我们的汗水不会白流。因为,冠军仍是女足的梦想。中国女足的发展是艰苦奋斗的结果,经历了坎坷,经历了聚散,更经历了辉煌和悲壮。这所有的沉淀都是为了明天的玫瑰绽放得更娇艳。

最后,请允许我代表中国女足向各位领导、长辈表示感谢,向在悉尼为国争光、让五星红旗在奥运赛场频频升起的教练员和运动员表示敬意,你们是我们的榜样。只要中国女足还在,我

们会在挑战自我、超越自我的路上坚强地走下去，把江总书记赠给我们的“为国争光、不畏强手、团结协作、顽强拼搏”的 16 个字发扬光大。

中国奥运英雄榜

北 京

金牌

杨 凌(射击男子移动靶)

李 娜
(跳水女子跳台双人)

银牌

李 娜(跳水女子跳台)

铜牌

奎媛媛(体操女子团体)

刘玉香
(柔道女子 52 公斤级)牛志远
(射击男子移动靶)

山 东

金牌

邢傲伟(体操男子团体)

林伟宁
(举重女子 69 公斤级)

银牌

李淑芳
(柔道女子 63 公斤级)

铜牌

杨劭琦
(击剑女子重剑团体)

河 北

金牌

蔡亚林(射击男子气步枪)

银牌

郭晶晶
(跳水女子跳板双人、女子跳板)

铜牌

董芳霄(体操女子团体)

黑 龙 江

金牌

孔令辉(乒乓球男子单打)

银牌

孔令辉(乒乓球男子双打)

陕 西

金牌

田 亮(跳水男子跳台)

银牌

田 亮
(跳水男子跳台双人)

浙 江

金牌

占旭刚

(举重男子 77 公斤级)

铜牌

叶钊颖(羽毛球女子单打)

夏煊泽(羽毛球男子单打)

天 津

金牌

桑 雪

(跳水女子跳台双人)

铜牌

高 静(射击女子气步枪)

福 建

金牌

吉新鹏(羽毛球男子单打)

四 川

金牌

唐 琳

(柔道女子 78 公斤级)

河 南

金牌

陈 中

(跆拳道女子 67 公斤以上级)

广 西

银牌

黄楠雁(羽毛球女子双打)

吴文雄

(举重男子 56 公斤级)

铜牌

秦艺源(羽毛球女子双打)

解放军

银牌

孙 晋(乒乓球女子双打)

刘国梁(乒乓球男子双打)

铜牌

刘国梁(乒乓球男子单打)

安 徽

铜牌

盛泽田

(摔跤古典式 58 公斤级)

北京体育大学

铜牌

张湘祥

(举重男子 56 公斤级)

湖 南

金牌

李小鹏

(体操男子团体、双杠)

刘 璇(体操女子平衡木)

龚智超(羽毛球女子单打)

杨 霞

(举重女子 53 公斤级)

熊 倪

(跳水男子跳板、男子跳板双人)

银牌

凌 洁(体操女子高低杠)

铜牌

刘璇
(体操女子团体、女子个人全能)

杨云
(体操女子团体、高低杠)
凌洁(体操女子团体)

江苏

金牌

黄旭(体操男子团体)
葛菲(羽毛球女子双打)
顾俊(羽毛球女子双打)
张军(羽毛球混合双打)
李菊(乒乓球女子双打)
阎森(乒乓球男子双打)

银牌

杨影(乒乓球女子双打)
李菊(乒乓球女子单打)
王海滨
(击剑男子花剑团体)

铜牌

梁琴
(击剑女子重剑团体)

湖北

金牌

郑李辉(体操男子团体)
杨威(体操男子团体)
高峻(羽毛球混合双打)
肖海亮
(跳水男子跳板双人)
伏明霞(跳水女子跳板)

银牌

杨威

(体操男子个人全能)
伏明霞

(跳水女子跳板双人)
铜牌
高峻(羽毛球女子双打)

辽宁

金牌

王丽萍
(田径女子20公里竞走)
袁华
(柔道女子78公斤以上级)
王楠
(乒乓球女子单打、女子双打)
丁美媛

(举重女子75公斤以上级)
银牌

王义夫(射击男子气手枪)
铜牌

高娥
(射击女子飞碟多向)
李娜
(击剑女子重剑团体)

姜翠华
(自行车女子500米计时赛)

广东

金牌

肖俊峰(体操男子团体)
陈小敏
(举重女子63公斤级)

银牌

杨维(羽毛球女子双打)

胡 佳
(跳水男子跳台双人、男子跳台)

董兆致
(击剑男子花剑团体)

铜牌
黄曼丹(体操女子团体)

上 海

金牌

陶璐娜(射击女子气手枪)

王励勤(乒乓球男子双打)

银牌

陶璐娜

(射击女子运动手枪)

叶 冲

(击剑男子花剑团体)