



2008 年 8 月 23 日，国家游泳中心，2008 奥运花样游泳女子团体赛自由自选比赛选手入场时，美国队打着“谢谢你，中国！”的标语向观众致意。
CFP 供图



图为金昶伯
CFP 供图

每一步， 都是新起点

汪大昭

人生能有几个 10 年？金昶伯，这位来自韩国的教练，将 10 年的岁月与心血献给了中国女曲，将一支世界三流水平的队伍，带上了奥运会的亚军领奖台

这是带队 10 年的金昶伯在北京奥运会曲棍球赛场边的最后一个转身：没有慨叹，没有泪水，却留下了一个令人费解的笑容。他的身后，是默默离场的中国队和欢呼雀跃的荷兰队。

“我的心在流血”，金昶伯把笑容留给了在场上努力拼搏的队员们。灯光熄灭，人群散去，金教练消瘦的背影孤独、

这几天，“从头再来”成为鼓励失利者的常用语。何为“头”？每一名奥运会的参与者有一段不凡的经历，胜了是经验，输了有教训，经验和教训都是宝贵财富，足令没有这些经历的人羡慕不已。

金昶伯执教女曲近十载，从悉尼到北京，三次征战奥运赛场，终于拿到奖牌。然而，以他的志向和性格，这只是一级台阶，绝非终点。井村雅代指导中国花样游泳队拿到铜牌，也是一大突破。可以说，这些体育界的外教们已将中国队带到了山腰，继续奋争，只是从山腰上再向巅峰攀登，而不是从山脚下开始把过去的路重走一遍。

即使名落孙山，一样会有收获。不论已经走过的道路是否辉煌，哪怕跌跌撞撞，都是继续前行的起点。每一次抬起脚步，都以过去的脚印为基础。那些

胸挂金牌的优胜者虽然留下了漂亮的足迹，但在旁人和对手看来，他们是从高起点向更高的目标进击，曾经走过的路很可能成为压力呢。

国际足联主席布拉特先生说，球员的成长需要经历不同的阶段，就像读书要从小学开始，然后是中学、大学，奥运会对足球运动员来说更像是进了预科。再举一例，二人对弈，几步棋丢了马或炮，于是要求此盘不算，摆棋重走，这是孩子们常做的事。人生不像游戏那样可以重来。巴西女足两度奥运决赛落败，埃蒙斯两次打飞了金牌，他们的起点绝不是简单的形似，因为其中不断添加了新的积累。

世上没有相同的起点，无论一名选手，还是一个民族、一个国家，只有从头打起的比赛，没有从头开始的道路。奥运会留给人们的是全新的起点。

女曲严师追梦无悔

本报记者 陈晨曦

苍凉。

人的一生，能有几个 10 年？这位来自韩国的教练，将 10 年的岁月与心血献给了中国女曲，将一支世界三流水平的队伍，带上了奥运会的亚军领奖台。

人生中的一个艰辛 10 年，换来了与奥运金牌的一次擦肩。53 岁的金昶伯对自己的选择，不言遗憾。

1999 年，当金昶伯刚刚拿起中国女曲的教鞭时，就放出奥运夺牌的豪言。那时，中国女曲还从未登上过奥运舞台，在亚洲，她们根本无法与韩国比肩。金昶伯的到来，让这一切发生了彻底改变。

金昶伯在队中的角色，既是严师，也是慈父。他的“魔鬼训练”早已“声名远播”，他对队员的体贴入微却鲜有人知：每个队员的生日他都熟记于心，过生日

时必会送上蛋糕庆贺；除了休息，他的房门总是敞开着，书桌上放两盘零食，专门为队员们准备；队员参加国际比赛的次数达到百场，金昶伯预定 100 朵玫瑰花相送……

更令人感动的是，10 年的时间，金昶伯已经与中国难分难舍。执教仅一年，他就举家搬到中国，讲中国话，吃中国菜，喝中国酒。汶川地震发生后，金昶伯取出 10 万元人民币让领队帮他捐往灾区，据说这是他存款的 1/3。

金昶伯在中国的执教之路并非一片坦途，其执教方式曾饱受争议，也几度传出他要离开中国队的传闻。雅典奥运会后，金昶昶给自己打分“不及格”，承认自己“骄傲自大”，还以降薪求连任。

金昶伯的敬业精神与人格魅力让他

身边的每一个人感动。国人都知道中国女曲有一个干活玩命的韩国教练，并亲切地称他“老金”；无论场内场外，中国女曲的所有队员都会恭敬地叫他一声“老师”，饱含感恩与尊重。

悉尼奥运会第五，釜山亚运会冠军、世界冠军杯冠军、雅典奥运会第四，多哈亚运会冠军……中国女曲在他的指挥之下，一步步逼近梦想。

北京奥运会前，金昶伯过得很苦、很累。为了梦想，他甚至割舍了自己的嗜好。去年 8 月 8 日，他郑重宣布戒酒。一年里，曾经嗜酒如命的他，再没拿起酒杯。

现在，金昶伯在奥运会上的最后一个转身已经完成。无论下一步选择坚守还是离开，金昶伯终于可以放下心事，端起酒杯，一醉方休。

“花泳教母”壮志未酬

本报记者 许立群

北京奥运会成为井村雅代执教生涯的又一个巅峰。短短一年，这位来自日本的“花泳教母”将长年在中游徘徊的中国队打造为一支世界劲旅

一个漂亮的收势，姑娘们完成了全套动作：一枚宝贵的铜牌，中国花样游泳队实现了历史性突破。

场外，身着鲜红色队服的中国队主教练井村雅代颌首微笑。这是她第七次站在奥运会赛场，1984 年至 2004 年，她连续 6 次作为日本花样游泳队主教练出征奥运会，并在悉尼和雅典奥运会上夺得银牌。

北京奥运会成为井村雅代执教生涯的又一个巅峰。短短一年，她将长年在中游徘徊的中国队打造为一支世界劲旅。

强的井村雅代不为所动，她说：“在花样游泳这样的打分项目中，选手的表现、教练的国际地位和队伍负责人的领导能力，三者缺一不可。迄今为止，日本教练没有获得较高地位。奥运主办国发来邀请是件大事。我觉得能去中国执教对提高日本教练在国际上的地位是个机会。”

魔鬼训练 提高队员体能

中国花泳队的姑娘们普遍比较瘦弱，尤其是蒋文文和蒋婷婷，1 米 75 的身高，体重却只有 50 公斤。“像文文和婷婷这么出色的双人配对，世界上真的很难再找到了，但因为太瘦，动作力度不够，影响艺术表现力。所以，我要求她们必须在一年内把体重增加到 55 公斤。”为了给姑娘们“增肥”，井村特地从日本请来专业营养师，将一日三餐改为五餐，每餐都必须在她的监督下吃进足够的主食和肉类。晚上，井村还会亲自给队员煲汤。

场下和蔼可亲的井村，走上训练场就变得异常严厉，她对细节的要求近乎苛刻，姑娘们经常被训得泪流满面。奥运前夕，中国队一天要训练 10 个小时。“要求太严了。”蒋婷婷说，她曾多次被井村教练要求一天只做一个动作，“几千次地

重复一个动作，练得人只想哭啊。”

井村的魔鬼训练收到了成效，日本媒体发现，“中国姑娘们不再纤细，甚至拥有了漂亮的肱二头肌。”

中国花样游泳队队长张晓欢认为，井村教练给中国队带来了先进的训练方法，队员的力量、身体控制、前进速度等方面都有很大进步，完成动作更加准确到位。

壮志未酬 亚洲还需努力

“我完成了目标，但还没有实现梦想。”颁奖仪式后，面对记者的井村雅代留下了这样一句意味深长的话。

井村雅代曾说，当时与中国队签约是希望凭借东道主的优势，在花样游泳项目上打破欧美选手的垄断，并进一步确立以中国和日本为代表的东方流派的位置。

但从本届奥运会看，中日选手与俄罗斯、西班牙等强手相比还有不小的差距。而在未来的中日竞争中，井村雅代更看好中国队。她说，日本队的致命伤是身高不足。花样游泳第一人俄罗斯姑娘伊琴科身高有 1 米 78，而中国的姐妹花也达到了 1 米 75。“高妹”是花样游泳的发展趋势，因为身高腿长更有利于传达音乐的神韵，增强动作的艺术感染力。

8 月 17 日，在奥运村，井村雅代迎来了 58 岁的生日。年近六旬的她是否还会执教于花样游泳事业，是否还会继续执教中国队，目前都是未知数。对于中国花样游泳，井村认为，要得到世界的认可，中国选手只有继续在美感和力量方面加强训练，才能和欧美选手抗衡。



图为井村雅代
CFP 供图

金榜题名



比利时首金

蒂娅·埃勒博 比利时
项目：女子跳高
成绩：2 米 05
精彩再现：凭借这一胜利，埃勒博为祖国比利时夺得了北京奥运会首枚金牌。
本报记者 雷 声摄



举车过终点

扎比内·施皮茨 德国
项目：山地自行车女子越野赛
成绩：1 小时 45 分 11 秒
精彩再现：冲到终点时，施皮茨兴奋地将自行车高高举起，走过了这道通向光荣与胜利的终点线。
新华社记者 张 铎摄



体操新女皇

叶夫根尼娅·卡纳耶娃 俄罗斯
项目：艺术体操个人全能决赛
成绩：75.500 分
23 日属于叶夫根尼娅·卡纳耶娃。在当天举行的奥运会艺术体操个人全能决赛中，绳操、圈操、棒操和带操，卡纳耶娃都拿到了最高分，以 75.500 的总成绩领先亚军茹科娃 3 分多，这在艺术赛场十分少见。
卡纳耶娃出生在一个体育世家，妈妈练过 10 年的艺术体操，爸爸则是著名的古典式摔跤教练。但把她领进体操房的却是“体育迷”奶奶，那时她只有 5 岁。
奥运会上拿到冠军后，这个爱笑的美丽少女流下了激动的眼泪，“我感受到了巨大的幸福，也想起了训练时的辛苦，去年世锦赛我没能参加个人全能，当时心情很低落”。
(据新华社)
本报记者 李 舫摄

葆拉·拉德克利夫： 我不会停下

本报记者 季 芳

2 小时 15 分 25 秒，这是葆拉·拉德克利夫 2003 年在伦敦创造的女子马拉松世界纪录。但是，四进奥运赛场，却一直与奥运会马拉松项目的奖牌无缘。

1996 年，亚特兰大。拉德克利夫首次参加奥运会，在女子 5000 米的比赛中，她获得了第五名。2000 年，悉尼奥运会，她初次尝试马拉松比赛，在领跑了大部分路程之后，却只得了第四。

2004 年雅典奥运会上，拉德克利夫遭遇了噩梦般的打击，因抗炎药物的副作用，被迫在 23 公里处退出比赛。

北京奥运会的赛场上，拉德克利夫收获的依然是失望和泪水。跑到中途，她的小腿再一次痉挛。原本领先的她渐渐落后，只获得了第二十三名。

赛后，拉德克利夫痛哭流涕。她表示，伤痛给了她极大的困扰。“我像在用一条腿奔跑，”她说。然而，疼痛并没有让她停下奔跑的脚步，拉德克利夫没有让 4 年前的一幕重演，她坚持跑完了全程。

拉德克利夫的父亲就是一位马拉松运动员。在父亲的带领下，她很小的时候就开始进行越野跑，9 岁加入了第一个田径俱乐部。2006 年 10 月，怀孕已接近 6 个多月的拉德克利夫仍以放松跑的形式参加了一次万米长跑活动。2007 年 1 月，她生下了一个女儿，产后 12 天又回到了训练场上。

坚持和执着，是拉德克利夫对待马拉松这项运动的态度。她表示，自己一定会参加 2012 年在家乡伦敦举行的奥运会。

背 影



链接

中国奥运代表团洋教练

鲍埃尔(法国)

2006 年成为中国击剑首位外教。此后中国佩剑战绩连连，创历史最佳成绩。本届奥运会上，仲满获男子佩剑金牌，女队获团体佩剑银牌。

杨昌勋(韩国)

曾是韩国著名射手。2001 年受邀执教中国，带领中国队在世锦赛上取得了女子团体冠军、男子团体第三名的历史性突破。本届奥运会上，张娟娟获女子射箭金牌。

金相烈(韩国)

2004 年底起执教中国。多哈亚运会上，中国男子曲棍球队击败世界劲旅巴基斯坦闯入决赛。本届奥运会上，中国男曲也初尝胜果。

胡安(西班牙)

2007 年执教中国女子水球队。本届奥运会上，中国女子水球队获第五名。

尤纳斯(立陶宛)

2005 年到中国执教，本届奥运会上，中国男篮进入八强。

马克(加拿大)

他的“杰作”是培养了中国首位皮划艇奥运冠军杨文军和孟关良。