李敬：

6次世界冠军得主

■本报记者 唐海强

出道故事 『三顾茅庐』请李敬

李敬出生在衡阳一个苦难的家庭里，其父亲在婚后第二年就因为病毒感染没能及时治疗而瘫痪，家庭的重担就压在其母亲一人肩上。出生时就因为营养条件跟不上而异常瘦弱的李敬为了锻炼身体，6岁时就被母亲送到了衡阳市体校体操班。

然而，正当小李敬努力训练体操，梦想成为体操冠军时，一场变故差点让他与体操无缘。当初，许多专家在考察李敬的身体素质时，都认为李敬的手掌小且偏厚、手指短，从专业的角度来看，这是一个很大的缺陷。体操选材就是要求手掌要大些，手指要长，这样才有利于握杆和撑器械。因此，专家都说李敬在单杠、吊环和双杠等项目上的发展存在困难，很难练出成绩。这一判决，对于李敬和他的家人来说，无疑是个致命的打击，绝望使得李敬停止了体操训练。

为了拯救李敬这棵苗子，衡阳市体校的周信教练不得不“三顾茅庐”，先后几次去李敬家里劝说他和他的家人。周信认为，只要增强李敬的手臂力量及握力，并在训练中采用适合其自身独特风格的“飞行”动作，那么他完成各种高难动作是完全有可能的。结果，小李敬重新回到训练场。而后来的事实也证明，高难动作对李敬来说的确不是问题。

温暖亲情 父母是他最大支柱

李敬是一个孝顺的孩子，他常说：“在这个世界上，父母是我生活和事业的最大支柱。”当李敬第一次拿到世界冠军后回到家里，第一件事就是推着父亲慢慢地行走在家乡的大道上……

李敬6岁进入体校训练，10岁时离家考入北京体育学院，进了国家队后更是不断训练和比赛，在家的时间很短，与父母相处的时间也不长，但他总说父母对自己一生的影响最大。

李敬的母亲是一位吃苦耐劳、一切为了孩子的慈母。她，照顾着李敬瘫痪的父亲，承担起家庭的重担；她，将李敬和他两个哥哥拉扯大，为他们付出一切；她，不乏远见卓识，引导李敬走上体操之路……母亲对李敬的爱是无私奉献的。每逢出差在外，李敬总要挤时间上街为母亲购物——大到风衣长裙，小到一双丝袜……

顽强成长 『摔』出一个世界冠军

进入体校，也就意味着艰苦生活的开始。每天清晨，当其他孩子还在睡梦中时，小李敬已经走在通往体校的路上了。

那时的冬天很冷，训练场没暖气，门窗也关不严实，冷风嗖嗖；没有体操鞋和护掌，小李敬只能光着脚站在水泥地上，穿着薄薄的单衣进行训练。垫子是冰冷的，器械是冰冷的，就连空气都是冰冷的，李敬小小的身躯在瑟瑟寒风中不住地发抖。还有训练器材的问题，因为当时经费不足，衡阳市体校甚至连一些必要的训练器材都不能供给。“鞍马、单杠等都是自己做的，那时候的条件确实相当艰苦。”李敬的启蒙教练周信现在想起来仍唏嘘不已。

然而，窘困的环境没能阻挡坚毅的李敬，为了练好每一个动作，李敬一次次重复练习着，他瘦弱的身体也一次次从器械上摔下；为了弥补下肢力量的不足，6岁大的他每隔三五天就得跑上一趟30多公里的路程。“当时为了练习鞍马，他手练得脱皮，头也磕破了，却全然不知，摔下来又再次跳上去。”周信教练感叹地回忆着。就是在这样的磨炼下，李敬逐步坚定起自己要拿体操“世界冠军”的信念。

傲人成就 独创高难动作无人能做

逐步成长起来的李敬开始在各项比赛中初露锋芒，并在1987年1月正式进入国家队。由于接受能力强、悟性高、训练刻苦，他竟在一年之内就在每个项目上都练出了一个高难新颖的“绝招”动作，而一般人一年最多也不过在一个单项上练出一个高难动作。

李敬用他的聪慧和努力练就了一身过硬的本领。当时，“李敬”就是体操高难动作的代名词。在单杠上，李敬的“屈体前空翻一周半越杠飞行再抓杠”这一动作至今世界上都无人能做；双杠项目上，李敬练出的“向后大回环转体360°成倒立直接接两个连续的希里夸尔(即倒立前翻转体360°）再直接接前空翻两周挂臂”，这一串动作连接难度就有4个加分因素，现在也无人敢问津。

1989年后，李敬参加了国内外一系列重大比赛。他攻克了一个又一个高难动作，以坚定的意志，克服了一个又一个困难，以高超的技艺，勇敢地向世界体育高峰攀登。在全国正式比赛中，先后夺得4个全国冠军。他参加了第11、12届亚运会，以及1993年第一届东亚运动会，共夺得亚洲冠军7个（包括东亚运动会2个)。在世界大赛中，他先后参加了第25、26、27届世界体操锦标赛和第8届世界杯体操赛，以及首届世界体操单项锦标赛，共夺得6个世界冠军。

1997年第八届全运会结束后，退役的李敬进入湖南大学国际商学院学习。目前，李敬是湖南省体育局体操运动管理中心主任，也是体操国际级裁判。

主要荣誉

李敬共参加国际性体操大赛19次，夺得金牌39枚、银牌22枚、铜牌12枚。其中世界冠军6次，分别是1989年世界锦标赛双杠冠军、1990年世界杯总决赛鞍马冠军、1991年世界锦标赛双杠冠军、1992年世界锦标赛鞍马冠军、1992年世界锦标赛双杠冠军、1994年世界锦标赛(团体）团体冠军，曾获三枚奥运会银牌。

他2次被评为全国“十佳”运动员，5次被评为湖南“十优”运动员。1991年被评为湖南省十大杰出青年之一。湖南省人民政府给他记一等功一次，并授予他省先进工作者、省劳动模范称号。国家体委授予他体育运动荣誉奖章。还曾获得“亚洲十佳运动员”“世界十佳运动员”和“全国新长征突击手”等称号。

刘玉香：

柔道高手闪耀奥运领奖台

■本报记者 谢小青

刘玉香是衡山人，十四岁时从中长跑改练柔道。中长跑的基础使她具有较好的速度、耐力和力量，并在柔道训练中迅速脱颖而出。这个衡阳姑娘，曾获得悉尼奥运会铜牌，闪耀世界舞台。

从中长跑改练柔道

小时候，刘玉香从事中长跑运动，学校田径队解散后，柔道教练看上了她，问她能不能改练柔道。

开始刘玉香不大同意，因为那时候小，对柔道也不太了解，何况一个女孩子练柔道，感觉很“野蛮”。后来教练和市体校的校长找到她，让她过去看看，这一“看”就一发不可收拾。

1989年2月，她进入市体校柔道队。刚开始训练，看男孩跟女孩在一起打，刘玉香不太习惯。经过一段时间接触，她逐渐喜欢上柔道。后来有一个教练去学校实习，看上刘玉香这根好苗子，希望她去北京体育大学训练。1989年6月，刘玉香开始了北京体育大学训练生涯。毕业后，刘玉香来到北京柔道队。1998年，从北京队入选到国家队。

在刘玉香看来，柔就是以柔克刚，道就是修道的意思。在柔道里，技巧和力量各占一半，柔道光有力量，没有技巧也不行的。力量要有，但是在技巧方面也得熟练，如果技巧不熟练，光有力量，没有技术，很难把对方摔倒。

悉尼奥运会夺得铜牌

2000年，在悉尼奥运会女子柔道52公斤级角逐中，刘玉香获得铜牌，为中国女子柔道中小级别实现了奥运会奖牌零的突破。这份来之不易的殊荣让赛场的中国观众兴奋不已，却惟独没有调动起“当事人”刘玉香的情绪。在接受记者采访时，她一脸平静地说：“能获得奖牌总是一件高兴的事，但没进决赛我觉得太遗憾了。”

刘玉香说，能获得这枚铜牌她并不觉得意外，因为她已经具备了这个实力。当年的法国A级赛，绝大多数强手都去了，包括这次获得冠军的古巴名将沃德西尔，与她并列获得铜牌的朝鲜选手桂顺姬，但她一路过关斩将获得冠军。在这次参赛的队员中，她唯一没遇到过的就是日本选手中崎教子，却偏偏就在半决赛中输给了她。

“唉，也怪我自己。我是了解她的特点的，知道她的寝技好，可我偏偏在起身的时候有些犹豫，慢了一步，让她占了先机。如果我快一点，谁赢谁输就不定了。如果我赢，在决赛中碰沃德西尔我比较有把握，在法国赛时我已经赢过她了，这样……”刘玉香摇头而叹。

刘玉香最喜欢的一句话是：人只要付出，就会有回报。现在她实践了自己的诺言。虽然还不是最好的回报，但已是“回报”的前奏了。

十运会夺冠

2001年，第二十九届世界柔道锦标赛举行，刘玉香经过艰苦拼搏，为中国队添一枚铜牌。

雅典奥运会，刘玉香如期出现在赛场上，参加57公斤级的比赛。但她在第二轮中输给了一位巴西选手。走向休息室，刘玉香哭了，教练熊凤山在一旁不停地安慰着她。赛后刘玉香遗憾地说：“我太想赢了，前两天队友发挥得非常好，自己也非常想拿下比赛。我是刚开始参加57公斤级的比赛，能够参加奥运会已经非常幸运，可惜没能把握住机会。”

2005年十运会，北京女柔队的刘玉香收获了最甜蜜的果实——女子57公斤级冠军。在裁判宣布她获胜的一瞬间，场上出现了最戏剧性的一幕。刘玉香先是欢呼一声，随后掩面失声痛哭，接着轰然倒在榻榻米上。幸福来得太猛烈，泪水、激动，一股脑儿地向刘玉香袭来。

4年前的九运会上，刘玉香在52公斤级的较量中饮恨。4年中，刘玉香经历了伤病带来的大起大落。2003年，刘玉香抱着“赌一把”的心态，一举夺得亚洲锦标赛57公斤冠军，获得2004年雅典奥运会的入场券。然而，正是雅典的经历，奠定了2005年的全运夺冠。

这年，刘玉香30岁，又是教练兼队员，但是练得比年轻队员都苦，算上出早操，她几乎没有间断，每天都要练上五六个小时。“当运动员很苦的，必须要有一个开朗的性格，所以我觉得这枚金牌，是对自己最好的回报。这么多年，我成功失败都经历过了，对这个结果，我是满意的，因为不是每一个人都能以全运会夺冠来结束自己的运动生涯的。”

刘玉香终于修得全运会冠军的正果，随后她在电视镜头前正式宣布退役。刘玉香以一个幸福的大结局，为自己的运动生涯画上了一个圆满的句号。

主要荣誉

刘玉香：女，1975年10月11日出生于衡阳，中国国家队柔道运动员。获得2001年世界锦标赛第三名，2001年第9届全运会第三名，2003年世界杯个人赛第三名，悉尼奥运会第三名，2004年全国锦标赛冠军，2004年亚洲锦标赛冠军，2005年十运会冠军。