

体强韵美

——回忆清华体操代表队

姜欣

回望大学时期的足迹，它记载着知识的探索、青春的感悟，浸染着体操训练五载春秋的汗水。要说因有缘而相识，相处而相知最多的是队友和室友，而与队友们每天一起训练进餐，在温馨快乐的大家庭一起成长，了解较深。我想就我曾经熟识的80级队友点缀几片记忆的花絮，算是值零字班三十年大庆之际的一个冲动之举。

清华体操代表队成立于五十年代初，阵容强大成绩卓越，辉煌时期持续至九十年代末，遗憾的是随着竞技体操在高校中越来越专业，难以普及而被取代。八十年代北京高校体操运动属于群众性的，参赛选手来自多所大学，大部分像我这样，是业余里面再业余的，十七八岁才开始学习翻跟头。清华有良好的器械，优秀的教练团队，特别感恩女体的陈蒂侨老师，给予了我们严师的教诲，慈母关怀，令我们一生受益于那时打下的坚实基础。体操队多年“占据”着北京高校榜首地位，除了大家齐心协力之外，几位主力也是功不可没，80级杨跃丽从80年起连续四年囊获

个人全能及所有单项冠军，82级刘萍除了全能和全部个人单项冠军外，还通过了国家一级运动员标准，后来93级王育红更是垄断了在校期间所有项目共20枚金牌。在这里我还是说说零字班的队友，她们是计算机系的杨跃丽和何星，精仪系的吴丹瑾，及环境系的李立羽。

杨跃丽是代表队的双料队员，因为田径队在清华最受重视，平时大部分时间她参加跳高队的训练。体操队这边她凭着六岁开始练的童子功，赛季时自己抽时间把比赛的每套规定动作练好，就直接参赛并拿下冠军。她同时也是我每天晚晨相见的室友，可以说她最大的特点是低调，对铺天盖地的荣誉淡然处之。我们同宿舍前几个月居然不知道她在练体操，直到她上了《北京晚报》，报纸上是这样描写这个“圆脸清秀的姑娘”、“智体双收，成为名副其实的全能第一”。她对自己敢要求敢拼，为了减体重，夏天闷热的馆里裹紧雨裤训练，汗水顺着裤脚随着脚步在垫子上滴出一道道风景线。跃丽是当时队里舞蹈方面唯一受过专业训练的，



杨跃丽和陈老师在1980年高校比赛后



1981年杨跃丽训练中



1981年何星在高校比赛中



吴丹瑾

舞姿优美，动作做出来总像跳《天鹅湖》一样。在她的帮助下，整个团体艺术表现上进步很快，我也是受益者之一。身兼数职的她，带着同龄人少有的沉静，背着书包匆匆来往于家里宿舍教室运动场，踏踏实实地做着她的事。

何星与我同系不同班，她住隔壁宿舍，我常去串门，后因性格爱好相近而成为好朋友。她是我“拉”入队的，就像杨跃丽拉我入队一样。那时体操队有个特点，就是好几对是同宿舍或同班或同系的，有点肥水不流外人田的架势。设想当时如果能大规模启用这样招聘模式，各种运动队的后备力量会有多么强大。体操运动是一项竞技的体育运动，不仅需要动作的美感，而且更重要的是爆发力，我看何星有这种潜能，就推荐给教练了。她果真没辜负她那双漂亮的大眼睛，也没辜负我的一双“慧眼”。她的强项是跳马，二级组动作腾空高度很棒，有一次训练时她飞身而过，我看到教练陈老师眼中一亮，说“小何星腾空不错，高度都可以练前手翻翻过马了”。她还记得一件有趣的事，有一阵子她不来训练了，我就吓唬她说“再不来，餐券儿就会不发给你了”。清华对保证运动员营养非常重视，所有正式代表队成员集中在运动员食堂用餐。我当时是队副，负责发放和回收队员们的餐券，这种直截了当的威胁话可能没少对她说，也许正是我俩的无话不说相互包容，让我们今天仍是好朋友。

吴丹瑾81年入队，在队里的作用非同小可，训练时助人为乐，比赛时稳定军心。竞技队的教练后来是慈祥的张老师，这位男老师主要负责技术指导，那么平时训练主要靠我们自己互相保护，生拉硬拽死扛的活计自己来。丹瑾有一个宗旨，就是在她的保护时不让一人受伤。她聪明伶俐，要点领会快，攻克难度动作她会动脑子帮大家想办法；她善解人意，擅长予人鼓励，有她的保护最令人放心开心。也许是家中老大的缘故，她的亲和力和责任心超强，在更衣室天南海北的神聊时，她总是耐心聆听别人的倾诉，当然她也滔滔不绝地发表自己的长篇大论。她说体操训练提高了多方面身体素质，使她有勇气冲破极限，有一



李立羽 1985 年训练中



1985 年姜欣准备彩带表演

年居然心血来潮在系运动会以背跃式参加跳高比赛并取得好成绩。跳水时也敢于从原来的“跳冰棍”，提高到“倒栽葱”。

李立羽大二入队，我俩是零字班坚持最久的队员，一直到86年读研一年后出国才离队。她做事效率高，来了就练，练完就走人，85年高校比赛为我们保持团体冠军的宝座立下汗马功劳。据她自己揭发，其实当年入队目的是为免体育课，不用操场上跑几千米，但结果却让她受益匪浅。每日两小时的训练，让以前没练过任何体育项目的她，从入校百米跑18秒多，到后来达标测验时轻松拿下14秒9，她感到欣喜惊奇之外更是信心满满。清华优良的体育传统，对许多当年在校参加体育锻炼的女生来说，挖掘了潜在的体能，为以后平衡家庭事业的繁忙生活仍保持健康和良好的心态，奠定了良好的基础。

我在那五年里心理素质的历练一点不少于于体能方面，学会了如何克服胆怯和面对失败。特别是后来二级组比赛时，平衡木上掉了翻跟头摔趴了等等，动作失误是家常便饭，但是在哪儿摔倒必须在哪儿爬起来，胆子再大些脸皮再厚些，钢铁就是这样炼成的。知耻而后勇，不愧对曾经得到的荣誉，这种体育精神，使我这些年做事方

式就是坚持到底，轻不言弃。我非常感恩教练陈蒂侨老师，还教会我许多体操之外的东西，管理的智慧是其中之一。老师对所有人无微不至地关怀，凡事身体力行，是一位非常有感染力和凝聚力的团队领导。她细心考虑每个成员的状况，让每个人感到自己的价值，用心良苦是我后来体会到的。

母校给了我她能给予的，路还是要自己一步一步地走，作为学子，我不奢求给母校争多大光，但求不给母校丢脸。清华育我，我誉清华，这话讲起来有点大，我的理解是对社会的回报即是对母校的回报吧。

关于“清华女生”这个标签，外界时常用“清华女生如何如何”来调侃所谓仅有智商的群体，好像不这么调侃就不至极致。大凡这种时候我们听了笑笑而已，似乎这样标签与我们无关。总之，看看当年的这些队友室友同窗们，其实无论从哪里毕业，结果都会差不多。她们善良坚强，朴素沉稳，大气阳光，对家庭勤勤恳恳，对事业兢兢业业，对自己健健康康。她们是企业的财富，社会的中坚力量，祝福她们带着体强韵美的风采，快乐地实现“健康工作五十年”这一革命目标。📷