

体强韵美

● 姜欣（计 02 班）

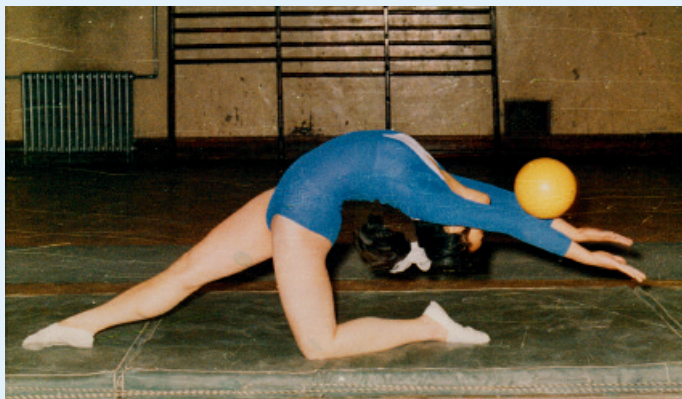
回望大学时期的足迹，它记载着知识的探索、青春的感悟，浸染着体操训练五载春秋的汗水。要说因有缘而相识，相处而相知最多的是队友和室友们，而与队友们每天一起训练进餐，在温馨快乐的大家庭一起成长，了解较多较深。我想就我曾经熟悉的 80 级队友点缀几片记忆的花絮，算是值零字班三十年大庆之际的一个冲动之举。

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。



杨跃丽和陈老师在 1980 年高校比赛后



1981 年训练中

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，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。



1984年的何星和我

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



1981年高校比赛

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

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”。



吴丹瑾



1983 年在水木清华



李立羽在 1985 年训练中

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1984年训练中



1985年准备彩带表演

我在那五年里心理素质的历练一点不少于体能方面，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，平衡木上掉下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，培育了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，似乎这种标签与我们无关。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。⁸⁰