

体操：影响我一生的运动

□ 李永健（水利系）



我是一名业余体操运动员，但是，体操不仅锻炼了我的身体，也磨练了我的意志。同时，体操还给我生活增添了更多的色彩，使我如今有了许多美好的回忆……

初战告捷

1983年考上清华以后，就立即加入到校体操代表队。三年艰苦的高中住校生活，使我的身体素质下降了很多，所以，除了紧张的学习之外，我的主要业余生活就是练体操了。功夫不负有心人，在1984年夏天，我作为清华体操队男子甲组的主力队员，参加了北京市高校体操比赛，荣获除了跳马第二名以外，其余五个单项及个人全能，团体的所有金牌！

二级测验

根据教练的“比三级，通二级”要求，我在参加完1984年北京市高校体操比赛一周以后，要通过二级体操标准的测验。但是，不幸的是，比赛以后我却得了急性肠炎。每天只能吃一点儿方便面，除了头昏眼花，浑身无力外，还要不

断地往厕所跑，没法进行正常的训练。到了二级测验那天，我还没有完全康复，只好硬着头皮上了。根据我平时的训练，我相信自己能够成功。即使一个星期没有去体育馆训练，但是在我的脑海里，二级的规定动作已经不知练过多少遍了。虽然自己的体力差很多，但是一周的肠炎也让我减了不少的体重，做起动作来更轻松了。最后，我终于完成了所有的规定动作，以优异的成绩通过了二级测验。

体操服

一般来说，体操运动员的身材都不是太高。但是，练了十多年体操的我，却没有那么幸运，尽管父母都不很高，但是我却长成了一米七七的大个子。这给我练体操带来了很多的不便，最主要的是，自己的力量总是难以满足要求。做同样的动作，我要付出更大的代价。除此之外，体操服是我的又一个烦恼，虽然教练给我选了特大号的，但是一穿在身上，还是小很多。裤腿高高的吊在那里，若把裤脚的松紧带绷紧在脚下，裤腿虽然给拽下去了，但是同时裤裆也给拽下去了很多，看上去裤裆很大，显得腿比上身要短，很滑稽。更要命的是，这种不合身的体操服在比赛中曾给我带来过尴尬。穿着大裤裆的体操服做单双杠还没有太大的不便，但是做鞍马就不同了。记得在一次鞍马比赛中，我开始的动作都很成功，漂亮，但是当我做反交叉时，意想不到的事终于发生了。大裤裆一下罩在了鞍马环上，紧接着松开的手回来抓马环时，就连裤裆一起抓住了，但这时双腿却还在继续向

后摆动……可想而知，动作彻底失败了。

受益终身

我从1973年开始，到1988年大学毕业，断断续续地练了十五年体操。尽管我也曾取得过一些辉煌的比赛成绩，但是，我却并不是一块体操运动员的材料。跑不快，跳不高，缺少体操运动员应有的爆发力，而且身材太高，力量不足。但是，通过练体操，我有了很多意想不到的收获。体操，不仅锻炼了我的身体，使我从一个体弱多病的儿童，成长为一个健壮的男子汉；而且，体操还在精神上带给我巨大的财富，培养了体操运动员特有的优秀品质，让我终生受益。体操对我来说，已经不光是一种运动，而是一种不断鼓舞我前进的精神，成为我力量的源泉。

胆大，心细，勇敢，果断，是一名体操运动员必须的品质。该撒手时就撒手，该抓杠时就抓杠，来不得半点含糊。

意志坚强，不怕压力，一次成功，是体操运动员另一个可贵的心理素质。在运动员长期艰苦训练之后，所面临的的就是比赛的压力，因为在比赛中，你只有一次机会，只能成功，不能失败。要在这巨大的压力下，发挥出自己最好的水平，这是多么可贵的心理素质啊！在人生的旅途中，不知有多少次遇到像体操比赛一样只能成功不能失败的处境，如果能够任何压力下都能有出色的表现，还有什么事情做不到的呢？

（2007年9月于加拿大多伦多）