



姜玉民：道不尽说不完的田径缘

本报记者 王宇怀

人物小介

姜玉民，新中国成立后，第一批女子田径运动员，26次打破全国纪录。1959年，第一届全国运动会，她在女子400米项目上，以破全国纪录的成绩为我省摘下全运会的首枚金牌，创造历史。



我叫姜玉民，1934年出生于嘉兴。我从小爱跑爱闹，16岁时成为一名军人，一次偶然的机会邂逅田径，并破了当时百米纪录。之后，我被调到当时的中央体育学院（现北京体育大学）田径培训班参加田径比赛，并成为了田径运动员。1953年到1965年，我连续获得全国女子田径100米、200米、400米全国冠军的荣誉。大家都叫我“姜飞人”。



1 “误打误撞”与体育结缘

1934年，我出生在嘉兴一户军人家庭，我从小爱跑爱闹，别人说我没有“水乡女子”的安静柔和。从小我的理想就是和父亲一样参军，保卫祖国。1950年，我16岁，跟着父亲和大哥的脚步，也成为了一名军人。

期间跟随部队进行军事训练，障碍跑、投手榴弹、匍匐前进，我都是一把好手。有一次，我们集中训练结束，大部队正在收拾行装准备离开。碰巧，在操场上有几名八一队的女运动员正在训练短跑。有几个战友起哄“姜玉民，你也上去试试”，当时我没多想，趁着那股新鲜劲就上了。

八一队的教练拿来一双钉鞋给我，让我换鞋。那时的我从没穿过钉鞋，心想这鞋带钉子扎进土里还要拔出来多费劲，索性穿着解放鞋就上场了。这场比赛成了我人生的一个转折点，第一次100米短跑，我跑了13秒9，赢了另两位队员。第二次，我换上钉鞋，跑得更快，跑了13秒6。旁边有人欢呼，跑来对我说破纪录了，那时的我还没明白什么叫“纪录”。后来我才知道，我赢得两个运动员是那一年八一运动会的冠亚军，而那一年江苏省的全省纪录也不过14秒。

一个月后，我收到了军区的调令，

让我去北京参加一场田径比赛。到了北京，我才知道中央体育学院（现北京体育大学）田径培训班正在选拔队员去参加在罗马尼亚举行的第四届世界青年联欢节。结果，我在100米短跑比赛里跑了13秒4，打破了13秒5的全国纪录，200米、400米我都拿了冠军，获得了去罗马尼亚比赛的机会。

2 看清差距，埋头苦练

去罗马尼亚前，国家送我们去莫斯科进行了3个月的专业训练。我本想着能在国际舞台为国争光，却没想到碰了一鼻子灰。我主攻的几个项目都没拿到名次，而且成绩和国际顶尖运动员差的不是一星半点。当时我以为自己100米能跑进13秒已经很了不起了，结果别人跑得成绩都在11秒多。400米比赛，我的印象更深刻，前300米我遥遥领先，结果最后100米我跑不动了，几乎是走着过了终点，当时我压根不知道如何做体力分配，全靠蛮劲。

后来我才知道，在莫斯科训练时，教练安排和我合练的队员都不是一线队队员，和二线队队员训练时，自我感觉还不错，比赛结束后才清楚发现自己还是一只“井底之蛙”，罗马尼亚之行对我打击很大。回国后，我就发誓我再也不当运动员了，还给组织上写了退出田径队的申请书，但组织并没有批准。

回国后冷静了几个月，我也想明白了，既然要留在田径队，那就要加紧训练，拿出拼搏精神，要是下次再有出

国比赛的机会，拿前三名，升国旗是底线。当时，我们国家没有从小专业练体育的，很多运动员都是从部队、医院征调来的，因此没有训练基础或者错过了最佳的训练时机，我也不例外。为了为祖国争光，我必须进行大运动量的训练进行弥补，每天都能练到膝盖肿胀，春节假期我也没有放过，依旧保持训练。那时候，条件很艰苦，没有专门的训练场地，跑道就是在大街边上的硬地，每天喝一瓶牛奶吃一个鸡蛋都是很奢侈的。

4 教育有方，将门出虎子

1964年，我选择了退役，回到八一体工队担任一名教练员。我的爱人李景明也是部队出身的田径运动员。我们一共有3个孩子，大儿子李丰、二儿子李彤、三儿子李露，他们3个人也都和田径结下了不解之缘。

从小，他们3个人就展现了不错的运动天赋，可以说是继承了我和我爱人的基因。不过，我没有因为他们有天赋就把他们从小就送去专业队训练，我始终认为，运动员学习和比赛成绩都可以优秀，这两者并不矛盾。所以，他们三个人从小学开始都是正常上学，只有放学以后或者周末有空去田径场练一练。上了大学，他们同样在兼顾学业的基础上，参加体育训练。

老大李丰主攻短跑，1986年汉城亚运会，李丰和队友一起在男子4×100米接力上，为中国队拿到那一届比赛的最后一枚金牌。老二李彤主攻跨栏，在刘翔之前，110米栏的亚洲纪录就是他保持的。后来李彤进入耐克公司工作，还和刘翔有过不少合作。老三李露比较低调，不过也拿过全国青年比赛的短跑冠军。

现在他们3个人的生活都很幸福，我也很庆幸自己选择了这样的教育模式，没有让他们放弃学习，不然他们很难有今天这样的成绩。

现在，我虽然住在北京，但我还是很想念家乡的山山水水。我每年都会抽时间回浙江住上十天半月，就当度假吧。

现在浙江的体育事业发展很快，在田径项目上涌现了不少优秀运动员，比如谢震业、李玲，我很欣慰，期望他们继续为家乡体育事业做贡献，使浙江田径能更上一层楼。

3 全运记忆：周总理为我拍表

1955年，国家体委从前苏联邀请了一批专业教练来北京做指导，我很幸运，遇到一位很有水平的短跑教练，他发现我身体柔韧性好，步幅大，但力量却不足。根据这个特点为我量身定制训练计划，从那以后我的成绩有了快速的提升。

1959年9月，新中国成立后的第一届全国运动会在北京工人体育场举行。我主攻的女子400米是那届全运会的第一个比赛项目，领导特别叮嘱我第一枪必须破纪录，讨个好彩头。当时，我的实力在国内可以说无人能敌，这种状态想要破纪录很难，我就是凭着

运动会刚开幕的那个兴奋劲撒开了跑，跑了56秒破了之前自己保持的56秒5的全国纪录。

比完400米三枪，我又比了100米三枪，等到了200米决赛的时候，我实在是跑不动了。而且我不小心将左脚的钉鞋踩在了右脚上，右脚一直在流血，连抬起来都困难，更别说跑了。200米决赛，我已经有点想放弃了，进场之后，准备活动也没做。就在这时候，广播里突然传来了声音，周恩来总理来现场看比赛。这一下我的兴奋劲就上来了，脚也不疼了，不过更没想到周恩来总理还走到赛道边亲自掐秒表计时，最终200米我也拿了冠军。拿了冠军后，周总理走过来跟我握手，没说祝贺的话，而是说“姜玉民不是个好现象”。我一开始还有点委屈，后来才明白总理的深意是竞技体育不能一枝独秀，更应该百花齐放。总理叮嘱我，下了领奖台一切就归零，只允许在领奖台上骄傲一分钟。这句话我牢牢地记在心里。

1960，我去捷克参加罗申斯基国际田径赛，在400米比赛中赢得冠军。第一次在国际舞台升国旗、奏国歌，但我想起总理的话，只在领奖台上骄傲了一分钟。



第一届全国运动会女子200米结束后，姜玉民受到周总理握手祝贺。