

怀念在清华全能队的日子

林家彬

懵懂入队

1978年3月，我在度过了近4年的知青生活之后，幸运地进入了清华大学。入学伊始，成立班委会的时候我担任了体育委员。于是，每天早上带领全班出早操晨练就成为了我的职责。

没过几天的一个早上，我们班跑步之后在西大操场旁边练习单双杠的时候，一位面容和蔼的老师走过来和我聊天，他问我愿不愿意参加田径队。那个时候，能够穿上印有学校名字的运动服在多数人的心目中是一件非常“酷”的事情，况且我又喜欢体育。因此我毫不犹豫就接住了这个从天而降的“大馅饼”。当天下午体育锻炼的时间一到，我就到田径场上找到了这位老师。这时才知道，他是田径男子全能队的教练詹世林。

就这样，我成了全能队里第一个1977级队员。当时队里有几位1975和1976级的老队员，由于不久之后他们都陆续离队，没有留下太多的记忆。依稀留下印象的有身材瘦高的赵姓、体型匀称的林姓和膀大腰圆的土木系刘姓这3位老队员。当时看到他们的运动水平，觉得自己和他们的

林家彬

1982年7月毕业于清华大学土木系。1983年赴日本留学，1989年获工学博士学位。1990年4月至1995年6月在联合国区域发展中心任职。1995年7月起在国务院发展研究中心任

职，曾任社会发展研究部巡视员。研究领域包括地区政策、国土规划、资源与环境政策、城市发展、城市社会治理等。



差距太大了，对自己将来是否也能达到他们的水平心里一点儿都没底。不过我心想，只要教练不轰我走，我就一直练下去。

我入队之后没几天，詹老师就陆续物色来多名1977级的队友。有陈钢、张平、王友进、赵肖敏、李雷、王葳、冀卫卫，连我在内共8人。很快，1975和1976级的老队员就退出了训练，詹老师指定我担任全能队的队长，这大概是入学后第二学期的事情。

永远的“小林”

入队以后，詹老师一直喊我“小林”。队友们就都跟着詹老师这样叫，于是以后的各届学弟

队友，从1978级到1981级，无一例外地大家都这样叫我，我在全能队成了永远的“小林”。回想起来，好像队中享有此项“殊荣”的只有我一人。

毕业20多年之后，“小林”在社会上已经混成了“老林”，拥有了“林老师”“林部长”“林教授”等多项称谓。忽有一日，与毕业之后就再未谋面的1980级学弟队友张庆杰在某会议上不期而遇。当下惊喜重逢、相谈甚欢自不待言。第二天打开电子邮箱就收到来自庆杰的邮件，开头就是一句“小林”，一下子就让我穿越回到了20多年前的西大操场，一种不可替代的亲近感油然而生。

庆杰与我还是土木系的系友，当年我们曾经一起作为4×100米接力队的成员代表土木系征战过校运会，赛后留下了珍贵的合影。我赶紧将这张照片找出来带在身边，并等到再次见庆杰时拿出来和他一起分享回忆。

训练中的酸甜苦辣

从入校不久就进队，到研究生上了一个学期之后离队（之后就到大连外院培训日语，然后赴日留学），我参加全能队的训练将近五年。

这五年十个学期，每周五天，每天一个多小时，总训练时间粗略估算起来大概在1500小时以上。这其中有诸多酸甜苦辣，也留下了许多难忘的记忆。

刚进队的时候，北京市的高校田径男子全能项目是五项，包括200米、800米、跳远、铁饼和标枪。1980年北京市高校运动会之后，改为十项，包括100米、400米、1500米、110米栏、跳高、跳远、撑杆跳高、铁饼、标枪、铅球。练了一段时间我开始明白，自己只有短跑和跳远是长项，投掷和跳高都是绝对的弱项。十项里面有四项都太弱，这还怎么玩儿？因此后来我在参加校运会的时候都是报名参加单项比赛，拿到过400米和110米栏两个项目的铜牌，这就是我在清华运动生

涯中的最好成绩了。

“冬训”是一个让许多队友都比较发怵的字眼。因为冬训期间耐力训练和力量训练的比重较大，训练内容比较枯燥同时也考验人的意志。耐力训练主要就是长跑，从清华跑到颐和园往返或者跑到体院（现北京体育大学）往返。耐力好的（如陈钢）遥遥



1982年校运会土环系400米接力队。（左起）田党培、林家彬、张庆杰、刘印博

领先、一脸轻松，耐力差的勉力尾随、痛苦不堪。我的耐力属中等水平，跑回清华时基本上处在能够隐约望到陈钢的背影，后能够隐约被后面人望到背影的位置上。力量训练主要是到举重房蹲杠铃，训练时杠铃片撞击出的铿锵声和队员发力时的怪叫声在室内回响，加上有人趁火打劫地大喝“你说不说！？”，不知内情的人路过大概会被吓一跳，以

为到了刑讯室。练到后来，三百斤左右的杠铃都能把它扛起来浅蹲两下，心里少不得有点小小成就感。

还有一种锻炼大腿后部肌群力量的方式，是队员两人一组，一人趴在垫子上，另一人在后面扳住他的脚后跟，趴着的人则用力向上抬小腿挣脱。“胳膊能否扳过大腿”是这项训练用实践进行探讨的命题，因为抬小腿靠的是大腿后部肌群的力量。

詹老师偶尔也会带我们打篮球作为调剂，这是大家最为享受的训练时间了。有一次机缘巧合，几个田径队员和几个篮球队员在体育馆打起了3打3的半场对抗，田径队这边上场的有我、张平、跳远队的林建华，凭借张平出色的身体对抗和篮板、林建华快速勇猛的穿插和我如有神助般的中距离跳投，田径队居然大体不落败。被篮球队员夸了一句“神准”，也让我很是得意了一阵子。

运动员干的是挑战身体极限的事情，受伤病的困扰在所难免。我们这些业余运动员要想练出成绩自然也不例外。大腿后部肌肉拉伤是短跑运动员比较常见的运动伤害，我在队期间也经历了两次：第一次是在练习百米起跑的时候，第二次是在跳远起跳的时候。拉伤时自我感觉似乎听到了肌纤维断裂的声音。每次拉伤之

后都要过一个月左右才能完全恢复，为了加快恢复还要到校医院做理疗。和我同宿舍的陈钢也有过拉伤，他自创了用白炽灯泡自己进行患部热疗的方法，我也有样学样地尝试过。

有一次受伤的经历估计世所罕见，说起来有点汗颜。那是一次在练习背越式跳高的时候，我在过杆收腹时动作不得要领且用力过猛，竟把膝盖重重地砸在了门牙上。当时疼得直冒冷汗，以为门牙必掉无疑，直叫“哎呀，牙掉了，牙掉了”。平常也没注意过自己的牙齿长什么样，用手一摸觉得门牙被砸得凹进去了。第二天跑到北医三院，大夫仔细看了看说：“你这牙本来就长这样儿！要不然我还得给你正回来，那可麻烦大了！”我也不想麻烦，于是悻悻然回校，过了好几天把馒头用稀饭或开水泡软了再吃的日子。

还有一次比较严重的伤病大概是在三年级的秋冬季，膝关节的疼痛越来越严重。校医院检查不出是什么毛病，转到北医三院的运动医学研究所后被诊断为骨膜炎，打了几次封闭后痊愈了。有意思的是，运动医学研究所的大夫见惯了专业运动员的发达肌肉，给我诊断时一看我的腿就说：“哎呀，你的肌肉都萎缩了。”我内心觉得好笑，嘴上只好应付着“啊，是是是，您赶紧给我治

好吧”。

队友中最严重的运动伤害出在1979级水利系的学弟赵华身上。他在一次撑杆跳高的练习中不慎摔断了手臂，也从此告别了全能队，殊为遗憾。

“大侠”陈钢

同期队友中，要数陈钢的运动成绩最为辉煌，也数他流传下来的故事最多。“大侠”这个名头虽然是网络语言兴起后队友们才给他安上的，但大家都觉得很自然和贴切。

他刚入队的时候，虽然头顶“原广西青年羽毛球队队员”的光环，但那时在田径全能的各个项目上还没有表现的机会，可谓是不显山不露水，只是从他化工系同学那里传来“大冬天睡光板床铺凉席”的骇人传说。但很快，他认真刻苦的训练态度和过人的耐力水平开始令人刮目相看。当詹老师带大家打篮球放松的时候，他会独自加练那些相对枯燥和需要毅力的体能项目；冬训长跑回来，大家都累得不想动弹，他却宣称“刚活动开”；小有名气之后，他在完成教练安排的训练科目后，居然隔三岔五约上女子短跑队来一场男子400m VS 女子4×100m接力。队友们每次在欣赏一场美好比赛的同时，对他的好人缘也多少有点儿羡慕嫉妒恨。

功夫不负有心人，经过一年多的刻苦训练，陈钢的运动成绩开始崭露头角。

1980年，他第二次参加北京市高校田径运动会就获得冠军并打破清华五项全能纪录。由于次年田径全能项目由五项改为十项，他的这项纪录也就成了“永远破不了的纪录”。他的田径全能生涯也由此开了挂：1981年，北京市高校田径运动会首次恢复十项全能比赛，陈钢勇夺冠军并打破“文革”前的高校纪录；1982年由于备战考研影响了状态，但依然破纪录并获亚军；之后的三年则从未让冠军旁落并两度打破高校纪录。辉煌的战绩，让当时的他有了“铁人”的称号。

作为曾经的专业羽毛球运动员，他当然也要代表清华参加北京市高校羽毛球比赛，按当下的说法有点“降维打击”的意思，他要是不拿男子单打冠军回来才会是新闻。在我印象里这样的新闻没有出现过。为表彰他对清华体育的突出贡献，1982年5月，陈钢与另外一位陈姓短跑名将一起被授予“清华大学模范运动员”称号。

陈钢的“大侠”称号，也来自其交际之广泛。由于他从本科入学到博士毕业一直在代表队效力，使得他在1978—1987这10年间在队的清华体育代表队队员中，拥有最高的知名度，每年校庆期



陈钢在比赛中



陈钢手举奖杯

间的代表队校友聚会他都自然而然地成为核心人物。他也十分看重这段共同为学校荣誉而战所结下的深厚情谊，每年校庆几乎是雷打不动地参加代表队校友的聚会。而我们作为关系更近一层的全能队队友，则还会享受到来自大侠的一份特别福利：由于他任职于一家位于江苏昆山的企业，每年到了蟹肥菊黄时节，就会往北京发一箱阳澄湖大闸蟹，让我们举办一场大闸蟹宴。这项活动已经持续数年，不知羡慕多少其他队的队友。

良多的获益

在全能队近五年的训练使我终生受益，这么说并无半点夸张。艰苦的训练磨练了意志，强健了体魄，为我日后的工作和生活打下了坚实的基础，这一点自不待

言。我还有其他的一些重要受益，这里拿出两件事来说一说。

第一件事是临近毕业的时候，我入校时的系学生组组长，建筑系的宋泽方老师（1977级入校时土木系和建筑系尚未分开，当时叫建工系）给我做媒，把建筑系刚刚留校任教的周燕珉介绍给我。结婚之后过了多年才从她口中得知，原来宋老师在跟我提亲之前，已经带着她到田径场上相过我了。这段美好姻缘的起点竟是在田径场上，是在全能队训练的时候，这不能不算是一个非常重要的获益吧。

第二件事是1983年10月我进入日本东京大学留学，入学后大概一个星期左右就赶上东京大学工学部开教工运动会。由于规则规定留学生也可以参加，我便自告奋勇出战，替土木工学科跑

瑞典式接力的最后一棒（200米）。接棒时我队排在第二，距第一有大约十米左右的差距。凭借着在清华全能队多年训练打下的底子，我轻松实现了大逆转，为土木工学科捧回了优胜奖杯。在当晚学科的庆功会上我的导师中村英夫教授笑言：“林君刚来就成了明星了！”中村教授也喜欢体育，年轻时曾是棒球好手，在此前一年前的教工运动会上奋力拼搏而跑断了跟腱。就这样我得以初来乍到便得到导师的关注，自那以后他对我关爱有加。而在日本，导师对学生的学业和发展起着至关重要的作用。

无体育，不清华。在清华全能队的日子，我一直铭刻于心。那时的人和事，那时飞扬的青春，那时的拼搏故事，都是我珍惜一生的财富。🍷