

GOLD RUSH

Michael Johnson

金牌之路

奥运冠军是如何炼成的

【美】迈克尔·约翰逊 (Michael Johnson) 著 王雄 刘爱杰 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

GOLD RL

【美】迈克尔·约翰逊 (Michael Johnson) 著 王雄 刘爱杰 译

金牌之路

奥运冠军是如何炼成的

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

金牌之路：奥运冠军是如何炼成的 / (美) 迈克尔·约翰逊 (Michael Johnson) 著；王雄，刘爱杰译. -- 北京：人民邮电出版社，2016.11
ISBN 978-7-115-43707-5

I. ①金… II. ①迈… ②王… ③刘… III. ①迈克尔·约翰逊—自传 IV. ①K837.125.47

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第226747号

版权声明

First published in 2011 by HarperSport, an imprint of HarperCollinsPublishers

Copyright © Michael Johnson 2011

Translation © Posts and Telecom Press, translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.

Michael Johnson asserts the moral right to be identified as the author of this work.

内 容 提 要

本书以迈克尔·约翰逊成功的运动经验、执教经历和演讲内容为基础，结合了他对过去40年来不同运动项目奥运金牌获得者的采访内容，建立起了一座汇聚了奥运冠军培养方面专业知识和经验的宝库，对成为奥运冠军需要具备的身体素质、运动技能和心理素质进行了全面解读。

本书的重要意义不仅在于为读者提供了宝贵的体育运动方面的专业化指导，更在于传达了正面的、积极向上的体育运动精神与追求，以帮助读者从中获得在体育运动道路上不断前行的动力。

◆ 著 [美] 迈克尔·约翰逊 (Michael Johnson)

译 王 雄 刘爱杰

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本：690×970 1/16

彩插：4

印张：17

2016年11月第1版

字数：193千字

2016年11月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-6687号

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

GOLD RUSH

献给我的教练，
克莱德·哈特（Clyde Hart）

译者序

在星光璀璨的奥运史上，只有一人曾在同一届奥运会中包揽男子200米和400米跑的两枚金牌，也只有一人蝉联两届奥运会的400米金牌。他就是本书的作者，享有“阿甘”美誉的美国田径运动员迈克尔·约翰逊。

截至1996年亚特兰大奥运会，迈克尔已连续7年在54场国际大赛400米项目中保持不败。在亚特兰大400米决赛中，迈克尔以领先第二名10多米率先撞线，其领先优势之大创造该项目奥运历史之最。3天后，迈克尔又参加了200米决赛，早在美国奥运选拔赛时，迈克尔就曾以19秒66打破沉睡了17年的200米世界纪录，而这一次在亚特兰大，迈克尔将这一纪录改写为19秒32。三年之后的1999年，迈克尔在400米比赛中跑出了43秒18，打破了保持11年之久的400米世界纪录。2000年悉尼奥运会，迈克尔再次夺得400米比赛的金牌，并成为首位在该项比赛中卫冕的选手。随后，迈克尔又与队友齐心协力夺得4×400接力赛冠军，将自己奥运金牌总数增加至5枚。此外，迈克尔还参加了1991年、1993年、1995年、1997年和1999年5届世界田径锦标赛，和他在奥运会比赛结果只有金牌一样，迈克尔共在5届比赛中夺得9枚金牌，没有一枚银牌或铜牌。历史的轮回总是惊人的相似，直到刚刚结束的2016年里约奥运会，由迈克尔创造的尘封17年的400世界纪录，才被南非飞人范尼凯克所打破。

本书内容主要包括以下几个部分：第一部分是迈克尔·杰克逊的人

生体育之路历程。迈克尔首先描述了他参与1992年巴塞罗那奥运会的失败经历和1996年亚特兰大奥运的成功历程的重要细节，接着回顾了始于六七岁时，他和小伙伴一起玩耍时发现自己跑步快的天赋，由此开始田径人生，以及逐渐被激发的奥林匹克梦想。第二部分是关于运动员在竞技体育比赛中的运动天赋、训练发展和心理因素三要素的论述。他列举大量的实际案例告诉我们为什么仅有天赋不足以成功，只有在梦想的激励下，科学的技术改进和反复刻苦的练习，保持身体健康、具备职业精神、渴求成功、高度抗压和极度专注才能练就卓越的才华，并创造奇迹。因此，体育成就必然需要良好的心理竞技能力。在第三部分，他谈到了奥林匹克精神的敌人——作弊和兴奋剂，如何正视丑闻与误解，抵御来自魔鬼的欲望。迈克尔立场鲜明地阐述了行业的公平竞争规则，同时分享了自己如何在最激烈的竞争中胜出的经验——运动员应该如何提升专注能力、调整畏难心态、学会合理放松、提升大赛备战时的洞察力和动力。本书第四部分，论述运动员如何适应万众瞩目的竞技生活，如何应付成名后的训练和生活的巨大改变，如何建立良好的媒体关系和处理应急问题，迈克尔谈到了自己的所有见解。在书的最后部分，他将所有赞美之词献给了自己的教练，学会感恩，尊重教练。所有运动员的成功，离不开每一个幕后支持者，该如何来理解教练、英雄和导师的真正意义。本书关于这些内容的解读，是每一个运动员都期待了解和学习的完美参考。

本书中始终蕴含的一个核心目的就是激发青少年的体育发展之路。本书很多的内容，都是寄语给有体育梦想和奥运梦想的青少年。迈克尔认为，每个孩子都有自己的天赋，关键看如何挖掘。他认为任何一个孩子都必须接受体育的教育，而且在早期的时候要多接触一些运动项目，才知道自己的天赋在哪，即便是迈克尔本人对待自己的孩子，也是充分尊重孩子的意见，既让他参与多种运动项目，也同意他花更多时间在音乐方面有所造诣。正因为如此，迈克尔在美国得州达拉斯市建立了MJP

青少年运动表现体能训练中心，专注于青少年体育运动发展。相对于此，我们国内的青少年运动训练体系，还有很长的路要走，幸运的是，近年来，我们国家非常重视青少年的体育锻炼，相信在新的时代，有更多的孩子可以幸运地发现自己隐藏的天赋，并走上新的卓越精英运动员之路。这本著作传递了大量先进科学的美国青少年运动训练理念，值得我们深入了解和学习。

本书不仅是迈克尔·约翰逊先生一人的金牌之路，在本书组稿过程中，他不辞辛劳，邀请了十三名国际体坛的传奇巨星：罗马尼亚体操巨星纳迪亚·科马内奇，牙买加传奇“飞人”尤塞恩·博尔特，美国“飞鱼”马克·施皮茨，澳大利亚“鱼雷”伊恩·索普，澳大利亚有史以来最成功的土著运动员凯西·弗里曼，美国女子七项全能运动员杰西·乔伊娜·柯西，英国最伟大的残奥运动员谭妮·格雷·汤普森，英国自行车名将克里斯·霍伊，英国游泳名将瑞贝卡·阿德灵顿，英国女子400米栏“全满贯”选手莎莉·冈纳尔，英国有史以来最具传奇色彩的赛艇选手史蒂夫·雷德格雷夫，英国中跑之王塞巴斯蒂安·科，英国史上最伟大的全能运动员戴利·汤普森。这些如雷贯耳的名字组成强大的奥运明星阵容，让此书分量非同一般。

我与迈克尔·约翰逊先生在里约奥运会期间再次相遇，进行了多次交流。我们讨论并比较了中美体育发展的不同历史背景及特点，尤其是中美两国青少年的体育运动长期发展模式LTAD，讨论了田径运动在支撑各运动项目专项运动能力和提升运动表现的基础作用，以及速度训练是基础的基础等。这些都是当代运动训练的热门话题。他向我介绍了美国得克萨斯州体育运动的情况。

美国体育的强大难以复制，是因为在美国有其独特的历史发展过程，体育已成为普通美国人实现梦想的重要路径。美国体育金字塔结构包括如下部分：一是以男、女篮球、女足和网球为代表的职业体育；二是以田径和游泳为代表的有高科技支撑的高校体育；三是以各类业余体

育俱乐部为代表的业余体育。高校体育是美国体育金字塔的中坚环节，是美国竞技体育系统的重要组成部分，承担着承上启下的桥梁作用，既是业余体育俱乐部优秀运动员培养的高级阶段，又是美国职业体育人才资源的基地。近年美国大学奖学金男女比例政策的改变，促使美国女子和年轻运动员迅速崛起，成为美国在伦敦和里约奥运会上新的金牌增长动力。

在历届奥运会上，得克萨斯大学的学子们共夺得144枚奖牌，包括83金、38银和23铜。千禧年以来，得大运动员从雅典带回11枚金牌，从北京和悉尼奥运会均带回10枚金牌。在里约奥运会美国夺得的46块金牌中，得州拿了26块，恰好与中国在里约奥运会的金牌数相同。其中又有10块金牌是得大运动员获得的，这与法国持平，超过了韩国、意大利和澳大利亚。为什么得克萨斯州能够成为美国体育运动的中流砥柱？

核心原因是：高薪吸引大量体育教练+政府和社会投资大学生运动员=造就了得克萨斯的体育传奇。得州的体育培训人员数量全美第一。据美国劳工统计局2015年的数据，得州的体育教练无论从数量上，还是从薪资待遇上，都全美领先。得州以2360名专职教练员在全美遥遥领先，比第二名的加州多了将近一半人。其他州体育教练的平均年薪为44760美元，而得州为52510美元。若将平均工资乘以教练人数，得州所有教练年薪就高达1.2亿多美元。

另外，得州如此耀眼的运动成就还来源于丰厚的大学奖学金的帮助。众所周知，美国大学学费高昂。在得大就读的本州学生，一年的学费需要1万多美元，外州学生需要3.5万美元。若没有奖学金，普通家庭很难支付高昂的学费。体育奖学金则为大部分优秀运动员完成学业、接受专业体育训练提供了巨大帮助。美国得克萨斯大学系统是美国高等教育体系的重要组成部分，是美国公立高校的典范，系统内14所学校共收到捐款250亿美元以上（仅次于哈佛大学），并以每年高达11亿美元的研究经费位列全美第一。如此庞大的奖学金额度，无疑为招揽优秀的大学

生运动员提供了基础。美国公立和私立大学的主要区别就是经费来源不同，公立大学的经费主要来自于州政府的税收拨款，和联邦政府给予的科研、购置图书设备及向学生提供各种资助。由此可见，在美国红红火火的高校体育并不是单纯的市场产物，而是美式“举国体制”的政府与市场混合制的缩影。

今日美国，不分男女不分老幼都热爱体育活动，人们爱慕、敬重各类体育明星远远超过总统。满腔热血的大学生狂热地参与和推动着校园体育文化，让更多美国孩子在成长中种下了“体育是美国社会生活的核心”的意识。体育运动早已成为美国教育中不可缺少的部分，大学的“体育奖杯”是校园文化的核心。美国大学薪资最高的人不是校长、不是著名教授，而是学校球队的总教练。学校球队的胜利是学校募集资金的最重要手段。有人说美国中学生重视体育运动是为了能上好大学。美国阶级分化的问题十分严重，留给平民上升的渠道不多，体育运动是前途光明的“康庄大道”。孩子们从事体育运动，不仅能上一流大学，还能拿到奖学金，这是摆脱贫困和改变命运的机会。还有就是体育明星天文数字般的收入，也给穷孩子一种幻觉：只要打球，早晚就能梦想成真。难怪美国6500~7000多万的青少年中，有4100万从事体育运动训练。体育是美国人的生活方式，竞技是普通美国人实现梦想的重要路径。

体育培养精英，是来源于古希腊的教育观念。古希腊人认为，刻苦的体育训练，可以培养公民坚韧不拔的品格和忍受巨大痛苦的能力，同时锻造其强健的身体。特别是在泛希腊化时代，立国之本是少数的斯巴达人必须有以一当十的彪悍强壮的身体能力。在延绵数百年的战争中，斯巴达和雅典是希腊世界上最有生命力的城邦。斯巴达式的体育教育，对后来的西方世界影响甚大。我参观迈克尔在美国得州达拉斯市的MJP青少年运动表现体能训练中心时，对于得州体育的深厚基因深有感触。我看到了每天下午家长送孩子们来MJP训练的车水马龙的热闹场面。这是一所为职业运动员和青少年运动员提供全面测试、分析、训练和康复

治疗的综合性运动表现服务中心，在这里有NIKE耐克运动表现实验室，和数字化跑道以及多机位自动摄像跟踪系统，运动损伤康复再生设施也都是数字化的。除了田径短跑跳跃之外，这里还为橄榄球、篮球、足球、冰球、棒球等多种职业运动员的提供运动表现训练与测试，以及运动损伤康复治疗。当然，每天下午孩子们的运动表现训练是MJP最靓丽的一道风景线。

近年以来，特别是刚刚结束的里约奥运会期间，国内关于是否要继续坚持举国体制的竞技体育发展道路的讨论，各种不同声音不绝于耳。在这个多元和观念混乱的时代，我坚信，正如迈克尔·约翰逊先生所说，奥林匹克精神永不过时，我们始终需要奥林匹克精神激励下一代去超越进取，促进人类朝着更高、更快、更强的伟大方向不断前进。

金牌之路，是更高更快更强的奥林匹克之路，是战胜自我、续写传奇的人生之路，是热爱体育和奥林匹克精神的青少年梦想之路。希望这本书给国内竞技体育领域的所有运动员、教练员和运动参与者给予经验和激励，希望书中传达的体育教育观和发展观，可以给所有读者、体育迷和运动爱好者带来新的收获和阅读愉悦。“体育具有改变世界的力量”。“竞技是奥林匹克运动的基本形式之一，人类在竞争中勇于向世界强手和先进水平挑战，不断超越自我，超越他人，有所发展，有所创新，有所前进”。

在参观MJP时，迈克尔分别送给我和王雄博士这本《金牌之路》。在回国翻阅之后，我写信给迈克尔希望翻译出版这本书。而今，这个承诺已经兑现，让我为之不胜欣慰。



2016年9月于北京龙潭湖畔朗润阁

前言

北京奥运会是史上最无与伦比的盛会，伦敦奥运会则另辟蹊径，体现了另外一种风格。奥运会的口号激励着下一代（Inspire a generation），不仅要发扬奥林匹克精神，而且将激励和邀请更多的青年运动员，去展现最好的自己，迎接自己体育事业的巅峰。

作为一名荣誉英国人，我将鼎力支持那些来自英国的运动员，他们将会面对巨大的期望所带来的压力，作为主场观众，举国都兴奋地期待金牌之争。

英国将有超过500名男女运动员参赛，他们能实现这一梦想吗？在某些运动上，比如自行车比赛，英国运动员一直很成功，还有女王和国家的支持。但奥运金牌对许多人来说，可能是一项很艰巨的任务，因为英国发展的运动员体制，曾是世界上最好的体制之一，但在过去的几十年已经落后了。虽然我们也努力地回到从前，但这些努力，以田径运动为例，可能做得有点太晚了，难以对伦敦的奖牌数量产生真正的影响。

另一方面，毕竟这是奥运会，任何事情都有可能发生。更有利的是，这是在英国举行奥运会。一个主场奥运会，对任何运动员都是一次绝佳的、难得的机会。在本土参加奥运会，如果管理得当，可以得

到竞争性的优势。但利用这些优势并不容易。这是世界上最艰难的体育比赛，同世界上最好的运动员一起挑战对方和自己。如果这些压力还不够，那么想想看，这样的巅峰体育比赛每四年才举行一次。如果成功，你的名字将永远被历史铭记。没有任何一个体育赛事比奥运会的历史更丰富。错过这次机会，从另一个角度讲，你可能永远不会得到另一个机会。

没有人知道你是会成功还是会失败。但有一件事是肯定的：每个人都将密切关注此比赛。2012年伦敦奥运会将出现新的奥运之星，其他未来的奥运冠军也会在这里追随梦想。

我第一次看的奥运会是1984年的洛杉矶奥运会。这是令人兴奋的观摩，但老实说，我并不知道4年之后，我会参与美国奥运代表队选拔，8年后我将参加我的第一次奥运会，12年后我在回到美国举办的亚特兰大奥运会上创造了奥运历史。我这12年的旅程中，包含很多乐趣，很多痛苦，令人难以置信的回报和成果，还有一些重大的挫折，这些记忆我将永生难忘。事实上，我的整个人生几乎都是由从1984年到1996年的这12年发生的事件来界定的。

这本书涉及我和许多标志性的奥运人物的过去和现在的奥运旅程。你会听到我们所有的故事。我们如何在各自的项目上开始，以及我们独特的奥林匹克成功之旅。我们的失败、成功，最重要的是用我们自己的话、自己的见解，阐述我们如何以及为什么能成为奥运冠军，其中有许多人不止一次摘得桂冠。

本书尝试解释，达到这种非常罕见的成功水平需要付出什么，调查每一个冠军所使用方法的相似性，作为一个冠军是否有相似的性格，

以及他们的性格和他们的方法之间的差异。我回顾了自己的成功之路，后来又采访了十多个奥运冠军，听取他们的故事，挖掘了关于他们的成功之路的更多信息。我发现，相似性远远超过了差异性。我也确认了我一直以来的观点：大多数粉丝没有充分意识到奥运英雄们的真正重要的细节，正是这些细节使他们如此特别。当然，也有许多奥运迷，能以30 000英尺宽阔的视野来审视奥林匹克运动员，发现是什么让他们如此不同，以及他们如何实现如此惊人的成功。阅读本书中的故事，就好像与奥运冠军面对面，仿佛一个奥运冠军在与另一个奥运冠军坦诚、放松、随意地交谈。

之前我已经认识很多运动员并采访过他们。某些采访是和塞巴斯蒂安·科以及凯西·弗里曼一起完成的。他们一直是我的朋友，我们无所不谈，但是没有谈论过我们的奥运成功经验。所以对我来说，与这些伟大的冠军谈话、交换意见，真的是一次极有启发性的体验，我们不仅谈到了我们各自的奥运之旅，还谈到了自己或其他人要取得奥林匹克级别的成功需要具备什么素质。很多我自己的观点，已经通过与这些冠军的对话证实，我也了解到自己的很多与众不同的方法，这些方法被证实是成功的。

我一直相信，我可以很好地梳理奥运成功经验。但在与很多不同的奥运冠军交谈过后，我收获了新的见解，他们在成功挑战奥运会的途中，都曾克服过很多不同的障碍，并全身心地奉献给这个目标。

随着对2012年奥运会的期待上升到白热化，让我们一起来看看到底如何才能打造出一个奥运冠军。

致谢

我要感谢以下这些人，是他们的帮助使这本书成为可能。我的妻子阿迈恩（Armine），她给予了我所有的支持和理解；我的儿子塞巴斯蒂安（Sebastian），他对阅读的喜爱激励着我，他自己的梦想就是成为一名作家。另外，我在IMG的经纪人莎拉·伍尔德里奇（Sarah Wooldridge），她在孜孜不倦地寻找合适的出版商，她相信我能写出一本富有洞察力的、翔实的书，并促成了这本书；乔纳森·泰勒（Jonathan Taylor）了解我对这本书的想法，并帮助我塑造这一愿景；林登·格罗斯（Linden Gross）是我的写作教练，督促我努力完成任务，他的能量和热情是让我坚持到终点的关键。同时，感谢哈珀柯林斯出版社的史蒂夫·布尔代特（Steve Burdett）和尼克·坎汉（Nick Canham）在项目启动后接手这个任务，还要感谢纳迪娅·科马内奇（Nadia Comaneci）、克里斯·霍伊（Chris Hoy）、瑞贝卡·阿德灵顿（Rebecca Adlington）、尤塞恩·博尔特（Usain Bolt）、莎莉·冈纳尔（Sally Gunnell）、史蒂夫·雷德格雷夫（Steve Redgrave）、马克·施皮茨（Mark Spitz）、塞巴斯蒂安·科（Sebastian Coe）、伊恩·索普（Ian Thorpe）、凯西·弗里曼（Cathy Freeman）、谭妮·格雷·汤普森（Tanni Grey-Thompson）、杰西·乔伊娜·柯西（Jackie Joyner-Kersey）和戴利·汤普森（Daley Thompson），他们和我们分享了

成功和失败的精彩故事以及应当吸取的教训，或许还有最重要的一点，就是向我们暴露了他们自己的弱点和漏洞。

如果我不花时间感谢帮助我事业成功的人，就是我的疏忽。写这本书，带回了许多美好的回忆，包括挑战、胜利、失败的记忆，还有非常有价值的生活经验与教训。我的教练克莱德·哈特是我唯一的教练。作为我的老师，克莱德的指导方法与我的训练和比赛过程完美匹配。作为一名运动员，我总是试图更多地了解自己，教练也会告诉我他知道的一切，直到我们遇到需要开始一起学习的事情。他是我的朋友、教练和榜样。感谢我的经理人兼经纪人布拉德·亨特（Brad Hunt），我在跑道上的成功给我带来很多机会，他帮助我在职业生涯中充分地利用了这些机会。感谢我的父母保罗（Paul）和卢比（Ruby），我的哥哥小保罗（Paul Jr），我的姐妹雷吉娜（Regina）、谢丽尔（Cheryl）和黛德丽（Deidre），还有我们的朋友布伦达·哈里斯（Brenda Harris），感谢他们所有的支持。他们就是流动的终极粉丝俱乐部，在全球范围内跟随我，在我所有好与不好的时期都永远支持我。

最后，感谢我在世界各地的所有粉丝，感谢他们在我11年体育生涯中的追随和支持，我现在担任电视评论员，这些粉丝鼓励我继续坦率和直截了当地分享我对体育的看法。

金牌之路

奥运冠军是如何炼成的

目录

译者序	vii
前言	xiii
致谢	xvii
第1章 我对金牌的追逐	1
第2章 感染奥运热	33
第3章 技术和DNA	63
第4章 尽一切可能取胜	87
第5章 心理竞技	123
第6章 无捷径可走	159
第7章 激烈比拼	175
第8章 在万众瞩目下的生活竞技	199
第9章 教练、英雄和导师	225
结束语	243