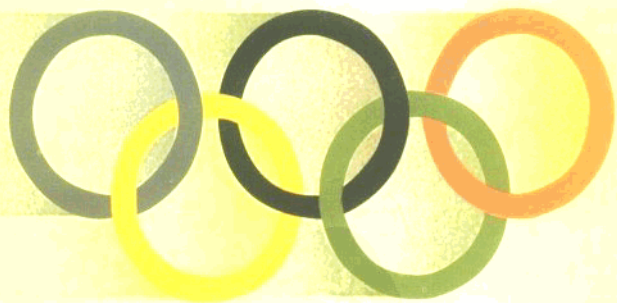


世界体坛名将成长录丛书

田径精英

三行 主编



5

红旗出版社



国防大学 2 062 5775 3

601179 117

田 径 精 英

第五册

主 编 三 行

编写人员 李力钢 平 措 黄 黎 傅光卫
赵传伟 康洪伟 方 磊 林 水
王俊义 王 晓 徐 磊 王 鹏
林 燕



红 旗 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

世界体坛名将成长丛书:田径精英/三行主编. —北京:
红旗出版社, 1996. 8

ISBN 7-80068-904-2/Z · 237

I. 世… II. 三… III. ①优秀运动员-生平事迹-世界-
丛书②田径运动-优秀运动员-生平事迹-世界 IV. K815.4-51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 13028 号

田径精英

编 著 者 三行	封面设计 三行
责任编辑 李凡	版式设计 三行
红旗出版社出版	新华书店发行所发行
邮政编码:100727	
(北京沙滩北街2号)	水利电力出版社印刷厂印刷
787×1092毫米 32开	1996年8月北京第1版
75印张 1200千字	1996年8月第1次印刷
印 数 1--10000册	定 价 96.00元

ISBN 7-80068-904-2/Z · 237

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

体坛笑星——黄志红	(1)
田径女超人	
——范尼·布兰克尔斯·科恩 ...	(33)
世界上跳得最高的“厨师”	
——格特·韦西格	(49)
田坛上的流星——卡特琳·克拉贝 ...	(64)
世界田坛女杰——约兰达·巴拉斯 ...	(100)

体坛笑星——黄志红

我常常告诉自己：快乐一点，别给自己脑门上添皱纹。只要你付出了，成功便是水到渠成的事。

这是铅球这个铁疙瘩告诉我的。这是我走过十几年的心路历程之后要告诉大家的。——黄志红

有幸在赛场之外见到黄志红的人，无一例外地会对她那憨憨的，甚至充满稚气的笑颜，难以忘怀。——那是典型的黄氏形象，有人说黄志红是福女，竟然一连串拿了那么多世界冠军。但如果你知道黄志红的一身伤病，如果你亲眼看到她在训练场上的样子，你就不会认为她的成功仅仅是“福气”了。

顽皮的小胖子

1965年5月7日，黄志红出生在浙江省兰溪县的一个工人家庭，爸爸妈妈都是兰溪纺织机械厂的工人，她从小在工厂的生活区里长大，活泼顽皮的天性，使厂

区里远远近近的人都知道这个小胖子。

她生来不该是个姑娘，妈妈给她做的花衣服，她一件都不喜欢，她最喜欢的是每天混在男孩群里，做秃小子们喜欢做的事儿。爬树上房、挖土和泥，她都干得兴高彩烈。上小学了，学校离家并不远，可她却常常做些让爸爸妈妈担心的事：她会站在路中央，伸手拦车，回“搭”，或者健步蹿上正在行驶的拖拉机，回“蹭”。

问到她如何与铅球结下缘份，她会告诉你那阴差阳错的经过，总之，“是命中注定”。

黄志红上小学是在浙江金华兰溪反修路小学，也就是现在的兰江小学。学校离家只隔一条街，可小小的黄志红每天4点钟就起床去上学。或曰，如此勤奋苦读？非也，她是和小伙伴去打篮球。为了拿到新一点的篮球，同学们都会力争最早到校。时间长了，小胖子总结经验，学乖了，她头一天就把好球藏起来，让别人找不到。这样，玩好球就成了她的专利了。

学校的操场很小，以至于若干年后黄志红重回母校在操场上推铅球，一使劲竟把铅球推出了校园围墙，幸而只是砸碎了墙那边的几只花盆。但就是这小小的操场、篮球和童年的小伙伴成就了她的顽皮和灵活，也练就了她强健的身体，她比别的同学个子高一大截，身体壮得可以跟男孩子较劲儿。省体校的田径教练王水

琪到学校去选苗子，一眼便看中了黄志红。王教练是搞标枪的，他决定带这个胖姑娘回杭州调教一番。他认定，她是搞投掷的材料。

去杭州上体校，对于生性好动，总觉得自己被小小的兰溪束缚着的黄志红来说，不啻是个大喜讯。在给爸爸妈妈留下“以后要让你们在报纸上看到我”的“豪言壮语”之后，黄志红跳出兰溪，来到杭州的省体校。

小胖子就是小胖子，改不了的天性，在省体校的一年多时间仍是以一个“淘”字闻名。

有一次体校组队去青岛参加全国少年田径赛。那时小胖子第一次到浙江省以外的地方去，兴奋得就像上了弦似的，没一会儿静下来的时候。他们是坐硬座去的，大家在火车上颠簸了很长时间，又累又困，一到住地便都倒头睡下了。小胖子不困，还想玩，可没人陪她玩。觉得怪没意思的，想找点有趣的事情干。看着大家一个个倒头大睡鼻孔朝天的自在相儿，小胖子心理不平衡了，于是就有了这样的恶作剧：她把牙膏挨个儿挤到睡着的每个人的鼻子眼儿里去，又点上又白又大的鼻子头。大家全被她闹醒了，有的接连不停地打喷嚏，有的用手指从鼻孔中抠牙膏，有的不停地用毛巾擦，那样子狼狈不堪。小胖子却躲在一边开怀大笑，“让你们睡，让你们睡！”伙伴们哭笑不得，只是憋足了气，等着

向王教练告状。结果不过是王教练的抽屉里又多了她一份工工整整的检查而已。

终于有一天，小胖子的“淘”让王教练着实出了一身冷汗。

省体校的训练场地比较大，所以省体工大队的队员和业余体校的学生同在场地上训练。爱热闹的小胖子处在这样的环境中自然是兴奋不已。一次她正在练蛙跳，还左顾右盼地看着别人。省体工队练十项全能的队员在练习推铅球，不期然，竟将 7.25 公斤重的铅球推到小胖子的腰上。大家连忙带她去医务室，可她自己觉得根本没事儿。从医务室出来她还笑呵呵继续跳呢，王教练看到，大声喊着：“你不要命啦！”忙把她拉回去休息。小胖子不知道铅球的厉害，第二天她就趴在床上动不了啦。那一下，留下了她开始运动生涯以来的第一处腰伤。

本来，王教练把小胖子带到省体校是要培养她掷标枪的。掷标枪需要身体具有很好的协调性和柔韧性，技术要求也很高，标枪出手的时机、速度、方向都很有讲究。一段时间的训练下来，教练和小胖子都没了信心。“干脆，试试铁饼吧”王教练说。想不到，小胖子依旧没成功。铁饼拿在手上，要原地转圈加速，可小胖子转上一圈便头昏眼花，晕得站立不住，铁饼怎么出手

呢？难道得让她回去不成？王教练真的发愁了。当初王教练是看中了小胖子的投掷潜力才带她来体校的，难道……忽然，他想到投铅球可以不转圈，是不是可以发挥她的潜能呢？他大手一挥说，这么办，你去推铅球吧。

就这样，真的是阴差阳错，小胖子从此和这个冷冰冰、沉甸甸的铁疙瘩结下不解之缘。而且初试锋芒便成绩不菲，她曾在1978年以9.11米和11.96米分别打破省少年纪录和全国少年乙组女子铅球纪录。然而，确切地说，黄志红真正开始铅球运动员的生涯是在1979年到国家集训队之后。

北飞的雏燕

如果说1979年3月，国家田径队铅球教练阚福林的杭州之行对黄志红的一生具有划时代的意义，一点儿都不过份，当然，这是阚教练和黄志红都不曾想到的。

本来，阚教练只是路过杭州到业余体校看望他的老朋友王水琪的。王教练向他介绍了黄志红。操场上，黄志红当着两位教练的面，一鼓气推出了12米多。阚教练觉得这个小胖子原始力量强，爆发力好，灵活性也

不错，是块推铅球的好材料，心中暗喜，但他什么也没说，看过就走了。过了几天，国家队的崇秀云教练来到杭州，专门看了黄志红的训练。1979年10月，黄志红——这只南国的小燕子飞来北京，参加国家队的集训。那年她才14岁，初中三年级。

现在的黄志红说：“其实我那会真没想到自己能 and 铅球这沉甸甸的疙瘩结下什么缘份，14岁的孩子哪会想到什么事业啊，追求啊，反正那时我没想。我只知道北京比杭州更大，国家队比浙江省队更好。省队里连田径馆都没有，国家队却有，好大的一个田径馆，虽然暗、旧，但却能遮风挡雨，冬天训练也能免去在外场的风寒之苦。记得我在省队时，冬天训练冷得很，杭州虽然是在江南，却不是四季如春的。冬天里在田径场，黑漆漆的铅球被冻得冰凉，手一握那铁疙瘩就被冰得疼死了，让人不敢去握。”她毕竟还是个孩子，并不知道来国家集训队意味着什么，也不明白“主力队员”的含义，更不知道怎样才能成为主力队员。她只是个小不点儿，跟在同组的姐姐们后面，亦步亦趋地练习，只要一有空闲，她就会看书，而且看起来没完。用她自己的话说：“或许是因为那时我还没有尝到一名国家队员训练的苦滋味吧，我才有那么大的精神头徜徉在书籍的海洋中，对铅球远还没有对书那么亲切。”直到1983年，崇秀云教练

生病，黄志红转由阚福林正式指导。在一般人眼中，黄志红是个活泼调皮、不谙世事的小姑娘，最典型的事例是，只要她想说话，便全不管别人的脸色，说起来没完没了。当年，阚福林带领投掷组外出调整训练，坐车回来的路上黄志红叽叽喳喳说个不停，阚福林心想着训练的事，被她吵的心烦，大声问：“黄志红，你不讲话不行吗？”黄志红嘻嘻笑着，全不管阚指导脸上的愠色——照说！无奈，阚福林只好采取“强制限制政策”：他把自己的手指和黄志红的手指交叉握在一起，说，“3分钟之内如果你说话，那我就捏你的手指，以示惩罚。”结果是不到2分钟，黄志红终于忍不住，又大声说起来。

没有人像阚指导这样了解黄志红的孩子气，但更重要的是，他还透过这表象的稚气，看到了黄志红身上特有的纯朴和顽强。阚指导曾对记者讲过这样一件事：在一次训练中，黄志红加大量训练，左脚严重扭伤，脚腕外韧带全部撕裂，打上了厚厚的石膏，无法进行正常的训练。几个月之后，石膏拆除了，小腿却萎缩得无法站立。黄志红每天咬着牙下地，每挪动一步伤口都会钻心地疼，可她仍然坚持上训练课。每堂课她都硬咬紧牙根，将那只伤脚由疼痛练到酸胀，再练到麻木。麻木了，暂时没有了知觉，也就暂时没了疼痛，她才开始正规练

习。练习过后，那暂时被意志驱走的疼痛，重又缠住被欺骗的躯体，加倍地惩罚她。她常常放开喉咙大叫：“太疼啦！太疼啦！我受不了啦！”可是训练场上没有哪一天少了黄志红的影子。要知道，那时的黄志红只是南国北飞的一只雏燕，她没有一点名气，甚至不敢在人前承认自己是国家田径队队员。那时候的她，只是国家队里的无名小卒，前途未卜，根本看不到自己的发展方向，但她却能以如此顽强的毅力，近乎苛刻地严格要求自己，为什么呢？阚指导说：人是要有点精神的。那精神，在她心灵深处。如果你只看到她嘻嘻哈哈的外表，而不能领会她的精神，你就不会真正了解她。也不会真正懂得她的笑。

阚指导懂得黄志红。他用专门的方式指导着这个做着大人事的孩子。

1983年冬训的时候，看着别的队员成绩一个劲儿地长，黄志红有点儿着急了。阚指导适时地找她谈话：“小黄，你该知道自己是有潜力的，你的条件，尤其是爆发力好，今后绝不能再让别人推着你走，而应该自己认准目标冲上去了。我相信你，你自己更该相信自己。心里要憋着一股劲儿。好好想想，对吗？”这番话不啻是警钟，黄志红开始认真思考了，来国家队已经4年了，但成绩在组里是最差的一个，难道还能这么混下去吗？我

是个运动员哪！黄志红感到压力了。她明白了，一个运动员要有自己的奋斗目标，更要有自信心，这才是最重要的。

以后的训练中黄志红有变化了：她会安静地观察别人的动作，然后用心琢磨自己的不足。阚指导更是根据黄志红的特点，在技术上大胆创新，悉心指点。黄志红爆发力、节奏感都比较好，但技术稳定性差，或许是性格使然吧，整体协调性不够好，他们决定对症下药。从此，这一大一小的身影更频繁地出现在训练场上，对黄志红的动作开始了匠人般的精雕细琢。阚指导和教练员们认真研究西方人的训练方法，发现人家的训练量大，选手的承受力很强，而我们的训练强度还不如外国人的五分之三。由于我们的不可否认的人种因素，由于我们的先天不足，我们的骨架、“底盘儿”，都无法与西方人比较，我们必须绕开我们的弱点，寻找一条适合自己的成长之路。

他们从这个现象中得到启示：与外国队员同场训练和比赛时，外国选手有时也败在我们手下。她们的原地投掷远远超过我们，训练中的杠铃负重能力也超出我们许多。但我们的速度和技术却好于对手，因为我们轻巧、协调，有我们亚洲人特有的灵性。

对，就要在这灵性上做文章。

阚指导把攻坚战放在提高速度上：要求黄志红不仅出手快，还要在起动、滑步、转体、发力整个技术环节都突出一个“快”字。改变了力量型项目侧重肌肉力量训练的传统模式，无论在训练思想还是在训练方法上，都探索了一条新路。更重要的是，经过这段时间的训练，阚福林和黄志红找到某种训练上的默契。阚指导坚信，这只雏燕就会成熟起来的。

长大了的“老黄”

先哲说过：天将降大任于斯人也，必先苦其心想，劳其筋骨。告诉我们的是成功者的必经之路。

1984年的全国田径锦标赛上，黄志红拿了女子铅球的第4名。这是她第一次在全国性的田径比赛中拿名次，其兴奋和得意可想而知，那一段可谓“风调雨顺”，黄志红的训练状态保持良好，成绩每有提高，她为自己订下年内突破18米的目标。正应了所谓“乐极生悲”的古训吧，从这儿以后，不顺的事接踵而至。

一次，黄志红主动增加调整训练，却在打篮球时崴了脚。受到教练的严厉批评并且耽误了训练都不在话下，最严重的后果是：脚伤使她自己在心理上形成了一种保护意识，再推铅球时不敢用伤脚的前脚掌着地，这

样转身滑步的重心肯定不稳。为此，阚指导和黄志红大伤脑筋，花费了大量的时间和精力才纠正了这个动作，真是损失惨重。

接下来的打击更为沉重。1985年的亚洲田径锦标赛是黄志红瞄准的目标，为时，她已成功地闯过18米大关。并在亚洲锦标赛的选拔赛上，以18.01米的成绩拿了第2名。正在她沉浸在“在亚锦赛上争前3名的美好设想中的时候，却被告知她不能参加亚锦赛。而且，也不能参加世界大学生运动会。纯真质朴的黄志红受不了啦。她想不明白这是为什么。快乐的小胖子第一次受了委屈，尝到苦涩的滋味。那滋味远比崴脚抻腰之类的伤病更让人难受。那些日子，她整天愁眉苦脸，没精打彩。长大的黄志红开始说出“看来人不是什么时候都能笑出来的”那般沉重的天人话。关键时刻，还是阚福林——黄志红事业上的导师和朋友，通过一次谈话驱散了黄志红心头的阴霾。

那天，吃过晚饭。阚指导约黄志红去龙潭湖边散步。黄志红知道，那场她期盼着却又有些害怕的谈话开始了。她的话很少，倒是阚指导娓娓地讲着一些跟训练无关的轻松话题。阚指导刻意营造的谈话氛围奏效了，黄志红的情绪慢慢活跃起来，话也渐渐多了。阚指导这才切入正题：小黄啊，这次的选拔赛对你来说是有些不

公平，但这也是一种考验和锻炼而且早经历比晚经历好，不然以后在大赛时遇上了，受的打击更大。作为一个优秀运动员，心理素质的训练非常重要，有时甚至比体能训练更重要。现在，你一定已经体会到这一点了。一番话如春风细雨，滋润了黄志红的心。她啜嚅着，“是……对呀，阚指导，其实我也没什么想不开的，就是觉得不公平，受委屈了。”“黄志红，你不会为了这不公平就不干了吧？”阚指导追问着“那样你的损失，铅球组的损失就大了去了。”这正是阚指导最担心的。看着阚指导着急的样子，黄志红倒嘻嘻地笑了“哪儿能呢，我可没那么想，哪能为这点事儿就不干了呢，不至于。”阚指导舒心地笑了。此时，他也没忘了对他的爱将施以小小的激将法：“哼，别打马虎眼，你们女孩子的小心眼儿我看得出来。”“阚指导，不信你看着，明几个我就换个样儿让你瞧瞧。”黄志红急赤白脸地说。

那以后，黄志红一下子长大了许多。她给自己确立了一个更高的目标：参加1986年的亚洲运动会，拿金牌！

为了让运动员开阔眼界，增加实战经验，1986年初夏，国家田径队到欧洲训练比赛，苏联、东欧、西欧、英国……一大圈转下来，黄志红真觉得眼界大开，她真真切切地看到，我们国家的女子铅球水准确实跟人家

没法儿比，“差远啦。”但黄志红就是黄志红，有股争强好胜的拼劲儿。与欧洲运动员的这种差距并没有让她望而却步，反而吊起了她的胃口，她常常会进入一种亢奋状态：什么时候我也能和这些欧洲运动员一样在投掷圈儿里拔拔“份儿”，让别人也用羡慕的眼光看着我。这想法虽不免孩子气，但潜在的影响却是使黄志红对自己有了更高的要求。

从欧洲回国，参加第十届亚洲运动会的选拔赛。黄志红心里有个目标，她奋力一拼：18.89米，获全国第一！凭着坚韧不拔的努力和令众人叹服的成绩，黄志红挺起胸膛走向汉城亚运会，并轻松摘取了亚运会女子铅球冠军的桂冠，虽然成绩只17.51米，但那是她从事铅球运动以来拿到的最高级别的金牌，而且是中国体育界非常重视的亚运会金牌。可黄志红似乎没有太大的欣喜，当人们向她祝贺时，她只是笑笑说：“没什么，蒙上的。”因为在她的中心已然有了更高的追求目标。

走向世界的一掷

1987年有两场重要赛事，那就是4月在北京举行的北京地区田径邀请赛和8月将在意大利罗马举行的第二届世界田径锦标赛。年初，田径队铅球组来了位捷