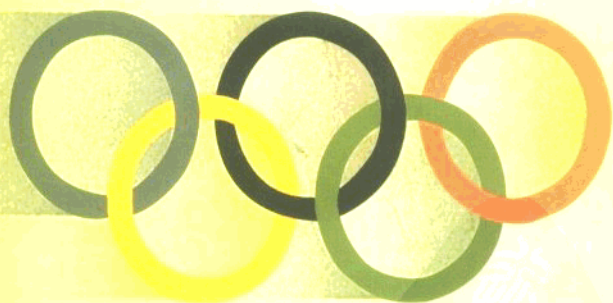


世界体坛名将成长录丛书

田径精英

三行 主编



10

红旗出版社



国防大学 2 062 5770 8

田径精英

60479/22

第十册

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 王志军



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

中跑王国的骄傲

——塞巴斯蒂安·科 (1)

长跑王——米鲁兹·伊夫特 (38)

跳高场上的“第一芭蕾演员”

——西梅奥妮 (56)

世界跳高之最

——帕特里克·舍贝里 (73)

“像鸟一样的飞人”

——罗伯特·比蒙 (84)

卡塔尔“黑色闪电”——曼索尔 (102)

中跑王国的骄傲——塞巴斯蒂安·科

在美国洛杉矶,第二十三届奥林匹克运动会于一九八四年盛夏拉开序幕,将人们带入兴奋不已的日日夜夜。英国的“三剑客”之一,中长跑名将塞巴斯蒂安·科,继一九八〇年莫斯科奥运会后,再一次在奥运会上一展雄风。塞巴斯蒂安·科与英国另外两名著名选手史蒂夫·奥维特和克拉姆被人们誉为田坛“三剑客”,他们掀起了一股田径旋风。“三剑客”中的新星克拉姆已在英国乃至国际范围内的赛事上频频夺魁。比塞巴斯蒂安·科大1岁的奥维特同样跃跃欲试,他是上届奥运会800米金牌和1500米铜牌得主。塞巴斯蒂安·科在28岁之年决心拼搏一番。1500米的决赛在8月11日举行,英国的“三剑客”全部通过复赛而进入决赛的12名选手之列。比赛开始,枪声一响,12名选手迅速奔出起跑线,塞巴斯蒂安·科并不急于领先,只见他紧随着领跑的选手,跑完前两圈后(奥维特因体力不支已退出比赛),他加速跑到最前面,克拉姆也紧追不舍,

两人并驾齐驱跑了一段之后，他以短跑的速度甩下克拉姆向终点冲去。噢！梦想终于实现了，塞巴斯蒂安·科以 3'32"53 的战绩打破奥运会纪录，也创造了奥运史上连续两届夺得 1500 米跑冠军的纪录。他同时还获得了 800 米跑的亚军。

塞巴斯蒂安·科是从 1979 年开始在世界体坛上崭露头角的，他曾先后十几次打破 800 米、1000 米、1 英里和 1500 米 4 项世界纪录，连续在两届奥运会上荣获 1500 米金牌。人们被这位身材倾长、充满活力的英国青年震惊了。他杰出的成绩，使他成为第一位欧文斯奖获得者。在 1981 年 2 月 9 日，英国女王伊丽莎白二世亲自把象征着英国最高荣誉的奖章——“帝国勋章”，授予了他。1981 年，塞巴斯蒂安·科还被合众国际社评为世界最佳运动员，并位居当年世界田径 10 大明星之首。塞巴斯蒂安·科成了中跑王国里的骄傲！

“暴风雨”诞生

1956 年 9 月 29 日，英国首都伦敦一位工程师家里降生了一个男孩，他就是未来的中长跑名将塞巴斯蒂安·科。这是一个平静幸福的家庭。他的父亲比契尔·科，在一家纺织厂工作，是位机械设计师，同时还

是一位自行车运动员。母亲安杰拉曾经是英国皇家芭蕾舞团的一名演员。父母的遗传基因似乎在儿子身上未起作用,幼小的塞巴斯蒂安·科喜欢跑步。他的名字取自莎士比亚“暴风雨”中的塞巴斯蒂安,果然在他长大后的运动生涯中不时布满乌云,然而,他却能从暴风雨中冲出来。他曾在一连串疾病的严重影响中奋进。他身处困境而锐意进取,顽强拼搏,获得了一次又一次的成功。大概命运之神特意对他安排的缘故,塞巴斯蒂安·科奋斗的一生才得以被世人赏识。在对孩子的影响上,父亲比契尔显得十分突出,他热衷自行车运动,经常参加各种业余自行车比赛,并多次获奖。他爱好运动的特点传给了儿子。可塞巴斯蒂安·科不是像父亲那样去骑自行车,而是跑步。这一点恐怕是属于天性了。幼年时候的塞巴斯蒂安好像父亲的“尾巴”。塞巴斯蒂安·科 12 岁的时候,他的父亲比契尔加入了一家体育俱乐部,进行自行车运动。塞巴斯蒂安·科经常跟着父亲到俱乐部参加活动,父亲骑车在前面奔驰,儿子总在后面跑步追。有时上学也跑步去;和父亲一块去郊游时,也愿意追在父亲的自行车后边跑。他动作协调,步伐轻快,呼吸均匀,而且速度也很是惊人,父子俩经常去郊外野游,轻快的步伐,和谐的脚步,伴随着青山的和风、小溪的欢唱。他们常常忘记路途的远近。塞巴斯

蒂安·科在回忆童年的生活时说：“幼小的时候，我想要的几乎全是跑，我最喜欢的莫过于跑了。”这足以看出，跑步给童年的他带来了极大的乐趣。有许多人所成就的一番事业，是由兴趣为导师，把他引向未来成功之路的。塞巴斯蒂安·科的兴趣也同样决定了他一生的事业。

冲出暴风雨

渐渐地，比契尔发现了儿子在跑步方面的爱好和天赋，那耐力和速度确为一般孩子所难有，儿子身上有一种田径运动员的潜在素质。这个发现，使父亲升起了把儿子培养成为一名世界上第一流赛跑运动员的念头。

给小塞巴斯蒂安·科找一个经验丰富的教练不是件容易的事，就算找到了也要花很多的钱，比契尔想了想，决定自己当教练，亲自培养塞巴斯蒂安·科。

为使自己能胜任教练，比契尔虚心的向别人学习，掌握有关的知识，向一些田径教练和专家请教，许多教练、专家都成为了他的老师。不懂训练法，他就去听训练法讲座；缺乏生活学方面的知识，他就在书本中探求并去听生理学课。为了博采众家之长，他买了一大堆关

于田径方面的书籍,认真阅读生理学、心里学、训练学等专著,深入研究论文、专题报告、优秀运动员的训练计划和著名教练员的经验。针对儿子的具体情况,比契尔制订出了一套比较切实可行的训练计划。就这样,比契尔一边充实自己,一边训练塞巴斯蒂安·科,他终于成为了田径训练的行家里手。

做为父亲,比契尔非常爱自己的儿子,儿子也十分尊敬他,做为教练,比契尔严肃认真,儿子对他完全信赖。塞巴斯蒂安·科在谈到他和父亲的关系时,曾说:“我之所以喜欢和父亲在一起,是因为他的爱好。假如他不是我的父亲,我也会很喜欢他的。”这看出他们父子加师徒的和谐关系。在制定训练计划上,父亲总是和儿子一起商量,他从不独断专横。就这样,比契尔边学边干,为儿子制定了训练计划,带领他踏上了一条攀登世界高峰的独特道路。

在塞巴斯蒂安·科 13 岁时,比契尔制定了一个大胆而惊人的计划:让塞巴斯蒂安·科在 1980 年把 1500 米的成绩提高到 3 分 30 秒。当时的世界纪录是 3 分 35 秒 6,塞巴斯蒂安·科的成绩是 4 分 31 秒 8。很多人认为这不可能:比契尔精神是否有些发狂,也有人说比契尔是想把儿子置于死地。比契尔则坚定地说:“这决不是发狂,这是一条通向成功的路,塞巴斯蒂安

·科肯定能达到这一目标”。父子俩内心燃烧着共同的希望。比契尔认为,不应受传统的训练方法的束缚,要考虑一整套新的办法,走出一条新路子。他说:“教练必须与运动员合作,训练计划要与运动员共同商定。商定好的计划,是判断运动员的基准,在实践中,运动员能接受多少,就保留多少,只是教练一个人说了算那是危险的,运动员应该听教练的指导,但不应该唯命是从。”而塞巴斯蒂安·科对他的父亲却是100%的信赖,塞巴斯蒂安·科说:“即使是训练效果不好,我们也不相互责怪!”

现代中跑比赛,对运动员的速度和耐力有很高要求。塞巴斯蒂安·科的家住在城郊,和设备较好的运动场相距甚远,来去很不方便。可比契尔并没让这一点小小的困难而难倒,而是灵机一动,找了个奇特无比而训练效果又十分良好的场地;冬天,父子在荒野的公路上进行越野跑来增强耐力;开春以后,在网球场上进行速度训练。比契尔要求严格,塞巴斯蒂安·科勤奋刻苦。同时,比契尔不单单听命于书本理论,还根据孩子的特点和心理状况,把训练内容安排得既严谨扎实又活泼多样。训练时,他对儿子严格要求,注重儿子意志的培养,但尊重儿子的见解,父子间相互依赖,配合默契。杰出的素质和科学的训练相结合,塞巴斯蒂安·科的成

绩有了长足的提高。塞巴斯蒂安·科14岁时,在约克夏的越野比赛中,第一次尝到了胜利之果。这次经历,使他更加热爱赛跑这一运动。他也初步体验到获胜者的快乐。一个中长跑运动员的成长,就是在训练中不断地挖掘自己体能的潜力,战胜这一过程中给躯体带来的困难,最终完全地发挥自己的能力,使之达到最理想的程度。塞巴斯蒂安·科按照父亲的计划,自觉地投入到训练中去。刻苦的训练,使他以后在约克夏中学生冠军赛、伯宾顿英国中学生冠军赛等比赛中都取得了令人满意的成绩。

父亲比契尔最初训练塞巴斯蒂安·科,选择了南约克郡附近的乡间。比契尔父子的汽车停在南约克夏的一个农村附近,这是他们的第一个秘密练习场。塞巴斯蒂安·科从司机旁的座位上下来,司机座位上的比契尔先看了一下秒表,塞巴斯蒂安·科就奔跑在荒野中……

开始的一英里要抓节奏,使身体渐渐发热,当上坡的时候,汽车的里程表的指针,指在时速十英里左右的地方。塞巴斯蒂安·科提高了速度,司机也加大了油门。周围看不到一只动物,偶尔遇到一只闷闷不乐的雌羊,在咀嚼着干枯了的草。淡淡的阳光,从云间射出。司机看看表,很满意地点点头。在汽车数米远的前方,迎

风奔跑着一个兴致勃勃的青年，那纤细的身体，跑的动作，犹如脚上装上弹簧……

“危险的东西是自己的满足，为了克服自满，要时刻想到别人也在这样的练。”青年人边跑，边想着“司机”的教导。“这家伙总是在上坡时拚命的跑，而下坡时却是跑得那么放松。”司机一边微笑，一边自言自语。司机好象要帮运动员的忙，跑到了前面。塞巴斯蒂安·科以6分钟跑一英里的速度，穿过村庄，跑过小酒馆，邮电局、板球场的草皮前。……提篮子的妇女停下了脚步；正在干活的农夫直起了腰板；船员们停下了手中的桨，他们的视线穿过树林，落到了奔跑着的青年身上。塞巴斯蒂安·科又提高了速度，跑一英里不到5分钟，然后在10公里处停了下来。一边急促地呼吸，一边回到车上，司机打开车窗，慈祥的手，放在青年人那湿透了的运动衫上，数数脉搏，相互一笑。大风中，不论是运动员还是“驾驶员”都掩盖不住心满意足的心情。

塞巴斯蒂安·科父子还有一个训练场，那是在谢菲尔德的周围。塞巴斯蒂安·科所跑的这条路，一侧是略微高起的农田和生长着茂密树林的山岳，另一侧是菜园。每次训练时，司机在前控制速度，以快速行驶的汽车诱导塞巴斯蒂安·科，连续冲6个半英里，调整呼吸的时间仅仅是1分30秒。第3个半英里的速度可与

莫斯科奥运会 800 米复赛的成绩相匹敌。塞巴斯蒂安·科在这儿训练顽强的速度耐力，终点在一个公共汽车站附近，站在人行道上的这位瘦小的青年，胸部起伏，显得精疲力尽，过了两分钟后塞巴斯蒂安·科的脉搏下降到每分钟 86 次。跑完 6 个半英里，塞巴斯蒂安·科又放松跑了两英里，练习结束。

塞巴斯蒂安·科的训练量越来越大。冬天他每星期要跑 110—115 公里，每日平均近 20 公里。脚踏实地、持之以恒的系统训练，使他的成绩增长很快。16 岁时，塞巴斯蒂安·科获英国中学生冠军赛 3000 米金牌，成绩为 8 分 40 秒。

初露锋芒

经过几年的训练，塞巴斯蒂安·科开始在国际赛场上初露锋芒。1975 年，塞巴斯蒂安参加了他运动生涯中的第一次国际性比赛，在雅典举行的欧洲少年田径锦标赛。在这次大赛中，他以 3 分 45 秒 2 的成绩取得了 1500 米的第 3 名，这些胜利使塞巴斯蒂安更坚定了从事长跑运动的决心。

早在 1972 年他就突破了 1500 米跑的 4 分大关，并在第二年获得亚非拉少年冠军赛 1500 米的第 1 名，

成绩是 3'47"1。1973 年,他夺得英国田径赛少年组 1500 米冠军。1975 年,塞巴斯蒂安·科以 3 分 45 秒 2 的成绩获欧洲少年田径锦标赛 1500 米铜牌;1976 年 8 月,他又冲破了 1 英里 4 分钟的关隘,成绩是 3 分 58 秒 6。1977 年是塞·科取得突出成绩的一年,在这年 3 月,他以 1 分 46 秒 5 的成绩取得欧洲室内 800 米赛冠军。7 月,他以 3 分 57 秒 7 的优异成绩战胜了 1500 米世界纪录保持者菲尔伯特;他还以 1 分 45 秒的成绩跑完 800 米,创英国国家纪录,这个成绩在世界排名第四位。第二年他又把 800 米的成绩提高到 1 分 44 秒 3,居世界第二位。

运动员的心理素质在中跑比赛中起着举足轻重的作用。颇有远见的比契尔认识到了这一点。他根据塞巴斯蒂安的特点,把训练安排得连贯自然,活泼多样。他还有意识地对儿子进行思想意志教育,把每个训练项目的意义都解释清楚,让塞巴斯蒂安明白为什么要练,自觉地接受艰苦的磨练。塞巴斯蒂安越练越刻苦,在冬季,每天几乎要跑 20 公里。

现代的 800 米和 1500 米跑,要求运动员有相当高的速度。当塞巴斯蒂安·科从少年运动员成长为青年运动员时,塞巴斯蒂安·科父子经过研究,得出结论:从现在起必须改变练习的重点!塞巴斯蒂安·科的步

幅不成问题,关键是频率,有必要提高。而跑长距离,或慢跑都是不能提高频率、增强速度的。塞巴斯蒂安·科父子认为:“重要的东西,是发展自己的长处。训练不仅要训练体力,而且要锻炼精神。快跑,是体力和精神的和谐。”在这种思想的指导下,1978—1979年冬天,为了加快速度,提高频率,塞巴斯蒂安常和短跑运动员一起进行速率训练。人们经常在铺满白雪的道路上,看到塞巴斯蒂安矫健的身影。……这一年的冬天,塞巴斯蒂安·科的训练计划是早晨在早练,白天在大学上完经济学的课,晚上还要练。依靠微弱的光亮,跑在积雪的道路上。这年冬天即将过去的一个晚上,塞巴斯蒂安·科和几个伙伴们一起出去,用15分钟的时间,跑完了10英里。(当时10英里的世界纪录是13分57秒2)平均一英里跑4分30秒,塞巴斯蒂安·科跑得精疲力尽。

4月和5月,塞巴斯蒂安·科参加以跑400米为主的大学生运动会。连续跑出了47秒左右的自己的最好成绩。在4×400米接力跑时,跑出了46秒3的好成绩。这是塞巴斯蒂安·科在41天之内三破世界世界纪录的前奏。

1979年在世界田坛升起了一颗耀人眼目的明星。塞·科非凡无比,创造了世界田坛史上的奇迹,在短短

的42天中,他连创3项世界纪录。这光辉的纪录不是一座拔地而起的孤峰,而是直刺青天的一簇群峰。

奥斯陆的比斯莱体育场,在市中心,被城市的高大建筑物所包围,几乎不受风的影响。历史上各国运动员曾在这儿创造过几十次世界田径纪录。因此,大家把比斯莱体育场叫做“万国旗运动场”。

1979年7月5日,在奥斯陆著名的“万国旗运动场”举行的男子800米比赛中,施密斯一马当先冲在最前面,塞巴斯蒂安·科不甘落后,穷追不舍。当施密斯以50秒6跑完第一圈的时候,紧跟在他后面的只有塞巴斯蒂安·科一个人了。塞巴斯蒂安·科按照自己的节奏跑着,当跑到百米起点处时,观众的喊声加油声,好象按动了塞巴斯蒂安·科的自动装置,一股神奇的力量涌了上来,当塞巴斯蒂安·科跑到终点时,计时器的显示牌上,显示出1分33秒的数字。塞巴斯蒂安·科的第一个世界纪录诞生了。

皮塔·斯耐鲁的世界纪录,花了十七年的时间,提高了不到1秒。然而,塞巴斯蒂安·科却把具有很大影响的费特来纳的世界纪录提高了一秒以上。

当了世界纪录保持者的塞巴斯蒂安·科,没有丝毫自满的心情。回国后,塞巴斯蒂安·科又在伦敦参加了亚非拉冠军赛的400米比赛,并以46秒8的自己最

好成绩，夺得第一名。从伦敦回到谢菲尔德，为参加在奥斯陆举行的一英里比赛，作积极准备。

1979年7月17日，世界上第一流的一英里比赛的运动员陆续到达奥斯陆。从参加比赛的名单上看，这是支相当惊人的队伍；有奥林匹克冠军、世界纪录保持者等等。其他一些著名选手，个个都瞄准一英里比赛的世界纪录，跃跃欲试。

比赛前，塞巴斯蒂安·科说：“我不是真正的一英里跑的运动员，参加一英里跑是对我的一次严峻考验。尽管破不破世界纪录难以预料，但我要在比赛中取胜，我们已商量好了作战方案……”

这就不难看出：塞巴斯蒂安·科在逼近第二个新的纪录的瞬间，情况良好。

随着一声枪响，为了避开弯道上的混乱，塞巴斯蒂安·科首先冲到了前面，进入第二圈时，塞巴斯蒂安·科处于第四位。但到了第三圈时，除塞巴斯蒂安·科一人外，其他运动员都变得疲惫不堪了。最后一圈的铃声响了，塞巴斯蒂安·科镇静自若，又跑出去50码左右，塞巴斯蒂安·科逼近了斯考陶（一英里世界纪录保持者），转瞬间跑到了前面。看台上的观众，敲打着白铁皮的围墙，为运动员加油，等待着新纪录的产生。塞巴斯蒂安·科越跑越勇，直冲终点。3分48秒95！又一个