

BENEATH THE SURFACE

水面之下

菲尔普斯自传

「美」

迈克尔·菲尔普斯

布赖恩·卡内兹

◎著

李静懿 南美兰 杨旭◎译

MICHAEL PHELPS



中信出版社·CHINACITICPRESS



迈克尔·菲尔普斯
布赖恩·卡内兹 著

李静懿 南美兰 杨旭 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

水面之下：菲尔普斯自传 / (美) 菲尔普斯, (美) 卡内兹著; 李静懿, 南美兰, 杨旭译. —北京: 中信出版社, 2009.4

书名原文: Beneath the Surface

ISBN 978-7-5086-1470-0

I. 水… II. ①菲… ②卡… ③李… ④南… ⑤杨… III. 菲尔普斯, M. — 传记 IV. K837.125.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 029928 号

Beneath the Surface by Michael Phelps and Brian Cazeneuve

Copyright © 2004, 2008 by Michael Phelps and Brian Cazeneuve

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by China CITIC Press

Published by arrangement with Michael Phelps and Brian Cazeneuve

c/o Fifi Osoard Agency, Inc. Through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

水面之下——菲尔普斯自传

SHUIMIAN ZHI XIA

著 者: [美] 迈克尔·菲尔普斯 [美] 布赖恩·卡内兹

译 者: 李静懿 南美兰 杨 旭

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 17 字 数: 149 千字 插 页: 16

版 次: 2009 年 4 月第 1 版 印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-0355

书 号: ISBN 978-7-5086-1470-0 / K · 117

定 价: 35.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

前言

不久前，我在纽约 NBC（美国全国广播公司）的一个奥运活动中见到了菲尔普斯。当时休息室里没几个人，他正坐在一个小沙发上，面前的咖啡桌上放了一个大号的空比萨盒子。我很好奇，见他正咽下最后几口食物，就等了一会儿。

“迈克尔，你自己吃了一整个比萨？”我问。

他笑了，嘴角还带着一点饼渣儿，有点害羞又不乏骄傲地说：“是啊，我把它入库了。”

好吧，我知道，大负荷的日常训练使奥运会运动员们必须补充大量的碳水化合物和热量。不过，这，也太夸张了点。

23 岁的菲尔普斯既是一个普通的美国年轻人，又是一个非凡的运动员。可以肯定的是，他已经书写了奥林匹克史上最辉煌的一页，而这可能远未达到他运动生涯的顶峰。在过去的几年里，除了他超群的一面吸引各方关注，深深吸引我的还有他不为人知的平凡生活。他来自巴尔的摩，在一个单亲家庭长大。家里有母亲和两个姐姐。他是个橄榄球迷。在安娜堡训练的那个秋天，他每周日都要穿着紫色球衣去酒吧

观看他家乡的球队巴尔的摩乌鸦队的比赛（我猜，大多数时候他会吃光厨房里的鸡翅膀、摩佐拉马芝拉奶酪条，或者土豆皮）。除此之外这个电动游戏迷大多数时间是和他的室友——一条叫赫曼的英国斗牛犬一起度过的。

离开了水，菲尔普斯的过人之处似乎并不明显。我们听说了，也读到过很多关于他的游泳天赋的故事，人们认为他就是为游泳而生的，长长的躯干，大脚，大手，这些简直就是游泳选手梦寐以求的生理条件。但是，想要评论他的成功，我们必须了解他对这项运动的付出。在雅典奥运会之前一年的训练中，算上周末，菲尔普斯一共只休息了一天，而且这一天还是因为要去拔智齿。他的教练说，在雅典奥运会后的四年中，他的训练强度比以前更大了。人们经常拿迈克尔·乔丹和“老虎”泰格·伍兹跟菲尔普斯比较。比起他们，菲尔普斯似乎更有运动天赋。但是，和前两者一样的是，他深知成功等于1%的天才加99%的努力的道理。这才是他能赢得这么多比赛的真正原因。另外，他们三者的共同点是：酷爱竞争，痛恨失败。

自从登上了奥林匹克舞台，菲尔普斯的生活就不像以前那么平凡了。当然，他也犯过一两次错误，不过，现在，他已经是个充满责任感的男人了。这本书中，他将向我们讲述这几次失足带给他的教训。同时，在世界游泳锦标赛上，他共创造了8项世界纪录，赢得了12枚金牌。他全力以赴训练，只为实现赢得北京奥运会8项比赛8枚金牌的目标。这将是奥林匹克史上最伟大的胜利。就像他计划的，他期待着把奥林匹克“入库”！

你看那个比萨盒子空了，我敢断定，事实上，他还能吃下更多！

鲍勃·科斯塔斯

2008年6月

致 谢

这是本书的第二版，也是我生活的另一个篇章。我需要感谢本书以及前一版中提到的所有人。在这里我还要特别感谢下面的一些人。

妈妈，您是世界上最棒的母亲。您为我付出了和正在付出的一切，真是无法用语言表达我的感激。我的姐姐，希拉里和惠特尼，能拥有你们这样的姐姐，并得到你们的大力支持，我真是太幸运了。我的新姐夫鲍勃，很高兴和你相处；外甥女泰勒，外甥卡诺，我期待看着你们成长。亲爱的奶奶，你教了我那么多，我每一天都在想念你。爸爸弗雷德，感谢你带给我的奋斗精神。还有本杰明叔叔、克里斯蒂婶婶、戴维叔叔、蒂蒂婶婶、艾米婶婶、莎拉、安德鲁，感谢我所有亲爱的家人。

感谢世界上最伟大的游泳教练——我的教练鲍勃·鲍曼，是你指引我在泳池里畅游，没有你我无法做到这一切；感谢雅典奥运会的男子游泳队领队埃迪·里斯；感谢帮我体会游泳乐趣的汤姆·海姆斯；感谢北巴尔的摩水上运动

俱乐部的莫里·斯蒂芬、卡西·利尔斯和约翰·卡蒂根。感谢密歇根人俱乐部接受我成为其中的一员，感谢为我提供转会密歇根帮助的莫乔·艾萨克和斯蒂芬妮·科萨卡。

感谢汉森斯一家：斯蒂文，贝齐，格雷西，当然，还有史蒂夫，一直以来，你的激励，早已成为我生活的一部分了。

感谢八方环球公司使我的游泳才能得到增长：感谢皮特·卡莱尔，他迎接了很多挑战（包括2007年在北京使我参加了众多的活动），他是一个伟大的代理人，一个关心他人、善解人意的朋友（也要感谢卡莱尔的家人——贾斯廷，在7岁时做出滑稽的海豚式打腿动作的艾丹，以及喜爱游泳的肯尼，感谢他们理解我，允许我占用卡莱尔如此多的时间）。感谢马里萨·加格农，他总是为我做好一切，使我感觉我们大家就像一家人。感谢德鲁·约翰逊给予我的强有力的令他人人都无法置信的支持，使我在公众心中树立了良好的形象。感谢弗兰克·兹卡使我的经济状况保持平衡，而这是一项非常艰巨的工作。

感谢麦克·昂格尔，在我需要他的时候他总是陪伴在我身边；感谢美国游泳协会、美国奥委会、美国全国广播公司和国际奥委会的工作人员，你们所做的每一件事都体现了运动精神的真谛；感谢我所有的美国队员，你们为我们的国家在贡献自己的力量。

感谢迪克·埃伯索尔，谢谢你对我的支持、指导和对我游泳才能的肯定，感谢你对奥林匹克的热爱，也感激一路走来我们能不断加深彼此之间的情谊。

目 录

前言	I
致谢	III
第 1 章 我的奇迹	1
第 2 章 紧急事件	11
第 3 章 在水中	19
第 4 章 鲍勃教练	27
第 5 章 勇敢的姐姐	35
第 6 章 一大步	41
第 7 章 破茧而出	49
第 8 章 我和鲍勃的“长相厮守”	55
第 9 章 我，第二？	63
第 10 章 奥林匹克	69
第 11 章 世界之巅	75
第 12 章 走到一起	87
第 13 章 职业生涯	93
第 14 章 英雄	103
第 15 章 再访澳洲，朋友	109
第 16 章 语言的艺术	119
第 17 章 5 只狗？	127

第 18 章	冲刺	135
第 19 章	跟定你	145
第 20 章	美好祝愿	155
第 21 章	预选赛，最终的决定	167
第 22 章	思考时间	175
第 23 章	两个第三	183
第 24 章	同心协力	191
第 25 章	梦想成真	199
第 26 章	巡演	207
第 27 章	一时失足	213
第 28 章	转会安娜堡	219
第 29 章	叫醒闹铃	223
第 30 章	新家——新环境	233
第 31 章	卷土重来	239
第 32 章	乐天派	245
第 33 章	登顶	251
第 34 章	北京，我来了	259

1

Beneath the Surface

我的奇迹

在雅典奥运会第一场比赛前那晚，我在一部电影里看到了自己。嗯，等等，这可没有听起来那么有趣。我当时是在奥运村的房间里看一部叫《奇迹》的电影，讲的是 20 世纪 80 年代美国冰球队的故事。其实，我以前已经看过两遍了，有一个镜头令我非常震撼。在纽约普莱西德湖冬奥会赢得金牌为国争光前四个月时，这支球队在挪威参加了一场令所有球员难忘的表演赛。那场比赛战成了平局，但队员们完全不在状态，他们无精打采的表现激怒了主教练赫布·布鲁克斯。比赛结束后，队员们纷纷讨论着要好好休息一下，布鲁克斯却让他们不停地从冰场的一头溜到另一头，似乎并不在乎他们有多疲惫。当他们溜完一圈，布鲁克斯总是马上吹响哨子，大声叫着：“再来一次！”他们就不得不继续。“再来一次！”队员们溜得气喘吁吁。“再来一次！”有球员因为体力不支而跌倒。“再来一次！”有工作人员进来打算关

闭冰场的照明系统了，但是布鲁克斯并不打算就此罢休。“再来一次！”他叫喊着。大概过了十几个这样的“再来一次”，他终于放队员们回到休息室。那一次，队员们知道了，无论比赛是否重要，他们都必须认真对待，必须全力以赴。他们知道，无论在奥运会上他们将遇到什么样的阻碍，即使是面对苏联队那样强大的对手，他们都会无所畏惧，因为他们已经超越了比任何对手都强大的——那个无止境的“再来一次”的夜晚。他们或许曾经怨恨布鲁克斯教练，可是，没有教练，也就没有他们今天的成绩。

让我们将时光快进至2004年2月的那个星期五，地点是在北巴尔的摩水上运动俱乐部。那一天，我本应该游5 000码。这是将近3英里^①的距离，但是对于我们来说根本算不上什么，这意味着这一天几乎就是休息。结果，这一天我的教练鲍勃·鲍曼又一次赫布·布鲁克斯“附体”，我们从打腿训练开始：75码全速，加50码放松。几个这样的来回以后，我开始觉得腿有点疼了，等出水的时候腿就有点打晃。不过这类训练可以使腿部更强壮，蹬得更有力，这对于比赛很有用。那天，我们本应该做8组这样的训练，很显然，我们做得不怎么好。“来吧，做好一点！”我记得鲍勃说道。所以，8组变成了10组。

“不许糊弄！”鲍勃喊着。那时我们已经开始游第12组了。

“如果你不认真，就别瞎臭美！”15组了。

“我说过全速！全速！”18组了。

你知道，当鲍勃真的生气的时候，他脖子右侧的青筋会越涨越粗大。当我们游到第24组时，因为愤怒，他的脖子涨得好像有两个脖子那么粗了。

① 1英里=1 760码=1.6093千米。——编者注

那天，我们结束训练离开泳池的时候，你完全可以把我的腿卷起来，然后放上番茄酱，因为它们感觉就好像意大利面条一样，疼得令人难以忍受。奥运会会比这个更难吗？那部电影引起了我的共鸣。因为，没有所有的刻苦训练，没有疼了好几天的面条腿，美国冰球队队员们不可能创造出奇迹。他们训练，他们需要有人压他们一下，他们需要压自己一下。他们不仅是一个团队，更是一家人，这个过程中，他们在成长。比赛之前，他们终于理解了自己的誓言，一个郑重得以前不敢想象的誓言。一个人不可能独自获得成功。在那个我生命中最重要日子的前夜，我就那样伴着“奇迹”入睡了。

第二天早上，我7点钟醒来。我这一辈子还从来没有为任何事这么激动过。在高强度训练进行到一半时，我通常感到发慌，不冷静。但是，越是临近重大比赛，我的状态却越放松，因为所有的艰苦训练都已经完成了，摆在眼前的，只剩下激动人心的比赛了。就好像周六的第一场比赛，我真是等不及想要下水。那天我要参加400米混合泳的决赛，和另外8名顶尖游泳选手一决高下。他们都是从早上的预选赛一路过关斩将拼进晚上的决赛的。

参加早晨的比赛之前，我按照鲍勃教练制订的计划，吃完低脂燕麦早餐，在比赛前两个小时开始进行半个小时的伸展热身，然后是35分钟水中热身。紧接着进行放松活动，直到比赛前半个小时，我穿上比赛用泳装，比赛前10分钟再进行一次水下热身，然后就进场比赛了。鲍勃的体内好像有由“疯狂科学家”研制的内置秒表，哪怕日常计划延后几分钟或每段计划有百分之一秒的推迟，他的静脉就开始跳了，肺片就开始嚷嚷了。他决不能容忍任何的随心所欲。

那天的预赛我的表现不错，不过，我和鲍勃并没过多谈论它。我以预赛

第一名的成绩成为夺冠的大热门人选。一年前，我赢了400米长池的巴塞罗那世界游泳锦标赛冠军。这一次，比起我要参加的另外7项比赛，我和鲍勃都认为，第一场的400米长池是个“稳赚”的项目。

比赛间歇，我和另一位美国游泳选手埃里克·文迪特抓紧时间聊了聊。几个月前，在长岛的奥运预选赛中，我俩分别拿到了第一、第二。令人遗憾的是，这天早上的预赛，他发挥得并不好，只以第八的名次进入决赛。

“别想着它了，”我劝他，“你知道那不是你的正常水平，我们今天晚上赢定了！”

一个小时之后，我回到奥运村，打算休息。好长时间，我都在跟那个枕头较劲儿，不知道它怎么就揉不成我想要的形状呢？一般来说，我游完泳回来肯定能睡得像块石头一样，要是比赛谁睡得实，我准得冠军。那天就不走运了，我盯着天花板看了整整两个小时。就好像你想叫孩子圣诞节前夜去睡觉一样，不可能的事！那种兴奋太难以抑制了，那可是从去年圣诞节第二天就惦记着的东西啊！至于我，我等这块金牌太久了，从我有目标开始，我就梦想着有朝一日拿到一块金牌。我从1992年就开始这么想了，那一年，我刚学会游泳。每次记者问我关于是否能平了马克·斯皮茨在一届奥运会获得7块金牌的纪录时，我总是提醒他们——我做梦都想着的是，我什么时候能得1块金牌呢。这大概就是我为何怎么也不能合眼的原因——我一直以来的梦想就在眼前，就在几个小时以后。就算迷迷糊糊的时候我都好几次清晰地梦到整个游泳过程，从入水到结束。以前也有好几晚，当我快睡着的时候，我总是能特别逼真地在脑袋里描绘要做的所有动作：起跳，滑行，游泳，转身，触壁，显示分段成绩，反复地游直到完成比赛。第一次这个梦境特别清晰，渐渐的，熬过了两个小时无数次的“实景重现”，我就睡着了。你知道叮

着天花板看两个小时的结果是什么吗？天花板还是那个天花板，不过我就快憋疯了，我要出去！我要游泳！

4 点半的时候，一大群运动员和教练已经开始准备坐车去游泳馆了。“迈克尔，快点儿，精神点儿，快出门！”鲍勃催道，“快点儿，要不然我们就跟不上进度了！”这时候，我却转个身，睡得正香呢。“我也没办法，大家都这个时候出发，快点儿，快点儿！”我们终于上车了，不过我和鲍勃在车里都很安静，根本没说话，他知道我很紧张，比参加以前的任何比赛都紧张。

比赛前的几分钟，我慢慢地走过热身区，最后开始戴上耳机听阿姆（Eminem）的《直到我崩溃》（*Til I Collapse*）。我喜欢 hip-hop，最近一年我每次比赛之前都听这首歌。我记不全歌词了，开始的那段大概是这样的：

或许你很累，或许你很脆弱

累的时候你想要放弃了吗？

问问你的心，找出那内在的力量

我拿毛巾擦擦我的出发台，今天是 4 号泳道。我摘下耳机，踩着台子压压腿，先右后左。站在出发台上，我又活动一下腰，双臂举过头顶，快速地抡了几圈。然后就做好一个起跳的姿势（双腿一前一后站立），等着哨声准备出发。

我一跳进泳池里，1984 奥运会游泳冠军罗迪·格恩和一个 NBC 的奥运解说员就开始向观众们讲解：“这场比赛的结果会让美国人认识菲尔普斯。”400 米混合泳包括蝶泳、仰泳、蛙泳和自由泳，各 100 米。这项比赛，我的计划很直接：在游蛙泳之前尽可能领先其他选手，最好能超过他们两个身位，因为蛙泳是我的弱项。鲍勃让我比平时的纪录快一点点，不要拼得太凶。

结果，蝶泳的分段计时是 55.57 秒，比我一个月前参加长岛奥运预选赛时打破世界纪录的 55.66 秒还要快。事实上，我当时并不知道具体的时间，但是感觉发挥得好极了。

我有个转身时看计时器的习惯。我知道我达到预定目标了，而且我已经感觉到，和计划的一样，我已经领先旁边选手两个身位的距离了。

蛙泳的速度其实很慢，因为在游蛙泳时，你的手不能击打水面，如果要游 100 米，用蛙泳游要比自由泳多花十几秒的时间。蛙泳过后，我领先的距离没有改变多少。就差 100 米了。

当我开始游 50 米时，我瞥了一下左面第 3 道意大利的埃莱梭·伯吉亚托，他还没游到池边；而我右边第 5 道匈牙利的拉斯洛·切赫也才正在触壁转身了。每次决赛中排在中间泳道的一般都是先前预赛中排在前几名的选手，所以比赛中大家都对对方非常关注。那时候，我已经知道我马上要赢得这块我一直想着念着、梦寐以求的金牌了。我几乎是笑着游完那最后 25 米的。我在比赛中从来不笑。即使是训练的时候，我也很少笑着游，除非当我做水中放松训练时有人拼命讲笑话把我逗乐。可是我清晰地记得，那天晚上最后我是微笑着滑向池壁的。

比赛结束后，我马上往观众席上看，使劲儿找我妈妈黛比。她不仅每次都到比赛现场为我加油，更重要的是，在我生命中的任何重要时刻，她总是在我身边，给我力量。从我 7 岁起，成为单身母亲的她独自抚养我成人。不只是我笑着冲向终点的时候，她在一旁为我加油鼓劲，而是无论发生什么，她都无条件地支持我。所以，还没顾得上看记分牌，我就下意识地寻找她。我发现妈妈和姐姐们正站在观众席里欢呼。然后，我瞥了一眼记分牌，我的名字旁边标了“WR”——世界纪录。我把手臂举向天空，感觉就好像做梦

一样，我知道我第一个抵达终点，但是不到我亲眼看见记分牌上显示出“第一名——菲尔普斯”，我怎么也不敢肯定我真的赢了。我一直等到那个小小的“第一”出现，“迈克尔，迈克尔！”我听见第一泳道的方向有人喊我的名字。哦，是埃里克，他向我游过来。我都没注意到他得了第二。我们分别得了第一、第二！“嘿，文迪特！”我大喊着，“我们赢啦！”

那一刻，我真为埃里克感到高兴。继我们的队友，汤姆·多兰4年前在悉尼奥运会上赢得银牌之后，埃里克也赢了一块银牌。没有人比他更配得这块奖牌了。在我们队的介绍上说他的身高是1.78米，实际上他没这么高。他的身体条件不像其他游泳选手那么好，但是他比谁训练得都刻苦。我从没想过我会跟一个红袜队球迷一起欢呼，但是，还有什么比跟你的队友一起分享胜利的喜悦令人陶醉的呢？

“哦，文迪特，我们赢了！我们赢了！”我和埃里克在泳池里拥抱着，叫喊着。直到过了接受记者采访的混合区，我都还觉得迷迷糊糊的。我晕得早就不记得我跟记者们说过什么了。鲍勃追上了我，递给我一杯速溶早餐饮料。我需要这种富含能量的饮品，高强度训练或者比赛后，它能帮我保持体重并补充营养。“我真为你骄傲！”鲍勃说。“我觉得棒极了！”我告诉他。

鲍勃想让我尽快回到练习池，这样我可以赶快放松身体，释放掉腿中的乳酸。尤其是我明天还有三项比赛要参加，这种情况下，赛后的放松和赛前的热身一样至关重要。

每次比赛结束，我们都要参加兴奋剂检查。不过不需要马上检查，我们首先要向药检官员报到，填表确认我们被告知需要参加兴奋剂检查。那天晚上，一个药检官员走过来，像放慢镜头一样地对我说：“迈、迈克、迈克尔，菲、菲尔普斯，你有，你已经，我是来告诉你，你被要求参、参加兴奋剂检

查。你可以，你可以选、选择，我、我可以解释。”“把表格给他就行了，让他签了。”这时候还是鲍勃插进来，帮我解了围。一直以来，都是他帮我挡这些，他帮我保持情绪稳定，从兴奋中平静下来，从沮丧中振作起来。但是今天有点儿难，我从来没有这么激动过，我来到观众席后面的训练池，到这时候，我还是忍不住一边游一边笑。另一个官员走过来通知鲍勃叫我去参加颁奖典礼。“让菲尔普斯5分钟之后参加颁奖。”他告诉鲍勃。“可是时间表上说的是20分钟之后。”鲍勃不太满意。“是这样写的，不过他们还得等……”“抱歉，他15分钟之后才能去。”

颁奖仪式棒极了。我以前也曾经站在领奖台上，但我从来没得过奥运会的奖牌，而这一切，来得太快了。先是介绍获奖运动员，然后颁奖。之后，为表示对古代希腊运动会的崇敬，奥组委给我们每人颁发了一顶花冠。我们之前对这个都没有准备，所以当音乐响起的时候我显得有点手足无措。我把花冠摘下来捧在了胸前。

妈妈总是教我不要喜怒形于色。我一边唱着国歌，一边试图保持冷静。我盯着升起的国旗，小时候的一幕幕从眼前闪过，我仿佛看见一个怕水的巴尔的摩小男孩儿，我仿佛看见一个老师告诉那个男孩儿，他将会一事无成，因为他不能专心做事情，我仿佛看见一个教练罚小男孩儿游24个来回，我仿佛看见那全力支持男孩儿的一家人。现在站在领奖台上的这个我，真的是当初那个小男孩儿吗？我闭上眼睛，就好像使劲按下遥控器，不让脑袋里的“电影”再重复放映了。

我和埃里克走过专为获奖运动员照相的区域。我看见观众席里的希拉里正拿家用摄像机拍着，我听见那个只要一丁点儿激动就爱把一个字说两遍的多兰拼命狂喊：“好，好，好，好，太棒了，太棒了，太棒了，太棒了！”