

世界体坛名将成长录丛书

水中蛟龙

主编 李力钢



10

煤炭工业出版社



水中蛟龙

第十册

主 编 李力钢
编写人员 李力钢 王俊义 王 鹏 王志军
野庆裕 赵传伟 陈 坚

煤炭工业出版社

目 录

“碧波玉女”——珍妮特·埃文斯	1
世界泳坛的“金姑娘”	
——克里斯汀·奥托	69
“蓝色的飞鱼”——马克·施皮茨	86
樱花之国的星——小野郁	104

“碧波玉女” ——珍妮特·埃文斯

珍妮特·埃文斯是80年代中期以后世界泳坛涌现出来的著名女子中长距离自由泳选手，她从15岁开始就多次夺得世界冠军、打破世界纪录，在1988年的汉城奥运会上，她一人独得3枚金牌，成为了举世瞩目的游泳名将，并被评为当年的“美国最佳运动员”，被游泳界誉为“碧波玉女”。

埃文斯的“自白书”

自从珍妮特·埃文斯成名以后，一度曾成为一个具有传奇色彩的人物，人们都想更多地了解这位少年英雄，为此，有心的记者根据对埃文斯的采访记录，专门写了一封珍妮特·埃文斯的“自白书”以满足诸多热心观众的要求。在向读者们正式介绍这位世界泳坛明星之前，为了使大家对她有一个直观的印象，我们不妨先看看她的这封“自白书”。

出生年月：1971年8月28日

家庭成员：父亲保罗，是当地一名小有名气的兽医；母亲巴尔巴拉，曾是一名水上运动教练；大哥戴维；二哥约翰逊。

所属的游泳俱乐部：美国加利福尼亚州洛杉矶市特罗扬游泳俱乐部。

教练：前任教练是巴德·麦卡利斯特，现任教练是马克·舒伯特。他们都是著名的游泳教练，并且都曾经培养出多位世界级游泳选手。

就读学校：加利福尼亚州斯坦福大学。

学习专业：新闻专业。

训练时间：每天6个小时，遇有重大比赛进行强化训练时可能还要更长一些。

目标：全力以赴，参加奥运会的比赛。在游泳运动中该得到的荣誉、鲜花和掌声，总之该得到的一切，都已经得到了，而后要做的一切只是“锦上添花”而已。

除了体育之外的人生目标：出色地完成学业，找一份儿自己满意的工作，尽情地享受生活，还要继续从事自己的体育事业，当然不一定将其当作专业。

男朋友：汤姆·弗雷德尔，在贝弗利山地区的一家公关企业中工作，他很能干，很出色，我们已经相处1年半了。

做人的榜样：父亲和母亲。

得到的最好忠告：父亲经常对我说“不管做什么

事情，都应当高高兴兴地去做，要充满热情，而且要全力以赴。”

宠物：一条金色长毛小猎犬。由于我的父亲是一位兽医，他对我和我的宠物都很有帮助。

除游泳之外最喜欢欣赏的运动项目：足球、篮球、网球。

除游泳之外最喜欢从事的运动项目：除了游泳之外我可以说是一无所长，但是我对跑步却是“情有独钟”。

最喜欢的服装：牛仔裤。

最喜欢的颜色：红色。

最喜欢的幸运数字：7。

最喜欢的乐队：U2。

最喜欢的食物：一大块奶酪比萨饼。

最喜欢吃的甜食：洛杉矶生产的“欧里奥”牌奶酪甜饼。

最喜欢看的电影：《阿甘正传》

最喜欢的女演员：梅格·瑞安。

最喜欢的男演员：这是一件十分遗憾的事情，我总想找到一位我喜欢的男演员，但迄今为止还未找到。

最喜欢读的书：斯科特·菲茨杰拉德的《伟人盖茨比》

最喜欢的赛场：澳大利亚的珀斯。

不参加游泳比赛时最喜欢去的地方：和很多女孩

子一样,闲暇的时候我最喜欢去的地方是购物中心,我是一个名符其实的购物狂。

最喜欢的称呼:我的队友梅尔文·斯图尔特叫我“碧波女王”,虽然有些夸张,但是我很喜欢。斯图尔特说“只有这样叫她才是名符其实的,别的不用说了,只要看看她这些年来取得的成绩你就会同意我的看法了。”

最得意的事情:我是美国女运动员中1次夺得4枚金牌、打破2项世界纪录,并且1次夺得了3枚奥运会金牌的第1人。

自从参加比赛以来一共夺得了多少冠军:共夺得过45项全国冠军,使我感到遗憾的是,这比创造纪录的特蕾西·考尔金斯少了3项。夺得过17项国际比赛的冠军、5项全国大学生锦标赛的冠军,因在全国锦标赛上积分最高而8次获得“斯普胡斯奖”。

目前保持的全国纪录:目前共保持着6项全国纪录:400米自由泳、800米自由泳、1500米自由泳、500码自由泳、1000码自由泳、1650码自由泳。

目前保持的世界纪录:目前保持持3项世界纪录:400米自由泳、800米自由泳、1500米自由泳。

最高兴的一次胜利:是在以我的名字命名的“珍妮特·埃文斯游泳邀请赛”(原洛杉矶游泳邀请赛)中获胜。

除了游泳在体育运动中还有什么愿望:我心目中

一直有一个隐藏着愿望，那就是参加马拉松的比赛，跑马拉松是我的目标之一，这已经有好多年了。和我同屋住了一位女同学去年参加了洛杉矶市的马拉松比赛，我看着真是眼馋。但是我的这一愿望一直未能得以实现，因为我的教练不准我参加马拉松比赛，他怕因此影响我的游泳训练。我想，终究一天我会实现这一梦想的。

有朝一日退役后的打算：从事新闻工作，当一名出色的电台或电视台的体育评论员或是记者。我的这个念头17年前就产生了。1988年在汉城的奥运会上，我认识了美国全国广播公司NBC的一位记者，她是专门负责人物专访的。她十分热爱这份工作，成天到处出差，采访各种各样的运动员，然后写成专稿播发。从事她这种工作需要非常清醒的头脑。我想，如果哪一天我也当上了电视台的记者、负责采写有关运动员的稿件的话，肯定会非常有意思的。也许今后我还会从事公关工作或是体育教练的工作。有兴趣的话也许将来还会继续入学深造，准备学习法律学，将来成为一名出色的律师也一定很有趣。

爱水女童显露天赋

1971年8月28日，珍妮特·埃文斯出生在著名的泳乡——美国加利福尼亚州的普莱森色市。父亲保

罗·埃文斯和母亲巴尔巴拉对这位新生儿的诞生都感到非常的欢欣鼓舞。他们已经拥有了两个活泼可爱的儿子，这次想要的正是女儿，没想到上帝真的赐予了他们一个千金。

埃文斯的家庭是一个典型的美国式的家庭，保罗和巴尔巴拉都有自己的事业，而且都在尽心尽职地工作着。父亲是当地的一名兽医，每天都是早出晚归忙忙碌碌的，经常要跑到很远的乡下去给牲畜治病。照顾孩子的事自然就落在了母亲巴尔巴拉的身上。

巴尔巴拉是一名水上运动教练，在珍妮特出生以前，她总是带着自己的两个儿子戴维和约翰逊去游泳馆，到了那里她给两个儿子找两个救生圈，并给他们做一番交代，而后就去忙自己的事情了。工作虽然紧张紧张，但也还井然有序。可是现在不同了，小珍妮特出生了，巴尔巴拉一人要照顾3个孩子，况且珍妮特还这样小，怎么也不能把她带到游泳馆去呀。

但是，巴尔巴拉确实又舍不得自己的那份工作，一方面她十分热爱水上教练的职业，另一方面在当时经济并不十分景气的美国得到那样一份收入还算丰厚的工作并不容易，她又怎么能在家里有多了1口人的情况下白白将工作丢掉呢？巴尔巴拉非常矛盾。

当珍妮特10个月的时候，巴尔巴拉看她已经不需要一直有人守在身边了，于是她就又带着3个孩子回到了游泳馆。现在看起来，巴尔巴拉的这一决定是很

正确也是很幸运的。从某种意义上说，正是由于她这一决定才给了珍妮特·埃文斯一个良好的学习游泳的环境，也才有了后来的一颗泳坛新星。

回到游泳馆，巴尔巴拉又开始了紧张的工作。她将两个儿子托付给其他的教练去学习游泳，而于小小的珍妮特，则放在一个远离水池的她认为相对安全的垫子上。即便是这样，她仍然有些不放心，每隔一会儿，她都要过去看看这个小不点儿是否还呆在那里。

有一次，当她走近垫子时，发现珍妮特不见了，起初她认为是谁把她抱去玩了，她四处寻找，却发现还不会走路的珍妮特已经快爬到泳池边了。真是太危险了，巴尔巴拉连忙跑过去把她抱了回来，没想到珍妮特因此大哭不已，挥舞着小手仍然挣扎着要到游泳池的方向去。这下子可把母亲急坏了，她不能一直寸步不离地守在孩子的身边，无奈之下她只好找来了一根绳子将珍妮特绑在了旁边的柱子上。这下子算是安全了，但是珍妮特并不心甘情愿地被拴在那里，她哭着闹着要挣脱开束缚。

做母亲的最终还是心软了，她不忍心看着孩子哭闹不止，可一时又想不出什么好办法。她试着端了一盆水到孩子的身边，没想到这办法还真灵，孩子奇迹般地安静下来了，她爬到水盆边，用小手拍打着，弄得自己一身一脸都是水，她居然又咯咯地笑起来了。这下子母亲放心了，又回去开始工作。当她下班时，发

现珍妮特还在水盆边津津有味地玩个不停。抱她回家时，还显得有些依依不舍。

作为水上运动教练的巴尔巴拉看到自己的女儿这样小的年纪就对水有极大的兴趣，直觉告诉她，应当尽早对她进行训练。于是，当珍妮特 14 个月的时候，她就将女儿送到教练那里去了。由于珍妮特年龄太小，起初教练不肯收留，为此巴尔巴拉还着实费了一番口舌。最终，那位教练被她的爱女之心所打动，收下了小小的珍妮特。

临走时，巴尔巴拉还是不放心地问教练将怎样教她学游泳，教练只是含糊其辞地答道，只要她下水后不哭，就总会有办法的。可能这位教练也从来没有带过年龄这样小的队员，让他说出有什么好的方法可真是有点难为他了。车到山前必有路，到时候总会有办法的。

开始训练时，教练惊奇地发现，还不会说话的珍妮特对游泳却有极大的悟性。把她放在泳池中，她不像其他的孩子一样哇哇地哭个不停，而是象久违了一样，下了水里就不想出来。有时教练累了把她抱出水面，她的两条小腿在空中还蹬来蹬去。教练抱着她的小身体给她教的一些动作她居然很快就能掌握，而且没多久就能浮在水面上了。调皮而又爱水的珍妮特，赢得了教练的喜爱，于是，在训练当中，总是给这位年龄最小的队员以最多的关照。

珍妮特可以说是在水中泡大的，只要母亲去上班就总是带着她，有时母亲休息时还不得不陪她去游泳馆以满足她的要求。经常是教练教给她的一些东西还不能满足她的要求。她还经常看着泳池中其他孩子游泳的样子进行模仿，当珍妮特3岁时，她就已经能游蝶泳和蛙泳了。

随着年龄的增长，埃文斯的游泳水平不断提高，同时，她的爱好也更加广泛了。但她并不象其他的小女孩那样喜欢小玩具和布娃娃，她喜欢的都是一些和运动有关的东西。也是3岁那年，母亲给她买了一个呼拉圈，当时家里没人会玩那东西。埃文斯凭着以前看到别人玩的一些零星的印象，没过几天居然也要得象模象样。有一天，母亲在厨房做饭，她居然拿着呼拉圈在厨房中间足足地耍了20分钟。母亲看到这一切，会心地笑了，她更加相信在自己女儿的体内蕴藏有一种巨大的潜能，从此，也就更加用心地培养她了。

很快，埃文斯上学了。入学以后她也从来没有中断过游泳训练，母亲每天都为她安排了专门的时间，节假日时训练量还要更大一些。此时的埃文斯，在游泳方面已是同龄人中的佼佼者了。学校开设的游泳课上，她很自然地成为了其他同学的小教练，而且总是能结合自己的感受讲得绘声绘色，小朋友们都愿跟她一起学，并且从心里都很佩服埃文斯的才能。

随着埃文斯一天天的进步，母亲巴尔巴拉开始考

虑如何能让埃文斯的教练更加正规化一些。多年来从事水上运动教练工作的她深深懂得，要想成为一名杰出的运动员，天赋只是其中的一部分，后天的培养同样显得非常重要。她曾见过很多本来是很有前途的小运动员，由于培养得不利而白白地荒废了。她不希望自己的女儿也这样。既然很小的时候就开始训练她游泳，就不是为了给她培养一个业余的爱好，而是为了让她能成为一名出色的游泳运动员。巴尔巴拉觉得应当尽快让她参加一些正规的比赛，同时还要为她找一位经验丰富的教练。

埃文斯 10 岁那年，机会终于来了。母亲为她报名参加了当年举行的分年龄组的青少年游泳比赛。这是很难得的机会，美国很多著名的运动员都是通过这种比赛被发现，并且逐步培养起来的。为这次比赛，埃文斯做了充分的准备。结果，她不负众望取得了本年龄组的女子 200 米自由泳冠军。

比赛结束后，正当埃文斯和母亲紧紧拥抱沉浸在胜利的喜悦中时，一位中年男子走到了她们的身边。巴尔巴拉一眼就认出了这位大名鼎鼎的同行，他就是全国著名的游泳教练巴德·麦卡利斯特。他曾经培养出了奥运冠军蒂卡尼·科恩和世界冠军考尔金斯。麦卡利斯特的突然出现，使巴尔巴拉突然意识到了自己女儿的好运可能来了。果不其然，性情直爽的麦卡利斯特开口就道明了来意：他想接收埃文斯为他的新队员，

并充满希望地表示，埃文斯有很好的基础，在他的培养下她一定能够成为一名一流的游泳运动员。

这真是踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫。正当巴尔巴拉着急为埃文斯找一位好教练时，麦卡利斯特居然自己找上门来了。巴尔巴拉母女俩自然很爽快地就答应了。从此，埃文斯便开始了跟随麦卡利斯特教练的独特而艰苦的训练。

名师指点，茁壮成长

麦卡利斯特可以说是当时美国游泳界妇孺皆知的人物，他尤其以训练中长距离自由泳具有独特的一套训练方法而闻名。当时他看上珍妮特·埃文斯，也正是由于他看出了埃文斯在自由泳项目上将会很有发展。他事后回忆说：

“当时我被埃文斯那标准的动作所深深地吸引了，没有想到她这样小小的年纪就会有这样的训练基础，从她的表现来看，她还大有潜力可挖。比如说，在整个200米的比赛当中，她表现出了良好的耐力，但是在最后需要冲刺的阶段，她却表现欠佳。这说明她在冲刺的速度上还需要进一步地提高。出发时的速度也是如此，也不是很尽人意，她完全有可能做得更好一些，这就需要进一步地系统训练。我一直在为自己总结出的一套训练方法寻找一个最佳的培养对象，那一

天我找到了，我相信通过系统的训练，埃文斯的成绩一定会有大幅度的提高。”

在当时中长距离的游泳训练中，流行着这样一种趋势，那就是似乎训练的强度越大越好，每天游的距离越长越好。于是，教练们竞相加大运动员的训练强度，即便是一些著名的教练也是如此。好像除此之外已经找不到一种更好的提高成绩的方法。这将中长距离的游泳训练带入了一个误区。

麦卡利斯特对此却有截然不同的看法。他认为：一味地提高运动员的运动量并不是提高成绩的唯一方法，有时过大的运动量不但起不到提高成绩的作用，往往还会适得其反。特别是对于游泳“幼苗”的培养，就更不能只是强调训练的强度，因为那样不但会打乱他们的成长周期，使他们过早地进入运动疲劳阶段，而且会使他们失去对游泳的兴趣。对于他们来说，有时兴趣显得比强度更加重要。因此，在小运动员的训练上要更加讲究方法和实效。

跟随麦卡利斯特教练训练了一段时间以后，埃文斯丝毫没有觉得疲劳和对游泳产生厌倦。相反，有的时候她还觉得运动量满足不了自己的要求。一般来讲，普通的中长距离游泳选手，每天都要游20000米以上，而麦卡利斯特在训练时始终让埃文斯的训练量保持在13000米左右。当然，这也不排除有时为了提高她的毅力和顽强的精神意志而进行的较大强度的训练。麦卡

利斯特常说的一句话是：“训练当中最重要的是讲求质量，练一次就应当有一次的效果。”虽然他的训练强度并不大，可他对游每一段的要求都十分严格，熟悉他的运动员都知道，对于麦卡利斯特的要求是打不得马虎眼的。

在麦卡利斯特的精心培养下，本来就具有潜力的埃文斯进步非常之快。1年以后，她的200米自由泳的成绩已经提高了近10秒钟，进步之大令麦卡利斯特本人也吃惊不小。

为了检验埃文斯的训练效果，也为了使她能尽早经受一些大赛的锻炼，1983年4月，麦卡利斯特为她报名参加了全国青少年游泳比赛。在参赛的运动员中，她是年龄最小的一个，但她却在81名参赛选手中获得了第47名。虽然她对这一成绩并不满意，但是教练心里清楚，这是她第1次参加全国性的游泳大赛，这对于一个11岁的孩子来说已经是相当得不容易了。

当时天真的埃文斯后来回忆起那次比赛，兴奋地说：

“那时我第1次参加大型比赛，当时我以为那就是世界上最大的比赛了。当我到达位于密尔沃基的赛场时，发现在我周围将和我一起比赛的竟是一些比我大很多的人，当时就有些害怕。可当我走近游泳池边，害怕的感觉逐渐消失了；我想尽管我比他们小，但我能够战胜他们。但是结果并没有我想象的那么好，他

们中很多人都比我游得快，后来我伤心地哭了。还是教练安慰了我，告诉我总有一天我会超过他们当中的每一个人。”

回家以后，埃文斯更加加倍努力地训练，4个月以后，她又参加了一次在加利福尼亚州举行的全国性的青少年比赛。在这次比赛中，她参加了更多的项目，并且成绩也比上一次有了更大的进步。在1500米自由泳的比赛中，她取得了100名参赛选手中的第17名，在800米自由泳的角逐中，她在参赛的76名选手中获得了第30名。在这次比赛中她仍然是参赛选手中年龄最小的一个，其余的最小的运动员也比她大1岁多。

埃文斯小小年纪就参加一些全国性的比赛，确实是非常幸运的，这也是麦卡利斯特为她今后参加更大规模的比赛作准备的。1985年4月，埃文斯第1次与全国最优秀的成人选手一起较量。在这次比赛中，她见到了当时一些著名的游泳明星，特别是蒂法尼·科恩，她是埃文斯心目中的偶像，也是当时美国最优秀的女子中长距离自由泳选手。在这次比赛中，埃文斯又可能和她同池较量。和科恩一样优秀的运动员还有很多，埃文斯简直看得有些眼花缭乱了。平时都是在电视和杂志上见到他们，而现在却要和他们一起比赛了，她显得有些惊慌失措。

比赛当中，埃文斯失败了，而且败得很惨，甚至比自己平时的成绩还差一截子。其实，埃文斯和她的