

世界体坛名将成长录丛书

水中蛟龙

主编 李力钢



9

煤炭工业出版社



国防大学 2 063 4836 2

60428 51

水中蛟龙

第九册

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

“凌波仙子”——特蕾西·路易斯	1
“亚洲飞鱼”——铃木大地	41
游泳超级女明星	
——弗兰西斯卡·范·阿尔姆希克	75
“生命的最强音”——杰夫·法雷尔	93

“凌波仙子” ——特蕾西·露易斯

1973年夏季的一天，美国西海岸的海滨城市西雅图市烈日炎炎；原本熙熙攘攘的大街上，此刻行人却寥寥无几，只是偶尔有几辆汽车驶过。可是，在城市西部的一家水上俱乐部附近，却人声鼎沸，吸引了行人的目光。

原来，一场精彩的游泳比赛正在这家“西雅图水上俱乐部”紧张激烈地进行着，在这座人人都爱好游泳的沿海城市，竟有许多观众不顾炎热前来观战。只见枪声响过之后，几个游泳选手纵身跃入水中，你追我赶，展开了角逐。他们似水中飞鱼，奋臂划水，互不相让，一时间游泳池中碧波起浪，水花飞舞，看台上观众的喝彩声、呐喊助威声响成一片，加油声不绝于耳……

正在这时，有个家住附近的小姑娘被场内的喧闹声所吸引，走进了游泳比赛的看台。只见她体态修长，满头漂亮的黑发，健康的浅棕色皮肤。此时坐在前排的观众正忘情地站起来为运动员挥臂助威，小姑娘不

得不从人缝里张望，可是，她踮起脚来也看不到游泳池中比赛的场景。后来，她为了看个痛快，干脆一边盯着游泳池，一边在看台上像小鸟似地跳来跳去，寻找一个最佳的观看位置。此时此刻，小姑娘哪里知道，她对游泳比赛的痴迷程度和在看台上的轻盈穿跳，引起了这家俱乐部的主人——戴维斯女士的注意。

24 岁的戴维斯曾是美国著名的花样游泳选手，先后参加过许多世界级的花样游泳比赛。1972 年她退役后，经过艰苦的努力，自费在西雅图创办了这个水上俱乐部，主要是想亲自培养美国新一代的花样游泳运动员，立志开展西雅图地区的花样游泳运动，并从此开始了她的教练生涯。可是，当时西雅图地区的花样游泳技术远不及邻近的加利福尼亚州先进，花样游泳运动也远不为人们所知，所以，愿意参加这项运动的人寥寥无几。戴维斯为此伤透了脑筋。

几个月过去了，基本队员的名额始终空缺着，因此，戴维斯女士的花样游泳队至今仍不能正常训练。她每天都到各学校和市内的游泳馆去寻找适宜从事花样游泳运动的好苗子。她需要的是年龄在 10 周岁左右、身材和容貌较好，同时又有一定游泳基础的女孩子，特别是要求水感要好。今天，戴维斯女士特意举办这场游泳比赛，打算从游泳运动员中发现人才。现在，看到这个体态轻盈的小姑娘对游泳如此着迷，而且体型、气质、容貌都非常出众，这怎么能不使她感兴趣呢！

比赛刚一结束，戴维斯女士便来到小姑娘的身旁，问她是否愿意参加水上俱乐部，当一名花样游泳运动员。戴维斯没有想到，她看中的这位漂亮的小姑娘日后会成为世界花样泳坛的风云人物，更不会想到她会获得第23届洛杉矶奥运会花样游泳单人冠军和双人冠军两块金牌，被人们称为“花样游泳皇后”。这位小姑娘的名字叫特蕾西·露易斯。

美丽的莱瓦花

夏威夷群岛位于浩瀚的太平洋中部，是一片美丽的亚热带岛屿，其中最大的岛屿是瓦胡岛。岛上风景秀丽，翠绿色的群山连绵不断，植被茂盛，漫长的海岸线似一条银链环绕岛屿的四周，海边有着细腻柔软的沙滩。碧洁的蓝天、广阔无垠的大海和白色的沙滩构成了那里独特的景色。

夏威夷群岛不但有着旖旎的风光，气候宜人、四季温暖如春，而且有自己特殊的风土人情，每年都吸引大量的旅游者来这里观光游览。所以有人形容夏威夷是太平洋上的一颗明珠。1963年2月4日，特蕾西·露易斯就出生在这里。

小露易斯出生时，正是夏威夷最美好的季节，所以小露易斯一生下来就健康活泼，漂亮可爱。她有着大大的眼睛，雪白的皮肤，像个美丽的天使，父母非

常高兴，因为这是他们的第1个孩子。消息传出后，前来道贺的邻居们都争着要看一看小路易斯，都想抱一抱她。当邻居们看到她漂亮白皙的小脸蛋时，大伙儿同她父母一商量，决定为她起名叫特蕾西·莱瓦娜妮·路易斯。“莱瓦娜妮”是夏威夷当地的语言，其意思就是：夏威夷美丽的莱瓦花。

在夏威夷，莱瓦花是最受人们喜爱的一种花，它美丽、娇艳，四季常开，当地的居民常用这种花来表示最美好的祝愿。邻居们为小路易斯起这个吉祥的名字，是希望她将来像莱瓦花一样永远美丽动人。一生快乐。人们当时为她起名时也许没想到，他们起的“莱瓦花”的名称和小路易斯以后所从事的花样游泳运动是多么地相称呀！路易斯以后真的象“莱瓦花”一样健康成长，娇艳迷人。她不仅人长得象朵花那样美，而且在水中的表演也像一朵鲜艳的花朵。

夏威夷群岛气候宜人，有着宽阔的海岸和金色的沙滩，是进行水上运动的天然场所，每年都有众多的游人从世界各地到夏威夷度假，海滩上常常挤满了从事游泳、冲浪、帆板等运动的人群。当地的居民更是爱好游泳，在那里，差不多每个孩子都在上学前就学会了游泳，大人们也常常领着他们到大海里尽情地畅游。路易斯当然也不例外。

路易斯家所在的社区附近，有一个非常标准的游泳池，许多孩子都是在那里学会游泳的。还在小路易

斯蹒跚学步的时候，父母就决定教她学游泳了。每当煦日和风的日子，父母就会给小路易斯套上游泳圈，把她放在游泳池中，让她随波荡漾，暖洋洋的水波打在小路易斯身上，往往惹得她咯咯直笑，她在水中尽情地舞动手脚，不久，她就能奇迹般地漂在水面上了，并能自如地划水前进了，可以说，路易斯几乎是同时学会走路和游泳的。人们都说小路易斯有游泳的天赋。

路易斯还不满3岁的时候，父亲就把她领到了海边。蔚蓝色的大海一望无际，在柔和的海风吹拂下，一层层海浪连绵不断地涌到岸边，溅起雪白的浪花，并发出轰天巨响。金色的沙滩上，来自世界各地的游客在游泳、冲浪，有的游泳好手还在大海深处与巨浪搏击。小路易斯一下子被迷住了，从此，她便与大海结下了不解之缘。起初，父母只是让她在沙滩上玩耍，后来，她渐渐学会了在大海里游泳，学会了与海浪嬉戏，胆子也越来越大。每天傍晚，当夕阳还未落入海平面时，她都跑到海滩上尽情地玩耍，追逐着浪花，在被太阳晒了一天的温暖的大海里戏水。在她幼小的心灵里，大海是最美的，她曾天真地问妈妈：

“妈妈，为什么鱼儿能整天呆在水里，自由自在地在大海里游泳呢？我要是能变成鱼儿该多好啊，这样我就能永远呆在蓝蓝的大海里了。”

路易斯5岁那年，由于父亲所在的公司在美国本土拓展业务，路易斯的父亲需要到大陆上去工作，于

是，她们举家迁往美国西海岸西雅图的郊区皮特尔。临告别夏威夷的时候，露易斯还真有些恋恋不舍，因为她不愿意离开这里迷人的大海，她的幸福童年就是在大海温暖的怀抱里度过的，她担心自己到了美国本土后再也没有机会到大海里嬉水了。但一到西雅图，她又兴高采烈起来，因为她们在这里的新家仍然离海边很近，这里同样有美丽的大海和宽阔的沙滩，它们仍深深地吸引着露易斯。

闲暇时，父母依旧带着她到海边戏水，这时的露易斯已经能够娴熟地在大海中游泳了，父母对她到海边去玩也管得不那么严了。天长日久，小露易斯便常常自己跑到海边玩耍。在那里，她结识了许多爱好游泳的小伙伴，这使她更是终日沉浸在蓝色大海和金色沙滩的怀抱里。在宽阔的海滩上，露易斯和小伙伴们一起翻跟斗、比赛跑、跳沙坑、练倒立，她们经常以这种“沙滩体操”进行比赛，路易斯胆子最大，而且柔韧性和协调性也最好，她常常做出一些令小伙伴们瞠目结舌的新奇动作，是小伙伴中公认的佼佼者，她样样都行。活泼好动的露易斯就这样在大海和沙滩中练就了良好的身体素质和柔韧性，皮肤也被阳光晒成了健康的古铜色。

上学以后，父母继续鼓励小露易斯从事游泳运动，每天放学后，她都要到海里游上几千米。不久，父母偶然发现露易斯在沙滩上翻跟斗时是那樣的灵活自

如，他们没想到自小就喜爱游泳的宝贝女儿还有那么好的柔韧性，是个练体操的好苗子。夫妻俩一商量，决定让小路易斯在练游泳的同时再去学体操，这样不但可以发挥她的天赋，而且可以使她保持良好的身材和气质。路易斯当然愿意，她有使不完的精力，在学校里，她在老师的指导下开始练习体操。

不久，小路易斯就发现，练习体操比学游泳苦多了，单调多了，每天下午，路易斯都要在学校的体育馆里练上1个小时。无休止的压腿，倒立，每堂课下来都腰酸腿疼，而且还得严格按照教练的要求去做，哪比得上自己在海里游泳时自由自在呢，路易斯真有些受不了了。有一次，因为路易斯没有按照教练的要求认真进行基本功训练，教练狠狠地批评了她，路易斯委屈极了，眼泪在眼眶里直打转，但她强忍住了。其实，路易斯的基本功是班里最好的。回到家里，父母看到她撅着小嘴的样子，就知道她受到了批评，当他们问明情况后，觉得教练批评得对。母亲把路易斯拉到怀里，替她擦干了还挂在腮边的泪水，对她说：

“教练今天批评得对，你知道我们为什么让你学体操吗？因为体操比游泳更严格，更能使你养成认真细致、不怕艰苦的习惯，要记住，我们无论做什么事情，都要尽力而为，都要付出全部精力对待它，相反，做事情马马虎虎，肯定是做不好的，以后我们不希望你再受到教练的批评，你能做到吗？”

小路易斯似懂非懂地点了点头，因为她毕竟还是个孩子。但通过这件事，她记住了妈妈的话，就是不论做什么事情都一定要认真，不能有半点马虎。很快，路易斯就因为训练认真受到了教练的表扬，成绩也提高很快。为了更好地练好体操，在教练的建议下，路易斯还在课余学会了弹钢琴，并参加了学校的舞蹈训练。她就象一只活泼的小鸟，在体操和游泳这两个运动领域尽情地翱翔。看着她在海阔天空中茁壮成长，父母心中无比欣慰。然而，他们谁也不曾想过，生性活泼、胆大心细的爱女，以后会在戴维斯女士的训练下，和水结下了不解之缘，并因此名扬四海。

路易斯长到10岁时，已经是一个婷婷玉立的美丽少女了，她身材苗条，步履轻盈，一头漂亮的黑发，一双明亮的大眼睛，说起话来总是那样温柔动听。她有着健康的肤色，加上整天挂在脸上的灿烂的微笑，谁见到她都会止不住多看两眼。她在体操和游泳两个项目上都取得了不小的成绩，在学校里小有名气，这也为她日后从事花样游泳运动打下了良好的基础。就在这一年，路易斯家附近建起了一座西雅图水上俱乐部，俱乐部的创始人就是戴维斯女士。

戴维斯是一位非常有经验又独具慧眼的教练员。她原是美国著名的花样游泳运动员，曾具备争夺世界冠军的素质和水平。可惜等到世界游泳锦标赛开设花样游泳这一项目时，她已25岁了，过了从事花样游泳

运动的全盛时期。戴维斯虽然对自己未能赶上好时候而遗憾，但她是一位不甘于现状的人，她觉得自己虽然不能为美国夺取世界冠军了，但还能以自己的技艺和经验培养年轻一代的花样游泳新手，将来一定能培养出比自己水平更高的优秀运动员，让花样游泳的世界冠军史册中写上美国选手的名字。因为在这个项目上，欧洲开展花样游泳运动比较早，水平很高，就连美国的邻国加拿大也有世界级的高手，相比之下，当时的美国对花样游泳运动并不十分重视，人才也较少。

1972年，戴维斯经过多方努力，终于在西雅图创建了西雅图水上俱乐部，作为她培养花样游泳运动员的基地。但是，西雅图并不是美国开展花样游泳运动最普及的地方，相比而言，在相邻的加利福尼亚州，花样游泳运动开展的非常普及，也出现过许多优秀的花样游泳选手，因此有人曾劝她不要在西雅图冒这个险，很可能费了力气却培养不出人才。但戴维斯不信这个邪，她坚信在西雅图也一定能培养出世界级的优秀运动员，由加利福尼亚的选手垄断美国花样游泳领域的状况将来一定会改变。

当时，花样游泳对西雅图人来说是一种完全陌生的运动，许多人根本就没有观看过花样游泳的比赛或表演。其实，花样游泳运动又称“水上芭蕾”，是一种融游泳、体操、舞蹈、技巧等项目于一体的运动。运动员在水中随着音乐翩翩起舞，犹如凌波仙子，出水

芙蓉，充分展现了女性的魅力和美，具有独特的艺术感染力，深受人们的欢迎和喜爱。

这项运动的历史并不长，大约在 20 世纪 20 年代在欧洲最先兴起，30 年代才传入美国。一开始，这项活动在美国并不被人们重视，人们不认为这是真正的体育项目，只是把它看成一种供消遣的娱乐活动。有人当时就发出疑问：花样游泳究竟是体育运动还是一门艺术？后来，有两位著名的游泳教练对花样游泳进行了改造，使它既具有竞技体育的特点，又保留了原有的优美而具有魅力的艺术造型，他们就是圣弗兰斯科的梅里奥尼蒂俱乐部教练马·凯恩和对克拉的阿奎梅德俱乐部教练凯·维伦。渐渐地，人们认识到，花样游泳是一门体育运动，它与艺术紧密结合，一方面，它是体操和技巧运动，另一方面则是舞蹈和芭蕾舞同不寻常的自然现象——水的巧妙结合。

他俩的工作，推动了加利福尼亚州特别是旧金山花样游泳运动的开展，在此基础上，他们培养了一大批优秀的运动员。因而，1973 年前，美国全国性花样游泳比赛各个项目的冠军几乎都由这个地区的运动员垄断。谁也未料到，加州的近邻西雅图市的一个小花蕾——露易斯，却在不久的将来打破了这种垄断局面。

碧波泳池绽花蕾

戴维斯为发现露易斯这样一棵好苗子而喜出望外，因为自从俱乐部成立后她一直未能找到合适的女孩来加入她的花样游泳队。就在那天的比赛结束后，她让露易斯在游泳池中试着游了一个来回，发现露易斯的游泳技术出奇的好，而且水性极佳，各种泳姿都掌握得很娴熟，特别是她在水中动作轻盈柔和，非常放松，戴维斯觉得这个小姑娘基础非常好，她没有看错。

不久，她来到露易斯家拜访，向露易斯的父母说明想让露易斯从事花样游泳运动。戴维斯详细介绍了花样游泳运动的诸多好处，如花样游泳可以使人体型健美，使皮肤健康光洁，特别是花样游泳与音乐、舞蹈的结合，可以使锻炼者在得到美的享受的同时，还可以陶冶情操，增强艺术修养，将娱乐与健身融于一体，有较单纯游泳和其它健美运动不能比拟的优越性和实效性。戴维斯还特别带来了一本介绍花样游泳比赛的画册，露易斯的父母看到画册中一幅幅精美的图片，看到花样游泳运动员在碧波泳池中形态各异的优美造型动作，一下子被迷住了，他们怎么不希望多才多艺的女儿日后成为一名出色的“水中仙女”呢？露易斯的父母也知道戴维斯曾是一名非常优秀的运动员，又有着极强的事业心和责任感，于是欣然同意了。

露易斯的妈妈对戴维斯说：

“我们这个女儿从小就在海边长大，对水有着一种特殊的感情，她早就幻想着能像鱼儿一样在水中自由自在地游泳，也许学习花样游泳是她最好的选择了。另外，露易斯还练过体操，不知对她将来从事花样游泳运动有没有好处。这个孩子聪明好学，也很听话，希望您把她培养成一名优秀的花样游泳运动员。”

加入戴维斯女士的水上俱乐部后，露易斯便开始了正规的花样游泳训练。但是，花样游泳对露易斯她们这些“小花蕾”来说是一个陌生的运动项目，尽管她们都有着良好的游泳基础，但要一下子能在水中做出各种动作，也是相当困难的，特别是她们看到戴维斯教练在水中做的一套令人眼花缭乱的動作，更是觉得望尘莫及，纷纷议论起来：

“这就是花样游泳呀，好看是好看，就是太难了。”

有的队员看到教练在水中可以屏住呼吸一口气做出那么多动作，吃惊地喊道：

“我可不能在水下呆那么长时间，恐怕我得憋死了！”

这群孩子中间只有露易斯默不作声，这不光是因为露易斯性格恬静，更主要的，是因为她已经被戴维斯优美的水中芭蕾动作迷住了，她的目光随着教练的动作而起伏，心里早就暗暗下了决心：一定要练成教练的这套动作，等到那时，我就可以像鱼儿一样自由

自在地游泳了。

戴维斯规定小队员们首先要学会用各种泳姿出色地进行游泳，露易斯虽然已掌握了各种泳姿，但在教练看来，仍需要精雕细琢。同时，教练规定每周3次，每次要在水里的把杆上训练一小时，以训练在水中做各种芭蕾动作时的感觉。由于露易斯有良好的体操和游泳基础，所以进步很快。教练常常让她给大家做示范，因为露易斯的动作最标准，最能体现出芭蕾舞的韵味，队友们有时直纳闷儿，怎么露易斯学动作就那么快呢，特别是那些复杂的舞蹈动作，别说做好，就是记住也挺费劲。她们哪里知道，露易斯早年练习体操和舞蹈时吃了多少苦。

基本功的训练是艰苦的，尽管露易斯有一定的基础，但每次训练结束后，她都觉得腰酸腿疼，连走路都费劲。但露易斯从小在海边长大，经历过海里的大风大浪，这点苦对她来讲算不了什么。露易斯外表虽然看起来很温柔，脸上总挂着甜甜的微笑，但她却是一个非常争强好胜的姑娘，在她的脑海里，不论做什么，只要去做就非要做得最好。所以，虽然她在花样游泳队中进步最快，但露易斯却丝毫没有自满。她没有忘记小时候练体操时由于不听教练的话而挨批的情景，更不会忘记妈妈语重心长的一番教导。回到家里，她连饭都顾不上吃，对着大镜子不停地练基本功，妈妈只好把饭菜热了一遍又一遍。

训练间隙，戴维斯教练经常给这群年轻的小姑娘讲述她当年在碧波泳池中如何与世界上其他优秀选手进行激烈比赛的故事，讲述她如何展示优美的水中芭蕾动作而博得观众的阵阵掌声的情景，她在比赛中获得的一枚枚奖牌在小姑娘们看来是那么地神奇。露易斯每次都听得入了迷，她多想能早日在泳池中学会那些优美的动作呀。教练还讲述了自己未能获得世界冠军的遗憾，并鼓励她们要有勇气，要争取得世界冠军，奥运会冠军，以实现她未了的心愿。

经过一段时间的基本功训练后，露易斯基本掌握了花样游泳的主要技术动作，什么水平仰浮呀、芭蕾腿呀、滚翻呀、海豚以及踩水等，都练得滚瓜烂熟，在花样游泳队中进步最快。教练没想到露易斯这么快就能在水中轻松地做出一些较难的动作，她马上指导露易斯进入了编排动作、音乐设计阶段。露易斯只是看过教练在游泳池中伴着音乐做过一套自选动作，这时她才知道，看起来短短的一套动作，编排起来还真是不容易呢。教练向她介绍说：

“在花样游泳比赛中，动作的编排设计要考虑多样性、创造性、水域利用、造型及其衔接等因素，其关键是技术和创造力因素的平衡，我们要通过合理地编排动作，使它们有机地结合在一起，组成一个完整的画面，概括成三个字就是‘巧、新、美’。在比赛的时候，裁判是非常挑剔的，比如音乐的选择就是很讲究