

世界体坛名将成长录丛书

田径精英

三行 主编



9

红旗出版社

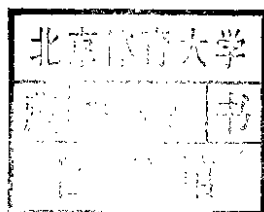
3-1133

田径精英

下108128
第九册

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



定价大 800075859

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

美国田径超级“女铁人”

——杰基·乔伊纳 (1)

来自古巴的田径之星

——阿尔贝托·胡安托雷纳 (53)

前苏联优秀撑竿跳运动员

——康斯坦丁·沃尔科夫 (61)

连破世界纪录的田坛巨星

——亨利·罗诺 (71)

“21 世纪”的女子跳高名将

——塔玛拉·贝科娃 (84)

美国田径超级“女铁人” ——杰基·乔伊纳

女子全能运动开始于本世纪三十年代之初,当时只是五项全能。1981年,女子五项全能运动发展为七项全能运动,即:100米跨栏跑、铅球、跳高、200米跑、跳远、标枪和800米跑。由于全能运动要求运动员有全面过硬的跑、跳、投身体素质,所以,全能运动有“田径之王”的美称,其获胜者往往被称为“铁人”。美国杰出的黑人女运动员杰基·乔伊纳,在八十年代创造了一个又一个令人惊奇的业绩,被誉为“美国田径超级女铁人”。

良好的家教,优秀的学生

1962年3月3日,杰基·乔伊纳出生在美国伊利诺斯州圣路易斯东街一个贫困的家庭里。她上有一个哥哥,下有两个妹妹。乔伊纳的父母都是黑人,父亲阿

尔弗雷德在14岁时,就娶了当时16岁的母亲玛丽。乔伊纳的奶奶一直同他们生活在一起,全家7口人住在4间陈旧简陋的小屋中,冬天供暖设备常常出毛病,一家人饱受风寒之苦。

杰基出生前,正值肯尼迪出任美国总统期间,第一夫人杰奎琳风度翩翩,很受美国人喜欢,乔伊纳的父母也是如此。受此影响,乔伊纳的父母也给女儿取名“杰基”,希望爱女将来也能成为某个方面的名人。乔伊纳的奶奶对这个即将出生的孙女有一种神奇的预感,她公开预言说:这个孙女之所以非来人世不可,就是为了给人类增加一位总统夫人,或是成就和影响不亚于总统夫人的的人。果然,20余年后,乔伊纳成了世界田坛公认的头号巾帼英雄,她在世界大赛中无往不胜,并率先突破女子七项全能7000分大关,她的跳远也威震全球,是世界纪录的创造者。她的声誉比任何一位总统夫人有过之而无不及,这使她的奶奶也成了令人可畏的预言家。

乔伊纳从小在奶奶和妈妈的照顾下生活,奶奶希望乔伊纳能成为影响大的人物,但她没能等到这一天。奶奶咽气时,乔伊纳正去商店买牛奶,回到家后,她目睹了奶奶死时的情景,乔伊纳和哥哥抱头痛哭,也正是

在那一刻，兄妹俩幼小的心灵深处骤然迸发出一种强烈的信念：总有一天要成功！要出人头地！要改变命运！乔伊纳后来说：

“正是亲人的猝然去世，使自己清醒地面对现实，使自己开始确立人生的目标，那就是一定要改变厄运，出人头地。”

乔伊纳的母亲玛丽是一位善良的坚强女性，她家教极严，她的生活信条是：勤奋学习、友好待人。虽然她把生活中全部的爱寄托在孩子们的身上，但她不甘心平庸地过日子，决心打破那种麻木的生存繁衍、传宗接代的规律。当时，她家所在的路易斯东街风气很差，酗酒、吸毒等等各种犯罪案子层出不穷。母亲对孩子的要求极其严格，她严禁乔伊纳的任何社交活动。乔伊纳后来回忆说：

“我在18岁以前，几乎从不注意衣饰打扮，从不交男朋友，也差不多没有任何社交聚会，这使我把全部精力投入到了学习和体育运动中去。”……“小伙子、漂亮的衣服和约会都引不起我更多的兴趣，当我最需要他们的时候，命运和家庭不让我得到，现在危机已经过去了。”

乔伊纳小的时候性格腼腆，但她象许多黑人一样具备天生的运动素质，她从小就身体好，喜欢运动，无

论是打篮球，还是跑步、跳远，她都很在行。乔伊纳身高，腿长，臂长，弹跳能力出众，跑得快，跳得远，10岁时开始练习跑步，100米和400米的成绩都很好。但是，尽管杰基·乔伊纳显示出惊人的运动天才，但她的妈妈并不希望她成为职业运动员，不愿意她像男孩子那样每天总是跑跑跳跳。当她妈妈知道她当上了小啦啦队队长后，就坚决地把手一挥，用不容商量的口气宣布：

“不许你出去和男孩子一起玩儿，不许你再瞎跑、瞎跳！”

不和男孩子一起玩儿可以，但让她离开她心爱的体育运动却不行。乔伊纳耐心地劝导妈妈，告诉她自己在田径场上可以遇到很多人，学会很多知识和本领，还说哥哥阿尔不也是全国跳远冠军吗。妈妈经不住女儿的屡屡劝说，终于同意了她的要求，并说：

“如果你认为运动是你的需要，会使你愉快，那你就去干吧，把它干好。”

妈妈的话是对女儿的最大支持，从此，乔伊纳和哥哥一起刻苦训练。每天清晨，妈妈玛丽把乔伊纳拍醒，乔伊纳又把哥哥从床上拉起来，一起到田径场训练。

乔伊纳性格内向，即使在训练之中也很少说话，但她善于动脑，加上天赋过人，各项成绩均十分出色。乔

伊纳 12 岁时,在一次训练中,她看到教练正在辅导另一个女孩练习跳远,她就自告奋勇地去跳,而且,一下子居然跳出 5 米远。教练员发现这个孩子弹跳好、爆发力强,有着极好的身体素质和运动员的天赋,便建议她从事多项运动的训练,并告诉乔伊纳国家奥林匹克队中虽有许多短跑、跳远、投掷的好手,但从事全能运动的人却寥寥无几。于是,她开始进行五项全能项目的训练,当年,就己能跳出令人惊奇的 6.13 米的好成绩,并获得全国少年女子五项全能冠军,并连续 4 年保持这个称号。

1976 年的一天,当乔伊纳从电视上看到蒙特利尔奥运会的转播实况时,她便对妈妈说:

“也许有一天我也会出现在电视屏幕上。”

她的田径成绩直线上升,佳绩连连。上中学后,她曾以 6.36 米的成绩打破了州跳远纪录,第二年,又在奥林匹克选拔赛中,跳出了 6.40 米的好成绩,并且,她带领学校田径队拿了 3 年伊利诺斯州的冠军。除此之外,乔伊纳还特别喜爱球类运动,是学校排球队和篮球队的主力队员。

杰基·乔伊纳既是个天资的运动员,又是个好学生。她对学习和运动的浓厚兴趣来自她热衷提高和充实自己,不断地进取追求。高中毕业时,她以优异的学

习成绩取得了高中毕业证书,在 350 名同届毕业生中,她是 10%优秀生中的一个。

1980 年,由于乔伊纳的成绩出众,她被选入美国参加 1980 年奥运会的代表队,但由于前苏联军队入侵阿富汗,美国政府抵制了在莫斯科举行的这届奥运会,乔伊纳失去了一次锻炼的机会,但她仍然刻苦训练。由于杰基·乔伊纳具有多项运动的才能,这一年,她拿到了享有盛名的加利福尼亚大学洛杉矶分校的篮球奖学金,第一次离开了养育她的伊利诺斯州老家,来到了美国西海岸。

教练慧眼识人,乔伊纳告别篮球

乔伊纳来到加州大学的第一年,田径运动的天赋便开始冒了出来,在全美大学田径赛上,她夺得七项全能冠军和跳远冠军。加州大学以团体 153 分的总分夺得了女子组冠军,其中杰基·乔伊纳独得了 32 分。但是,乔伊纳虽然继续训练全能项目,但这时她更热衷于篮球运动,她不仅经常参加篮球比赛,而且很快成为学校校队的主力队员,还是全校排球队的主力队员。正如她所期望的那样,她的篮球技术发展得很不错,这大大影响了田径这项她最先钟情的运动的训练,使她的成

绩没有什么提高。杰基·乔伊纳知道她需要更好的指导，可不晓得到那儿去找。

1981年，她的母亲玛丽在38岁时，因患一种罕见的急性脑膜炎突然去世。妈妈的死给她带来了难以形容的巨大打击，她异常悲痛，感到茫然，不知所措。想到家里年纪还小的两个妹妹，她决心担当起母亲的职责，抚养两个妹妹。乔伊纳后来说：

“我真不敢相信这是真的，妈妈的死使我清醒地面对现实，我深知如何确立自己的目标。妈妈虽然去了，可她的决心和志向却留给了我！”

乔伊纳满怀难以抑制的巨大悲痛回到学校，她没有想到，第一个来抚慰她那破碎了的心的竟是田径教练——鲍勃·克两，在这以前，他们彼此之间并没有过多的了解。

27岁的克西是一个直率而又十分严厉的人，他出生在巴拿马，在加州长大。父亲曾是美国海军下级军官，母亲是巴拿马人。他于1976年毕业于加州的长滩大学，获得了运动专业的学位，毕业后又当了几年研究生。他过去曾幻想当全美第一个黑人职业橄榄球教练，但没想到后来却与田径混上了。他为人直爽，精力充沛，思想活跃，进取心强，很有才华，幽默十足，天生不会小声说话，他的各项田径运动成绩都可达到青年运

动员的水平,但他掌握运动技术的完美程度,足以使他胜任最优秀运动员的教练工作。以后,聚集在他手下的世界级名将就有:阿什福德、瓦·胡克斯、格里菲斯·乔伊纳、盖·德弗斯、福斯特、约尔纳等一大批名将。至今,他的弟子仅在奥运会上就夺得了23块奖牌,其中14块是金牌。不过,此时的克西,名气还没这么大。

克西从小就喜欢当教练,他在谈到自己的经历时说:

“当我还是孩子时,我不管打篮球还是练习田径运动,我都是以当教练为目的。”

鲍勃·克西从加州克里奇来到洛杉矶分校,比乔伊纳早几年,他担任女子跨栏与短跑助理教练,但并没有负责对乔伊纳的训练工作。当他第一次见到乔伊纳时,他那独具慧眼的才能,就从杰基·乔伊纳走路的姿势中发现了她的天赋。他对她潜在的能力感到惊讶,同时也意识到她的困境:教练太多,而受到的注意太少。杰基在谈到与鲍勃·克西教练初次见面时说:

“我很惊诧,他是从什么地方钻出来的教练员,但他对我说,如果我有疑问他有必要讲给我听,后来我发现他是个很好相处的人,以后我才知道他18岁时也失去了母亲。”

克西平时只给乔伊纳留下“严师”的印象,现在,克

西主动关心她，使她又看到克西温情的另一面。虽然两人性格相反，乔伊纳内向、害羞，克西则正好相反，但这并没有影响缩短他们二人之间的距离。他们两人越来越亲近，当然是运动员与教练员之间的亲近，而不是朋友间的亲近。“我发现我可以同他谈论任何事情”，乔伊纳后来说。

克西给予杰基·乔伊纳以极大的安慰，并努力使她认识到：时间对于她的前途来说非常宝贵，应该赶快从失去母亲的痛苦中恢复过来。他还说服了乔伊纳的姨妈帮助照顾她的两个妹妹，使杰基·乔伊纳又回到训练中来。

应该说，克西是第一个把杰基·乔伊纳引导到更能充分发挥她才能的运动上来的教练。他深知乔伊纳在田径全能方面的才能，认为她现在热衷于篮球运动实际上是滥用才能，会断送自己美好的前程。于是，克西找到体育主任，提出了他的建议。克西的建议报告颇象是给上级的最后通牒，他在报告中坚决表示：

“或者由我指导杰基·乔伊纳跨栏、跳远等运动的训练，或者我就辞职。因为不能让她滥用自己才能的情况再这样下去，现在她热衷于篮球运动，我认为这是一种严重的浪费，因为她从事篮球运动的前途在她毕业后就将结束。”

克西的建议报告提交之后,杰基·乔伊纳也开始重新认真考虑自己的前途了。要让乔伊纳转到七项全能训练上来,对于她也是一件十分痛苦的事情,她必须忍痛割爱。那时,杰基·乔伊纳已是一名篮球队骨干和跳远选手,几年来她一直在为成为一名优秀的篮球运动员而奋斗,而成为在美国颇有名气的洛杉矶分校女子篮球队的一员,是她通向成名之路的一个阶梯。

克西首先给乔伊纳看了一篇有关简·弗里德雷克的材料,弗里德雷克曾保持了10年美国女子五项和七项全能纪录,她的纪录比杰基·乔伊纳当时最好的成绩多400分,主要多在两个项目上:铅球和标枪。然而,克西慧眼识人,他有不同的计算结果,他认为:

“杰基·乔伊纳在七项全能上决不会输200分,因为杰基·乔伊纳在速度上的素质是非常好的,但跨栏却很差。”

克西坚持认为,“你有用之不尽、取之不竭的能量”。他帮助乔伊纳分析她各个单项的田径成绩,指出她的速度和弹跳是许多运动员无法相比的。乔伊纳跨栏和投掷是弱项,但克西认为主要存在的是技术问题,经过很好的专项训练,大幅度地提高成绩是有可能的。他又分析了美国及原东德的一些全能选手,认为她们现在的成绩尽管比乔伊纳多出400分,但从速度和潜

力上分析,她们是完全可以被战胜的。他还指出:七项全能运动将在1984年奥运会上第一次取代五项全能,首次成为正式比赛项目,而乔伊纳是有夺冠的希望。

可杰基·乔伊纳从思想上全都转向七项全能运动项目训练上来,并不是没有动摇过,她常常流露出对篮球运动依依不舍的心情,但后来经克西再三劝阻和分析,杰基·乔伊纳就没有再坚持自己的观点,终于彻底地离开了她那恋恋不舍的篮球场,回到了全能运动项目上来了。她后来对这件事的看法是:

“全能运动是最适合我的项目,如果我专门练习跳远,我肯定在田径场上花的时间要比现在少得多,而我是不知道疲倦的人,我愿标新立异,所以我做起事情来就与一般人所想象的完全不同,但是谁又能理解这些呢?”

正规的训练 坚实的脚步

鲍勃·克西信奉思考,信奉科学。在案头,他的思想始终象骏马般地飞驰,他设计出一个又一个训练方案,他知道,乔伊纳有许多对手,要想在运动场上有所成就,要想在强手之争中取胜,科学训练是根本的途径。克西想把乔伊纳培养成世界冠军,他要从头做起,

严格要求。在此之前，他要乔伊纳进行全面的了解，然后专门制订细致的训练计划。

1982年的一天，鲍勃·克西带乔伊纳找到了和他很熟悉的理疗医生鲍勃·弗斯特。弗斯特虽然与乔伊纳同在一个学校，但此时乔伊纳还是无名之辈，弗斯特并不是经常听说她的名字，而且，克西也没有对弗斯特提起过她。但当弗斯特见到乔伊纳的第一眼，就留下了深刻的印象。

乔伊纳身高 1.77 米，体重 66 公斤，脂肪含量小于 6%，漂亮的黑棕色皮肤下的肌肉光滑而有生气。但她的身体仅仅是引人注目、协调而已，并没有女健美运动员那样大块隆起的肌肉，很难在她身上找到明显能创造奇迹的女性特征。弗斯特惊叹不已，说：

“她当时像一块未加工的宝石。”

弗斯特对乔伊纳身体进行了全面的测试检查之后，对克西说：

“这个姑娘是块真料，我希望你明白这点。”

克西认为：短跑训练不仅仅是全能各个跑项取得优异成绩的基础，也是跳远项目取得优异成绩的基础。七项全能运动员的多年训练应采用以下方针：受遗传因素制约的优势要进一步加强，劣势则要逐步改善。发展速度耐力是七项全能运动员最重要和最复杂的任务

之一，这是提高成绩的基础。新手的训练应当先从较长距离的短跑项目 400 米开始，然后再过渡到短距离短跑项目 100 米和 200 米。他说：

“按照这一方法进行训练的运动员应当表现出很大的耐心，并且要完全信任自己的教练员。运动员们必须明白，一开始先发展速度耐力和心血管系统，他们将会在发展速度和反应时间方面落后。我训练过的大多数运动员，正是由于贯彻这一训练观念而取得成就的。”

于是，杰基·乔伊纳开始按克西的安排进行训练了，她的训练周期的结构由 5—6 个阶段组成。

第一阶段为 12 周的时间，其中前 6 周用于提高一般身体训练水平，防止受伤。后 6 周的训练中，主要根据计划中是否包括参加冬季比赛来确定基本训练方针。在大运动量训练中，包括采用杠铃和其它重物进行力量训练。在准备冬季比赛的训练方面，克西认为：

“我并不是很成功，在冬季这段时期，我主要侧重于完善运动员的速度耐力，完善心血管系统的机能，提高无氧能力，而不是参加比赛所需要的最大速度和加速能力。”

从 10 月至 12 月，乔伊纳每星期一通常都进行较长距离的分段重复跑(5×600 米)。在这一时期，600 米