

牙买加“女王”——梅莉·奥蒂

牙买加著名田径运动员梅莉·奥蒂是一位非常了不起的漂亮女性。自1980年以来，连续参加过四届奥运会、四届世界田径锦标赛及其它重大国际大赛的短跑比赛，凭着自己顽强的斗志，经历了数番风风雨雨，在坎坷的夺冠道路上拼搏了16年，取得了辉煌的成绩。她的独特的迷人风采倾倒了无数热情的体育观众，特别是作为已经36岁“高龄”的女子田径明星，仍然活跃在世界体育竞技舞台，不断向更高的目标攀登，其独特经历和奋斗历程，给探索成功奥秘的人们以极其深刻的启示。

天生丽质“黑牡丹”

世界田径场上，女子100米、200米短跑项目往往佳丽纷呈、美女迭出。她们匀称的身材、矫健的英姿，正是田径好手所必须具备的先天条件。人们熟悉的德国

的“金发魔女”克拉贝、美国的“花蝴蝶”格里菲斯·乔伊娜、菲律宾的德维加等名将，都是美丽无比的上镜头人物。牙买加姑娘梅莉·奥蒂从她 18 岁代表国家参加国际大赛起，便向世人展示了她的绰约风姿。这个 1960 年 5 月 10 日出生的黑人姑娘，身高 1.73 米，浓眉大眼，古铜色黝黑发亮的皮肤，饱含着美洲热辣辣的阳光，身材修长匀称，婷婷玉立，尤其是两腿长，反应快，弹跳好，其天生素质作为田径运动员确属上乘。由于她独有的温柔妩媚、如同模特般的外表，显得雍容华贵，加上在运动场上比较注意形象美，被冠以“黑牡丹”的美称。然而，在人生事业上，幸运之神仿佛并不垂青于她，往往与“黑牡丹”擦肩而过。奥蒂在向世界冠军冲击的过程中，度过了漫长而艰难的“淘金”历程，所付出的汗水和泪水不知比其他选手多出多少倍。

牙买加是位于加勒比海南部的美丽岛国，曾为英属殖民地，1962 年 8 月 6 日宣布独立，成为君主立宪制国家和英联邦成员国。国土面积只有 1.09 万平方公里，人口 230.99 万，虽是个小国，但在世界体坛并非可有可无，也是一个重要成员。自从 1948 年首次参加奥运会比赛以来，均有不俗表现。运动项目以田径、游泳、举重、拳击、帆船为主，尤其成绩最好的是田径短跑和中长跑，涌现出了像阿·温特、罗登、夸里等男子田径

明星。从七十年代末八十年代初以来，牙买加的女子运动水平也有很大提高，田径方面奥蒂、杰克逊等年轻选手便是代表人物。田径在牙买加是十分普及的运动项目，常有人对这个仅有 200 多万人口的国家在田径运动中取得较高水平感到疑惑，其实，各种原因不外有三：一是黑人占人口比例大，达 76%。黑人运动员在田径项目上有独特优势。这些年世界体坛“黑旋风”强劲，黑人运动员雄踞体坛，主要是他们具有生理条件、所处的地理环境及社会历史原因。单就身体条件而言，黑人运动员普遍四肢颇长、躯干较短、臀脂肥厚、弹跳非凡、肌肉发达、耐力超群，因而在奔跑运动中易于适应和发挥；二是牙买加有极为良好、独到的自然条件，随处可见的平坦宽阔的海滩，成了青少年进行跑步锻炼的天然场所，所以田径爱好者甚多，田径运动开展广泛，基础扎实；三是国家重视田径专门人才的培养选拔，并进行系统科学的训练，促使优秀人才脱颖而出。古今中外的许多事实表明，仅仅靠好的外部环境和条件是不会自然造就一大批杰出人才的，何况像牙买加这样一个尚不富庶的小国，其条件与强国相比差得很多。作为田径运动，在地球大陆每个角落都有其存在条件，要想出现杰出人才、创造一流水平，关键在于运动员本身和先进的训练方法。如果说，兴趣和爱好是成功之母，勤奋

和努力是成才之父的话，那么，凡是当今创造体育佳绩的耀眼明星，无不是几者集于一身。美丽的奥蒂也不例外。

奥蒂出生于牙买加的蒙特哥湾，姐妹有 7 个，她排行第 4，从小就受到体育的影响。在她的家乡产生过许多世界著名的短跑运动员，如夸里·唐纳德（1976 年 200 米跑金牌）、斯蒂怀特（1989 年世界排名第二）、杰克逊（1990 年世界排名第十），还有英国的奥运会 100 米冠军克里斯蒂和加拿大的本·约翰逊等。蒙特哥湾被人称为世界短跑名将的摇篮。这些体坛明星对少年奥蒂留下了很深的印象。她从小喜爱跑步，总是跑步上学、下学，不仅磨炼了顽强的意志和吃苦精神，而且渐渐地就迷上了跑步。由于家境贫寒，这时的奥蒂只得光着脚丫跑来跑去，常常在沙滩上留下长长的瘦小的脚印。浪漫的情调着实使小姑娘遐思万缕，想象的翅膀飞越高山大海，来到万众瞩目的世界跑步比赛场上，自己苗条的身姿冲刺在笔直的跑道上，潮水般的掌声为她加油喝彩。长期的自发跑步，使她在少年时代显示了与别的孩子不一样的本领，那就是跑得总比人家快些，她经常在嘻戏中把一大群不服气的男孩子甩在后面，任凭他们怎么追呀追呀，总也追不上她，领先到达终点她嘴角露出了甜甜的、自信的微笑。1976 年第二十一届

奥运会在蒙特利尔举行，她看到了自己国家的运动员夸里·唐纳德夺得田径金牌后就喊了起来：

“我要参加下一届奥运会。”

在此之前，奥蒂对奥运会还一无所知。尽管有良好天赋，15岁成为学校田径队队员，还是佼佼者，但已经16岁了从没接受过正规的专业训练。奥蒂在学校是一个能吃苦耐劳的学生，倍受体育老师的器重，老师给她安排了很细致具体的训练计划。在提高身体素质、增强体能和耐力方面已有不少长进。除进行短跑训练外，她还参加过跳远和跳高练习，尽管后两项也不乏突出表现，但真正称得上强项的还是100米短跑。由于主动提出要参加四年后的奥运会比赛，表现出远大的志向，终于得到了家人的全力支持和鼓励，并且她的姐姐担任了她的首任教练，开始了她的专业训练。不久便在国内一些比赛中表现出了良好的竞技水平，可以说技压群芳，得到国内田径界的一致好评。她遂被选入国家田径队成为一名正式队员。18岁那年，她就代表牙买加参加国际性大赛。19岁时参加泛美运动会便初露头角，获得200米铜牌。1979年在世界田坛排名表上，奥蒂以11秒36的100米成绩列世界第8位，以22秒20的200米成绩列世界第3位，一下子成为轰动世界田径赛场上的一颗新星，引起世人的广泛关注。从此，“黑

牡丹”的情影经常出现在世界体育大舞台上，经受着一次又一次的严峻考验。

铜牌女皇

在奥林匹克运动史上，能够连续参加四届奥运会并获得好成绩的运动员十分罕见，事实上除奥蒂尚无他人，何况她还在继续田径事业，准备第五次参加奥运会。运动生命如此旺盛实在令人称奇。奥蒂参加了第二十二、二十三、二十四、二十五届奥运会，有成功的喜悦，有失败的悲哀，她的所有表现为奥运史增添了极富色彩的篇章。

1980年7月19日至8月3日，第二十二届奥运会在莫斯科举行。这届奥运会是国际奥委会主席基拉宁主持他任期内的最后一届奥运会，本届之后他卸任为名誉主席，西班牙的胡安·安东尼奥·萨马兰奇被选为新主席。整个大会是隆重的，但人们为一种不愉快的气氛所困扰。大家知道，奥林匹克运动自1896年以来，经历了种种风风雨雨，莫斯科遇到的是最严重的危机。由于前苏联军队入侵阿富汗，遭到世界的反对和舆论谴责，国际奥委会当时已承认的147个国家和地区奥委会，五分之二公开抵制或拒绝参加，参赛的仅87

个。由于美国、前联邦德国、日本等国拒绝参加，田径、游泳等项目受到严重影响。参加田径比赛的有 73 个国家的 1088 名选手，据知总成绩还算过得去。女子田径，由于前民主德国、苏联及其它东欧国家一直居主导地位，所受抵制的影响不大。在这种情况下，奥蒂作为一颗新星参加了本届奥运会。

可以说她正处在运动员的黄金时期，虽初次接受世界大赛考验，却也是有备而来。在牙买加这样的第三世界国家，田径苗子不少，但训练水平尚无法与先进发达国家媲美，对像奥蒂这样具有天赋的新苗，严重妨碍了更快更好地进步和提高。已在田坛小有名气的她也很明白这一点。当好朋友极力引荐她走向美国，接受更好的训练时，她没有拒绝，而是愉快地接受了。因为田径方面的突出表现，她得了美国内布拉斯大学的奖学金，不久即迁往洛杉矶。美国是田径强国，居世界领先水平，其科学、先进的训练手术是不言而喻的。奥蒂在接受短跑系统训练不久，便获益匪浅。这为她首次出征世界大赛奠定了一定基础。

莫斯科奥运会上女子田径表现不俗。女子 100 米，前苏联选手柳·康德拉耶娃以 11 秒 06 夺得冠军 获亚军的是曾以 10 秒 88 第一个突破 11 秒大关的前东德选手玛·格尔 女子 200 米 前东德选手贝·沃克尔

以 22 秒 03 的成绩摘取金牌。奥蒂参加了这两个项目比赛，100 米中发挥不理想，200 米跑中表现了她良好的实力，决赛中奋力拼搏，以 22 秒 20 勇夺铜牌。这一成绩充分显示了她在田径短跑方面的特长，也反映出她作为新手、接受系统训练较晚的运动员在训练上的勤奋和刻苦。值得一提的是，奥蒂在世界级比赛中首次亮相竟榜上有名，取得了她的首枚奖牌——铜牌，令人振奋的同时，也免不了为她的未来进行预测。有的报导分析，她是冲击冠军潜力最大的苗子，等不了两、三年，短跑冠军宝座非她莫属。未来之路不是完全可以计划和测度的，也许是命运的安排吧，以后的运动生涯中，奥蒂万万没有想到会有那么多的坎坷，那么多的不幸。自从拿了这宝贵的铜牌后，居然与那小小的铜牌结下了难以言状的不解之缘。

20 岁的奥蒂成为世界级短跑新星之后，引起田坛的极大关注，对她评头论足，大加赞誉甚多，对她那亲切温柔的容貌和微笑，世人也记忆犹新，大家确信“黑牡丹”在事业上将更加艳丽无比。奥蒂没有沉浸在各种赞扬声中，而是埋头于训练中，积蓄力量向梦寐以求的冠军宝座冲击。1983 年，第一届世界田径锦标赛在赫尔辛基举行，此时的奥蒂已经成熟多了，应付大赛也比较自如了，她充满必胜信心地参加了 100 米和 200 米

比赛。结果，她 100 米排名四，200 米以 22 秒 13 摘取银牌。获 200 米金牌的是世界名将前东德 26 岁选手玛丽塔·科赫。这次取得的成绩又一次证明了奥蒂的实力。没拿金牌并不就黯淡无光，如果了解一下她的对手就会惊奇地发现奥蒂相当不错了。就说强劲对手科赫吧，她算是奥蒂的师姐辈运动员了，1976 年开始参加奥运会，因比赛中背伤复发，无功而返。1980 年奥运会她和奥蒂都参加了，科赫获得 400 米冠军，但真正体现她实力的要算在 200 米、400 米以及接力赛项目中曾 16 次创世界纪录，首届世锦赛中三夺金牌。由于她在田径方面的突出成绩，多次被评为年度世界最佳运动员。由此可窥见奥蒂这枚银牌的份量。她能同科赫这样的强手较量应该感到荣幸，因为更有利于激发斗志，找到进击的目标，不能不说是有益的。但是，历史毕竟是不可更改的，是无情的，老将科赫在八十年代的几年间挡住了奥蒂夺取世界田径短跑金牌的道路。

1984 年第二十三届奥运会在美国洛杉矶举行，这里 1932 年曾主办过第十届奥运会，是为数不多的几个举办两届夏季奥运会的城市。本届田径项目有 1377 名男女运动员参加，也是一次高水平的争夺。牙买加姑娘奥蒂第二次参加这样的盛会，怀着冲击世界冠军的希望，力争在 100 米、200 米短跑中战胜对手，尝一尝冠

军滋味。在洛杉矶参赛，对她来讲多少占点天时、地利的条件，尤其是前苏联、前东德等 19 个国家因各种原因抵制本届奥运会，客观上对她夺冠创造了一些机会和条件，尽管这种局面并不是她所希求的。为备战奥运，奥蒂在总结以往的经验教训后，对起跑、加速跑、冲刺以及心理素质都作了针对性训练。

奥运比赛场上争夺异常激烈，美国 27 岁的世界纪录保持者伊芙琳·阿什福德，以 10 秒 97 获得女子 100 米金牌，获得 200 米金牌的是一鸣惊人的美国 24 岁选手瓦·布里斯科——胡克斯，成绩 21 秒 81。这位选手赛前并不如奥蒂，夺冠呼声远在奥蒂之下，毕竟在世界排名列十名之外，况且已是一个孩子的妈妈。

结果太出乎奥蒂的预料了，她以 11 秒 16 和 22 秒 09 分别获两个项目的铜牌。200 米只不过是四年前自己在莫斯科奥运会上铜牌的翻版和再现。难道自己不能再前进了吗？奥蒂越想越不服输。平常跑完比赛就爱走到一边默默不语的她，不断地思索自身的差距和不足，看上去外表温存敦厚，内心却怎么也平静不下来。她仍坚定认为，战胜强手的法宝不在于单纯的天份、偶然的时机，而在于真正的实力，在于水平，在于战略战术的运用。

失败对于强者算不了什么。强者与弱者的分界线

就在于体验失败和失意的感觉上，前者对之如履平地，踩于脚下，奋而前行；后者视之如临深渊，一蹶不振，萎靡后退。品尝过数次成功与失利滋味的奥蒂，表现出了明星风范。她能耐得住寂寞，与耀眼的同行们相比显得默默无闻。但她将此化作一种精神，一种无形的物质力量，平静地回到熟悉的跑道，埋头耕耘，力排多枚铜牌的影响。她暗下决心，一定要顽强训练，不能辜负自己的祖国，也不能对不起热爱自己的无数体育观众。1984年奥运会之后的几年间，他连续参加过一系列比赛，取得了一定成绩，在1987年世锦赛上获过100米、200米两枚铜牌，世界排名~~在~~名，在前三、四位，似乎离世界冠军只差毫厘了。

经过苦苦等待4年~~1987年~~，28岁生日——一个对于运动员来说算不得欣喜的时刻。作为向世界田坛顶峰攀登的姑娘，不禁也会感到这个年龄是很不年轻了，战胜她人和战胜自己的双重压力兀地呈现在面前。令她欣慰的是，1988年第二十四届奥运会即将举行，又可以再搏一次。这届奥运会在韩国汉城举行，参赛运动员达9417人，竞争也是十分激烈，田径比赛莫不如此。奥蒂作为老运动员第三次参加奥运会，在经历了欧洲、美洲的奥运会角逐，又辗转来到亚洲，自然是新闻媒体追逐的热门人物之一。尽管体育记者们对

奥运会名言‘重要的是参加 而不是取胜’耳熟能详 但敏锐的记者还是对她能否问鼎冠军议论不休，仿佛这位田径“无冕之王”是到东方来举行加冕仪式。奥蒂自己依然满怀希望，对取得更好成绩信心十足。但是，短跑决赛中，美国女子短跑明星“花蝴蝶”乔伊娜大出风头 抢了头功。奥蒂在 100 米、200 米跑中表现并不佳，怎么也没想到她比赛期间支气管炎发作，100 米在复赛中就惨遭淘汰，未能进入决赛。200 米决赛 虽经全力拼搏，最终也只得了个第 4 名。

奥蒂真不知如何来描述此时的复杂心情。十年运动生涯，参加不知多少次田径比赛，奖牌倒也没少拿，却始终与田径三大赛的桂冠失之交臂 与金牌无缘 令热爱自己的观众感到惋惜。想起这些，心里真像打翻了五味瓶。对她的欠佳表现 人们可能会问 奥蒂怎么啦？是否每逢大赛就缺乏良好的心理素质？缺乏实力？状态不佳？其实不然。奥蒂不是缺少实力，所缺少的往往是最佳时刻发挥最佳水平。对她的实力，不妨回顾一下这些年来来的比赛成绩，便一目了然：

1980 年奥运会 :200 米铜牌；

1983 年世锦赛 :100 米第 4 名、200 米银牌；

1984 年奥运会 :100 米铜牌、200 米铜牌；

1987 年世锦赛 :100 米铜牌、200 米铜牌；

1988 年奥运会 :200 米第 4 名。

作为一名优秀运动员，成绩能稳定在二、三名之间亦属不易，但对一位年近 30 岁的女运动员来说，确是一大憾事。在世界上一些体育报道中，有些记者给奥蒂以“铜牌明星”、“铜牌女皇”等绰号，不管是褒义也好，还是贬义也好，甘居人下的处境并非让人痛快。从某种意义上讲，它给奥蒂一个隐约的信号，那就是你的运动生涯已到达峰顶，再上升的可能性不大了。其原因很简单，一是年龄的增长这个自然规律无法抗拒，不少运动员在 25 岁以后就深感力不从心，遂挂靴另谋高就，何况奥蒂远不止 25 岁；二是新秀倍出，新陈代谢也是不可避免的，长江后浪推前浪，新的训练措施、新的技战术不断涌现，对任何一个老运动员都是一种严峻挑战。八十年代初科赫挡在奥蒂的前面，八十年代末乔伊娜又冲在她前面，进入九十年代必然还会有更多的新人杀将出来。面对如此情形，具有顽强抗争性格的奥蒂没显现出丝毫退缩，亦没有气馁，反而增添了战胜一切困难和阻碍、向世界田径运动更高峰攀登的信心和勇气。与过去一样，她总在赛后总结经验教训，找出不足和差距，加强针对性训练，确保自己成绩的稳定，并力争有所突破，以期证明自己能在自己所热爱的事业上有新的建树。

人生从 30 岁开始

中国人称 30 岁为而立之年，不外乎讲 30 岁的人逐步走向成熟，人生事业逐渐稳定发展。西方人用来形容女性的谚语亦是：人生从 30 岁开始。这句话贴切地概括了牙买加短跑女皇奥蒂的奋斗之路。30 岁的人虽然诸多方面开始迈向成熟，但仍然面临众多艰难选择，对于一个运动员更是如此。奥蒂少年时代选择田径运动作为自己奋斗的事业，从未有过间断和动摇，并继续为之努力拼搏，实现人生理想。

1989 年 9 月，奥蒂在蒙特卡罗的一次田径赛中，结识了意大利短跑名将斯蒂法诺·蒂利，也许两人志趣相投、心心相印的缘故，他们一见钟情，双双坠入爱河，并对她日后的运动生涯注入新的活力，带来新的变化。相识不久，为了互相关心帮助，能在一起训练，奥蒂从洛杉矶搬到了意大利罗马定居。到一个新的国度，她不得不选择新的教练。在意大利，她从教于国家田径队教练米斯特鲁奇。各种条件的变化，加之与恋人近在咫尺，奥蒂简直像变了个人似的，精神焕发，竞技状态良好，对创造短跑佳绩充满了自信。这一年成了她运动生涯的转折点。

当奥蒂接受新教练的训练开始时，她很小心地把自己在美国的训练计划递给米斯特鲁奇看，这位经验丰富且相当自信的教练只扫了几眼，便随手把它撕得粉碎 并说：

“我有我的训练方式。”“我以前就是这样训练的。”奥蒂有些难为情地说，显然内心忐忑不安。

以前归以前，现在的教练有他自己的思维和方法，怎能步他人之后尘呢？现任教练的确与她过去在美国加州上学时的训练方法大不相同。米斯特鲁奇的整个训练的基点在速度上，即使在举重房内进行体能训练也是这样。据奥蒂回忆说：

“当我们上第一节训练课穿上钉鞋做冲刺时 我感到十分惊讶。从前我根本没这样练过 我仍习惯在秋天作 3 英里跑 或偶尔练习 600 米或 800 米跑作为辅助，但我很快知道那对我的短跑根本没有帮助，我需要重新学习很多东西，以前我长时间依靠的也只是我的天赋。”

她从此放弃了传统的中长距离耐力训练，改成加强肌肉爆发力的速度训练。对此，现代短跑训练已证明，优秀运动员的优异成绩的取得必须要有严格的加速跑训练，而加速跑训练又与人体运动学有密切关系。在起跑加速阶段刚开始时 主要是股四头肌、臀大肌等

肌群明显起作用，到途中加速阶段提供主要动力来源的便是股后肌群和臀大肌。这些力量的基础必然是运动员具有强劲的肌肉爆发力，才能增强速度。奥蒂很快适应了新的训练方法，且成绩有明显提高。难怪有人认为她若是早在 10 年前有那位好教练给她换一份训练计划，也许世界田径史就得改写了。

1989 年是奥蒂充满机遇的一年，她在兴奋之余，得感谢上苍给她安排认识了男友，找到了一位严格而经验老道的教练，使她的运动轨迹出现了新的转折点，平添了走向世界冠军宝座的力量。年内，她共参加各类大赛 30 场除一次 200 米稍有闪失外，其余大获全胜，引起轰动。

功夫不负有心人。1990 年整 30 岁的奥蒂又迎来了“奥蒂胜利年”短跑成绩上了一个新台阶。她在 100 米和 200 米跑道上所向披靡，难逢对手，全年参加 26 场比赛连闯数关无一失利。其中，100 米项目有 5 次突破 11 秒大关，200 米有 7 次跑进 22 秒这在田径史上是比较少见的成绩。100 米跑中把自己创造的 10 秒 87 提高到 10 秒 78，200 米跑出 21 秒 66 均为当年度世界第一好成绩。1990 年 1 月在奥克兰举行的英联邦运动会上，奥蒂在短跑项目上独占鳌头，先以 11 秒 02 获得 100 米冠军，又以 22 秒 76 摘取 200 米金牌。

同年还在室内赛 60 米跑以 7 秒 08 取得优异成绩。不难看出，新的训练方法在她身上发挥了重要作用。由于成绩显赫，奥蒂已被公认为是继科赫、乔伊娜之后的世界新的“女飞人”，1990 年被评为世界田径最佳女运动员。

1991 年也是世界田坛比较繁忙的一年，已是 31 岁的奥蒂仍保持着往年的状态和斗志。3 月 3 日在德国辛德尔芬根举行的国际室内体育节上，她以 22 秒 24 的成绩，打破了由前东德运动员德雷克斯勒 1987 年创造的女子 200 米室内 22 秒 77 的世界纪录。到 1991 年 8 月，奥蒂已连续保持 56 场不败纪录，并在 7 月的一次田径大赛上 100 米跑出 10 秒 84 的好成绩。

10 月，第 3 届世界田径锦标赛在东京举行，众多巾帼英豪参加角逐，奥蒂作为田坛夺魁呼声最高的人物参加了短跑比赛。这次比赛尽管主办者 6 年前曾预测 1991 年 8 月 23 日是个晴天但耗费 400 多万美元的题为“仲夏夜之梦”的团体操表演，在开幕式上却浇了一场雨，倒是在风雨中多了一份儿奇幻迷茫的色彩。尔后 8 天的比赛没有任何风雨骚扰，红色竞技场上诞生了三项世界纪录。不过，东京大赛上爆出的大冷门，是在年龄区分为两代的体坛之花的较量中，早已星光灿烂的加勒比海黑美人奥蒂败在日尔曼金发妞克拉贝