

## 中跑王国的骄傲——塞巴斯蒂安·科

在美国洛杉矶，第二十三届奥林匹克运动会于一九八四年盛夏拉开序幕，将人们带入兴奋不已的日日夜夜。英国的“三剑客”之一 中长跑名将塞巴斯蒂安·科继一九八〇年莫斯科奥运会后，再一次在奥运会上展雄风。塞巴斯蒂安·科与英国另外两名著名选手史蒂夫·奥维特和克拉姆被人们誉为田坛“三剑客”，他们掀起了一股田径旋风。“三剑客”中的新星克拉姆已在英国乃至国际范围内的赛事上频频夺魁。比塞巴斯蒂安·科大 1 岁的奥维特同样跃跃欲试，他是上届奥运会 800 米金牌和 1500 米铜牌得主。塞巴斯蒂安·科在 28 岁之年决心拼搏一番。1500 米的决赛在 8 月 11 日举行 英国的“三剑客”全部通过复赛而进入决赛的 12 名选手之列。比赛开始，枪声一响，12 名选手迅速奔出起跑线，塞巴斯蒂安·科并不急于领先，只见他紧随着领跑的选手，跑完前两圈后（奥维特因体力不支已退出比赛），他加速跑到最前面，克拉姆也紧追不舍，

两人并驾齐驱跑了一段之后，他以短跑的速度甩下克拉姆向终点冲去。噢！梦想终于实现了，塞巴斯蒂安·科以 3'32"53 的战绩打破奥运会纪录，也创造了奥运史上连续两届夺得 1500 米跑冠军的纪录。他同时还获得了 800 米跑的亚军。

塞巴斯蒂安·科是从 1979 年开始在世界体坛上崭露头角的，他曾先后十几次打破 800 米、1000 米、1 英里和 1500 米 4 项世界纪录，连续在两届奥运会上荣获 1500 米金牌。人们被这位身材倾长、充满活力的英国青年震惊了。他杰出的成绩，使他成为第一位欧文斯奖获得者。在 1981 年 2 月 9 日，英国女王伊丽莎白二世亲自把象征着英国最高荣誉的奖章——“帝国勋章”授予了他。1981 年塞巴斯蒂安·科还被合众国际社评为世界最佳运动员，并位居当年世界田径 10 大明星之首。塞巴斯蒂安·科成了中跑王国里的骄傲！

### “暴风雨”诞生

1956 年 9 月 29 日，英国首都伦敦一位工程师家里降生了一个男孩，他就是未来的中长跑名将塞巴斯蒂安·科。这是一个平静幸福的家庭。他的父亲比契尔·科，在一家纺织厂工作，是位机械设计师，同时还

是一位自行车运动员。母亲安杰拉曾经是英国皇家芭蕾舞团的一名演员。父母的遗传基因似乎在儿子身上未起作用，幼小的塞巴斯蒂安·科喜欢跑步。他的名字取自莎士比亚“暴风雨”中的塞巴斯蒂安，果然在他长大后的运动生涯中不时布满乌云，然而，他却能从暴风雨中冲出来。他曾在一连串疾病的严重影响中奋进。他身处困境而锐意进取，顽强拼搏，获得了一次又一次的成功。大概命运之神特意对他安排的缘故，塞巴斯蒂安·科奋斗的一生才得以被世人赏识。在对孩子的影响上，父亲比契尔显得十分突出，他热衷自行车运动，经常参加各种业余自行车比赛，并多次获奖。他爱好运动的特点传给了儿子。可塞巴斯蒂安·科不是像父亲那样去骑自行车，而是跑步。这一点恐怕是属于天性了。幼年时候的塞巴斯蒂安好像父亲的“尾巴”。塞巴斯蒂安·科 12 岁的时候，他的父亲比契尔加入了一家体育俱乐部进行自行车运动。塞巴斯蒂安·科经常跟着父亲到俱乐部参加活动，父亲骑车在前面奔驰，儿子总在后面跑步追。有时上学也跑步去；和父亲一块去郊游时，也愿意追在父亲的自行车后边跑。他动作协调，步伐轻快，呼吸均匀，而且速度也很是惊人，父子俩经常去郊外野游，轻快的步伐，和谐的脚步，伴随着青山的和风、小溪的欢唱。他们常常忘记路途的远近。塞巴斯

蒂安·科在回忆童年的生活时说：“幼小的时候，我所想的几乎全是跑，我最喜欢的莫过于跑了。”这足以看出，跑步给童年的他带来了极大的乐趣。有许多人所成就的一番事业，是由兴趣为导师，把他引向未来成功之路的。塞巴斯蒂安·科的兴趣也同样决定了他一生的事业。

### 冲出暴风雨

渐渐地，比契尔发现了儿子在跑步方面的爱好和天赋，那耐力和速度确为一般孩子所难有，儿子身上有一种田径运动员的潜在素质。这个发现，使父亲升起了把儿子培养成为一名世界上第一流赛跑运动员的念头。

给小塞巴斯蒂安·科找一个经验丰富的教练不是件容易的事，就算找到了也要花很多的钱，比契尔想了想，决定自己当教练，亲自培养塞巴斯蒂安·科。

为了使自己能胜任教练，比契尔虚心的向别人学习，掌握有关的知识，向一些田径教练和专家请教，许多教练、专家都成为了他的老师。不懂训练法，他就去听训练法讲座；缺乏生活学方面的知识，他就在书本中探求并去听生理学课。为了博采众家之长，他买了一大堆关

于田径方面的书籍，认真阅读生理学、心里学、训练学等专著，深入研究论文、专题报告、优秀运动员的训练计划和著名教练员的经验。针对儿子的具体情况，比契尔制订出了一套比较切实可行的训练计划。就这样，比契尔一边充实自己，一边训练塞巴斯蒂安·科。他终于成为了田径训练的行家里手。

做为父亲，比契尔非常爱自己的儿子，儿子也十分尊敬他，做为教练，比契尔严肃认真，儿子对他完全信赖。塞巴斯蒂安·科在谈到他和父亲的关系时，曾说：“我之所以喜欢和父亲在一起，是因为他的爱好。假如他不是我的父亲，我也会很喜欢他的。”这看出他们父子加师徒的和谐关系。在制定训练计划上，父亲总是和儿子一起商量，他从不独断专横。就这样，比契尔边学边干，为儿子制定了训练计划，带领他踏上了一条攀登世界高峰的独特道路。

在塞巴斯蒂安·科 13 岁时，比契尔制定了一个大胆而惊人的计划：让塞巴斯蒂安·科在 1980 年把 1500 米的成绩提高到 3 分 30 秒。当时的世界纪录是 3 分 35 秒 6。塞巴斯蒂安·科的成绩是 4 分 31 秒 8。很多人认为这不可能：比契尔精神是否有些发狂，也有人说比契尔是想把儿子置于死地。比契尔则坚定地说：“这决不是发狂，这是一条通向成功的路，塞巴斯蒂安

·科肯定能达到这一目标”。父子俩内心燃烧着共同的希望。比契尔认为，不应受传统的训练方法的束缚，要考虑一整套新的办法，走出一条新路子。他说：“教练必须与运动员合作，训练计划要与运动员共同商定。商定好的计划，是判断运动员的基准，在实践中，运动员能接受多少，就保留多少，只是教练一个人说了算那是危险的，运动员应该听教练的指导，但不应该唯命是从。”而塞巴斯蒂安·科对他的父亲却是100%的信赖。塞巴斯蒂安·科说：“即使是训练效果不好，我们也不相互责怪！”

现代中跑比赛，对运动员的速度和耐力有很高要求。塞巴斯蒂安·科的家住在城郊，和设备较好的运动场相距甚远，来去很不方便。可比契尔并没让这一点小小的困难而难倒，而是灵机一动，找了个奇特无比而训练效果又十分良好的场地；冬天，父子在荒野的公路上进行越野跑来增强耐力；开春以后，在网球场上进行速度训练。比契尔要求严格，塞巴斯蒂安·科勤奋刻苦。同时，比契尔不单单听命于书本理论，还根据孩子的特点和心理状况，把训练内容安排得既严谨扎实又活泼多样。训练时，他对儿子严格要求，注重儿子意志的培养，但尊重儿子的见解，父子间相互依赖，配合默契。杰出的素质和科学的训练相结合，塞巴斯蒂安·科的成

绩有了长足的提高。塞巴斯蒂安·科 14 岁时在约克夏的越野比赛中，第一次尝到了胜利之果。这次经历，使他更加热爱赛跑这一运动。他也初步体验到获胜者的快乐。一个中长跑运动员的成长，就是在训练中不断地挖掘自己体能的潜力，战胜这一过程中给躯体带来的困难，最终完全地发挥自己的能力，使之达到最理想的程度。塞巴斯蒂安·科按照父亲的计划，自觉地投入到训练中去。刻苦的训练，使他以后在约克夏中学生冠军赛、伯宾顿英国中学生冠军赛等比赛中都取得了令人满意的成绩。

父亲比契尔最初训练塞巴斯蒂安·科，选择了南约克郡附近的乡间。比契尔父子的汽车停在南约克夏的一个农村附近，这是他们的第一个秘密练习场。塞巴斯蒂安·科从司机旁的座位上下来，司机座位上的比契尔先看了一下秒表，塞巴斯蒂安·科就奔跑在荒野中……

开始的一英里要抓节奏，使身体渐渐发热，当上坡的时候，汽车的里程表的指针，指在时速十英里左右的地方。塞巴斯蒂安·科提高了速度，司机也加大了油门。周围看不到一只动物，偶尔遇到一只闷闷不乐的雌羊在咀嚼着干枯了的草。淡淡的阳光从云间射出。司机看看表，很满意地点点头。在汽车数米远的前方，迎

风奔跑着一个兴致勃勃的青年，那纤细的身体，跑的动作，犹如脚上装上弹簧……

“危险的东西是自己的满足，为了克服自满，要时刻想到别人也在这样的练。”青年人边跑，边想着“司机”的教导。“这家伙总是在上坡时拚命的跑而下坡时却是跑得那么放松。”司机一边微笑，一边自言自语。司机好象要帮运动员的忙，跑到了前面。塞巴斯蒂安·科以 6 分钟跑一英里的速度，穿过村庄，跑过小酒馆，邮电局、板球场的草皮前。……提篮子的妇女停下了脚步；正在干活的农夫直起了腰板；船员们停下了手中的桨，他们的视线穿过树林，落到了奔跑着的青年身上。塞巴斯蒂安·科又提高了速度，跑一英里不到 5 分钟，然后在 10 公里处停了下来。一边急促地呼吸，一边回到车上，司机打开车窗，慈祥的手，放在青年人那湿透了的运动衫上，数数脉搏，相互一笑。大风中，不论是运动员还是“驾驶员”都掩盖不住心满意足的心情。

塞巴斯蒂安·科父子还有一个训练场，那是在谢菲尔德的周围。塞巴斯蒂安·科所跑的路，一侧是略微高起的农田和生长着茂密树林的山岳，另一侧是菜园。每次训练时，司机在前控制速度，以快速行驶的汽车诱导塞巴斯蒂安·科连续冲 6 个半英里，调整呼吸的时间仅仅是 1 分 30 秒。第 3 个半英里的速度可与

莫斯科奥运会 800 米复赛的成绩相匹敌。塞巴斯蒂安·科在这儿训练顽强的速度耐力，终点在一个公共汽车站附近，站在人行道上的这位瘦小的青年，胸部起伏，显得精疲力尽，过了两分钟后塞巴斯蒂安·科的脉搏下降到每分钟 86 次。跑完 6 个半英里，塞巴斯蒂安·科又放松跑了两英里，练习结束。

塞巴斯蒂安·科的训练量越来越大。冬天他每星期要跑 110~115 公里，每日平均近 20 公里。脚踏实地、持之以恒的系统训练，使他的成绩增长很快。16 岁时，塞巴斯蒂安·科获英国中学生冠军赛 3000 米金牌，成绩为 8 分 40 秒。

### 初露锋芒

经过几年的训练，塞巴斯蒂安·科开始在国际赛场上初露锋芒。1975 年，塞巴斯蒂安参加了他运动生涯中的第一次国际性比赛，在雅典举行的欧洲少年田径锦标赛。在这次大赛中，他以 3 分 45 秒 2 的成绩取得了 1500 米的第 3 名，这些胜利使塞巴斯蒂安更坚定了从事长跑运动的决心。

早在 1972 年他就突破了 1500 米跑的 4 分大关，并在第二年获得亚非拉少年冠军赛 1500 米的第 1 名，

成绩是 3'47"1。1973 年，他夺得英国田径赛少年组 1500 米冠军。1975 年塞巴斯蒂安·科以 3 分 45 秒 2 的成绩获欧洲少年田径锦标赛 1500 米铜牌；1976 年 8 月，他又冲破了 1 英里 4 分钟的关隘，成绩是 3 分 58 秒 6。1977 年是塞·科取得突出成绩的一年，在这年 3 月，他以 1 分 46 秒 5 的成绩取得欧洲室内 800 米赛冠军。7 月，他以 3 分 57 秒 7 的优异成绩战胜了 1500 米世界纪录保持者菲尔伯特；他还以 1 分 45 秒的成绩跑完 800 米，创英国国家纪录，这个成绩在世界排名第四位。第二年他又把 800 米的成绩提高到 1 分 44 秒 3，居世界第二位。

运动员的心理素质在中跑比赛中起着举足轻重的作用。颇有远见的比契尔认识到了这一点。他根据塞巴斯蒂安的特点，把训练安排得连贯自然，活泼多样。他还有意识地对儿子进行思想意志教育，把每个训练项目的意义都解释清楚，让塞巴斯蒂安明白为什么要练，自觉地接受艰苦的磨练。塞巴斯蒂安越练越刻苦，在冬季，每天几乎要跑 20 公里。

现代的 800 米和 1500 米跑，要求运动员有相当高的速度。当塞巴斯蒂安·科从少年运动员成长为青年运动员时，塞巴斯蒂安·科父子经过研究，得出结论：从现在起必须改变练习的重点！塞巴斯蒂安·科的步

幅不成问题 关键是频率 有必要提高。而跑长距离 或慢跑都是不能提高频率、增强速度的。塞巴斯蒂安·科父子认为：“重要的东西 是发展自己的长处。训练不仅要训练体力，而且要锻炼精神。快跑，是体力和精神的和谐。”在这种思想的指导下，1978—1979年冬天，为了加快速度，提高频率，塞巴斯蒂安常和短跑运动员一起进行速率训练。人们经常在铺满白雪的道路上，看到塞巴斯蒂安矫健的身影……这一年的冬天，塞巴斯蒂安·科的训练计划是早晨很早到，白天在大学上完经济学的课，晚上还要练。依靠微弱的月光，跑在积雪的道路上。这年冬天即将过去的某天晚上，塞巴斯蒂安·科和几个伙伴们一起出去，用45分钟的时间跑完了10英里（当时10英里的世界纪录是45分57秒2）平均一英里跑4分30秒，塞巴斯蒂安·科跑得精疲力尽。

4月和5月，塞巴斯蒂安·科参加以跑400米为主的大学生运动会。连续跑出了47秒左右的自己的最好成绩。在4×400米接力跑时跑出了46秒3的好成绩。这是塞巴斯蒂安·科在41天之内三破世界世界纪录的前奏。

1979年在世界田坛升起了一颗耀人眼目的明星。塞·科非凡无比，创造了世界田坛史上的奇迹，在短短

的 42 天中 他连创 3 项世界纪录。这光辉的纪录不是一座拔地而起的孤峰，而是直刺青天的一簇群峰。

奥斯陆的比斯莱体育场，在市中心，被城市的高大建筑物所包围，几乎不受风的影响。历史上各国运动员曾在这儿创造过几十次世界田径纪录。因此，大家把比斯莱体育场叫做“万国旗运动场”。

1979 年 7 月 5 日，在奥斯陆著名的“万国旗运动场”举行的男子 800 米比赛中，施密斯一马当先冲在最前面 塞巴斯蒂安·科不甘落后，穷追不舍。当施密斯以 50 秒 6 跑完第一圈的时候，紧跟在他后面的只有塞巴斯蒂安·科一个人了。塞巴斯蒂安·科按照自己的节奏跑着，当跑到百米起点处时，观众的喊声加油声，好象按动了塞巴斯蒂安·科的自动装置，一股神奇的力量涌了上来，当塞巴斯蒂安·科跑到终点时，计时器的显示牌上显示出 1 分 33 秒的数字。塞巴斯蒂安·科的第一个世界纪录诞生了。

皮塔·斯耐鲁的世界纪录，花了十七年的时间，提高了不到 1 秒。然而 塞巴斯蒂安·科却把具有很大影响的费特来纳的世界纪录提高了一秒以上。

当了世界纪录保持者的塞巴斯蒂安·科，没有丝毫自满的心情。回国后 塞巴斯蒂安·科又在伦敦参加了亚非拉冠军赛的 400 米比赛 并以 46 秒 8 的自己最

好成绩，夺得第一名。从伦敦回到谢菲尔德，为参加在奥斯陆举行的一英里比赛，作积极准备。

1979年7月17日，世界上第一流的一英里比赛的运动员陆续到达奥斯陆。从参加比赛的名单上看，这是支相当惊人的队伍；有奥林匹克冠军、世界纪录保持者等等。其他一些著名选手，个个都瞄准一英里比赛的世界纪录，跃跃欲试。

比赛前，塞巴斯蒂安·科说：“我不是真正的一英里跑的运动员，参加一英里跑是对我的一次严峻考验。尽管破不破世界纪录难以预料，但我要在比赛中取胜，我们已商量好了作战方案……”

这就不难看出：塞巴斯蒂安·科在逼近第二个新的纪录的瞬间，情况良好。

随着一声枪响，为了避开弯道上的混乱，塞巴斯蒂安·科首先冲到了前面，进入第二圈时，塞巴斯蒂安·科处于第四位。但到了第三圈时，除塞巴斯蒂安·科一人外，其他运动员都变得疲惫不堪了。最后一圈的铃声响了，塞巴斯蒂安·科镇静自若，又跑出去50码左右，塞巴斯蒂安·科逼近了斯考陶（一英里世界纪录保持者）转瞬间跑到了前面。看台上的观众敲打着白铁皮的围墙，为运动员加油，等待着新纪录的产生。塞巴斯蒂安·科越跑越勇，直冲终点。3分48秒95！又一个

新纪录产生了！日期：1979年7月17日。经过了22年，这项纪录又回到了英国人的手中。

8月初，塞巴斯蒂安·科参加完了在意大利都灵举行的欧洲杯田径赛之后，就转移到了瑞士的某训练中心。这里环境优美、空气新鲜，有第一流的理疗设备。他们准备着在苏黎世即将举行的运动会。

还是在7月17日一英里比赛中，塞巴斯蒂安·科就用3分32秒8跑完了1500米。这是欧洲的新纪录，而距世界纪录仅差0秒6。塞巴斯蒂安·科的父亲深知苏黎世的比赛，是塞巴斯蒂安·科创造第三个世界纪录的好时机。于是在赛前，就从度假的亚得里亚海滨来到了苏黎世与儿子商谈：“天气好的话要争取破纪录！”

### 塞巴斯蒂安·科的奇迹

闷热的夏天，傍晚才开始有风，沉寂的天空，笼罩着阿尔卑斯山。

8月15日塞巴斯蒂安·科父子午休后正在喝咖啡，从远处传来了阵阵雷声。父子俩面面相觑，显出破纪录无望的表情。

晚上9点塞巴斯蒂安·科从做准备活动的场地

去比赛场地的途中 风势渐增 尘土飞扬 气温下降，一道闪电划破了城市的夜空。但一小时后，当运动员各就位时，体育场房顶上飘扬的旗子，低下了头，风停了。

然而塞巴斯蒂安·科的奇迹比任何一次比赛都更激动人心。

比赛开始了。考斯凯依（肯尼亚）以极快的速度第一个冲了出去，塞巴斯蒂安·科紧跟后边，考斯凯依第一圈跑了 54 秒 2 塞巴斯蒂安·科跑了 54 秒 4。赛前塞巴斯蒂安·科父子估计，在两圈半左右的地方，仍要继续争夺，但在还剩 750 米的地方，考斯凯依就不行了。塞巴斯蒂安·科准确判断场上情况 抓住时机 脱颖而出。以 14—14 秒 6 的均匀速度冲到了终点，以 3 分 32 秒 03 刷新了坦桑尼亚运动员巴伊在 1974 年英联邦运动会上创造的世界纪录。

塞巴斯蒂安·科在 41 天之内成了 800 米，一英里 1500 米世界纪录的保持者。一时间世界各地的人们都在谈论着这位富有传奇色彩的人物——塞巴斯蒂安·科。

“消耗精力的比赛永生难忘，观众的鼓舞增添了我的力量，比赛时必须要有很大的毅力才能坚持住。假如领跑的人再努一把力，也许能突破 3 分 30 秒 那该是多么理想呀！”

当塞巴斯蒂安·科创造了第三个世界纪录，离开跑道时，边走边这么想。他知道，虽然自己已是三项世界纪录的保持者，但还有更艰巨的任务——1980年奥运会，在等待着他。

当塞巴斯蒂安·科见到布雷坦·弗斯塔时，弗斯塔就他在蒙特利尔奥运会之前感受的压力和体会对塞科说：“从赛前八个月左右，人们对你的期待感就高涨起来，使你感到很大的压力。有时和妻子一起去超级市场买东西，就会遇到很多人拍着你的肩膀说：‘一定要拿到金牌啊！’”，

1979年的秋天，同样的情况也落到了塞巴斯蒂安·科的身上。不要说家里的院子中，就连电线杆上也爬着观看的人。无论塞巴斯蒂安·科走到哪里，都被人群包围着。人们不断地同塞巴斯蒂安·科打招呼，问长问短。就连去服装店做队服，店里也是一切工作皆停，全体动员，为塞巴斯蒂安·科赶制服装。所有的人都向塞巴斯蒂安·科投以期待的目光。这是鼓励，也是一种无形的压力。

塞巴斯蒂安·科的成功以及由此而来的荣誉，与这些素不相识的人们的鼓励和关心是分不开的。对于他们塞巴斯蒂安·科由衷地表示感谢。但是，为准备奥运会，他必须离开英国。因为英国的气候是不适宜冬

季训练的。经比契尔父子研究，决定去罗马集中训练。

### 父亲兼教练的感觉

塞巴斯蒂安·科成为著名运动员后，有人问比契尔：“父亲兼任教练员困难吗？”比契尔答道：“我有一个心理学手段，当我和塞巴斯蒂安·科谈田径运动，谈跑步技术时，我把他看作我的学生，而不是自己的儿子。这样，就不致于操之过急。一旦你懂得了教育儿子与训练运动员是两码事，这样做就并不困难。你可以对儿子说要努力学习，命令他干这做那……但你不能这样对待一个运动员。”

比契尔认为，教练员一定要学会理解运动员的心思，成为他的贴心人。只有这样，运动员才能向教练员和盘托出自己的感受、想法、疑虑，畅谈对比赛、训练、休息的看法。教练员还应该支持运动员，尤其是在他遭到挫折、情绪低落时刻更应如此。要鼓励他，使他增强信心，满怀希望。对一个要在体育上取得成就的运动员来说，强烈地争当冠军的愿望是必不可少的条件。如果没有这个愿望，那么，即使教练员把全部心血都倾注在他身上，那也会一事无成。

比契尔出席专门研究高级中跑运动员训练的国际