

## 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，可不晓得到那儿去寻找。

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·克西，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

以下分段跑练习的跑量大约占总跑量的 80—85%。在发展无氧能力时，休息间歇的安排取决于跑的强度。

第二阶段为 12 周，从 1 月至 3 月底。在技术性较强的项目中，主要注意力放在跨栏跑和跳远上，跑步训练仍然是致力于发展速度耐力（侧重于提高步长和步频），仅仅在休息间歇和负荷量上有所改变。

第三阶段，是由数个恢复性小周期构成的“游泳和打网球”，只有在这个时期，乔伊纳才会感到稍微有点放松。

第四阶段是 12 周，从 4 月至 6 月。头 2—3 周乔伊纳用于改进投掷（铅球和标枪）技术，完善跳高和 800 米跑，后几周则把主要注意力放在改进跨栏跑技术和跳远技术上。这阶段，跑步训练大纲仍然保持，用 450 米跑代替 600 米跑，负荷量不断下降，而强度则有所提高。

第五阶段从 7 月至重大国际比赛期。为了在比赛中取得成功，提高最大速度具有头等重要的意义。克西教练谈到：

“为什么我在指导具有国际水平的运动员的工作中能取得成功，他们可以在比赛期较晚的时候，在世界锦标赛和奥运会的比赛时达到竞技状态的高峰，其原因在于我的训练指导思想——从发展速度耐力入手进

行运动员的训练 对我来说 优异成绩的概念是指在全年度最重大的比赛中获得高水平的成绩。”

乔伊纳全面、专心地恢复了田径全能项目的训练，在克西的指导下，乔伊纳的弱项有了明显的提高。从 1981 到 1984 年，乔伊纳的标枪成绩提高幅度为 15.77%，铅球成绩提高幅度约为 28.7%，而 100 米栏的成绩提高了近 1 秒，使得她七项全能的总成绩接近 7000 分，其中跳远成绩离世界纪录已近在咫尺。

克西在训练中逐步把杰基·乔伊纳的速度和弹跳力与技术结合起来 他断言 乔伊纳将成为七项全能世界纪录保持者“，再过 2 年 我将看到杰基·乔伊纳创造世界纪录”。果然 在 1982 年 克西·乔伊纳就获得了美国七项全能冠军和美国——西德对抗赛七项全能冠军，成为世界著名的女子七项全能选手。

1983 年，杰基被选进了国家田径队，参加了在赫尔辛基举行的第 1 届世界田径锦标赛 但是在第一天比赛中，她腿部拉伤后就再也不能参加其它项目的比赛了。不过在这一年 她仍以 6365 分的成绩创造了美国大学七项全能纪录。

回国后 杰基·乔伊纳彻底放弃了篮球运动，每天坚持在田径场上训练 8 小时 等待时机 准备东山再起。

## 初出茅庐 功亏一篑

1984年，在洛杉矶举行的奥运会上，美国参赛的两对田径兄妹十分引人注目，一对就是大名鼎鼎的刘易斯兄妹，另一对就是阿尔与乔伊纳。当时，阿尔和乔伊纳均寂寂无闻，比赛结果却使体育行家出乎所料——阿尔在男子三级跳远中战胜了康纳等巨星，一举登上奥运冠军宝座，乔伊纳在女子七项全能比赛中也取得银牌。

但是，乔伊纳并没有发挥出应有的水平。本来，在洛杉矶奥运会的选拔赛上，乔伊纳以6520分创造了美国纪录，当时被认为是七项全能项目夺标呼声最高的选手，但是，在洛杉矶奥运会上，她却只得了6390分，没能夺冠。

在奥运会前两个星期的训练中，乔伊纳的肌肉拉伤了，强化治疗虽然使她暂时恢复了训练，但这次参加奥运会，她腿缠绷带，心里总记着伤痛。但是，乔伊纳七个项目中的前六项成绩都比较出色，均比第一名得主澳大利亚选手纳恩要高，尽管她在跳远中发挥失常。最后一项是800米跑，这是乔伊纳最拿手的，所以，看来乔伊纳得金牌有把握了。

乔伊纳有些得意，幻想着自己已经得到了金牌，但克西却还是放心不下，他劝杰基·乔伊纳喝些水以恢复体力，但此时的乔伊纳好胜心切，她拒绝了。结果在 800 米跑中，她体力不支，仅得了第 6 名。如果她再快一点儿，那么就可夺金牌了。乔伊纳最后的总分比澳大利亚选手纳恩差了 5 分，只得屈居亚军。当时，在场观战的阿尔焦急之下，竟不顾一切地冲进比赛场地向妹妹喊：

“注意摆臂，加油！”

这一场景被在场的记者竞相写入报道之中。这场比赛结束后，阿尔好不容易找到胸挂银牌的乔伊纳。乔伊纳一见哥哥，禁不住潜然泪下。阿尔安慰妹妹，但乔伊纳止住哭后说：

“我不是为自己丢了金牌伤心，我是为哥哥拿奥运金牌高兴呢！”

杰基后来回忆说：“那时我还是个小鬼，国际比赛经验不足，当初我怀疑自己的能力，真傻极了，结果得到了应有的报应。”

不过，乔伊纳这次参加奥运会未能如愿以偿，也使他们变得成熟了，用教练克西的话说，“因为澳大利亚有一位拿走金牌的人，杰基·乔伊纳从失败中吸取了教训。”