

金色方舟里的新“皇帝” —— 迈克·鲍威尔

1968年，当美国黑人选手比蒙在墨西哥奥运会上创造了8.90米的男子跳远世界纪录后，世界上许许多多优秀选手曾向它发起过冲击，但令人遗憾的是都失败了。8.90米，成为有史以来保持时间最久的田径纪录之一。

体育明星的梦想，也是地球人类的梦想，它整整延续了23年。1991年8月30日，在跳远世界纪录成绩册上，留下了一个光辉的数字——8.95米。这成绩把比蒙保持了23年的世界纪录远远地甩给了历史。新的世界纪录创造者就是迈克·鲍威尔，他的名字一下子传遍了全世界。

人们对鲍威尔的名字也许并不陌生，他是1988年汉城奥运会跳远的银牌得主，但是，因为有卡尔·刘易斯——这位被公认为在比蒙之后出现的最优秀的跳远选手，迈克便成了不怎么起眼儿的人物。跳远成了刘易

斯的领域 因为他在 1981 年后的 10 年间 连续保持了 65 场跳远比赛不败的纪录。 10 年间，他的光辉成绩也使鲍威尔黯然失色。可以说，在鲍威尔那划时代的一跳之前，没有人会预料到打破比蒙“超世纪”的世界纪录的人 竟会是他！

走上田径之路

鲍威尔出生在 1963 年 11 月 10 日 他的故乡是美国费城。这位身高 1.90 米 体重 76 公斤的黑大汉 生长在美国东部，后来跟着做会计的母亲迁居到洛杉矶。母亲靠有限的收入抚养儿子，家境真是太不富裕了。

鲍威尔的体育生涯始于篮球，而不是一开始就热衷于田径。在中学时期，鲍威尔迷上了篮球，他向往的是成为职业篮球明星。但是，他的篮球教练认为他运球过人的能力太差 宣判了他的“死刑”。篮球明星虽然没能当上，但他却练就了一手扣球的绝活。他在一次扣球比赛中 技艺超群 居然夺得了 5 万美元的头奖。

他转向了田径。开始，他练跳远只是为了好玩。1980 年鲍威尔 16 岁时，他跳远的成绩达到 6.68 米，初步显露出了他的才华。1982 年，他考上加州大学社会学系那年，他的跳远成绩提高到 7.94 米 跳高达 2.

18 米 三级跳远 15.74 米。他的才华一经显露 便认真地专攻跳远了。

走上田径之路，就要干出一番成绩来。他曾梦想入选美国队参加 1984 年的洛杉矶奥运会，但在选拔赛时，终因实力不够雄厚，只名列第 6，自然失去了入选资格。他不甘心只当奥运会的观众，就报名参加了志愿服务人员。白天当班车司机，晚上抽空为瑞典广播电视台当技工。1985 年，鲍威尔转到加州大学洛杉矶分校学习，这时他的实力已大大增强，跳远成绩提高到 8.17 米，排在当年世界第 10 位、美国第 5 位。人们认为他有可能夺取 1986 年全美大学生比赛的桂冠，他自己也雄心勃勃。然而，命运却总是捉弄他，在训练中他的大腿肌肉拉伤了，不仅没能参加成跳远比赛，而且还影响了全年的训练，使当年的成绩下降到 8.05 米。

其实 鲍威尔从 1983 年开始，每年的成绩都在 8.00 米以上，是个成绩稳定的运动员。在沉寂了 1 年以后，1987 年他又开始了新跃进。这一年，也是他最得意的一年，在全美锦标赛中，虽然他仅获得第 7 名，但他仍将最好成绩提高到了 8.28 米，上升到世界第 6 位，在美国仅次于卡尔·刘易斯和迈里克斯·康利，而且，他在两个大比赛中获得了荣誉：一个是获得世界大学生运动会跳远比赛冠军，成绩是 8.27 米；另一个是获

得国际田联大奖赛总决赛的冠军。另外，鲍威尔在几次比赛中分别战胜了世界名将：美国的迈里克斯·康利，苏联的埃米扬和古巴的杰弗逊等世界名将。在世界一流水平的跳远运动员中，他唯一没赢过的就是刘易斯了。这些赫赫战绩使他在美国名声大震，终于在世界跳远界的“上层”占了一席之地，再也不是默默无闻的“小卒子”了。但他在国际田坛上的知名度却由于刘易斯和迈里克斯等跳远巨星的赫赫名声而被淹没了，尽管他连续几年排入美国和世界前 10 名。

鲍威尔成名后，在一次给当时《田径纵横》编辑部回信时，他曾详细地谈了自己和跳远打上交道的经过。他说：

“我选择一个项目，我必须专心地去攻克，因为在当今世界体坛上，我知道自己的位置。”

“犯规大王”

鲍威尔象其他美国黑人运动员一样，具有很好的身体条件和素质，同时，又是一个极为全面的运动员。有人说，鲍威尔是一名天才的运动员，他的天才在于他的速度和灵敏的结合。他的 100 米跑成绩是 10 秒 45，200 米跑是 20 秒 79，他能跳过 2.18 的横杆，三级跳远

能飞跃 16 米。这些得天独厚的条件，使他很早就在跳远这个项目上具备了较强的实力，但由于助跑上的问题，使他在比赛中频繁犯规，多次跳出好成绩却得不到承认，而且常因犯规而被淘汰或失去好名次。确实，踏板过线对鲍威尔来说已有较长的历史了。

1981 年，他代表学校参加加利福尼亚州高中联赛，因接连三次犯规，竟然没有进入决赛。

1983 年，他首次参加全美大学生运动会，又因三次犯规，没有名次。

1985 年，他参加美国田径锦标赛，第一次跳到 8.23 米，可惜风速超过了规定。他感到状况很好，决心跳出更好的成绩。后 5 次一次比一次跳得远，但 5 次却都踏过了线。在 5 次犯规的试跳中，他至少有两次的远度超过 8.50 米。这次比赛，他成绩不甚理想，只获得了第 3 名。与他一起训练的伙伴——三级跳远世界纪录保持者威利·班克斯开玩笑地称他为“犯规大王”，说他的跳鞋钉太喜欢橡皮泥，因此常去与它“亲吻”。

犯规成了鲍威尔的一块“心病”，他想尽办法力求改进，但收效甚微。奇怪的是，鲍威尔不具有大多数美国黑人运动员那样开朗、外向的活泼性格，而是过于拘

谨和内向，他不善于和别人，特别是明星打交道。有一次，他曾壮着胆子向刘易斯请教如何改进犯规的问题，他回忆说：

“当时我坐在刘易斯的对面，只有一种敬畏的心情，简直意识不到他在谈有关我的事，我只顾点头，却不知他都说了些什么。”

那时 鲍威尔确实还是一个“雏”。

后来，鲍威尔的跳远成绩不断进步，在比赛中锋芒初露。然而不幸的是，在他刚跳出 8.21 米后不久的 1988 年 5 月中旬，鲍威尔就因急性阑尾炎而住院做了切除手术，影响了他训练的系统性，还失去了一段宝贵的时间，竞技状态也大大下降了，这使他 6 月份在欧洲的比赛中均遭败绩，成绩大为下降。但鲍威尔毕竟是鲍威尔，由于他在手术前有很好的训练基础，因此暂时的失利并未使他气馁，相反，他对自己充满信心，相信一切都会好起来。所以，有一次当美国的第二号选手迈里克斯洋洋得意时，鲍威尔对他说：

“我知道你今年很得意，在过去的 3 年里 我每年至少都有一次赢过你，今年我还要赢你。”

迈里克斯和其他在场的人听后都大笑起来，他们都不相信。的确 迈里克斯在 1987 年以 8.66 米排在卡尔·刘易斯之后，列世界第三位，而鲍威尔虽然获得大

学生运动会冠军，但在年度成绩表中只以 8.27 米列世界第 10 位。对迈里克斯来说 鲍威尔还是无名之辈。后来，鲍威尔回忆道：

“他们的嘲笑使我很生气，当即一个人走开，第二天我憋着劲来到田径场大练起来，一鼓作气跳了大约 60 次。这一天我累极了，但我时刻想着我必须做到的事：战胜迈里克斯。这天我在半程跳中创造了个人的最好成绩 使我更加自信 目标是可以实现的。”

鲍威尔确实战胜过迈里克斯，第一次是在布鲁塞尔 尽管他犯规 4 次，但仍超过迈里克斯而获冠军，第二次就是在 1988 年的汉城奥运会中，他跳出了个人的最好成绩而夺得银牌，迈里克斯获铜牌。

在 1988 年汉城奥运会之前，鲍威尔的犯规问题仍未得到彻底解决。7 月 18 日，在全美奥运会选拔赛上，犯规又一次差一点儿使他失去参加奥运会的资格。7 月 17 日 他通过了预赛。18 日的决赛 在前 5 次的试跳中 他多次犯规 只成功一次 仅以 8.07 米排在第 6 位。最后一跳至关重要，需要全力以赴，又要完美无缺，这种处境是鲍威尔过去曾多次遇到过的，但这次非同小可，关系到能否代表美国参加奥运会的问题。

鲍威尔后来回忆道：“我从上高中时开始就经常在这种困境中比赛，可那时我什么也不怕，但这次却不一

样。当我站在助跑道上时，思想非常乱，怎么也集中不起来，甚至想入非非地觉得自己已入选了代表队。最后，我终于清醒了，我面对的是多么严峻的现实。我紧张到了极点，因此，曾 3 次助跑到一半又停了下来。1 分半钟的试跳时间马上就要到了，我只好横下一条心，对自己说：忘掉一切，努力去跳，不能再犹豫了。结果，助跑准确，起跳有力，各部分技术完成得也很好，还没落地我就感觉到这是相当不错的一跳，因为我听到了观众的欢呼声，所以我一出沙坑，就大声喊了起来。其实，我当时并不能肯定这一跳是否超过了排在第 3 名的戈顿。当成绩显示牌上出现 8.35 米的数字时我简直高兴极了，那是我一生中最伟大的时刻，甚至超过了后来在汉城获得银牌的时刻。”

全面改进技术

1988 年，鲍威尔改拜加州大学助理教练兰迪·亨亨顿为师。亨亨顿原在俄勒冈和加州执教，教练经验丰富，是个很有名望的教练，他培养的高徒威利·班克斯在 1985 年创造了 17.97 米的三级跳远世界纪录。亨亨顿为鲍威尔制订了有条理而且分期性很强的训练计划，这是鲍威尔过去从未采用过的。

鲍威尔的运动生涯到了关键的一年，亨斯顿教练与鲍威尔一起全面分析了鲍威尔的情况，认为鲍威尔的跳远技术需要进行大幅度的改革。此时鲍威尔已经 23 岁了，这样的年龄要重新塑造技术模式是比较困难的，但是他还是同意了。

首先，提高助跑的准确度。鲍威尔曾有“犯规大王”的称号，确实吃了不少助跑不准的苦头。在亨斯顿教练和心理专家的帮助下，他成功试跳的概率越来越高，使他在每一次试跳之前信心大增。

其次，提高助跑速度。教练亨斯顿为鲍威尔购置了多种专门训练器械，训练与跑有关的肌肉的力量，并在改进跑的技术、加大动作幅度方面狠下功夫，使其助跑速度逐渐接近每秒 11 米，与刘易斯的差距缩小了。

再次，加快起跳前的助跑节奏。跳远的助跑仅快是不行的，还要有积极快速的节奏，这样才能保证有效的起跳动作。为此，鲍威尔进行了大量的专门练习，其中之一是在游泳池中进行的，即在齐大腿深的水中做快节奏跑的练习。鲍威尔在自家院子的院子里，专门修建了一个游泳池，其目的就是为了进行此项训练。这种利用水的阻力进行的快节奏练习对鲍威尔非常有效，使他练就了步幅大、节奏积极快速的助跑真功夫。在 1991 年鲍威尔破世界纪录之前，他还在所住饭店的游

泳池浅水区进行此项练习。

第四，加大起跳腾起角度。快速的助跑必须结合通过有效起跳而获得的合理腾起角度才能达到最佳的效果。鲍威尔一面努力提高起跳腿的快速用力能力，一面努力改进起跳技术，使起跳动作更标准。他全身的力量更协调集中地发挥出来，腾起角度也得到了加大。在 1988 年汉城奥运会上，鲍威尔的腾起角度为 17.9 度，到 1991 年东京世界锦标赛上，他的腾起角度为 23.1 度，他那划时代的一跳，跃起在空中的动作是那么漂亮，腾起角度是那么大，宛如一只神鸟跃向空中，从未有过的巨大力量在他脚下释放了。

第五，改进腾空技术。过去，鲍威尔是跳挺身式的，但他和教练均发现挺身式的缺点限制他能力的发挥，因此鲍威尔从 1990 年开始改为走步式，他的三步半走步式动作幅度大，不仅对维持空中平衡、最大限度地利用腾空抛物线获得最佳的落地姿势起了重要作用，而且对起跳效果也有积极的影响。

技术动作的改动是大幅度的，但鲍威尔下决心要练好。他练起跳的次数远远超过教练的规定，他经常独自一人连续练 50—60 次起跳动作，一直练到精疲力竭。另外，亨亨顿教练在改进鲍威尔的技术方面也确实下了大功夫，使鲍威尔受益匪浅，有了明显的进步。

鲍威尔还时常独自研究自己，甚至专门去注意那块踏板。他反反复复地来回跑着，毫不犹豫地在这块踏板上穿过，多少次的实验终于使他摸索到了一种奥妙，那是一种难以用语言描述的感觉，他轻松地、富于弹性地往前跑去，步伐是那么自如，而又是那么无拘无束，他面前的那块踏板已经不是他的障碍了，他要去抓住它，从它身上获得更大的速度和力量。

回刘易斯挑战

当刘易斯在1981年以8.79米的骄人战绩创下室内跳远世界纪录时，鲍威尔还是一个爱好跳远的高中生。

1988年鲍威尔以8.35米的跳远成绩，争得了去汉城的入场券，他非常高兴，但这仅仅是他迈向成功的第一步。奥运会前，他反复练踏板起跳，并在亨亨顿的指导下进行了大量的助跑练习，使他在奥运会比赛中犯规次数有所减少，在及格赛中就跳出了8.34米的好成绩，在决赛时关键的前3跳中他1次也没犯规，竟然发挥了出人意料的水平，跳出了8.49米。这一跳奠定了胜利的基础。这一跳起跳脚踏在距起跳板前沿仅1厘米的地方，相当准确，这也是他在奥运会上取得好

成绩的原因之一 因为他早就具备了这样的实力。而在美国选拔赛中跳出 8.74 米的迈里克斯，在汉城决赛时却只达 8.27 米，得了铜牌。汉城奥运会的胜利可以说是鲍威尔在国际田坛上第一次真正出露头角，也使他知道了自己的实力。

汉城奥运会后，鲍威尔明确地把赶超目标盯准了刘易斯，他暗下决心要象刘易斯那样称霸世界田坛。他也知道，要达到这目标，就必须在身体素质上、技术上都有超人之处。

鲍威尔与教练一起专门研究了刘易斯，他们认为：刘易斯的速度是世界上第一的，在跳远助跑中每秒能超过 11 米 这是他常胜的关键。而鲍威尔的助跑速度仅为每秒 10.50 米 差距太大。但是 刘易斯并非无懈可击，由于刘易斯兼顾短跑和跳远两项，所以在助跑节奏和准确性、起跳速度和力量以及腾空落地等技术环节上尚不完善，特别是他的起跳腾起角度小，仅为 17 度左右，使他那超人的速度难以充分发挥。另外 刘易斯虽然百米速度独步天下，但在助跑后 6 米的速度却远不及鲍威尔，后者虽然百米速度仅 10.40 秒 但起跳前几步积极加速 另外 这位身高 1.90 米的黑人选手，在高中时就有擅长打篮球的经历，使他具备了惊人的弹跳力，他原地纵跳即达 1.06 米。鲍威尔仔细分析了

刘易斯的不足之后，雄心勃勃地开始了战胜刘易斯的伟大计划。

由于鲍威尔在汉城奥运会上争得了银牌，所以，再也没有人小看鲍威尔了，但是，他仍然在刘易斯的后面。1989年夏，在休斯敦进行的一次比赛中，鲍威尔踏线犯规，那次他估计达8.90米。虽然犯规了，但他对自己增强了信心，他知道自己已经具备了可以让人吃惊的实力，他暗下决心一定要超过刘易斯。1990年6月，鲍威尔跳出了8.66米的个人最好成绩，但是在1990年7月的西雅图友好运动会上，鲍威尔虽然跳得很好、很轻松，他的成绩是8.34米，但卡尔·刘易斯偏偏跳到8.36米的地方。1991年在全美田径锦标赛上，鲍威尔的成绩是8.63米，而卡尔·刘易斯又压了他1厘米，略胜他一筹。但刘易斯也深知，鲍威尔这个小伙子对他正构成威胁。鲍威尔说：

“至今尚无人在跳远比赛中战胜刘易斯，他确实是一个了不起的运动员，他今年的目标是要破跳远世界纪录，而我虽然还不具备破纪录的能力，但我要向刘易斯挑战，我希望在今年能够成为第一个在跳远比赛中战胜他的人。”

鲍威尔认为自己不能去和那些明星们相比，有人能在田径大赛中拿回几枚金牌，而他自己只要拿回一

枚就可以了。他这里主要指的是刘易斯。这也难怪，鲍威尔的奋斗时期，正是卡尔·刘易斯的鼎盛时期，卡尔一时在他的心目中是位不可战胜的人物，无论是跑还是跳。

正是这样，由于刘易斯的存在，这些年鲍威尔这个名字几乎鲜为人知，“人们常管我叫瘦猴，或者对我说：瞧瞧你那双瘦腿，你能跳远吗？我耳边听惯了人们对我的否定，但我知道，只要我努力，总有一天我能出头。”

“对于我的跑，我也曾想把它列入主项，可我的失败告诉了我，它不是我的主项。我决定去专攻跳远，因为这个项目较短跑更接近卡尔·刘易斯。卡尔成了我的靶子。”

鲍威尔的技术在不断提高，他对自己的要求也越来越严格，他甚至要求自己每年都有一个大的突破。我们可以看一看他所走过的田径之路：1985年他以8.19的成绩排在世界第15位；1987年他在日本国际田径比赛中和世界大学生运动会中，以8.28米获冠军，位列世界第8名；1988年他跳出8.55米的好成绩，在国际田径大奖赛上取得4次冠军、2次亚军；1990年他获友好运动会亚军成绩是8.34米。这年他跳出了8.66米；1991年，在全美锦标赛上，他开始向刘易斯挑战以1厘米之差居亚军。他战胜了一个个世界

名手，象美国的迈里克斯·康利 苏联的埃米扬 古巴的杰弗逊。鲍威尔已做好了向刘易斯挑战的准备，他也具有了向刘易斯挑战的实力。然而，何时何地鲍威尔才能实现超过刘易斯的目标呢？

“只要奋斗 就能胜利”这是鲍威尔的座右铭。他的奋斗就是专一地去为他的项目流血，象战场上一样流血，甚至于牺牲，他的胜利就是战胜卡尔，哪怕是 1 厘米。他开始向卡尔·刘易斯挑战了，他觉得现在的卡尔已经不是不可战胜的了。

在 1991 年 6 月世界锦标赛前的美国预选赛上，虽然鲍威尔几度领先，但刘易斯到最后一次试跳，又以 1 厘米的微弱优势超过鲍威尔。10 年来，刘易斯和他进行过 15 次较量 保持全胜的纪录 鲍威尔屡战屡败。鲍威尔为了克服他心中对刘易斯畏惧的心理，他去找过一位心理学医生，医生告诫他：

“你和刘易斯比赛如同重量级拳王交战，你不能靠点数赢他，因为他在心理上占上风，你必须用出其不意的重击一拳来把他打倒才行。”

鲍威尔记住了这句话。1991 年在东京田径锦标赛后，世界跳远纪录保持者鲍威尔是这样告诉记者的：

“我从来没有战胜过卡尔，有时简直让人气得发疯，他就象一个魔术师，变着法子把我压下去。……说

句老实话，我的靶子不是比蒙，而是卡尔。”

划时代的一跳

1991年8月30日下午5时30分，在东京国立竞技场上，正举行着世界田径锦标赛的跳远决赛，刘易斯第一跳就跳出了8.68米，正如他本人所说：“先声夺人”。

此时，鲍威尔还在进行着他那别具特色的一系列准备活动：他先在一个特制的架子上头朝下静止不动约5分钟，他认为这可以放松腿部肌肉并利于集中精神。然后，他头戴耳机，听着专门选择的不同节奏的音乐，他认为这样可以去除杂念，专心于动作节奏上。最后，鲍威尔还要倒着跑一会儿，他的这一动作无人能比，动作结构几乎与向前跑一样，幅度大且有速度，表现出超人的灵活性和协调性。

该鲍威尔开始试跳了，他第一跳仅有7.85米，第二跳8.54米，第三跳8.29米。刘易斯在超风速2.3米/秒下跳了8.91米时，认为自己可以稳操胜券，根本没把鲍威尔放在眼里，因为鲍威尔前几次试跳的成绩都没有超过自己的最好成绩——8.68米。

鲍威尔第四次一跳竟然接近了9米的标记，但裁

判判他过线犯规。鲍威尔愤怒地冲过去，趴在地上，脸几乎贴在踏板上寻找自己的足迹。这时，体育场那巨大的电视屏幕上放出了他起跳一瞬间的特写镜头，画面上清晰地显示了他的脚过线，鲍威尔无话可说了。

刘易斯已经远远把他甩在后面了，刘易斯的成绩是第一次 8.68 米，第二次犯规，后两次均超风速，成绩是 8.83 米和 8.91 米。

第五次试跳之前，鲍威尔独自坐在旁边的帐篷里，默默地祷告，他用这种方法来稳定自己紧张的情绪。起跑前，他双手在胸前合十，两眼注视着跑道，又祷告了一遍。

23 年前，比蒙在墨西哥城奥运会正是借助高原的有利地理条件，创造了那神奇的一跳。那里，天下起了大雨，气温骤冷，阵阵雷声，那个“超世纪”的世界纪录就在顺风速度恰恰是 2 米/秒的情况下诞生了。23 年后，在东京竞技场上，当两名当代最优秀的跳远选手为争先冲破比蒙的世界纪录展开激烈的角逐时，也是倾盆大雨夹着大风，气温降至华氏 81 度，湿度达 83%。鲍威尔和刘易斯浑身都淋得透湿，这样的条件给破纪录增加了困难。但这时，这两名选手的竞争已经白热化了，鲍威尔下决心要像心理医生嘱咐他的那样，给卡尔·刘易斯一个意想不到的重击！