

“链球之王”——尤里·谢迪赫

1991年，在日本东京举行的第三届世界田径锦标赛上，前苏联36岁的老将尤里·谢迪赫再立新功，把链球抛出81.70米，为前苏联队又夺一枚金牌。

谢迪赫这名世界田坛著名的老将，不仅曾经4次刷新世界纪录，而且还是蒙特利尔和莫斯科奥运会的金牌得主。他在1986年创造的链球86.74米的世界纪录至今已保持10年仍然无人能够改写。此外，他还3次夺得欧洲冠军和1次世界杯的冠军。这次荣登世界锦标赛的榜首，终于使他了却了自己多年实现“大满贯”——在奥运会、世界杯赛和世界锦标赛上全部夺魁的心愿。象他这样能够实现“大满贯”的田径选手，至今在世界田坛也是屈指可数的，而在链球这一项目实现“大满贯”的选手，至今为止还是仅有谢迪赫一人。在谢迪赫近20年的田径生涯中，共获得各种奖牌200多枚，获得奖牌数目之多，就连谢迪赫自己也难以记清。如此卓越的成就，使谢迪赫成了当今世界田坛举世公

认的“链球之王”。

偶然的机遇

谢迪赫这位极其出色的“链球之王”，曾作为前苏联国家田径队的队长，一直活跃在国际田坛，在各种大型的世界性的比赛中屡建奇勋，可以说是战绩显赫。然而，他能够走上田径之路却纯属偶然的机遇。

1955年5月11日，谢迪赫出生于前苏联乌克兰罗斯托夫州沃钦卡斯克一个哥萨克人的家庭里。尽管他的父亲身材矮小，母亲也体弱多病，而他却偏偏长的虎背熊腰。现在身高 1.86 米 体重 111 公斤。早年他曾对游泳表现出超乎寻常的兴趣。他常想，有朝一日能够成为一个劈波斩浪的水上蛟龙——游泳健将。所以，只要有时间，他就和他的小伙伴一起跳进村边的一条小河里，畅游个痛快淋漓，不到天黑得什么都看不见，是很少回家的，以至于父母经常在吃晚饭的时候在河边把他强叫回去。后来，大家基本都形成了这样一种习惯：当你想找谢迪赫而找不到的时候，那么你到小河边肯定可以找到。谢迪赫自己一直认为有朝一日他能够成为一名非常出色的游泳健将。只可惜，由于他所生活的村子尼科波尔实在太小、太偏僻了。他的家乡附近不

仅没有一个室内游泳馆，就连一个象样的室外游泳池也没有，甚至连一条大点的河也没有。所以，除了夏天谢迪赫还能练习游泳外，一到朔风呼号的冬天就毫无办法变成了名符其实的“旱鸭子”了。因此，谢迪赫最怕过冬天，一到冬天他就有点“憋”得浑身难受。每到这时，就只好把精力用在踢足球上。所以说，谢迪赫这个有可能在世界泳坛称霸一时的“水中蛟龙”，现在也只好委曲地在小河沟里和同伴们一起玩耍。不过，谢迪赫的兴趣很广泛，除了喜欢游泳之外，他还非常喜欢踢足球，可不论怎么说，就是与田径似乎天生没有丝毫的缘分，一点儿兴趣也没有。

1967年，12岁的谢迪赫已经上小学4年级了，由于家乡教学条件实在太差，他的父亲为了使自己的孩子在将来能够成才，便出于一种望子成龙的心理，在1966年他上3年级的时候，将他送到了离家约50公里的乌克兰尼安小镇上。现在看来，虽然这个小镇也并不大，而且条件也很一般，但可以说，当时他的父亲也只能尽到这个努力了，因为他的父亲共有3个孩子，而在当时那样的情况下，他的父亲能把作为长子的谢迪赫送出去上学，已经是相当少有的了。不过，谢迪赫与他的父亲，在当时怎么也不可能想到，这一明智的决定却给谢迪赫带来了好运气。实际上，有多少天才就

是因为没有机会或者说没有机遇，而错过了自己的一生。这一年，一个极其偶然的的机会，使谢迪赫与田径结下了不解之缘，并从而改变了谢迪赫的一生。

在一个久雪初晴的下午，12岁的谢迪赫急不可耐地奔向乌克莱克尼安小镇小学校的院子里，准备与小同学们一起踢足球。刚一进场，正好小球滚到他的脚边。真是好运气，人到球来，他兴奋至极，赶紧抓住战机，猛起一脚，球被踢偏了，一下子飞进了和小学校仅一墙之隔的镇体育场内。小同学们纷纷跑过来，嚷嚷着要谢迪赫赶快去把球给拾回来。谢迪赫敏捷地翻墙而入，在体育场的草坪上找球。

这时，正好当地的链球英雄沃罗维克在进行训练。只见这位大汉手提一个带铁绳的大铁球，身体猛地旋转，然后大喝一声，大铁球脱手而出，一下子就在远远的雪地里砸了一个深深的坑。谢迪赫对这个“玩意儿”大感兴趣，竟然看呆了，他手捧足球，竟然忘记了小同学们还在等着他。他被眼前这位铁塔般的汉子和他那种稀奇古怪的运动项目给吸引住了。

突然，一个链球迎面向他飞来，在场的人们早已是吓得目瞪口呆，而反应灵敏的谢迪赫，看到飞来的链球便迅速地蹲下躲过了链球。这时，教练沃罗维克跑过来大声呵斥他。然而谁也没有想到，小小的谢迪赫却一点

也不紧张，对于刚刚过去的一场虚惊似乎根本没有那回事似的毫不在意，眼睛只是一眨不眨地盯着刚才飞过来后落在他脚下的链球。过了一会儿，他突然发问道：

“这是什么东西啊？能让我试一下吗？”

他缠住沃罗维克一定要玩玩这个新鲜的大铁球。沃罗维克教练看着这个眼前满头蓬乱的小男孩，规规矩矩地站在那里听着训斥，一双眼睛却紧盯着链球，对链球表现出了极大的好奇，气也消了，他也就和颜悦色了。

谢迪赫看沃罗维克教练作了一次投掷链球的示范，然后，便饶有兴趣地试了一下。当他使出吃奶的劲把球往外扔时，不但没有把球扔出多远，反而被球带得一个趔趄摔倒在地。沃罗维克哈哈大笑地将他扶起，以为这个小家伙一定会懊丧得不得了，可谁知小谢迪赫不仅没有任何懊丧，反而继续嚷着要再试一下。只见他使出了全身的力气，链球一下子就飞出了 12.20 米，而这是当时一般成年人也难以达到的距离。这一试，可使刚才还怒气十足的沃罗维克教练高兴坏了，他一下子就发现这个孩子很有这方面的天资，在这个小家伙身上有一股潜在的力量。

他想：说不定这个小家伙是个天生的链球好手哩！

于是，便对谢迪赫说：

“喜欢这玩意儿吗 那好 回去好好想想 如果想玩儿这个大铁球，你以后就常来这里玩儿吧。不过，我只有一个条件，就是每天都要来，不许玩儿几天就不来了，一直要玩儿到你中学毕业为止。”

就这样，谢迪赫就加入了沃罗维克链球小组的训练。

现在，每当谢迪赫回忆起这段往事时总是说：

“一个人在哪方面是否有天赋，是否能得到理想的成绩，这些都是事先难以预料的。有些孩子的家长看不起链球运动，想让孩子搞那些大项目的运动，其实他们错了。每个人都有自己的特点和爱好。不适应的你非逼他去做，而适应的你又不准许他去做，那么他的兴趣、专长得不到正常的发挥，必定对他有所压抑。不妨让那些男女孩子们都自己去试一试，去选择一样儿最适合自己特点的运动。这样，一旦他们选中了哪一项运动，他们就会尽最大的努力去做的。”

谢迪赫谈的正是他自己的亲身体会，他选中了链球运动之后，一直是沃罗维夫训练小组里最刻苦并且成绩最突出的一个。

就是从这一次的巧遇，也可以说是很偶然的机遇开始，使谢迪赫步入了以后来使他名声赫赫的链球领

域，并开始了他的田径运动生涯。

在名师指导下

这次“偶然”的机遇后，谢迪赫加入了沃罗维克所在的这个体育俱乐部，沃罗维克成了他的链球启蒙老师。训练开始，沃罗维克并没有马上给他从事链球的训练，而是从培养基础力量着手，首先进行全面身体素质的训练。首先练习跑步、跳跃，以使他逐渐对田径运动的各个项目都发生兴趣。以后，有了比较扎实的基础，再开始接触链球。所以，谢迪赫在实践中认识到：有的教练员遇到一位天才的青年运动员，总是立即迫使他从事大强度的训练，当然成绩出得不仅早，而且还快，到后来就会越练越精，但这对于运动员的心理却带来了难以弥补的损伤。在后来谈到自己的成长和进步时，谢迪赫总是反驳那些把他说成是“一个天生的链球运动员”、“链球是谢迪赫童年里最喜欢的项目”因为这都是不真实的。他说：

“童年时代我的力量并非特殊，事实上也并不健壮，我怎能设想成为一名斗士呢？”

他的训练是非常刻苦的，而且从未缺过一次训练课，还经常参加一些比赛。与此同时，他的学习一次也

没有拉下。

1971年,16岁的谢迪赫尽管只练了3年多链球,却已能投57.02米第2年他的链球飞出了60米达到了62.96米。这一年,谢迪赫中学毕业,此时的谢迪赫已发育成长为一个身强力壮的棒小伙子。在沃罗维克的极力推荐下,谢迪赫被保送进入基辅体育学院学习。

“我想让我狭窄的两肩宽阔起来。”一进学院的大门,谢迪赫就有这样一个既朴实又很实际的愿望。虽然谢迪赫从小就很重视体育锻炼,身材已高出常人一大截,但他总是嫌自己力量不足,无论是臂力还是爆发力。

开学第一天,学校组织观摩技术电影,而放的内容竟然是当时苏联最著名的链球运动员阿·邦达丘克,在刚刚结束的奥运会上获得链球冠军时的技术分析影片。谢迪赫首次从电影中目睹了这位链球大师的丰采,十分认真地看和听了有关他获得冠军投掷技术的专家分析讲解。这次观看,使他不仅看到了链球领域的广阔,而且,还茅塞顿开,对链球技术有了更新的理解和认识。从此,他便以邦达丘克的技术为楷模,刻苦训练,成绩提高很快。以至于体育学院的老师们都很快发现,这个来自边远小山村的学生,竟然具有一个优秀运动

员的气质，一致认为：如果有机会的话，应当给他创造一些条件，以使他的才能得到充分发挥。

真是天赐良机，上帝保佑。不久，在第 20 届奥运会上夺得链球金牌的邦达丘克从慕尼黑载誉回国后，竟然来到了基辅体育学院，既当运动员还兼任教练工作。这时，有人便建议邦达丘克训练一下谢迪赫这位新来的学生。对于能拜师邦达丘克，谢迪赫当然是求之不得了，可是，邦达丘克却对这位新生没有多大的热情，因为他自己的训练任务也很重，再一方面，他对这个体育学院的新生同他一起练习链球有何具体意义还有些怀疑，只是经不住体育学院好多老师的一再说合，他想有一人陪自己一起练习也许比独自一个人练习可能更好些，便答应收下这个徒弟试试再说。谢迪赫后来回忆说：

“开始邦达丘克拒绝了，因为他还是位活跃在运动场上的出色运动员。”

因此，谢迪赫的这次拜师可以说是很勉强的。

他俩的第一次训练是在一个大雨天里进行的，教练的要求是极其严格的，无论天气多么恶劣，训练也不间断，甚至在摄氏零下三、四十度时也毫不例外，以至于在体育学院的人们眼里看来，好象邦达丘克是个缺乏怜悯心的人。其实，在训练中，邦达丘克虽然是个极

其严厉的教练，但在生活中的邦达丘克却是个极富人情味的好心人。他虽然刚开始时并没把谢迪赫这个新生放在眼里，而且，也对他缺乏必要的热情。可是不久，邦达丘克就惊奇地发现：这个学生身上竟然迸发出如此众多的优秀品德——勤奋好学、谦虚谨慎、接受能力强、肯动脑筋、训练课上对老师唯命是从、一下训练课却又一个人去认真捉摸……。可以说，谢迪赫是个非常难得的链球人才，难得！邦达丘克不由得在心里暗暗赞叹。他真没有想到，一个一年级大学生身上具有这么多的优秀品质，他真为当初差一点儿将谢迪赫拒之门外而暗暗后悔。从此，邦达丘克不仅很快就转变了对谢迪赫的看法和态度，而且，还对谢迪赫的训练投入了极大的热情，把大部分精力放在了谢迪赫身上，有时即使为了谢迪赫影响到自己的训练也是毫无怨言。

在训练中，邦达丘克绝不以自己成功的经验为标准，全部照搬到谢迪赫身上，而是与科研部的专家密切配合，根据谢迪赫个人的特点，采取了一种全新的训练方法，并十分注意发挥谢迪赫的主动性和创造性。每当谢迪赫在训练中出现错误的时候，邦达丘克特别注意让他自己分析错误，而不是把自己的意见强加于他。以一个教练对学生，而特别是象邦达丘克这样一位刚刚获得奥运会冠军的教练对谢迪赫这样一个链球“新兵”

来说，简直是极为难得，这充分显示了邦达丘克豁然大度的情怀。就这样，这对师生在训练中感情十分融洽。谢迪赫刻苦训练并很快适应了邦达丘克的训练手段和指导方法，教练也很快意识到谢迪赫的快速、敏捷的特点将是他在今后制胜的法宝。此外，学院的科研工作也紧密配合他们师徒的训练，这使谢迪赫的水平提高很快。

在加强基础性训练的同时，邦达丘克为了提高谢迪赫在投掷时的转身旋转速度，还花了很多的精力和很多时间放在提高谢迪赫速度上，以致于这位体重 110 多公斤的棒小伙子，竟然能在 12 秒之内跑完 100 米，这一点就是那些短跑专业运动员也很是赞叹。此外，他在投掷中还能在高速度中完成转身和最后用力等高难度动作。这种针对性很强的训练，使谢迪赫的成绩扶摇直上、突飞猛进。

进体育学院不到一年，谢迪赫的链球成绩提高很快，在 1973 年的欧洲中学生田径比赛中，他第一次参加这样大型的比赛就以 69.04 米的好成绩获得冠军。一年以后，他第一次突破 70 米达到了 70.86 米，并创造了当年中学生的世界纪录。1975 年，奥运会前的一年，他的成绩已达到了 65 米，名列当年世界第 9 从而得已进入世界优秀运动员的行列。

当然，谢迪赫之所以能在这么短的时间里，取得如此出色的好成绩，除了他自己的刻苦训练之外，邦达丘克教练的功绩更是不可磨灭的。对此，谢迪赫这样说：“我的教练是我获得成功的重要因素。他本人参加过世界奥运会的比赛，并且取得过冠军，对这个项目完全是个行家。在训练时他从来都不‘开恩’，有时甚至叫人受不了。但是，他有道理。他订出的每个训练计划都是经过他的深思熟虑的。他的训练特点是：给运动员留有自我创造的余地。所以，我永远感激他。”

师徒同登领奖台

1975 年底，就在蒙特利尔奥运会前夕，谢迪赫的身高已达到 1.86 米，体重也达到了 110 公斤，两肩也宽阔起来，胸肌也高高地突出，两臂更是坚实有力，已经成为一名身高力大的勇士了。这时候，老师邦达丘克让谢迪赫作好参加来年蒙特利尔奥运会的准备，这使学生谢迪赫大吃一惊：

“天哪，这是根本不可能的，我才只有 20 岁，夺取全国冠军已是自己的最高理想了，对于参加奥运会，我从来都没想过哩！”

确实如此，当时只有 20 岁的他，在这之前从没想

过要参加奥运会，最高愿望也不过是想着夺取全国冠军而已。而且他想：即使一定要参加比赛，有老师在场，他怎么能越过老师去觊觎冠军的宝座呢？他对的老师太崇敬、太信赖了。但老师却鼓励他一定要参加，并给他制定了周密的训练计划，要他不参加则已，既然参加就一定要争取超过老师为夺得金牌而奋斗。就这样，师徒俩都信心百倍地投入了参加奥运会的战前训练之中。

1976年，奥林匹克年终于到来了，师徒俩满怀胜利信心地前往蒙特利尔，参加在那里举行的第21届奥运会。7月28日来自十几个国家的20名选手参加链球的比赛。由于准备充分，谢迪赫不仅顺利地参加了本届奥运会，而且还没遇到任何困难就获得了决赛权。参加决赛的8位选手中，有5名德国人，3名前苏联人，所以，冠军只能在这两个国家的选手中产生。

第1天及格赛时，德国人占有明显的优势，因为当时的世界纪录还在他们的手中，所以他们神气十足。按照当时的比赛惯例，在一般在正式比赛之前，运动员都轮流到投掷圈内试投几次，这一方面是为了适应场地和体会某些技术环节，同时，也是为了增强自己的自信心，所以，大多数训练有素的选手，在这种试投时并不怎么用力，更不可能用自己的全力了。可是，这几名德

国选手却好象有意要显示一下他们那出众的实力一样，个个全力以赴，活跃非凡。尤其是联邦德国的前世界纪录创造者汉·黑姆 更是趾高气扬 在试投中他几乎把链球飞到了观众的看台上，赢得了观众们热烈的掌声。

然而，当正式比赛开始后，德国选手们却竞技失态、表现不佳，5个人都未能进入前3名。前苏联的3名选手个个奋勇争先，特别是初次参加奥运会的谢迪赫果然不负众望，他用自己的智慧、勇气和力量，一下子就投出了78.86米的好成绩，打破了奥运会的纪录，并站到了领奖台的最高层，而他的老师邦达丘克则以75.48米的成绩获得了铜牌，前苏联运动员包揽了这项比赛的前3名。就这样，师徒在这届奥运会上同登领奖台，而赛前呼声很高的前联邦德国两名世界纪录创造者汉·黑姆和瓦·施密特仅得了第4和第5名。

这时，站在领奖台上的谢迪赫心里真是激动万分，然而，在高兴的同时，他看到比他站得低的老师，感到很不舒服、浑身不自在，他一个劲地缩着脖子弯着腰，力图使自己站得矮一些，以不致于比老师高出的太多，而且，从授奖开始就一直喋喋不休地向站在身旁的老师道歉。而老师邦达丘克却爱抚地在他的背上拍了一掌，然后笑着说：

“你真傻，你的金牌也是我的，我今天比以往任何时候都感到自豪。”

这一年 谢迪赫以 78.86 米的优异成绩名列当年世界之首，他离施密特保持的世界纪录仅差 44 厘米。

“世界纪录大角逐”

奥运会后，谢迪赫由于赶着参加考试，使训练受到一些影响，他的成绩也出现了一些波动，并在一些大型比赛中几次受挫。在 1977 年欧洲锦标赛上仅名列第 3，随后在世界杯赛中也只得了个第 4 名。

一般来说，一个运动员在顺利的时候，都比较好处理一些，而真正考验一个运动员的是当他处于不利、特别是遇到挫折的时候。谢迪赫真不愧是谢迪赫，这名世界上最优秀的运动员，在挫折面前不仅没有气馁，反而非常冷静 他说：

“一般来讲，虽然每次失利之后，我常常灰心丧气到了极点，但每次我又都竭力对自己的失败认真地进行分析。当困难的时刻，我都尽力地使自己始终保持清醒的头脑。我将当天进行比赛时的全过程，特别是造成自己失利的那一时刻的动作一一牢记，然后，在后来的练习过程中，针对这些薄弱环节加强训练。”

“失败是成功之母”在失败和挫折的废墟上，谢迪赫在他的教练和朋友们的帮助下，逐渐练出沉稳、镇静的性格，以至于在后来的重大国际比赛中，他都能够始终对自己充满信心。他把失败看成只是暂时的现象，是前进中的一个小插曲，是上帝为了更好地完善自己而有意制造的一个锻炼机会。很快，他又重新竖起了他的“链球大厦”，在第二年的欧洲锦标赛上重新赢得了本该属于他的金牌。

1980年，进入又一个奥林匹克年，重新奋起的谢迪赫在占有天时、地利、人和等有利条件下，决心蝉联奥运会的链球金牌。不过，在这之前，链球的世界纪录已突破了80米大关。并且，在奥运会前夕和期间进行了后来被田径史上称为“世界纪录大角逐”的世界纪录5次大更改。这年的5月16日在黑海之滨城市——列塞利泽市，一场戏剧性的破世界纪录大战开始了。谢迪赫和队友尤·塔姆竞争激烈，第一轮谢迪赫投了78.30米，紧接着塔姆就投了78.81米，第二轮谢迪赫又开始领先，达到了79.60米，而塔姆又将成绩提高了10厘米。第三轮，谢迪赫奋力一掷，生平第一次创造了链球世界纪录，达到了80.38米。可是，这个新创造的世界纪录仅保持了2分钟，可以说是田径史上链球最短的世界纪录。紧接着塔姆上场后，他的成绩又超出了

谢迪赫 2 厘米，创造了新的世界纪录。场上观众为他们生平所见的最精彩的链球比赛惊呆了，场上好长时间静得什么声音都没有，人们都瞪着大眼睛直直地看着场内的二人，生怕错过这一千载难逢的“好戏”。过了好一会儿，场上又爆发出惊天动地的欢呼声，人们开始纷纷为谢迪赫和塔姆加油助威。

这时，谢迪赫的心情极不平静，为了调整自己的情绪，他作了一次较长时间的休息后，便又充满必胜信心地走进了投掷圈，只见他的身躯就象旋风似地开始旋转，链球就象长了翅膀一样，一下子就飞到了 80.64 米的地方，他重新夺回了世界纪录。当时，另一名前苏联选手利特维诺夫正在看台上观战，他很为自己没有能够参加这场世纪性的“世界纪录大角逐”而后悔，然而，让他略微感到安慰的是，一个星期后，他在莫斯科把世界纪录从谢迪赫手中夺走了，他的新纪录要高出谢迪赫 1.02 米。

紧接着，3 位世界链球大王又在莫斯科召开的第 23 届奥运会上展开了一场恶战。这届奥运会的链球比赛是安排在 7 月 31 日进行的。心理素质极好、敢于比赛、敢于胜利、敢于创造奇迹的谢迪赫，在第一次试投中就定了大局，投了 81.80 米的好成绩，并又创造了新的世界纪录，他又一次成了世界上链球投得最远的运