

一代天骄——雷特·富克斯

在世界田径运动史上，以一个人的名字命名的一个时代几乎是凤毛麟角的，原民主德国的优秀女子标枪运动员——雷特·富克斯便是罕见的例外。

1972年6月11日，一个激动人心、令人难忘的日子，雷特·富克斯在波茨坦以65.06米的优异成绩打破了已经沉寂8年之久的女子标枪世界纪录。这一枪不仅将前苏联选手戈尔查科娃创造的世界纪录一下提高了2.60米，而且开创了女子标枪运动的“富克斯时代”。从1972—1980年的9年间，富克斯一直在世界女子标枪界独领风骚，屡占鳌头，先后6次刷新世界纪录，独自将世界纪录提高了7米多！如此非凡的成就、显赫的战绩令世人惊叹、钦佩不已，极富声望的美国《田径新闻》杂志因此将富克斯列为70年代世界田径最佳女运动员的首席代表，号称70年代世界女子标枪头号女英雄的富克斯显然是当之无愧的。

儿时的体操明星梦

1946年12月14日，原民主德国一户普通市民家中传出了阵阵嘹亮的婴儿的啼哭声。望着新生女婴粉红色的娇嫩模样，年轻的父母喜不自禁，爱不释手，争相亲抱：“喔 小富克斯 乖富克斯！”父母俩谁也没有料到，就是这个出生时不足7磅的小人儿，日后会出落为身高1.70米 体重70公斤的大姑娘，会成长为震惊世界田坛、改写女子标枪历史的运动骁将；而富克斯自己也没有料到她的人生道路会紧紧地与长长的标枪联系在一起，且创下骄人的成绩，成就辉煌的事业，因为儿时的富克斯可是一直在做当一名体操明星的梦呢。

当一名体操明星，多么美丽多么优雅多么神气。在富克斯幼小的心灵里，不知何时埋下了这样一颗种子。酷爱体育的父亲常常抱着小富克斯去体育馆观看运动员们训练，在那儿她接受了体操的启蒙教育，又因为邻居家学体操的小姐姐的直接影响。刚刚迈入小学校门不久，小富克斯就成了校体操队的正式队员。聪明伶俐、反应敏锐、身体素质棒、音乐节奏感好、模仿能力强，这一切使富克斯在体操队里如鱼得水，备受青睐。当富克斯成为一名15岁婷婷少女的时候，她早已成为

中学体操队的主力干将。

然而，中学的田径教练们看上了富克斯出色的身体条件，他们希望她成为一名田径运动员，便开始诱导她练习投掷。富克斯第一次拿起了标枪，在看过教练的示范动作后，她多少有些随意地学着一掷，啊，26米，富克斯第一次试投标枪的成绩竟达26米，创下了该校女子标枪的新纪录！教练们惊讶得目瞪口呆：这孩子简直是个天才的标枪手！他们惊喜地开始正式训练她练习标枪，很快，年仅15岁的富克斯已经能投到35.67米，她的进步堪称神速。

富克斯的体操明星梦当然破灭了。说来也怪，在拿起标枪前她是那么热爱体操，很执着地，一旦接触到标枪，她立即“变心”了，痴迷地恋上标枪，好像是命中注定的缘份，今生今世也不愿分离。

至今人们是多么感谢那几个不知名的中学田径教练，假如没有他们慧眼识英才，世界上也许会多了位平平庸庸、昙花一现的体操运动员，却少了位功勋非凡、成就空前的优秀标枪女英雄，一个开创女子标枪崭新时代的運動骁将。富克斯在20年征战中创造的成绩，就像一串熠熠闪光的珍珠，给人留下永不磨灭的惊叹、赞赏和鼓励。

新星的崛起

富克斯终于脱颖而出，像一颗耀眼的新星迅速在原民主德国崛起了。

富克斯的天赋使得中学田径教练们不敢误人子弟擅自教她，她很快被送到了比较著名的耶拿体育俱乐部，在那儿她接受了严格正规的刻苦训练，她的标枪成绩因此获得魔术般的突飞猛进——

1961年富克斯15岁标枪最好成绩是35.67米；一年后达到36.65米两年后提至43.24米；1964年，成绩为46.51米；到1965年，19岁的富克斯第一次把标枪投到了50米外成绩达51.77米；1967年富克斯年仅21岁，首次登上全国冠军的宝座，她的成绩已经提高到56.08米。从这一年开始直至1980年富克斯先后11次荣获全国冠军，成为原民主德国女子标枪的无可争议的头号人物。

富克斯声誉鹊起，她这颗新星崛起在原民主德国，注定要照亮国际田坛。

一枪定乾坤

1970年，富克斯的成绩冲出了60米大关，高达60.60米，从而跻身于世界优秀标枪运动员的行列。在同年举行的欧洲田径锦标赛上，富克斯战胜了来自各国的标枪老将，勇夺桂冠。

不过，年轻的富克斯怎会满足于一个欧洲冠军？她把眼睛紧紧瞄准奥运会而跃跃欲试。说起来她还没有参加过奥运会。1968年，已是全国冠军的富克斯雄心勃勃准备进军第十九届墨西哥城奥运会。不幸的很，就在比赛前夕的一次训练中，她的腰肌不慎严重扭伤错位，痛得一动也不能动。当别人在奥运会上争金夺银时，富克斯却只能躺倒在病床上流着痛苦的泪……

时间的车轮终于驶进了1972年——奥林匹克年，这年奥运会的比赛地点定在原联邦德国的慕尼黑。富克斯决心奋力一搏。她相信苍天不负苦心人，经过多年苦心的训练与不懈的努力，她有充分的把握实现自己的奥运冠军梦，该到了她亲手摘取奥运冠军这枚硕果的时候了。

可憋足了劲儿的富克斯已经等不及了。6月11日，离奥运会开幕还有两个月，在波茨坦的一次热身赛

上她创下了 65.06 米的世界女子标枪新纪录。这个优秀的成绩不仅打破了前世界纪录 62.04 米 而且比波兰选手格里奇卡在同一天于布加勒斯特创造的世界纪录 62.70 米还远 2.36 米。真所谓一枪定乾坤，几乎所有体育评论员们都认为奥运会金牌非富克斯莫属。更重要的是，这一枪从此开辟了女子标枪的“富克斯时代”。

在慕尼黑奥运会上，参加女子标枪比赛的有来自 10 个国家的 19 名女将，在及格赛中，25 岁的富克斯是唯一超过 60 米的选手。决赛开始，也许是因为求胜心切，富克斯第一枪的成绩只有 57.44 米，而美国 19 岁的新秀施米特却投出了 59.94 米的好成绩。第二轮比赛开始了，富克斯平定了一下纷乱的心绪，深深地吸了口气，然后全力一掷，62.20 米 她暂居首位。这时运动场内风向变换不定，其他对手在试投中频频犯规成绩无效，而富克斯犹有神助，别人愈难投出好成绩她愈是发挥出色。到第四轮 富克斯以 61.16 米的成绩稳操胜券，全场顿时响起雷鸣般的掌声、欢呼声，人们无比热烈地祝贺富克斯实际已摘取奥运女子标枪金牌。

富克斯神态自若，不为所动，她要在最后一轮投枪中再创佳绩，完成她的冠军梦。只见她慢慢开始助跑、逐渐加速、节奏均匀鲜明，开投——如闪电划破天穹，

似雄鹰掠过天际，标枪在空中快捷地向前、向前，划过一个优美悠长的弧线，稳稳地斜插入远方的地面上，63.38 米，这一枪奠定了胜利的基础，这是仅次于她本人两月前创下的世界纪录的世界第二好成绩。雷克斯终于梦想成真，奥运场上冉冉升起了她祖国的国旗，她祖国的国歌也嘹亮地奏响了，站在高高的冠军领奖台上，雷克斯明亮的双眸里噙满了泪水……也就是在此届奥运会上，雷克斯的同伴，原民主德国另一名 18 岁的年轻选手 I·陶滕以 62.54 米的好成绩跃居亚军 美国的施米特只能屈居第三位。东德取得了金牌和银牌，令人信服地显示了东德田径的全面崛起。

奥运会后的 4 年内 富克斯又 3 次更新世界纪录：1973 年 9 月 7 日在爱丁堡 61.10 米；1974 年 9 月 3 日在罗马 67.22 米；1976 年 7 月 10 日在柏林 69.12 米。其中在柏林刷新世界纪录距离蒙特利尔奥运会开幕日仅仅只有 1 个星期。历史往往有惊人相似的一幕 这和 4 年前的慕尼黑奥运会几乎一模一样，富克斯是带着新的世界纪录的余威来到奥运会的。田径权威人士没有理由不这样认为，此番的奥运金牌必将由富克斯蝉联。这次争夺冠军的有 15 名标枪选手 首先是标准为 54.40 米的及格赛，富克斯很轻枪地通过了，另有 11 人达标，3 人淘汰。决赛开始 她一鼓作气 头一枪就投

出 65.94 米 她的成绩遥遥领先 尽管后几轮她没有超出这个成绩，但已注定胜利在握。

自东京奥运会后，前苏联标枪一蹶不振，直到 1976 年奥运会仍未恢复元气。全面占领世界女子田径舞台的东德选手咄咄逼人。富克斯第二次摘取奥运会女子标枪金牌。在奥运田径史上，她是第一个获得两枚金牌的女子标枪运动员。她的两位队友分获第 4、第 5 名。西德运动员玛丽恩·贝克尔获得银牌 她的成绩是 64.70 米。贝克尔当时 26 岁，是著名的西德联邦教练汉斯·申克的学生，她在奥运会及格赛中就投出了 65.14 米的好成绩，当时世界上成绩超过 65 米的只有四人。美国的施米特以 63.96 米的成绩获铜牌 她是在最后一枪取得这一成绩的。

宝刀不老

1977 年，富克斯又一次成了世界冠军。她在 9 月举行的第一届世界杯田径赛上夺得第一，成绩为 62.63 米。

这一年富克斯 31 岁。31 岁对于一名田径运动员来说显然已经算不上黄金年龄了，而几乎所有体育运动中，年轻力壮都差不多是决定性因素。此时，世界上

许多国家的女子标枪界都已涌现出一批更年轻更有朝气更富实力的选手，富克斯的运动生涯剩下的时间委实不多了。

果然，距离世界杯田径赛仅仅一个星期以后，美国实力雄厚的年轻老将、曾两次蝉联奥运会铜牌的施米特在西德的菲尔特把富克斯保持的世界纪录提高了 20 厘米 达到 69.32 米。这个纪录很有意义，它是美国人自 1932 年创造的第一个女子标枪世界纪录后的四十多年来第一次又把世界纪录夺了回来；另一个方面，也成了女子田径世界纪录中唯一不由欧洲选手把持的一项。这样，富克斯在当年的世界十杰表中只能以 68.92 米的成绩屈居第二位。

富克斯果真老了吗？富克斯的运动生涯果真到头了吗？一时间评论员们饶嘴饶舌，喋喋不休。然而，70 年代的女子标枪毕竟还是“富克斯时代”。时隔两年富克斯，这位原民主德国超级女子田径明星顽强地东山再起 第二届世界杯田径赛上 以 66.10 米的战绩再次成为金牌得主。更震惊世人的是，同年 6 月 13 日 在德累斯顿，富克斯创造了 69.52 米的新纪录 世界纪录终于又回到了她手中，这也是她第 5 次打破世界纪录，这一年她已经 33 岁了。

富克斯还要再创辉煌。 1980 年，富克斯已近 34

岁，可称得上是田径场上的老大姐了。4月29日在斯普利特，富克斯惊人的一投把标枪投到了69.96米远的地方，距离“梦幻般的70米大关”仅差4厘米！这个成绩至今仍是历来世界第八个最好成绩。这是富克斯第6次打破世界纪录，富克斯走向了事业的高峰，当真是宝刀不老啊！

赛后有记者这样问富克斯：“您以69.96米创世界纪录，距70米大关仅差4厘米，您不感到遗憾吗？”富克斯答：“我从来不是那种带着想投多远的包袱去参加比赛的运动员。我首先致力于取得好的名次。有了这一点，好成绩自然跟着会来。如果过多地考虑要出成绩或创奇迹，就会适得其反。”

什么是大将风度？富克斯给出了最好的答案！

虽败犹荣

1980年，富克斯已近34岁，她已拥有近20年的标枪史，可谓战绩辉煌，功勋显赫。两届奥运会冠军，两届世界杯赛冠军，两届欧洲锦标赛冠军，4次欧洲杯赛冠军，7年名列世界第一，11次获全国冠军。在富克斯漫长的运动生涯中，可以说她得到了作为一名运动员想要得到的一切荣誉，得到了她可以得到的一切冠军。

然而，成功的花，人们往往只惊慕她现时的明艳，却不知她当初的芽儿曾洒满了奋斗的泪泉，牺牲的汗水，富克斯付出的代价也是常人所无法想象的。历年激烈的竞争、无休止的比赛、超大的训练量，早已使富克斯负伤累累、身心俱疲。刚刚又创下新的世界纪录了，功成名就的富克斯这回可以激流涌退，休养身体了吧？

不 这不是富克斯的性格。正如战士永远只能牺牲在战场上一样，运动员也只能在运动场上结束自己的运动生涯。富克斯决心再次角逐第二十二届莫斯科奥运会女子标枪金牌，久经沙场的她期待着第三次蝉联冠军。

各国标枪好手云集莫斯科，究竟鹿死谁手 人人拭目以待。因为富克斯刚刚刷新界纪录，创 国报刊都把她看成金牌最有力的竞争者。尽管如此，终究是年龄不饶人，因体力不支富克斯只投了 63.94 米 被挤出前 6 名，在她最后一次重大国际比赛中未能如愿以偿。不过全场观众不约而同一齐起立，向这位前冠军致以热烈的掌声，人们都被她顽强不息的拼搏精神深深地打动了 富克斯虽败犹荣 又一次热泪盈眶……

就在莫斯科奥运会上，老将富克斯感到自己该交班了。新一代的女子标枪选手正在茁壮成长，古巴选手科隆原列世界第 6 位，第一次试投即投出 68.40 米的

奥运会新纪录，最终摘走金牌。在这一批新苗中，富克斯一眼看中保加利亚的安托阿尼塔·托多罗娃，她以 60.66 米获得第 10 名，富克斯还预言女子标枪很快会达到 72 米，一年后托多罗娃证实了这个预言以 71.88 米刷新世界纪录。

成功的奥秘

尽管原民主德国是个人口只有几千万、面积几十万平方公里的中小国家，经济实力也不很强大，但它在世界体坛上取得的成绩却可以与前苏联、美国等体育大国媲美，这不能不说是个奇迹。它成功的奥秘在哪里？无非是国家全力支持体育事业发展，体育界人士始终恪尽职守。德意志民族是个以崇尚民族精神、斗志高昂著称于世的民族，他们的成功决非偶然。原民主德国因此涌现了许多为世人瞩目的体育明星，而富克斯就是其中极为璀璨的一颗。

富克斯第 6 次打破世界纪录后又一次轰运世界体坛，成为各国新闻记者竞相追逐的风云人物。当时，一位美联社记者曾这样提问富克斯：“您 8 年前就第 1 次打破世界纪录，至今仍处在世界最高水平，原因何在？”富克斯坦然回答：“我的勤奋和持之以恒的精神起很大

作用，教练对我的训练起了很好的指导，教练和运动员良好的配合……这些都是很正常的。我们没有秘方。”

的确，富克斯没有秘方，只有勤奋加苦练、持之以恒。当然还有教练卡尔·海尔曼的悉心指导。严师出高徒，富克斯师徒俩的配合堪称典范。海尔曼是一位典型的日尔曼人，作风严谨，一丝不苟，对富克斯的要求非常严格，多年来一直坚持对她的体能进行全面训练。富克斯手球打得很好，后来又打网球，还热衷于骑马。从事多种项目使她的各种身体素质——力气、快速力量、灵活性等得到均衡的发展，她的百米成绩为 11"6，跳远成绩 6 米。她的标枪技术更是炉火纯青：助跑节奏感强，满弓和超机械动作充分，左侧支撑稳，鞭打动作快速有力。原联邦德国标枪专家、著名的申克教练就认为：世界女子标枪运动中以富克斯的技术为最好。这“最好”两字凝聚了富克斯师徒多少辛勤的汗水啊！

退役后的富克斯仍拥有健康、充实的生活，而不像某些昔日体坛明星一样自甘平庸、不思进取甚至堕落腐化。当她结束运动员生涯时已是一名有文凭的体育教师了，但具有“咬紧牙关、一拚到底”精神的富克斯没有安于现状，又去莱比锡体育学院继续深造，获得体育教育学博士称号。她还是名极好的医疗技术助理，并出任国家田径协会副主席。

记得某位哲人说过：一个人的素质大致可划分为道德力量、智慧力量、意志力量三大组成部分，当这三种力量都足够强大时，这个人距离成功就不远了。富克斯的故事证实了哲人的话。

美国短跑新星——卡森

1969年1月20日，卡森出生在美国的弗吉尼亚州。在小学的时候，他就开始喜欢跑步这个项目了。尽管他在同学们中间是个小矮子，但这并没影响卡森对这一项目的喜爱。到了中学，虽然卡森的身体在同龄人中还是比较矮小，但他在短跑运动方面却超过了大多数同龄人。曾有人劝告卡森不应该练习短跑，因为一般人都认为仅凭他的身高就不会有大的出息，但性情倔犟的卡森就是不信这个邪，他不仅没有放弃，反而更加迷上了短跑，他要为矮个子争口气，为自己争口气。为此，他练得比谁都认真、刻苦，在训练场上和健身房里，卡森比其他人的付出了更多的心血和汗水。他知道自己身材上的缺陷要靠加倍努力的训练来弥补。

崭露头角

功夫不负有心人，经过刻苦的训练，卡森的运动成

绩进步很快，不断在比赛中跑出好成绩，逐步引进了人们的关注。

1986年17岁的卡森首次参加了全美青年田径锦标赛就以10秒38的成绩获得男子100米跑第8名。这一成绩对于他来说是一个极大的鼓舞，因为，在卡森看来，自己能够在这次比赛中战胜许多高个子选手，已经是一种胜利了。这不仅给卡森带来了一些安慰，而且，也使他增强了信心，更加坚定了自己的目标。

1987年，卡森的百米成绩又提高到了全国第5名，而且，每次比赛他都能很好地发挥自己的最高水平。这些不断的进步对卡森产生了巨大的动力，他训练得更加刻苦、更加投入。相信终有一天，自己会成功，一定能够拿到金牌。

卡森的愿望终于实现了！

1988年，对卡森来说是一个幸运的年代。这一年，在他的短跑运动生涯中是一个重要的里程碑。也许是应验了中国人88——“发发”的祈语，卡森在这一年开始在田坛上崭露头角。他的运动成绩有了一个大的飞跃，一下子提高到10秒08，并在一系列比赛中获得好的名次：全美青年田径锦标赛100米冠军，世界青年田径锦标赛百米冠军；全美大学生田径锦标赛百米第6名，全美田径锦标赛也是奥运会选拔赛百米第7名。

尽管这次卡森没有获得参加奥运会的资格，但作为一名年轻选手，能在强手如林的美国田径选拔赛中挤进前 8 名确实已经不错了，说明他是一名很有发展前途的短跑选手。

终生遗憾

虽然不能代表美国参加 1988 年汉城奥运会，但卡森并不认为自己今后也不能参加下一届奥运会。从此，他以 1992 年巴塞罗那奥运会为目标，开始了新的努力，力争在 4 年后的巴塞罗那为祖国争光。

1989 年，卡森的运动成绩稳步提高。他的 100 米成绩已经提高到 10 秒 04，排在当年世界第 6 位。另外，他在美国大学生和全美锦标赛中名次均跃升至第 3 位；在奥林匹克节的比赛中获得亚军；在世界大学生运动会上一举摘取了男子 100 米的金牌。

经过几年的艰苦训练和经历各种比赛的锻炼，年轻的卡森逐渐成熟起来，成为美国优秀短跑选手之一。也许是由于卡森还比较年轻，尽管现在他与刘易斯等大牌明星们一起比赛时不再有紧张恐惧感，但还是受其他运动员的影响太多，在比赛中不能把全部注意力集中到自己的技术发挥上，这一缺点对他的成绩提高