

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2019年5月3日第B4版)

十一、赴美国考察

五) 学习

一切就绪后，1987年1月20日，带着谦虚好学的态度，我第一次踏上休斯敦大学(简称“休大”)的田径场，观摩Tellez教练的训练课。我穿着一套最喜欢的运动服装，口袋内装着一本小笔记本和一支新的圆珠笔。来之前我已明确规定了学习的目标：1)学习美国先进的技术；2)学习美国先进的训练方法及具体的训练手段；3)学习在运动场上教练员训练运动员时所用的指令口语，这一点很重要，也是我最想了解的内容之一；4)全年训练计划的安排，尤其是重大比赛前的安排。抱着满腔的热情观摩完Tellez的施教课后，回到家我写下了训练课所有的见闻。后来我在美国共执教了二十五年(1987年到2012年)，一直保持着天天写训练日记的习惯，这些日记，至今还保存着。那天的日记是这么写的：“今天是我第一次去休大观看Tellez的训练课。原以为一定会看到良好的运动器材、设备，以及周密详细的训练计划，然而事实上并非如此。Tellez真是位名符其实的总教练。他从下午一点开始工作，直到四点半，先后共指导了以下几个项目：1)男子三级跳(1人)。此人的水平挺高，八步助跑三级跳，落沙坑下地的距离都在十五米以上。2)约在一点半左右，观看两名男子跳高运动员练技术，一位名叫Jack Jacob的24岁白人，最高成绩2.30m。他身高约1.95米，这么好条件的跳高运动在国内是很难找到的。另一位是黑人运动员，名叫Mark Reed，身高约1.88m，现年21岁，最高成绩2.20m，年轻颇具潜力。他们正采用全程助跑进行技术练习，横竿的高度约2m左右，前后共跳约25次左右，高度不往上加。这可能是因为天冷，在室外过竿如果跳的强度太大，会造成伤害。(休大没有室内田径场)全程Tellez只讲解要注意的动作，既不统计跳的次数，也不注意跳的高度。令我惊讶的是Mark大概情况不好，跳了没几次，就换下了钉鞋，也不向教练打招呼就走了。种种迹象表明，他们是没有具体的训练计划。3)二点半，Tellez走去一百米的起跑线，指导跨栏，那里有七、八位运动员正等着他。Tellez站在跑道旁指导，约30分钟之后，转身去看跳远，那儿有四女一男在练

习跳远的全程助跑。此时，又有两位标枪运动员进场来练习。于是他干脆站在跑道上，同时看跳远运动员及标枪运动员的训练。他从容自若地应对，不像我，运动员一多就慌乱，精力集中不起来。4)约在三点半左右，卡尔·刘易斯牵着二只黑狗和一只白狗来到运动场。逗狗约二十分钟后，卡尔才开始训练，既不先慢跑，也没有拉伸韧带或做原地热身运动，换上钉鞋后，就直接上起跑器，练起跑。当然强度刚开始很小，随后逐渐加快，共练了十次就结束了。前后包括逗狗，共耗时约四十分左右。在三个半小时之中Tellez共指导了六个田径项目，分别是：男子三级跳远、男子跳高、男女跨栏、男子跳远、男子标枪和男子短跑。这是那天他在田径场上所指导的项目。我清楚地看到，原来美国田径教练博学多才，是多面手，不像国内跳高教练，只懂跳高，其他项目一概不懂。事后我慢慢了解到，美国大学的运动队对教练的编制是有严格规定，一般情况下只设一位总教练，另外再配备一到二位助理教练。休大田径队算是个大队，男女不分家，由Tellez一人担任总教练，他任命二位助理教练，分别担任男女中长跑的训练工作。这样其他项目的训练全都归他负责。他一人担负起这么多的工作也是形势所逼。不管怎么样，我真佩服他的毅力及他的业务水平。在观摩Tellez训练时，我很留意倾听他所说的每句话，并用心记在本子上，以便回家之后可以复习。除此之外，我还不时地向运动员请教田径场上一些专业用语，并尽可能地与他们交谈。由于天天与运动员接触，加上刻苦地学习，我的口语，特别是与田径有关的用语进步更快。日子久了，我也慢慢学会如何在运动场上指出运动员在训练时出现的错误动作。有时Tellez在忙不过来的情况下常会请我去照顾其他运动员的训练。我在他有意或无意的帮助与指引下，逐步地融入了美国田径界。

六) 实践

Tellez教练不仅是美国田径界的著名教练员，而且在世界上也是很有名望的，他常常被邀去国外讲学，或是赴外地去开会。1987年是汉城奥运会开幕的前一年，世界上各处的田径好手也都闻风而动，涌来休大求教于他。他实在忙不过来，于是正式把Jack Jacoby托付给我，请我带Jack训练。Jack毕业于华盛顿大学，为

了参加汉城奥运会，他特地来到休斯敦找了一份兼职工作，半天上班，半天训练。他身体条件好，很有潜力，加上已具有2.30m的实力，如训练得法，有望被选上美国队(选拔赛时获前三名)。受到Tellez口头的委托之后，我内心异常兴奋，认为这是一个极好的机会。我要紧抓这良好机会，好好表现。于是我先从各个角度观看他的技术，找出最易改进又能立竿见影的技术着手。我让他练双手连续触摸篮球筐，测试他的弹跳力及反弹的速度。经过约两个星期的观察，我决定在技术上重点抓他起跳时必须用力摆右手臂(他的起跳脚是左脚)，同时还要尽力向上提肩。这个动作主要用以纠正他起跳时上体过早倒向横竿，影响了向上腾起的高度。另外，还必须改进助跑技术，他的助跑不够快，人虽高但步幅小，显然加强后几步的后蹬，并注意跑时适当抬高大腿能提高他起跳前的助跑速度。助跑快了，可增加起跳的爆发力。这两点其实不难做到，我们知道，上肢的灵活性远比下肢要好得多，何况上摆的动作任何人都能轻易做到，要一位训练有素的运动员去完成，更是轻而易举，很快就能掌握。关于助跑，跑时，思想上适当注意后蹬，高抬大腿；同时在训练时，多安排一些在弯道上加速跑，让他习惯用力后蹬，抬高大腿，放松地在弯道上跑。Jack对这些新要求很快就适应了。在身体素质训练方面，把力量与弹跳训练放在一堂课训练，一组力量之后，接着练一组弹跳，目的是提高他的起跳爆发力。我与Jack配合得很好，合作很愉快。我的英语虽不

好，但我们之间的沟通似乎没有什么阻力，我的要求他都明白，因而训练进行得很顺利。1987年4月26日，Jack在加州参加一场很重要的田径比赛，全美的跳高选手几乎都来参赛，包括当时美国男子跳高记录保持者Jimmy Howard(最高成绩2.36m)。Jack轻松跳过了2.31m，获得冠军。Jimmy只跳过2.26m，获得第二。(那次比赛成绩很接近，从第二名到第五名成绩都是2.26m)那次比赛我没去。比赛的那天我正在休斯敦忙着送外卖。比赛后的当天晚上，Jack从加州打电话给我，在电话中兴奋地告诉我，他跳过2.31m获得了第一名。电话中我问他，在比赛中最深的体会是什么？他很快地回答说：“我只注意右臂用力向上摆。”Jack的成功极大地鼓舞了我的信心，我的努力总算得到了回报。不过我认为我最大的收获并非是Jack获得了第一名，而是通过观看训练让我认识到，要想在美国当教练只懂跳高是远远不够的，必须转型，从单项转为多面手，这样才能适合现实的需要。从那刻起，我就投入更大的力度，去全面学习田径各个项目的训练。其次，四个月以来，通过观看Tellez的训练课，我学到了很多不少田径训练中的术语，这让我知道了当你看到运动员出现了错误动作时该用什么词句去表达，并加以纠正。Jack能在我的指导下提高成绩，说明我在这方面有进步，同时也消除了我对今后能否在美国当教练的疑虑。

——待续——

版权文章，未经许可，不得转载。

