

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2019年5月24日第B4版)

## 十一、首次参加奥运会

### 一) 不速之客

1987年5月中旬，在跳过2.31m之后的某一天下午，Jack带了一位年轻人来运动场见我。经介绍我才知道，原来他就是大名鼎鼎的Jimmy Howard——当时美国男子跳高记录保持者(2.36m)，他也是当时全世界男子跳高前十名之一。他出生于1959年，28岁，身高约1.97m。他来休大求见，是想请我看他跳高，并指出他技术上存在的缺点。事后我才知道，原来在4月27日比赛的那天Jack获得了冠军，让他感到惊讶，因为Jack从未在比赛中战胜过他。询问后他才知道Jack是在我的指导下提高了成绩，于是慕名而来。我认真地看了他几次跳高，并指出他的优点及不足之处。优点：助跑后蹬有力，敢跑、善跳，积极主动，最大的优点在于进入曲线之后能在不减速的情况下维持内倾的动作直到起跳；另外，起跳的爆发力比Jack要强多了。缺点：由于想跑得快些，常常会出现上体过于前倾，这个错误动作致使他来不及充份完成送髋起跳的动作；除此之外，他的助跑步幅太大，影响了他的助跑节奏，同时也使他的摆动腿在起跳时无法快速向上摆起。正因为拉大步子跑，所以常常会造成起跳点距横竿太近，这些缺点造成了他的技术不稳定，比赛时好时坏，落差很大。甚至有几次比赛，竟然会在第一起跳高度时失败三次而遭淘汰。Jimmy是一位在啤酒厂工作的工程师，毕业于德州农工大学，不仅有文化，而且是位很有经验的老运动员。我指出后，他立刻就明白了我的要点，无须我进行过多的讲解。经过约一个月的训练，他的技术有了比较大的改进。他常常在我面前提起，他虽然保持着全美的跳高记录，但因无教练指导，所以在历次的重大比赛中常失败。明年将在汉城举行第二十四届奥运会，他需要一位教练来指导他训练，然而，在美国又无合适的人选。每逢他提及此事，我都没接嘴，因为我不知道如何去回答，我更不可以毛遂自荐，那太贱，会掉身价，所以我选择不搭理他。最后他终于挑明要我当他的教练，并说明年奥运会选拔赛中如能被选上美国队，他将出钱报名，让我作为他私人教练(personal coach)共赴汉城参加奥运会(因为我不是美国正式代表队的成员，所以外出的机票、伙食、住宿等等的费用，都要Jimmy

支付，我只能算是他的私人教练，是美国队中的编外人员)。能参加如此重大的运动会是每一个体育工作者梦寐以求的奋斗目标，如今天赐良机，临到我身上，我怎么能放过呢？尽管我面临着很多的困难，例如：语言障碍、过去从未出过国、也从未经历过重大国际比赛、毫无参加重大国际比赛的经验，等等。简言之，我是一位没见过世面的乡下佬。然而在面对各种意想不到的困难面前，我毫不畏惧，勇敢地回答说：“对我来说，这是个很好的机会，我愿意试试，但我的英语不够好，不知会不会影响彼此之间的沟通。”他回答说：“我听得懂你的每句话，也明白你对我的每一个要求，不然我怎么会提出请你做我的教练？”这时我才明白过来，他跑来找我指导他跳高，其实是在摸底，想找一位能帮助他参加明年奥运会的教练。经过考核，最终他选中了我。我看他态度诚恳，于是欣然地接受了他的请求，成为他的私人教练。在得到Coach Tellez的同意后，我中止了观看他训练的任务，为了答谢我有时帮他带训练，他允许Jimmy使用他的场地训练。于是，我与Jimmy商定，1988年的年度训练，从1987年9月1日开始。训练的地点仍在休大的田径场。

### 二) 准备奥运会

1987年9月1日星期二下午两点，我如约去了休大田径场，与Jimmy会面，但是那天我们没有训练，而是找了一个比较安静的地方，对下一个年度如何准备奥运会交流了看法。Jimmy先谈，首先，他对前阶段的训练表示满意，认为俩人对跳高技术看法比较一致，配合得也比较好，他很有信心，也很有期待。不过，他认为美国男子跳高水平比较接近，虽然他是美国男子跳高记录保持者，但在国内比赛中他并不具备绝对优势，因为当时能跳过2.30m以上的人约有近十人。即使Jimmy是记录保持者，如在选拔赛中发挥失常，一样无缘奥运会。反观他过去比赛的情况，确实不容乐观，他比赛的成绩不稳定是他最致命的弱点。所以他着重提出，请我帮助他解决这个问题——必须在明年的选拔赛中获胜(获前三名)。听了他的发言之后，我很认同他的看法，如果选不上美国队，那什么都别谈。因而顺利选上美国队是他的首要任务。于是我提出前阶段在家休息时所思考的几个问题：1)在训练中必须听从教练的指导，每星期具体的训练内容我都会详细具体地写在训练

计划内，如有不同的看法，应该及时向我提出。2)必须严格按照计划上所写的内容去练，不可任意修改或随心所欲。(在一个多月的接触中，我发现他的训练常常是凭感觉训练，体力好情绪高多练点；反之，人感到累了，自我感觉不好或肌肉有酸的反应，就要休息，这些都是没有明确目标的训练方法，是不可取的，必须改正。3)过去的经验让我知道，跳跃运动员比赛成绩不稳定很大程度在于助跑不够规范：首先他采用了不规则的小步跑作为他助跑起动的的方式，这种起动方式既没有固定的起动点，也没有规定的步数，更没有速度要求，全凭感觉踩点、加速，于是就出现了初速紊乱及步点不准。尽管Jimmy助跑后蹬有力，敢跑有冲劲，但他加速时靠的是加大后蹬的力度，而不是步频，这致使步幅太大，有时还出现有跳动的现象。所以时常会出现躯干前倾、跑时身体重心难于控制的情况。为此，如要在重大比赛中稳定地发挥水平，必须先改进助跑的技术。第一：把小步跑的起动方式改为站立式起动，即先走四步，然后转入四步斜线加速跑，最后在弯道上再跑四步，这种走四步+斜线跑四步+弯道跑四步的跑法，固然有点复杂，但却可以避免转入弯道时(从直线转入曲线)太突然不易控制身体重心从而影响助跑最后四步的助跑节奏的情况。这种跑法是专门为他设计的，因为他在曲线的助跑时很强调上体内倾，这是他的优点，应该加以保持。第二：把拉大步子的跑法改为缩短步幅，增加步频的正常跑法。这样才能做到加速有序，助跑放松、轻快、流畅，与起跳更好的结合起来。第三：为了提高起跳效果，助跑时除了倒数第二步之外，都必须保持高重心跑，躯干必须保持直立，不可前倾，更不可后仰。进入曲线阶段，此时上体应保持内倾，直到完成起跳动作，这点Jimmy做得很好，必须进一步发扬，今后助跑速度提高了，更应保持这个优点。这是我对Jimmy技术上的要求。希望他能配合，努力完成这重大的任务。4)Jimmy是位爆发力挺好的运动员。这种类型运动员的训练，必须劳逸结合，重视质量。训练的节奏要明显，才能保证不断逐步提高训练强度。我为他制定了双周期的训练计划：秋冬季练3周，调整1周；春夏季练2周，调整1周。所谓调整周，并非休息，仍是保持训练，但改变训练手段及

改变训练环境，例如：游泳、越野跑、打篮球、在体育馆进行柔软性练习、在健身房进行小肌肉群的力量练，等等，目的是让身上所积累的疲劳、神经系统产生的厌倦情绪得以恢复，从而有更好的体力转入下阶段的训练。5)助跑速度提高了，必须相应提高腿部爆发力，这样才能使起跳跟得上快速的助跑。为了提高起跳的速度(爆发力)，我建议Jimmy把过去练得比较多的大重量的杠铃练习比例减少，增加负轻重量向上跳练习的比例。同时增加过去很少练的徒手弹跳练习，并特别规定，弹跳练习必须要有强度要求(只有强度大了才能培养跳时蹬离地面的速度)。6)冬季结束后，必须参加三次到五次的室内比赛，作为检验冬季训练的成效；如有问题，还有近半年的时间可作进一步修正与改进。以上六点，是我对Jimmy如何迎战明年奥运会选拔赛的要求与打算。经过讨论与说明，Jimmy完全同意我的看法，并表示他会配合我的工作，尽力去完成计划。尽管跟着我训练，有很多训练手段是他从未接触过的，但他认真、好学、很虚心地听取我的意见，没有架子；加上他很有悟性，一点即明，因而短短几个月的训练后，他的进步很快。我的计划除非有特殊情况，大部分他都能完成。我与他朝夕相处，英文大有提高，有时听不懂或讲不清，他会耐心地写下来，叫我回家查字典。他不仅对我工作大力支持，同时又很耐心地教我英文，这一点令我很感动。那时，我只带他一个人训练。

Jack Jacoby于1987年7月下旬回老家Idaho，他的父亲ED-Jacoby是Boise University田径队的总教练。他回去，一方面当父亲的助手，另一方面又可以跟随他的父亲训练，准备明年的奥运会。临走前他留下他的新地址，并赠送一条Reebok运动裤给我作为纪念。这条运动裤质量很好，我至今还穿着它打乒乓球。分别之后我们没有联系。但在2007年NCCA田径男子跳高总决赛时却意外与他相遇，此时他已经是某大学的田径教练。Coach Tellez很忙，他不仅要带很多新生，还要带各处慕名而来的运动员，他再也没有时间来照顾我。而我，似乎更愿意把精力放在Jimmy身上，准备奥运会，于是与Coach Tellez分道扬镳，这也是情理之中。

——待续——

版权文章，未经许可，不得转载。