

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2019年6月7日第B4版)

十二、首次参加奥运会 二) 准备奥运会

由于我只带Jimmy一人训练，所以我常常会在训练结束后主动为他推拿、按摩，帮助他放松。(过去在国内的时候，因为运动员多而医务室的推拿师少，所以我在空闲的时候时常向推拿师们学习推拿按摩技术。)接触多了，我和Jimmy之间的距离更接近了。1987年12月10日Jimmy和他的妻子Linda开着一辆BMW的新车，带着生日蛋糕来到我破旧的家，庆祝我五十二岁生日(右图)。那段时间，我虽然人很劳累，一天要做三份工作，但我很快乐，因为内心充实，有着强烈的盼望和明确的目标，那就是力争参加在汉城举行的第24届奥运会。

时间过得很快，转眼我们冬季的训练告一段落。1988年2月4日，在Jimmy的安排下，我们共赴纽约，参加1988年首次冬季室内比赛。当天我们上午9点30分从Houston出发直到下午3点半才抵达纽约市，住在Penta Hotel，等一切安顿好已快六点了。因天色已暗，我们只好在旅馆的走廊内活动，先慢跑10分钟，接下来拉韧带，约15分钟后进行加速跑：3x40m。本来还想做点专门练习，但Jimmy自我感觉良好，已是跃跃欲试。为了保持他的体力，我即刻叫停，然后回房间为他按摩，放松。当天晚上他的睡眠很好。第二天下午2点半，我们去了比赛场地，先丈量了助跑的距离，并在各个关键点上做了特殊的标记。随后，我让他先熟悉一下赛场的环境。他告诉我，这场地他很熟悉，因为每年的年初都会在这儿安排比赛，去年他在这室内田径场只跳过2.24m。后来我看了秩序册，才知道朱建华也报名参加了这次比赛，但比赛时却不见他登场。估计他因为场地不理想而弃权。纽约室内田径场虽可以容纳一万八千名观众，设施也还可以，但比赛场地却让人无法恭维，无论跑道或是跳高比赛场地，竟全都用木板拼凑而成，我很不习惯，也很失望。难怪朱建华报了名却不参加比赛。但是Jimmy却完全不在乎。比赛从八点四十五分开始直到十一点半结束。Jimmy跳过2.31m，获得第二名，与第一名James Lott的成绩同为2.31m。James Lott是德州大学的学生，一位普通的大学生可以战胜全国记录保持者，而那天参赛的跳高选手不多，只有十三位，由此可见，美国的田径水平比我

想象中要高很多。难怪Jimmy会担心选拔赛他会选不上。这个事情对我的触动很大，深感肩上的担子不轻，今后的训练工作决不可掉以轻心。不过对于Jimmy首次比赛能跳2.31m我还是满意的。从2月5日到2月22日，他共参加了六次室内比赛，他的表现还不错：2月5日，纽约，2.31m；2月7日，布普塞尔，2.25m；2月11日，东京，2.25m；2月13日，纽约，2.34m；2月14日，华盛顿，2.26m；2月22日，洛杉矶，2.32m。这么密集的比赛，我从未经历过，此时我才明白为什么卡尔·刘易斯平时的训练是那么的轻松，原来美国竞技体育的训练与我国竞技体育训练最大的不同之一在于，他们是以赛代练；而我们是练习多，比赛少。冬季训练结束之前参加的几场室内比赛，目的是检验前阶段训练的成效，Jimmy在六场比赛中能有三次达到2.30m以上的水平，说明前阶段的训练是有成效的，我与Jimmy都表示满意。我们一致认为，下阶段应加强专项的训练，以迎接7月13日于Indianapolis举行的奥运会田径选拔赛。

三) 新收女弟子

新春不久的某天下午，Jimmy带了一位个子很高的女子来运动场。她叫露易丝·里特(Louise Ritter)，身高1.78m到1.80m之间，1958年出生，体重132磅。Jimmy告诉我，她从达拉斯(Dallas)开车来到休斯顿，想请我帮她改进跳高技术。她是美国女子跳高记录保持者，最高成绩2.01m，不过，那是三年前所创造的。我一听可不敢怠慢，不仅因为她是美国记录保持者，更因为达拉斯与休斯顿相距400多公里。她远道而来，诚心求教，我总不能让她失望而归。我很欢迎她的到来，并认真观看了她的跳高技术。毕竟是世界前十名的优秀选手，她的技术总的来看还不错：助跑是从走一步、踮一步开始，然后跑十二步，助跑的节奏挺好，最后几步积



▲Jimmy和他妻子为我庆祝52岁生日

极加速，助跑的步幅不像Jimmy那么大，但步频快，所以助跑的重心比较高。不过进入曲线后她的上体内倾不够，起跳时上体过早倒向横竿，这是她技术上存在的两点不足之处。经指出，她试了几次，感到有效果。训练结束之后，她提出想每周或每两周来我处练技术，我立刻表示同意。但因为她家住达拉斯，往返一次约十小时，于是我与Jimmy商量，决定今后技术训练改在周六。露易丝很有毅力，只要周末没有安排比赛，她常会独自驾车来休大练技术。

1988年7月8日，选拔赛的前一天，露易丝与Jimmy同在奥斯汀(Austin)参加了比赛，她跳过2.03m，破了她保持三年之久的美国记录。Jimmy那天的成绩一般，他只跳过2.31m。不过，那天比赛的安排与平时比赛略有不同：1)那天男子跳高比赛被安排在女子跳高之后。因露易丝破了美国记录，为了保证记录的可靠度，裁判用了很长的时间丈量高度，并向总裁判长报告，由他亲自核实之后才能立案申请新记录。这个过程延误了不少时间。Jimmy的准备活动是按五

点半开始比赛的时间，提前一小时开始活动，显然他活动得太早了，这或多或少对他有点影响。2)另外，我在赛前曾要求他把这次的比赛当成选拔赛来对待，因此在赛前让他多试跳了几次，并要求试跳的高度达2.25m。3)有意拉长比赛时间，让他学习如何去控制体力。显然，他对这些特殊的要求似乎不太适应，因为当高度加到2.34m时，他已感到力不从心了。比赛结束后，我们认真地总结。他告诉我，当他得知露易丝破了美国记录之后，他也急于要破记录，所以内心不能保持冷静，结果导致没过2.34m。现实经历教育了他，重大的跳高比赛必须要具备良好的心理素质，牢牢把握好时机，把身体最好的状况留到最关键的高度上。如何才能做到这一点，只依赖教练是学不到的，只有通过不断地实践才能慢慢领悟出来。作为教练，我只能停留在这个层面上，因为我也说不明白，该如何去掌握。这要因人、因时、因事制宜，不能一概而论。

——待续——

版权文章，未经许可，不得转载。