

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2019年6月28日第B4版)

## 十二、首次参加奥运会

### 四) 参加奥运会选拔赛

美国第24届奥运会田径选拔赛于1988年7月15日在Indianapolis举行。我与Jimmy商量之后，决定7月13日动身赴印城。临走之前于7月12日下午在Rice大学练一次技术。那天比较热，加上训练内容不多，所以训练的时间改在下午4点。刚开始练习，他自我感觉不太好，告诉我说：“我感到有点懒，不太想练。”我回答说：“今天内容不多，主要熟悉一下助跑节奏就可以了。”哪知道经过20分钟的调动，他很快就兴奋起来了，并急于要跳高，第一高度2.10m他毫不费力一跃而过。我看他跳得那么轻松，于是把横竿一下子加到2.20m，他还是很轻松地跳过了。我又把横竿升高6公分，只见他用轻快的助跑节奏，强有力的爆发力，轻而易举一次跳过2.26m。这一跳的技术好极了，他的身体重心高出横竿一大截。看到他有这么好的表现，我肩上的重担一下子得到了释放，我认为他的状况很好，选拔赛有戏！于是我立刻叫停。哪知Jimmy却认为这么好的状况很难得，应该多跳几次，提高训练强度，可以增强比赛时的信心，他执意要多跳几次。我看一时说服不了他，灵机一动，拿了横竿离开了运动场。Jimmy很无奈只好停了下来。事后，为了此事在记者采访时，他还专门表扬了我。

1988年7月13日，我与Jimmy飞赴Indianapolis。由于机票紧张我们无法同时乘一架飞机去印城，他中午先走，我坐的飞机抵达目的地时已是晚上9点。Jimmy很细心，还专门为我准备好晚餐，并告诉我下午他已活动了一下。我风尘仆仆赶到印城人感到很累，倒在床上就睡着了。但Jimmy却整夜没睡好。第二天早上，他抱怨说房间内空调冷气不够，太热；还有我打呼噜也影响了他的睡眠。听后我很自责，估计人太累了所以会打呼噜。第二天上午，他陪我去领取赛场出入证。下午去比赛场活动，尽管昨晚没睡好，但他的体力还不错，助跑节奏很好，最后四步后蹬有力。当天晚上为了让他能睡好觉，我特意用胶布贴上我的双唇，睡觉时如果嘴巴不张开，一般是不会出呼噜的。明天是及格赛，如果由于我晚上打呼噜影响了他的睡眠，最后导致失利，那岂不是前功尽弃？哪怕整夜不眠也在所不惜。所幸，这

一招还是很灵的，那天晚上Jimmy睡得挺好。

及格赛那天共有26位选手参加比赛，也就是说当年共有26人跳过2.26m，可见美国男子跳高的实力确实很雄厚。及格赛于下午5:45开始，Jimmy赛前试跳三次，短程2.05m跳一次，全程2.20m跳两次，这三次都获得成功。他的情况不错，助跑轻快流畅，起跳爆发力很强。准备活动之后，Jimmy抽空跑到我的跟前悄悄地告诉我，他感觉今天的韧带特别松，这说明他的状况好。及格赛准时开始，Jimmy从2.17m开始起跳，接下来的几个高度分别是2.20m、2.23m、2.26m，他都是一跃而过，最终顺利地获得了决赛权。决赛安排在第二天下午2点举行，那天气温高达37.2摄氏度，但是Jimmy仍然感觉良好，斗志旺盛，完全不受天热的影响。起跳仍然是2.17m开始，与昨天的情况相同，接下来的2.20m、2.23m、2.26m、2.29m、2.32m和2.34m，他都是一跃而过，轻松极了。过了2.34m之后，他已是当之无愧的冠军了。最后他尝试跳2.38m的高度，可惜未能获得成功。这次比赛的第二和第三名成绩都是2.32m；第四、第五名成绩2.29m；Jack Jacob获第五名，无缘奥运会。比赛结束后Jimmy兴奋地带领着获得第二、第三名的选手绕田径场一圈，向观众致敬。我的奋斗目标在我们共同的努力下终于实现了！两天之后，Louis-Ritter也顺利地被选上美国奥林匹克代表队。

### 五) 赴韩受阻

选拔赛结束之后，Jimmy并没有与我同回Houston，而是留在Indianapolis签合同。我正好可以利用这段空闲的时间考虑下阶段的训练，以更好的成绩迎接奥运会。除此之外，我还是坚持去两家中餐馆送外卖。

经过认真分析后我认为，从7月中旬到9月25日奥运会男子跳高决赛，Jimmy应该分三步走：1) 花两周的时间进行调整。因为前阶段比赛多，思想压力大，无论体力或精神上产生了疲劳，必须在训练上进行调整，让身体得到充分的恢复，这样才可以投入下阶段的训练。2) 在体力初步恢复之后，应进行为期三周的身体素质训练，如力量训练、速度训练、双腿支撑的弹跳练习等等。这些练习的强度不宜太大，但也不能太小，约在中上强度，使体能得到恢复或有所提高。3) 临近奥



▲Jimmy Howard (跑道内侧穿黄色短裤挥手致意者)以2.34M的优秀成绩荣获1988年奥运会选拔赛冠军

运会期间，应侧重练习跳高技术，其中突出助跑与起跳的结合。在条件许可的情况下，应在比赛前十天左右参加一次不重要的比赛，以熟练技术、做好心理准备。这些仅仅是原则上的要求，具体的内容要等Jimmy回来商量之后再定。

三天之后Jimmy回来了。我把下阶段的训练想法告诉了他，哪知他却告诉我：从7月24日到8月4日，他要到欧洲参加五场比赛。听后我立刻表示反对。我告诉他，经过上阶段密集的比赛，他的身体已消耗了太多的能量，此时此刻最需要的是修整恢复体力，而不是参加比赛。如果勉强去比赛，不仅成绩不好，反而会使体内积累更多的疲劳，从而必须花更多的时间去恢复，我们的训练就会很被动。但是Jimmy执意要去比赛，理由是他已签好合同，如不履行合同，将会被罚，而且会丧失信誉。这是我们之间第一次出现分歧，也是最后一次。我阻止不了他。事后我了解到，他去欧洲比赛实际上是为了赚钱。我很无奈，只好让他独自去欧洲比赛。这种情况在国内是由教练来决定的，而在美国却是截然相反，因为他是我的老板，我做

不了主。果然他外出的五次成绩都不理想：第一场，7月27日，2.20m，第五名；第二场，7月29日，2.27m，第一名；第三场，7月30日，2.28m，第三名；第四场，8月2日，2.25m，第一名；第五场，8月4日，第一名，2.24m。五场比赛平均成绩为2.24m。我不知道这五场比赛他究竟赚了多少钱，但他来见我时已感冒并伴随着咳嗽，显然无法投入正常训练，而此时距奥运会男子跳高决赛只剩下45天，要做的事还有很多。看来按理想的方案去执行已是不可能，只能按身体的实际情况去安排训练。虽然不能按原先考虑的计划去练，但好在还有时间作适当的调整。从8月10日到8月28日这18天中，我们抓紧进行身体素质训练，诸如：杠铃练习、弹跳练习以及速度训练，并保持一定数量及中等强度的过竿练习。8月份休斯顿的天气很热，气温时常高达摄氏40度左右，田径场上的塑胶跑道常常因为气温太高而发软，但Jimmy毫无怨言，坚持在炎然的环境下训练，并出色地完成了各项任务。

——待续——

版权文章，未经许可，不得转载。