

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2019年8月23日第B4版)

十三、初战告捷

C) 初见成果：经过Nigel主观的努力，在短短几天的集训中，他在助跑与起跳的结合这一关键技术上了质的变化。1989年2月11日，距SWC锦标赛还剩下一个星期，我们飞赴Oklahoma City参加比赛。他先参加55m比赛，成绩仅达6.53秒，比1月27日的5.39秒要差很多，说明前阶段运动量比较大，体力尚未完全恢复。当天晚上跳高比赛，他首次采用八步助跑。当晚参加跳高比赛的选手共有31名，不仅参赛的人多，而且水平高，所以起跳的高度为2.06m。赛前我很担心，他可能会在跳第一高度时就被淘汰下来，哪知在比赛中他不仅轻松地跳过了2.06m，而且还跳过了2.11m，提高了个人最高成绩。他在体力不佳的情况下提高了成绩，说明前阶段所采取的措施是有效的，这大大增强了我们的信心。比赛结束后，Nigel感到很累，连续休息了三天。

待他开始活动时距SWC锦标赛已经只剩下三天。为了使他有好的体力去参加室内最重要的比赛，我有意控制他的运动量，仅要求他先跑几次助跑，然后让他结合过竿跳几次，强度约1.90m。他的技术有了明显改进，这让我很欣慰。果然，三天后在SWC锦标赛中，他跳过了2.18m，创造了Rice大学男子跳高新记录并夺得了冠军。Nigel优秀的表现远超过我的预料，也让众人对他刮目相看，短短几周的训练竟有如此大的收效，说明他还有很大的潜力。他仅仅只改了助跑就能跳过2.18m，今后如能花点时间改进错误的过竿动作，要跳过2.25m是完全有可能的。

哪知比赛结束后的星期一他又被拉回足球队训练，直到4月17日才放回田径队。此时距SWC室外锦标赛只有一个月时间。期间正逢期末考试，他是一位平时学习不用功的学生，考试时就临时抱佛脚开夜车准备，睡眠严重不足。处于这种情况能上运动场活动就很不错了，哪有时间改技术？所以SWC室外锦标赛他只跳过了2.10m。翌年他不仅是应届毕业生，同时也成为足球队的主力队员（因为弹跳好，在一次重要的比赛中，成功接获一般运动员达不到的高空球，而一举成名），繁忙的功课及对足球的专注投入，使他更无法集中精力去练田径。他跳高最佳成绩最终止步在2.18m的水平上。虽然我曾努力挽留他，但客观的条件却做不到，我只好专心去培养另一位从球类运动转项到田

径队的跳远运动员：Ronald Robertson。

2) 对Ronald Robertson的施教：

A) 了解情况：1989年2月27日，按Straub教练的授命，我首次带Ronald训练。因为那天我只带他一人训练，所以我有时间与他一起先在田径场上慢跑二圈，然后带着他做一些田径运动员常做的准备活动，让他记住要按田径运动员的方法及手段去做准备活动，这样才能更好地投入训练。通过一起活动，我发现他脚掌的力量不够，慢跑时缓冲上下波动比较大（这是脚掌力量不强造成的）。准备活动之后，我安排他跑几个段落的加速跑及变速跑，跑步的距离从30m到100m，主要观察他跑的技术以及控制速度的能力。通过观看，我认为他跑的技术存在着以下几点不足之处：a) 重心太低，看上去臀部下垂，那是因为跑时有点低头、收腹而形成的。b) 途中跑时大腿没有抬高，因而出现抛小腿下地的错误动作，这个错误下地的动作会影响向前的水平速度。正因为跑的动作不正确，所以第二天看他跳远，发现很多技术上存在的错误动作几乎都是因为跑的技术不好而引起的。例如，跑时如落地抛小腿（踢小腿）其结果必然会出现起跳制动，在起跳时出现反作用力，这不仅会使水平速度消失很多，影响起跳后落地的远度，还会伤害膝关节。显然当务之急必须改进他的跑步技术。第三天对他进行弹跳测试：a) 原地立定三级跳，他仅跳9.20m，我当运动员时就已达9.87m。我身高1.76m，他身高1.94m，可见他的跳跃能力是很差的。另外又测试了原地向上跳，双手连续摸篮筐（这是用于测试腿部支撑能力的手段之一），哪知他无法连续三次碰到篮筐。他的弹跳力远不及Nigel。加上他的体重已达200磅，看上去很重，不具备跳远运动员应有的快速灵巧这一基础素质，如今要改练跳远决非易事。出国前我的专职是跳高，对跳远涉及不多，从来没有专门带过跳远运动员训练。而且他比初学的运动员更难带，因为他必须先要忘记过去的错误动作，而这个“忘记”比“学习”更难。面对Ronald这么一位特殊对象，我措手不及。

但仔细想想，我既不能告诉Straub教练我对跳远一窍不通，更不能表示出对Ronald缺乏信心。何况我已答应无报酬、义务担任Rice大学跳跃项目的教练，我怎么可以言而无信？我唯一能做的，就是接受任务，尽心尽力把教练工作做好，仅此而已，别无选择。

B) 制定计划：

按照我对他三天的观察及测试，我决定从以下几个方面来指导他的训练：

1) 改进跑的技术。a) 纠正途中跑时低头、收腹的错误动作，具体的要求是挺胸、略抬高下巴。如能做出这两个动作，那么跑时臀部下坐的动作就可以迎刃而解。b) 跑步过程中必须高抬膝关节，使摆动腿的大腿与地面平行。因为抬高摆动腿的膝关节才能避免抛小腿下地，减少下地时的阻力。c) 除了改进跑的技术之外，还必须提高步频及向前跑的后蹬力量，只有多管齐下才能奏效。

2) 学习跳远技术。a) 助跑：正确助跑应该是通过后蹬起动逐步地加大步伐，增加步频，逐渐使人体的速度达到本人的最高速度，然后在保持着最高速度的情况下从容完成起跳动作，这样的助跑节奏才是正确、合理的。而Ronald正相反，他起动用很用力而且试图一下子就把速度提至极限，因此他所有的动作都很紧张。加上前躯干后仰，拉大步子，这些错误动作致使水平速度明显下降，而且常常会引起犯规。这么跑法怎么可能跳出好的成绩？显而易见，抓助跑的两头（起跳太紧张，急于加速，起跳前上体后仰拉大步子的错误动作）是首要的任务。b) 起跳：Ronald起跳动作存在两大缺点，除了上述所提及的起跳前上体后仰、拉大步子，另外由于跑时没有高抬大腿，导致放起脚时不是自上往下压，而是向前踢小脚，造成了下地制动。这些错误的动作都是致命的，它们大大地影响了落地的远度。辩证来看，因为存在着很多缺点，所以他才会有大的提高空间。我的任务仍在于把坏事变成好事。

3) 加强素质训练。从外表



▲作者（右一）接受观众掌声

看，Ronald的体格健壮，似乎力大无比。但通过观看测试之后我发现，无论力量、速度还是弹跳力，这些跳远运动员应俱备的素质，他都表现的不尽人意。Ronald跑步时大腿抬不高，其根源可能是技术概念不清楚，过去没有人教他跑时应该抬高膝关节。但另外的原因仍在于他的髂腰肌太弱，跑步时力量不够，加上人高腿长，因而抬不起大腿。所以除了教他应如何高抬大腿去跑之外，同时也要加强有关部位的力量训练。我的训练计划必须尽一切可能让他变得更加强壮有力，适合专项的需要。

4) 控制饮食，减轻体重。显然Ronald 200磅的体重是阻碍他提高运动成绩的绊脚石。必须想办法减肥，体重至少要下降15磅以上，不然在SWC室外锦标赛上得到好名次的指标是无法完成的。所以我向Ronald下死命令，他必须控制饮食，在一年之内体重降到185磅左右。

(下接B8版 →)