

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2019年9月6日第B4版)

十四、意外当官

一) 相识

1991年1月7日的清早，我刚踏进办公室就被Straub教练叫去了他的办公室，里面除了他之外还有一位年轻的黑人小伙子。Straub教练慎重地为我介绍，这位新招的年轻运动员名叫Kareem Streete Thompson, 17岁，身高1.83M，体重184磅(约83.6kg)是位体魄强壮、发育成熟的跳远运动员。1990年在保加利亚荣获世界少年田径锦标赛男子跳远铜牌，他的最好成绩为8.02M，被列为1990年度全世界第42位。Straub教练进一步介绍说，Kareem从11岁就开始练跳远，第一年的成绩是5.68M，以后平均每年进步一英尺(约30.5公分)，由此可见，他是位天才跳远运动员。除此之外他的速度也很好，100M比赛成绩为10"6。他来自开曼群岛(Cayman Island)，祖籍牙买加，出生于纽约，是位双重国籍人员。我很惊讶他小小年纪竟然有这么出色的专项成绩，真是位不可多得的人材！这是我梦寐以求的理想的人材。想当年在大陆，为了挑选跳高好苗子，我不仅经常下基层去各体校挑选，有时也会上街物色人才。如今天上突然掉下来一块大馅饼，我感慨万分，美国的田径选手真是人材济济。可能我过多地流露出内心渴慕的心情，致使Straub教练很得意地对我说：“这是我们花了重大代价，以全额奖学金专门从开曼群岛挖过来的！今天我把他交给你，请你认真带他训练，务必把他培养出来，为我们Rice大学争光！”(Rice大学是休斯敦的一所私立大学，一年全额奖学金大约在6万到6万5千美金)。事后我听说休斯敦大学也想招他。大概是Nigel及Ronald在较短的时期内运动成绩有了明显的进步，也可能是由于我认真的工作态度，使他对我产生了好感，认为我是个值得信赖的教练，于是花高价把Kareem招来，让我担任他的教练。这是对我前阶段工作的肯定，我可不能辜负他对我的期待。于是我暗下决心，要想尽一切办法努力把做好。

二) 规划

考虑到Kareem还是个少年运动员，今后如果没有什么变化，能在我手下训练至少四年以上。我不能按Nigel或Ronald那样临时拉来训练，在某一个突破口中

突击训练，取得暂时的效果。对这么一位可达世界先进水平的少年运动员，我必须要有个远景规划。就如盖高楼大厦首先必须打好扎实的地基一样，为Kareem的长远规划也必须先打好扎实的基础。然后根据他的实际情况，采取必要的措施加以充实，要精雕细刻、下功夫，来培养这么有潜力的运动员。因此，对他我不忙于安排训练，而是花了整整两个星期对他进行各方面的测试。经过详细的测试之后，我总结出他的情况：

A、专项素质及身体素质

- 1) 采用8步助跑跳远：7.05M.
- 2) 立定跳远：3.00M.
- 3) 立定十级跳远：30.50M
- 4) 在斜坡(仰角约30度)道上进行十级蛙跳：25.50M.
- 5) 在篮球架下连续向上跳，用单手摸篮筐：3次
- 6) 60m冲跑：6.35秒
- 7) 100M比赛成绩：10.6秒

从测试的结果来看，他的速度及弹跳在同年齡人中很突出，有很大的提高空间。

B、技术情况

1) 助跑采用20步，其全程距离为41.75M。这么长的助跑距离对一位少年运动员来说并不适合。果然让他试跑了6次，并结合起跳，上板前他都明显出现了减速，步幅加大，身体重心下降，最后导致起跳制动影响向前的水平速度。他具有良好的速度，但却没有用上，实在可惜。所以必须让他明确知道，要想达到高水平就应该知道如何用天然好的速度去跳远，这样才能达到顶尖水平。

2) 起跳除了因为助跑后几步拉大了步子，造成了起跳制动之外，并无太大的错误。在助跑与起跳的结合中，我发现他具有良好的起跳爆发力，能在比较快的助跑速度中完成起跳，而且腾起的高度比一般的跳远运动员跳得更高，这是难能可贵的。这个优点不仅要保留，更应进一步发扬光大，形成独特的比赛风格。跳远的远度取决于起跳时的初速度以及适宜的腾空高度，而速度快、爆发力好正是Kareem的优势。

3) 此外，我注意到他跑的技术还有两大优点：一，在途中跑时，抬大腿的动作比较规范，不仅能抬高(大腿与地面平行)而且能带动髋关节前移，说明他的髋关节很灵活；二，跑时脚的后

蹬力量大，重心前移效果显著，从外观上来看他似乎跑得并不快，但实际速度却是相当快。如若他加速跑，他显得轻松自如，毫不费力。这种加速跑的能力正是跳远助跑所需要的正确动作。当时我想，目前他100M的成绩仅达10.6秒，今后100M的成绩如能提高到10秒左右，那么他的助跑速度将会比现在轻快得多；假如再与他善跳的优点相结合，岂不是可以使人空中滑翔得更快、更长一点，那么落地的远度必然会更上一层楼。这一念头一出现，就再也挥去不了，它深深地印记在了我的脑海之中，最终成了今后我对Kareem Streete Thompson训练的指导思想。也就是说，他今后的训练方向应该突出速度训练，力争在校期间(四年或五年)100M成绩达到10秒左右；与此同时，必须突出爆发力训练，使起跳的腾起速度能跟上快速水平助跑速度。这两项都是Kareem的优势，把二者紧密地结合起来，就是他今后的发展方向。

C、薄弱环节

在两周的观察里，我发现他也有很多不足：例如他的小腿看上去挺粗壮的，但实际上这是他的软肋。在用双脚跳越栏架时，他可以很轻松地一次跳过不断升高的栏架直到高栏，但却做不到快速反弹连续快速跳过六个很低的栏架。另外，他人不高却可以运球上篮用单手或双手扣篮，却无法在篮下向上跳连续摸篮筐，这反映出他脚掌的力量不够。因为下地时他只用膝关节缓冲，并



▲我与Kareem

用股四头肌发力跳栏，却不会用脚掌支撑作快速反弹去跳低栏。果然，跳栏架的第二天他告诉我，他的脚底板有酸痛反应，这更加说明他的脚掌力量不够。而这方面的缺陷是会阻碍他今后速度的提高的，因为在快跑时下地用膝关节缓冲将会化费更多的时间，并会在跑动时出现重心上下起伏过大，影响向前的水平速度。测试中还发现他的躯干力量(腰、腹、背肌)及上肢力量远不及腿部力量，所以今后要加强这些方面的训练，才能使他体格得到均衡的发展。多年之后的实践证明，当初的发现并采取的相应措施是行之有效的。

——待续——