

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2019年9月20日第B4版)

十四、意外当官

D、制定计划

通过测试工作，我对他的优缺点有了明确的了解。跳远项目的客观规律是，运动员所跳出的远度与起跳离地时腾起的初速度成正比，速度越快所达的远度就越远；然而并非跑得越快就能跳得更远，因为速度越快对起跳所造成的难度就越大。为解决这个问题，必须从以下几方面着手：

1) 积极提高绝对速度，力争在四年或五年之内100M的比赛成绩达到10秒左右。提高速度的任务不仅在平时训练抓，诸如短距离的冲跑练习、发令起跑练习等等；另外还让他参加室内60M比赛、室外100M及4x100M接力比赛。总之，按短跑运动员的方法及要求来提高他的速度。这样的安排可能会对跳远成绩有一定影响，但对他将来的发展却是起到了积极的推动作用。

2) 培养他在不断加快助跑速度的情况下完成起跳的意识。为此我为他专门设计了一个有针对性的手段：快速高抬腿跑并结合跳远，这要求他在不断加快步频的情况下完成起跳。这是一个很有效果的专门手段，不仅培养了起跳前加快步频的意识，还能改进起跳放腿时抛小腿的错误动作。另外采取一步、三步、甚至五步在草地上连续起跳，要求助跑与起跳紧密结合，中间不可停顿的起跳专门练习。这方面的手段还有很多，就不在这儿一一介绍了。

3) 大力发展爆发力训练：要在很快的速度下完成起跳，并能达到一个适宜的腾起高度，除了要具备娴熟的起跳技术之外，还要有强大的爆发力，能在极短的时间之内爆发出力量起跳。这方面虽是Kareem的强项，但如要达到高水平，显然还远远不够，必须更进一步提高。另外，Kareem年仅17岁但体重已达184磅(83.6公斤)，我专门用皮尺丈量了他的腿围，竟然已超过60公分。他的体重已超标了，大小腿也很粗壮，如果与一般运动员那样，采用肩负杠铃做深蹲(全蹲)或半蹲来发展腿部力量，显然会使他体重上升得很快，体型也会变得很笨重。于是我大胆地摒弃杠铃式训练，而是通过弹跳来提高。我选用以下几个手段作为长期使用的训练内容：a) 在仰角30度的斜坡道上进行十级蛙跳，并丈量最佳的远度，作为

今后衡量爆发力有无提高的依据。b) 在草地上进行听信号蛙跳。c) 在篮球架下连续向上跳摸蓝筐，先快速连续单手摸十次，下一组双手摸十次，最后听信号摸高十次。以上这三个手段对股四头肌的刺激是很深的，其效果绝对不比负杠铃差。d) 多级跨步跳，分三级、五级、十级跳。这些手段我们都归纳为专项素质训练，每次训练都必须丈量成绩，作为衡量他的训练强度。根据观察，如要使弹跳训练有效果，训练时必须要有强度要求，不能随便跳几次就完事，而是要全力以赴去完成，否则无效。这就是为什么要丈量远度的原因。弹跳训练我们所采用的手段很多，此处也不赘述。

4) 同样也必须花时间与精力加强对薄弱环节的训练，以弥补不足之处。正如前面所述，Kareem的软肋在于脚掌支撑力量不够，这不仅会影响速度的提高，而且也会阻碍起跳时腿部的发力，同时也会造成踝关节容易扭伤。所以对该部位的弱点决不可等闲视之，而是要高度重视。为此我特别为他安排几个手段在全年及多年中不间断地坚持训练：a) 负重起踵。有三种姿势，正面起踵、内八字起踵和外八字起踵。b) 徒手或负沙袋(轻重量)直膝向上跳或向前跳，甚至向后跳。这手段要求跳时尽量不要弯曲膝关节，让脚掌支撑并单独发力。c) 在草地上做滚动向前向上跳，即脚后跟先着地，然后把重心从脚后跟移至前脚掌，并用脚掌发力向上向前跳。这个手段允许膝关节略微弯曲。由于手段简单易学，所以深受Kareem的喜爱，因而能长期坚持下去，获得良好的效果。

5) 鉴于Kareem还是少年又是刚入学的新生，按他与校方所签的合约，他必须代表Rice参加比赛直到毕业。因此在训练上的安排必须要有一个多年计划，这样才能有目的有步骤地分阶段完成各项指标，从而攀登世界先进水平。

三：训练

与Kareem相识之后的第三个星期一他开始投入正规训练。他虽年纪小，但训练认真刻苦，加上又善于动脑筋，因而通过短短半年的训练(1991年1月17日开始投入正规训练，到1991年7月24日年度训练结束为止)，无论在技术、专项素质或是身体素质方面，他都有很大的进步。现在列出他在速度以及爆发力方面的进展情况：

- 1) 采用8步助跑跳远，从7.05M提高到7.29M
- 2) 立定跳远，从3.00M提高到3.27M
- 3) 立定十级跳远，从30.50M提高到31.70M
- 4) 在斜坡(仰角约30度)道上进行十级蛙跳，从25.50M提高到27.60M
- 5) 在篮球架下连续向上跳，用单手摸蓝筐，从3次提高到12次
- 6) 60M冲跑，从6.35秒提高到6.20秒
- 7) 100M赛跑比赛成绩，从10.60秒提高到10.42秒

从以上所列举的数据可以看出，短短半年的正规训练，Kareem不仅在绝对速度方面有较大的提高，而且弹跳力也得到全面的提升，因而可以证明我为他所制定的计划方向是对的，今后仍应继续抓以速度训练与爆发力训练为主的素质训练。

四：比赛

在狠抓速度与爆发力训练的同时，我们对Kareem的基本技术同样也抓得很紧。在技术训练方面，我们重点培养他如何利用速度好的优点去跳远。先是采用短程助跑跳远，强调最后几步用快速的步频积极上板，然后逐渐增加助跑的距离。此外我们还让他参加校方及NCAA(美国大学业余竞技体育组织)安排的一切比赛。由于他进队较晚(他是冬季进队的)，所以他没参加室内比赛，而室外的比赛始于3月17日。从3月17日到5月31日，他共参加七次跳远比赛及四次100M比赛。下为各比赛成绩：

- 1) 3月17日，跳远：7.49M；
100M：10.40秒
- 2) 3月30日，跳远：7.79M
- 3) 4月5日，跳远：8.08M。
100M：10.53秒(电动计时，折合手计时应为10.30秒)
- 4) 5月05日，跳远：8.40M
- 5) 5月18日，参加SWC锦标赛，跳



▲我与Kareem

远：8.03M，获第二名。

100M比赛：预赛，10.53秒
决赛，10.50秒

6) 5月29日，参加在Eugene Oregon举行的全美大学生田径锦标赛

及格赛：7.84M。那天很冷，只有摄氏16度，而且还下雨，他跳了两次才通过及格赛(第一次犯规)

5月31日，决赛：跳远，7.92M，获第五名。可能来自南方的他对低气温的天气不适应，比赛后他很沮丧，因为比赛前他跳出8.40M的好成绩，这是当年NCAA最好的跳远成绩，因而媒体在赛前预测他会夺冠。如今只得了第五，和预计相差甚远，有失落感是完全能理解的。我一再安慰他，说他是一年级的新生，系统训练还不到半年，能在这么高水平的运动会上获得第五名已经很难了。听了我的安慰他才释然很多，但我暗自思量着，一开始很顺利其实并非是一件好事；有点挫折未必就是一桩坏事。

——待续——

(版权文章，未经许可不得转载)