

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2019年10月18日第B4版)

十五、喜获冠军戒指

一) 人丁兴旺

通过半年的训练之后Kareem跳远的成绩提高了38公分(从8.02M提高到8.40M), 100M也从10.6秒提高到10.30秒, 同时他还在休斯敦大学的田径场上战胜了卡尔·刘易斯——这些成绩不仅得到了大家一致的好评, 连总教练Steve Straub也多次在工作会议上表扬我。在1992年的年初, 他改变了队内运动员配额的格局, 减少了他带领的中长跑运动员的人数, 增加了过去最薄弱的跳跃项目以及短距离赛跑项目的人数。他新招进的跳跃运动队员让我带, 显然他对我信心很大, 想借此机会在SWC想大干一场。SWC(South West Conference)是美国大学生田径协会下的一个赛区。这个赛区田径水平比较高, 其中德州州立大学(The University of Texas)和德州农工大学(Texas A&M)并驾齐驱占据龙头地位, 因为他们学校大, 学生人数都在6万到6.5万左右, 师资力量足, 资金充沛, 设备齐全。而我所在的Rice大学, 学生人数只有6500, 相对应的条件就可想而知了。

对于配额格局的调整, 我认为是一个明智的选择。休斯顿地处美国的南端、靠近墨西哥海湾, 气候闷热潮湿, 一年之中只有冬夏两季, 没有明显的春秋季。在这么长期闷热潮湿的环境下, 人体呼吸器官的功能是很难通过训练达到高水平的, 所以无论在中国或是美国优秀的中长跑运动员大都来自北方。而优秀的短跑运动员或跳跃运动员却大多出自南方。既然资金有限, 那就应该好钢用在刀刃上。他虽然没有明说, 但我知道他想争夺冠军。我完全支持他的决定, 所以任由他加码。很快, 我手下的兵一下子增加了不少, 工作量当然也增长了很多。我除了下午在Rice大学带运动员训练外, 中午和晚上还要去两家中餐馆送外卖, 一天连续工作约十二个小时。虽然很辛苦, 但我不提出异议, 也从不发牢骚, 而是默默地尽最大的努力把工作做好。因为我知道, 抱怨、发牢骚都无济于事, 唯有把手中的工作做好, 让组内的运动员在比赛中出好成绩, 才能使总教练Straub的梦想成真, 也算是我对他善待我的回报。

下面简单介绍我当时所带领的运动员的具体情况。

第一位Kareem Streete-Thompson

Kareem于1991年1月7日冬季入校, 有关他的情况在上篇“意外当官”中已有详细描述。Kareem在半年内取得的成绩证明了我为他设计的多年计划是一个行之有效的方案, 它坚定了我的信心。于是在接下来的四年中, 我基本上都按这条思路去指导他的训练。虽然方向不变, 但方式方法和训练手段还是要适时调整, 专项训练、速度训练甚至于弹跳训练方面都在逐步不断地加大训练强度。由于方向对头、手段选择有明确的针对性, 在具体掌握中又能恰到好处, 做到见



▲外出比赛期间我与教练Davidson在海边留影

好就收, 所以Kareem从1991年1月7日进队到1995年9月近五年的时间内, 无病无伤, 无论是专项成绩或是身体素质, 都有着很明显的提高。下面是他五年中各方面所取得的进步:

	1991年1月7日	1995年9月
跳远成绩	8.02米	8.63米
8步助跑跳远	7.05米	7.64米
立定跳远	3米	3.43米
立定十级跳远	30.55米	36.09米
斜坡(30度左右)上十级蛙跳	25.5米	29.69米
篮球架下双足连续向上跳, 单手触摸篮筐次数	3次	10次
60米站立式启动冲跑	6.36秒	6.05秒
100米	10.6秒(手动计时)	10.15秒(电动计时)

(注: 手计时的成绩应该比电动计时慢0.30秒左右, 因而1991年100米成绩应该是10.90秒。)

从以上所列举的数字可以看出, Kareem的进步是非常明显的, 而且他还多次参加国际比赛, 并获得了不少很好的成绩: 1993年世界大学生运动会, 以8.35M的成绩荣获冠军, 驱散了两年前惨遭失败所留下的阴影; 1994年7月, 欧洲系列国际比赛, 两度击败Mike Powell。(1991年8月在东京举行的第三届世界田径锦标赛中, 美国选手Mike Powell跳出8.95M的惊人成绩, 打破了比蒙保持了23年之久的8.90M的世界记录。) Kareem一下子成为了世界田径领域知名的跳远选手。我来美国前制定的奋斗目标——培养出世界先进水平的田径运动员——终于实现了! 也向世人证明我们中国的田径教练员同样有能力培养出具有高水平的田径运动员。

第二位 Keith Nunn

Keith出生于1970年1月, 身高1.80米, 体重160磅, 是位短距离赛跑兼跳远运动员。100米成绩: 10.69秒; 200米成绩: 21.41秒; 跳远成绩: 7.44米。他比Kareem更早进入Rice男子田径队, 一直是Davidson教练手下的运动员。在我刚进队带着Nigel练跳高或带着Robertson练跳远时, 他几乎从没有出现在我的视线之内。因为那时我是个不拿工资的义工教练员, 平时只有上训练课才去田径场, 训练结束后又急急忙忙赶去中餐馆送外卖, 所以对其他组的队员几乎没有接触。到了Robertson在赛场上比赛时我才知道, 队内还有一位成绩不错的跳远运动员。Kareem进队不久, Davidson教练才向我提出, 让Keith在Kareem练跳远时一起练跳远技术。我一口答应了。我认真观看Keith的跳远技术, 并想方设法对他进行全面了解, 后来发现:

1) 由于是短跑运动员, 所以他助跑的速度快, 节奏也不错, 但起跳的爆发力还欠缺了一点。

2) 训练不刻苦、不认真, 经常迟到, 有时甚至无故缺席。因此他进队后成绩提高不明显。针对他的这些缺点, 我认真找他谈话, 要他首先端正训练态度, 因为无论干什么工作都必须认真对待才能获得成功; 另外我针对他体能上的不足, 加强腿部力量训练以及弹跳练习, 以提高腿部爆发力。他认真听取了我的意见, 在行动上也有了改进。不久他的专项成绩从7.44米提高到7.76米, 达到了参加NCAA(全国大学生运动会)比赛的资格, 并多次在SWC的比赛中取得不错的成绩。

——待续——

(版权文章, 未经许可不得转载)