

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2019年11月1日第B4版)

十五、喜获冠军戒指

第三位：Jeff Pope

Jeff Pope是跳高运动员，1972年8月5日出生(当时20岁)，身高1.92米，体重约80公斤。中学时他跳高的最好成绩为2.10米。那时他既练跳高又是学校篮球队的主力队员，可能由于身兼两职，负担过重，造成膝关节受伤，因此延误了一年的学业。来Rice报到时他的伤仍未痊愈，所以他的首要任务应该是把伤调理好。只有先把伤治好，才能进行系统训练。所以在运动量的安排上，要稳中求进，务必循序渐进，不能操之过急。而且他比较瘦，肌肉不够强壮有力，也正好可利用养伤时期增加肌肉力量的训练。好在他协调性好，技术上无太大缺点，不需要花很多的时间去改技术。

经过第一学期的训练后，他的成绩不突出，也很少参加比赛。不过我不着急，而是希望他稳扎稳打，一步一个脚印地向前走。在我采取的保守训练的保护下，Jeff不仅膝关节的伤得到了痊愈，而且在SWC的比赛中以2.16米和2.15米获得室内、室外的亚军。

第四位：Chad Kopp

Chad Kopp，1974年2月7日出生(当时18岁)，身高1.88米，体重77公斤，在中学时代是一位全能运动员，十项全能总分为5790分。由于跳高的成绩比较突出(最高达2.13米)，学校研究后决定把他放在我的组里练跳高。测试时我发现他的技术还是比较好的，无论助跑或起跳都比较协调、合理，唯一的缺点是起跳点距横竿太近；腿部的爆发力也不错。不过他的性格暴躁，脾气不好，我刚接手他训练不久就发现他常会因为起跳碰掉横竿而发脾气，有时暴跳如雷，多次出现摔横竿、摔鞋的现象。他是我教练生涯中唯一一位难于驾驭的运动员。我多次劝他冷静，告诉他要找出跳不好的原因然后想办法纠正。但无论我怎么劝说，都不见效。有一次练习时他跳得很不好，又开始情绪失控，抓起掉在地上的横竿像扔标枪一样狠狠地扔出去，嘴上还骂骂咧咧。接着他坐在地上，脱掉钉鞋罢练。我很生气，命令他把横竿捡回来继续跳。哪知他竟一转身，头也不回离开了运动场。这样不礼貌的态度是我生平第一次遇见，弄得我不知所措，也让我觉得在众位学生面前很没面子。最后我决定向Straub教练告状，并提出不再带这位运动员训练。Straub教练听后好言相劝，代Chad向我道歉，表示他会找Chad谈话，并保证今后再也不会再有类似的事情发生。他还建议我与Chad单独好好沟通。走出他的办公室后我有点后悔了，认为我自己也太冲动了，为了这么一点小事就去告状，实在是不应该。这种做法可能会加深师生之间的矛盾，不利于解决现实存在的问题。于是我开始认真地自我反省，发现我的工作并没做好，因为每当他起跳太近、上体触碰横竿时，我总是说：“你的起跳点距横竿太近！”这个问题我讲了无数次，但并没有告诉他该用什么方法去纠正，所以我讲的是一句他早已



▲在足球比赛中间休息时与观众见面，左一：Coach Straub；左二：Coach Davidson；左三：本人；右二：运动系办事人员；右一：Ronald Robertson

经知道的空话，难怪他不想听；另外，他对跳不好的反应如此激烈，说明他主观上是很想练好技术的，但实际上却做不到，所以就生气。我不应该责怪他没有礼貌的行为，而是应该想出具体的、有效的手段与方法来帮助他纠正错误动作，这才是解决矛盾的有效办法。想到这里我才彻底明白，是我的思想方法不对，应该怪我自己，而不能责怪他。第二天Chad主动找我谈话，并向我致歉。我立刻表示接受他的道歉，然后明确告诉他下一步准备采用什么方法去纠正起跳点距横竿太近的问题。具体方法如下：a) 确立新的起跳点——在原来的起跳点后移二只脚的距离，并在新的起跳点做好醒目的记号。把全程助跑长度也适当后延。b) 把助跑的起跳点距跳高架的横向距离往右缩短二只脚(他的起跳脚是右脚)，以加大起跳进竿时的角度，从而增加了起跳时身体与横竿的距离。c) 在具体的执行中我们始终按循序渐进、从易到难的训练原则：先练助跑，等到助跑熟练之后再练助跑与起跳结合，与此同时可以采用四步助跑过竿，然后再慢慢增加助跑的长度直到全程助跑(Chad采用十步助跑)。有了明确的方向和细致有效的手段后，从此运动场上再也听不到争吵的声音。不久他也提高了成绩，达到2.19米，追平了学校记录。在SWC的比赛中获得多枚奖牌

(前三名)，为学校争得了荣誉。

第五位：Ivory Angello

第一次与Ivory Angello见面是在我的办公室里，教练Davidson领着他来的。介绍后知道他18岁，身高1.91米，体重约80公斤，是位“三跳运动员”。所谓“三跳运动员”，即他不仅跳高(成绩为2.08米)，也跳远(成绩为7.08米)，三级跳远也有不俗的表现(成绩为14.30米)。虽然这三个项目的成绩谈不上很突出，但在中学阶段就会跳三种不同技术的跳跃项目，这是非常难得的；更令人惊讶的是，他这三个项目的水平差不多，很难评估哪一项是他的强项。从他的身高、体型来看，也似乎三个项目都可以练。这下可把我难住了！最后根据组内运动员的现状：跳高有Jeff和Chad，跳远有Kareem和Keith，而且这些运动员的成绩都比他好，但没有三级跳远运动员，于是决定让他主攻三级跳远。应该说初次见面，我对他的印象还是不错的，但第二天在田径场上各项测试的结果却令我大失所望。

——待续——

(版权文章，未经许可不得转载)