

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2020年1月10日第B4版)

十六、分道扬镳

三、久治不愈的顽症

总的来看对Kareem五年来的训练是成功的，训练三年就达到世界先进水平。不过他也有软肋——凡参加诸如奥林匹克运动会、世界田径锦标赛、世界大学生运动会、美国大学生田径锦标赛(NCAA)之类的大赛，他的成功概率就很低。我印象最深的一次是1992年7月下旬，Kareem首次代表开曼岛(Cayman Island)参加在西班牙巴塞罗那市举行的第22届奥林匹克运动会。他那年在该比赛之前的最高成绩为8.39米，这个成绩可名列世界前六名，如果比赛时他能发挥正常水平，应该可以得前八名；如果能有所突破，则有可能冲刺奖牌，为开曼岛争光。开曼岛是一个人口仅六万左右的小国，Kareem被该国树为英雄，几乎全国人民都认识他，所以赛前开曼对他的期待是极其殷切的。也可能因此给了他过大的压力，使他过于紧张，导致比赛结果很糟糕——及格赛只跳出7.39米，无缘决赛。赛后的总结会Kareem直言道：“点名后我们由裁判员带领进入运动场，一人田径场我看到观众席上坐满了人。这么多的观众来看比赛，这是我以前从未遇见过的。我突然就紧张了起来，感到有点腿软，赛前想好的注意事项也全抛在了脑后。整个比赛过程我都是稀里糊涂的。”听后我很后悔，首次参加重大比赛的年轻运动员发生怯场现象，这是常有的事，我却没有在赛前做好预防措施。所以我并没有过多地责怪他，相信随着年龄的增长和阅历的丰富，他会慢慢适应大场面的比赛。但后来的事实证明，我的想法错了，这次比赛失败的阴影已经深深地烙印在了他的心上。1992年以后他多次参加重大比赛，赛前小比赛发挥都很好，但一到奥运会或是世界锦标赛，他都是因为助跑步点不准而遭淘汰。助跑点跑不准也是心里紧张导致的，可见他的心理素质远不及他的外表那么强壮有力。这也让我明白，我忽视了运动员心理素质的培养；更确切地说，我对如何提高运动员的心理素质缺乏基本的知识，更不要说找出实际的方法来加以致用了。我总认为意志品质是否顽强是由人的性格决定的，是天生的，后天很难改变，所以在这方面我不够重视。这次的比赛让我明白，以后应该重视心理素质的建设。

他的另一个软肋是应变能力差。92年奥运会及格赛那天，刚开始风力不小，为2.10m/秒，是顺风。根据这一情况，Kareem确定了助跑的距离，试跑了几次后就坐下休息等候比赛。可轮到他跳时，风向竟然由顺风变为逆风。按理说，此时应将助跑的起跳点按风力的大小往前移，但他不知道该往前移多长。他心中没底，于是四处找我；但观众太多，所以没有找到。于是他随便往前移了脚，结果第一跳他是在距板前约60公分处起跳，成绩仅达7.39m；第二跳他往后移60公分，结果犯规；第三跳往后再移30公分，既然第三跳的助跑是在第二跳的基础上往后移30公分，那么第三

跳的助跑理应与第二跳的助跑相似，才会正确踩上起跳板，但他第三跳的助跑却变了，只见他加大力度后蹬，由于步幅增加过大，导致第三次试跳又犯规了。比赛时如果经常改变助跑的节奏，那么就会出现步点不准，这样会大大影响运动成绩。而这种情况在他的大赛中经常发生，因此也时常惨遭淘汰无缘决赛。

Kareem的第三个软肋是助跑节奏不稳定。Kareem百米成绩10.16秒，是当时世界上速度第二快的跳远运动员(第一是Carl Lewis)。这是他的优势，可惜他助跑时却缺乏稳定的助跑节奏及相应的稳定步长，致使他在重大的比赛中经常出现偏差，忽前忽后，这大大地干扰了他的斗志。在总结会上Kareem时常会提及他在接近起跳板时，心中常会出现害怕犯规的感觉。从心理学分析，这种感觉的出现会大大影响运动员的信心，失败也就不足为奇了。

随着运动成绩的不断提高，他参加重大比赛的机会越来越多，失败的次数相应也积累得越来越多。那么“不能在重大的比赛中发挥应有的实力”这个顽症，就会成为我们“分手”的诱因。

四、建言遭拒

1994年上半年，Kareem两次跳出8.60米以上的成绩。自此，他就打算放弃开曼岛，转而决定代表美国参加1996年在美国亚特兰大举办的第23届奥林匹克运动会。(他出生于纽约市，也是美国公民)知道他有这个想法之后我急忙找他谈话。我认为此事做不得，我的理由是美国男子跳远的水平实在太高：Mike Powell(成绩8.95米)和Carl Lewis(成绩8.87米)的水平远比他高。虽然Kareem曾经战胜过他们，但那都是在小型比赛中；在真正的大型比赛中，Kareem从未赢过他们。美国田径选拔赛从来都是田径界的重要赛事，没有人会掉以轻心。如果在选拔赛中赢不了他们，剩下的唯一一个名额，将由几位曾跳过8.30米的年轻选手去争。虽然Kareem的实力略比他们强一点，但优势并不是绝对的。万一在选拔赛时有什么闪失(诸如小伤小病或是体力不好，甚



▲2004年Kareem代表开曼岛参加奥运会(网路图)

至于步点不准)，那么被淘汰的可能性是存在的。所以我认为Kareem还是代表开曼岛去参加奥运会比较稳妥。

另外，Kareem虽在美国出生，但长在开曼岛，那里的人们都把他当作英雄，如果他代表美国出战，那多伤害开曼人民的感情！可Kareem听完我的话后却回答说：“代表美国去参加奥运会对我来讲更具有挑战性。我要勇敢面对挑战！我认为我完全有实力选上美国队。”他的语气那么坚定，我还能说什么？

——待续——

(版权文章，未经许可不得转载)