

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2020年2月21日第B4版)

## 十八、招收女弟子

### 一) 不速之客

1996年9月初的某天上午，我正在办公室制定下阶段的训练计划，突然有一位身高与我差不多、年轻的黑人女子走进了我的办公室。她自我介绍道：她叫Dawn Burrell，22岁，是休斯敦大学应届毕业生，师从Tellez教练。两年前在超风速的情况下曾跳出6.56m，后来因为起跳脚膝关节受伤，又久治不愈，最后导致专项成绩大幅度下降。今年她的最高成绩仅达6.20m，因此Tellez教练判定她没有发展前途。毕业之后她被Tellez教练辞退出队。Dawn对此却有不同的看法，她认为自己还年轻，只要膝伤痊愈，还是可以达到世界先进水平的。因此毕业之后她也不去找工作，而是另找教练想要东山再起。1995年她在休斯顿最大的报纸——休斯敦纪事日报(Houston Chronicle)看到体育记者Neal Farmer采访我后写的报导——The Jump Master。她认为我可以帮助她实现她的理想。我笑着说：“你现在膝关节有伤，还不能参加训练。你现在的水平也只有6.20m，而不是6.56m。按当前全世界最优秀的女子跳远运动员前十名的排名来计算，你只有跳出6.90m左右才能算是达到世界先进水平。目前你的水平与目标还相差70公分。而且，你并不算是很年轻的选手。”讲完这些客观现实后我接着说到：“我认为你应该先去找工作，然后在工作之余上运动场训练，这才不会耽误你的前程。”但Dawn反驳说：“我20岁时就跳出了6.56m，那时我很瘦弱。经过两年的训练，目前我比过去强壮多了。要不是有伤，我可能会跳出6.70m以上的成绩；另外我有良好的速度，100m栏的成绩达13.50秒。我的哥哥Leroy Burrell过去曾是跳远运动员，后来改练短跑，1993年以9.85秒打破男子100m世界记录。我也有良好的速度及爆发力的遗传基因，所以我对自已充满信心。”听她这么一讲，我对她刮目相看。我喜欢她那股不服输的倔强个性，那是运动员获胜的根本保障。这个特质正是Kareem所缺乏的。于是我决定不妨收个女弟子试试看，但又突然想起来，我现在是Rice大学男子田径队的助理教练，要是私下收一名女运动员进队，是否会影响其他人的训练？另外，我对她在休大的表现也应该做些了解。所以那天我没有当即答应她。我告诉她，这事我必须先请示总教练。我让她过两天来听回话。

为了此事，我先请示Davidson教练。他很爽气地告诉我，只要不影响组内运动员的训练，校方是不会反对的。接下来，我向Rice女子田径队助理教练Jim Bevin(他是女队的跳跃教练，过去是位三级跳运动员)打听Dawn在休大的表现。他听后直摆手叫我千万别招Dawn进队，因为Dawn的脾气不好，常常与Tellez教练在运动场上吵架，是个很难相处的运动员。听了他的话之后，我就打消了收Dawn做我弟子的想法。

两天之后Dawn如约来到我的办公室。我告诉她，我带的全是男队员，如今突然加了一个女队员，会带

来不方便，我不能为了她专门抽出时间来照顾她。当时我手里还带着两位运动员，Ivory和Evins。Ivory虽毕业了，但仍在下班之后赶来训练；Evins专门从弗吉尼亚州来Houston拜我为师，他过去最好的跳远成绩为8.16m，他速度也不错，100m最好成绩为10.36秒。除此之外，Rice男子田径队还有六位运动员等着我训练。我告诉她，我很忙，希望她另请高人。她听后不死心，坐下来流着眼泪说：“你再忙总不及Tellez教练那么忙吧！你只带跳跃项目，而他除了中长跑之外，其他什么都带。他平时除了练技术之外，其他的时间根本不管我们。身体素质训练也由健身房的教练为我们安排计划。如果你忙，不用时刻看着我，我会100%按计划完成。”她的这番话让我想起刚来美国时我在休大观摩Tellez教练指导训练时的场景。正如Dawn所说，Tellez教练只看技术，纠正运动员的错误动作，至于运动员的身体素质训练全交给健身房的教练去安排。然而，健身房教练所安排的计划几乎千篇一律，没有结合田径的特点去安排训练，田径所有跑、跳、投项目的运动员，都按统一计划训练。由于训练内容缺乏针对性，因而专项素质得不到提高。当时我对他的这一安排有不同的看法。我认为高水平运动员的身体素质训练，必须为专项服务，必须要有明确的目标。Dawn虽在他那儿练了四年，但除了基本技术之外，她的专项素质水平却不高，这意味着她的潜力远远没有被挖掘出来。所以，她应该还有很大的提高空间。另外从交谈中，我感到她的性格很倔强，有一股不达目的誓不罢休的决心，我喜欢这种性格的运动员。在权衡得失之后，我决定收下这位性格倔强“难于驾驭的女弟子”。

### 二) 毅然参军

为了让她能安下心集中精力训练，我建议她参加美国陆军当时推出的一份计划：招收一批有潜力的运动员准备参加2000年在悉尼召开的奥运会。该计划名为World Class Athletics Program(简称：WCAP)，招收的对象类似Dawn的情况，在美国属于二流水平的运动员，有提高的潜力，但得不到资助。WCAP的目的是为这些选手创造能继续训练的条件(其性质有点像过去上海市体委在江湾体育场成立的五-七体训班，实际上是起了“捕捉漏网之鱼”的目的)。该计划由美国陆军出资主办，报名参加的运动员必须具有一定的运动水平(WCAP有专人负责选拔)。另外，加入



▲我与Dawn

WCAP等于参军，所以要按部队的标准进行审核：1、要经过严格体检；2、身体素质测验，如俯卧撑、仰卧起坐、3000m耐力跑等；3、背景考核(类似国内的政治审查)，一切审查通过后才可入伍。运动员如已有教练，原则上去教练所在地训练；否则，WCAP会为你安排他们所指定的教练。为了更好的掌控这种放羊式的训练，WCAP特别规定，属于WCAP资助的运动员必须每季度去总部集合，进行身体素质测验(他们对每一项身体素质的指标都有严格规定的标准)和其他考核，而运动员的教练员不仅要递交训练计划，还要呈交上一季度训练的评估报告。对每个被录取的运动员他们会支付一定的酬金，虽然不多但足够日常的开销。酬金的数目按运动水平的高低来支付。这些规定与制度虽然复杂了一点，但如果没有严格的规章制度，就很难把事情办好。加入这么一个负责任的团队，我放心；因为没有后顾之忧，Dawn才能安心训练。虽然待遇不富裕，但却保证能系统训练。Dawn刚听到我的这个建议时，很不以为然，她想参加另一种半工半练的模式，即由美国田径协会向各资助奥林匹克运动会的公司推荐运动员到他们属下的商店打工，每天只工作半天，另外半天可安排训练。这种资助模式比较自由，不受约束。但我认为太自由不好。自从我成为Rice正式员工之后，我的工作忙多了，除了训练工作外，其他的都无暇顾及，因此Dawn还是由WCAP管比较好。Dawn看我那么坚决，她也只好服从。

她就这么入伍了，而我也随之涉足其中。

——待续——

(版权文章，未经许可不得转载)