

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2020年3月6日第B4版)

## 十八、招收女弟子

### 三) 奋起直追

加入WCAP之后，Dawn于1996年9月30日正式加入我们的团队，接受我的训练。

其实Dawn存在的不足之处，在我过去的执教中都曾出现过，并且也都在实际的训练中得到了解决。因此，在她入队之后，我就很自然地把前人的经验融合到了她的训练中。例如：

1) 她的右膝关节有伤不能跳远，我就把自己过去膝关节受伤之后的心得体会(教训、经验以及伤后的训练)都传授给了她，并为她制定了详细的训练计划，做到治伤训练两不误。她有膝伤不能跳，但却可以练跑，还可以进行身体素质训练。Dawn很认真地执行我的训练计划，并不时提出要加大运动量，这一点让我很惊讶——当了这么多年教练员，我还是第一次遇到主动提出加大运动量的运动员。这说明她对待训练积极主动，且能吃苦耐劳，我一直认为这种类型的运动员会有出息。

由于训练安排合理，加上她训练刻苦，她的伤在一个月之内便痊愈了，训练几乎没有受到影响；而且身体素质也得到了不少提高。

2) 在技术上，Dawn的起跳有制动的错误动作，这个动作会影响人体在空中的水平速度，使人体过早落地。她右膝关节的伤也是由这个错误动作引起的。Dawn的这个缺点与过去的Ronald Robertson很相似，都是因为跑步时没有正确高抬大腿所引起的(跑步时摆动腿的大腿应与地面平行)。所以要改进起跳制动的错误动作，就必须从改进跑的动作下手，只有通过改进跑的技术才能从根本上纠正起跳时出现制动的错误动作。

Robertson为了改进这个错误动作，整整花了八个月的时间才初步完成。由于借鉴了Robertson的经验，所以Dawn四个月就完成了改进起跳技术的任务，时间上缩短了一半。

3) Dawn的腿部肌肉不够有力，所以助跑起动的速度比较慢，造成上板速度不够快。所以我让她助跑从一开始就积极一点。

4) Dawn的另一个缺点是起跳时爆发力不够强。我就把Kareem通过各种弹跳练习来提高腿部爆发力的经验用到Dawn的训练中，诸如：在斜坡上进行十级蛙跳、草地上进行多级跨步跳、利用不同高度的小平台进行上窜下跳练习、连续跳栏架，等等。这些手段Dawn以前的教练Tellez很少在训练中采用，而起跳时爆发力不够正是Dawn的软肋，如果能在在这方面进行重点训练，定会出现意想不到的效果。我破例招收她作为我的第一名女弟子时，也考虑过这一点。

综上所述，她的问题都可以借鉴前人宝贵的经验来解决，这为她攀登世界体育先进水平提供了捷径，赢得了宝贵的时间。加上她主观上积极，行动上埋头苦干，这也为快速进步提供了最主要的条件。



▲我与Dawn

由于右膝关节的伤得到了治愈，其他方面的训练开展得也很顺利，因此很快她就可以开始参加比赛了。她从1997年初到1999年9月30日所参加比赛和成绩如下：

#### 1997年

2月1日：在休大新盖不久的室内田径场参加首场比赛。她采用15步助跑，在最后的试跳(第六跳)中跳出了6.12米。很幸运，这个数字刚好达到可以参加1997年度美国室内田径锦标赛的参赛最低标准。

3月1日：她首次参加全美室内田径锦标赛，也是在最后一跳时奋勇拼搏，以6.52米的成绩从第三名跃居第一名，成为1997年度全美室内女子跳远冠军。但6.52米这个成绩一点都不突出，它与美国冠军很不般配。被她击败的两位对手，Shana William去年成绩曾达7.01米；Marieke Veltman去年成绩曾达6.88米。与夺得冠军相比，Dawn面对如此强大的对手，毫无畏惧，敢于对决，这份勇气更让我欣慰！

不管怎么样，Dawn拿到了Kareem从未获得的殊荣——全美锦标赛冠军。她的进步给了我很大的惊喜！1997年的室内比赛就在这份惊喜中结束，接下来的比赛转入室外。

3月22日：Dawn参加TSU(德州南方大学)的田径邀请赛。这是一个传统的田径赛，一般都安排在每年3月的中下旬举行，因为天气转暖，观众们汹涌如潮水。如此多的观众自觉掏钱来观看一场普通田径比赛，在中国是很难见到的。美国人崇尚体育、热爱竞争、热情洋溢的个性是促成美国成为世界超级体育强国的根本原因之一。

Dawn那天不仅参加了跳远比赛，还与好友组成接力队，参加了4x100米接力比赛。由于比赛组织的很接

地气，颇受广大群众欢迎，场内的运动员与场外的观众互动，营造了良好的竞技氛围。Dawn在观众的热烈欢呼声中，超水平地跳出了6.76米的好成绩！她又给了我一个惊喜——6.76米不仅是美国前十名的水平，而且也超过了当年世界田径锦标赛所规定的参赛资格标准(6.70米)。

于是，WCAP要我制定新的训练方案，迎接美国的选拔赛(全美田径锦标赛会选出前三名作为美国代表，参加世界室外田径锦标赛)。选拔赛定于6月14日举行，及格赛6月15日举行，决赛地点定在亚特兰大。我们接到通知后即刻投入训练和比赛中。在这期间，Dawn一共参加了7场比赛，其中4次跳过6.70米，这说明情况一切正常。

6月14日的及格赛，赛前大会规定了两个人进决赛的标准：凡在三跳中跳出6.55米以上的运动员就可直接进入决赛；或取前12名入决赛。Dawn当天自我感觉并不好，为了进入决赛，她很努力地调动自己，结果她第一跳就跳出6.78米的成绩，不仅第一个获得决赛资格，而且提高了本人的最高成绩。比赛结束后我们才知道，6.78米是当天及格赛中最好的成绩。

然而第二天决赛时，她又自我感觉不好，她告诉我，她夜里醒了4次。果然，比赛时她多次犯规，6次试跳犯规了4次，最好成绩只跳出6.43米，获得第八名，无缘世界锦标赛。

我为她感到很遗憾，因为那天只要能跳出6.69米，就可以入围美国国家队。

——待续——

(版权文章，未经许可不得转载)