

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永



▲Dawn Burrell 参加世界室内田径锦标赛，以7.03米夺冠

(上接本报2020年3月20日第B4版)

十八、招收女弟子

1998年

因为没有选上美国队，选拔赛结束后Dawn就被抽调去WCAP总部进行为期四个月的军训（这是参军时合同上规定的条款之一）。11月8日军训结束，Dawn回到休斯敦。由于在部队都是按部队的要求去训练，例如：负重行军、五公里越野跑、引体向上、长距离游泳，等等，体力消耗不少，所以回来之后我给了她三星期的休假。

12月1日，Dawn开始训练。军训使她体质变得更强大，尤其是内脏功能，因此她很快就投入了正规训练。1998年的冬训虽然起步比较晚，但因无伤病缠身，所以进展十分顺利。经过三个月左右的扎实训练，她在各方面都有了显著的提高：九步助跑跳远，从5.70米提高到5.95米；十级跨步跳，从去年的27.20米提高到28.35米；100米冲跑也从去年的12.10秒提高到11.66秒——这些与专项有关的素质提高了，说明她的专项成绩将会随之有明显的提高。果然，在2月28日亚特兰大1998年度美国室内田径锦标中，她又一次给了我惊喜——以6.92米的优异成绩再次荣获美国室内女子跳远冠军，比去年的6.52米提高了40公分。

3月21日，Dawn在一个室外的比赛中又跳出了6.97米的成绩。从此，她踏进了世界女子跳远先进水平的行列（最高成绩排名前十名）。中介人Robert Wagner看中了Dawn，不久她便与日本美津浓（Mizuno）服装公司签下了合约。接着，大量的比赛接踵而来。可惜1998年那年属于世界级的比赛只有小范围的Good Well Game，于1998年7月19日在纽约举行。该比赛中田径比赛项目不多，但女子项目却有跳远。Dawn被选上代表美国队参加比赛，她的状况不好只跳了6.82米，仅获第四名。接下来，她带着疲惫的身体勉强赴欧洲参加比赛挣钱。钱是挣到了一些，但成绩却不好（最好的一次仅跳6.78米），更严重的是右髌关节有了不好的反应



▲2001年Dawn Burrell参加世界室内田径锦标赛，获冠军，在她的前方是2000年奥运会冠军Heike Drechsler

（有酸和不出力的感觉，这些症状与当年Kareem的反应很相似，那是比赛太多所发出的警示信号。）1998年度，Dawn就在疲惫不堪的状态下渡过了。

1999年

正是因为1998年度参加了太多的比赛（全年共参加了25场比赛），最后一场比赛结束后，她是带着病（发高烧）和伤（右髌关节）从欧洲回到休斯敦的。看到她如此糟糕的状态，我立刻决定先让她休息六个星期。回休斯敦之后她得了一场怪病——发高烧，体温最高曾达华氏104度，高烧持续三天左右；期间她卧床休息达十天之久，很勉强才可以起床走动。这一病，她的体重下降了12磅。由此可见，大比赛后又安排系列比赛，对运动员的伤害是很大的！我对这种竞赛安排有看法，但却改变不了，只能被动地去应对，很无奈！由于有病有伤不能系统训练，所以在考虑训练计划时必须从健康出发，即她可以练什么，而不是她该练什么。为此，1999年的冬训她的进展很慢。为了说明问题，我采用参加比赛成绩的数据，作为她是如何从低谷恢复到正常水平的过程：

- 1、2月10日：6.31米
- 2、2月17日：6.37米
- 3、2月27日：6.60米
- 4、3月8日：6.49米（1999年世界室内田径锦标赛第八名）
- 5、4月10日：6.67米
- 6、4月24日：6.64米
- 7、5月26日：6.58米
- 8、5月29日：6.47米

- 9、6月2日：6.76米
- 10、6月9日：6.80米
- 11、6月23日：6.96米

其中，第7-10场比赛是在欧洲进行的。第11场比赛是在Eugene Oregon举行的全美室外田径锦标赛（为在西班牙塞维利亚市举行的世界室外田径锦标赛选拔人才），Dawn以6.96米的优异成绩战胜所有选手（包括当时世界排名第一的Marion Jones）。

从以上列举的成绩不难看出，Dawn为去年不恰当地参加了太多的比赛付出了极大的代价，最终花了近一年时间才恢复到去年的正常水平。她算幸运，还能恢复过来；但有些人可能就此一蹶不振。我写了这么多，就是希望同行们能从这个实例中吸取教训，避免犯同样的错误——不能安排太多的比赛，这对今后进一步提高运动成绩是不利的。我认为最好的办法是，教练员应主动与中介和运动员沟通，制定出全年比赛的合理方案，这样才会保证运动成绩得以良性提高。Dawn于8月22日参加了世界室外田径锦标赛，但那天她的情况不好，只跳6.74米，得了第六名。

1999年Dawn的最高成绩虽达6.96米，与1998年的6.97米仅差一公分，但全年整体的平均成绩却差13公分，可见1998年的水平远比1999年要好多了。这里必须指出，1998年Dawn最后7次在欧洲比赛的成绩只有一次达6.78米，其他6次全在6.60米以下，这说明Dawn是在极其疲劳的情况下参加比赛的。试问，这种只为挣钱不看效果的比赛，又有什么意义呢？

——待续——

（版权文章，未经许可不得转载）