

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2020年3月20日第B4版)

## 十八、招收女弟子 浪子回头

### 一、浪子回头

在那次Seville的世界田经锦标赛中，Kareem代表Cayman Island参加了跳远比赛。对于他为什么不是代表美国队，我有点疑惑。我专门抽空去看了他的及格赛，他三次试跳中最好的成绩只有7.75米，被淘汰出局。这时我才明白，他状况不好，没有足够的实力被选上美国队，于是退而求其次，接受了过去我让他选择代表Cayman Island的建议。这次比赛中，过去敢跑、善跳的积极的Kareem不见了，我眼前看到Kareem，助跑畏缩不果断、起跳软而无弹力，与过去朝气蓬勃充满自信的他相比，完全判若两人。显然，新聘请的教练并没有让他有所提高，尤其是跳远。他的新教练名叫Dan Pfaff，是德州大学的田径教练，主管短跑与跳远。1996年，他的学生，加拿大人Donovan Bailey，在亚特兰大奥运会中获男子100m冠军；另外，他还是“美国田径教练员手册”中撰写“跳远”部分的作者，所以，他是一位很有名望的教练员。可能他手下好的运动员太多，根本无暇顾及Kareem；不像在我团队内，Kareem是重点培养对象。而且在我的队里，Kareem训练时以跳远为主，发展速度仅仅是为跳远服务；而在Dan的团队内，恐怕是以100米为主。时间长了（三年），助跑节奏和起跳的爆发力都衰退了。

他落选后的第二天，我就回到了休斯敦。8月23日的晚上，Kareem从Seville给我打来了电话。在电话里，他告诉我，自从离开休斯敦后，他就搬去Austin跟着Dan练短跑。他认为练短跑比练跳远容易，至少不用担心踩不准板；另外比赛的奖金也比跳远多。但练了一年之后他才发现，他根本不是练短跑的料。（他在比赛中不会放松来维持速度，而是全程使劲地跑，最后因为太紧张，使速度下降无法提上去。）于是他回头重新练跳远，三年来最好成绩仅达8.15米，一般的比赛都在8米以下。电话里我们谈了很多，他一直不肯先挂电话。后来我总算明白了，他想回来跟我练跳远，只是不好意思开口提出来。所以我直接问他：“你是不是想回休斯敦跟我练跳远？”他立刻答：“是的！”

Kareem曾跳出过8.63米的成绩，而在当时全世界也就Mike Powell跳出过8.95米和Carl Lewis跳出过8.89米。虽然这两个非凡的成绩，Kareem很难超过，但在名次方面，他只得了世界大学生男子跳远冠军、全美大学生男子室内室外跳远冠军，仅此而已。按他的水平，他完全有能力拿到奥运会或世锦赛的奖杯。所以他离开后，我心里其实一直有愧疚感。我深知，他也有这个心愿未完成。我要为了他、也为了我自己，完成我们共同的愿望！所以，我当即表示欢迎他归队！

为了不使他感到尴尬，我特意在训练团队内举办了欢迎仪式，热烈欢迎他归队。



▲在美国带的两位最优秀的运动员：Kareen Streete Thompson（左）和Dawn Burrell（右）

### 二、备战悉尼奥运会

Seville世锦赛结束后，Kareem向我请假回Cayman Island。我建议他在家乡的海边好好休息，等到体力恢复之后再开始正规训练。而Dawn留在休斯敦，我让她自己掌握，原则上是以休息为主，结合运动量不大的活动，如打篮球、游泳或越野跑。我们相约从1999年11月1日开始训练——准备2000年悉尼奥林匹克运动会。

#### A: Kareem

情况分析：经了解，Kareem跟Dan训练果然是以练100m短跑为主，除了训练各段落的跑步外，其它时间他就是去健身房进行大负荷的力量训练。他们的训练课比我们多，有时一天练两次，另外星期六也安排训练。次数虽多，但每次训练时间却相应短一点。这么安排训练的结果必然会使他的体重从过去的195磅增加到208磅。过去他在斜坡上十级蛙跳能达约30米，如今只能跳28米，难怪跳远时虽有一定的水平速度，却没有足够的腾起高度。显而易见，他必须降低体重，并加强弹跳力练习。

#### 具体任务：

1、从上所诉，他的首要任务是注重饮食、减轻体重（要做到体重不得超过195磅）；减少力量训练，增加弹跳力训练，恢复过去善跳的优点，力争弹跳力恢复到过去的90%以上。至于如何完成这些任务，我在第14篇“意外当官”中，已详细介绍过，在这儿就不再重复了。

2、他的另一个主要缺点仍在于他的助跑不稳

定，尤其是在重大的国际比赛，常常因为犯规而名落孙山。从1990年带他训练以来，他从未在世界上最重要的赛事——奥运会或世锦赛上得过名次，甚至从未通过及格赛。他有这个实力，但却过不了这个坎。所以，如要在奥运会或世锦赛上有所建树，就必须在助跑上花功夫，使他的助跑点既稳定又准确。那么如何才能达到这个效果呢？我认为必须从以下几个方面着手：

a)重新确定适合于他的助跑节奏。由于体重、起跳的爆发力都有改变，所以助跑的节奏必须重新调整，直到能适合他的现状为止。等他的体重降下来，起跳爆发力恢复了，再相应提高上板前的助跑速度。有了合理快速稳定的助跑节奏才能做到快、狠、准地踩上起跳板。

b)培养他步长的稳定性，尤其是起跳前的最后第二步的步长。此时运动员为了降低重心，就必然会加大这一步的步幅。这一步的步长往往会比正常步幅长20公分左右，这是正常的现象。但Kareem由于他腿部力量强，为了要获得更高的起跳高度，他时常会增加第二步的长度来降低重心，而第二步长度增加了就会犯规，这是他常常犯规的原因之一。另外，倒数第二步太低会降低向前的水平速度，所以他必须控制倒数第二步的步长，以免造成犯规及速度下降。

——待续——

(版权文章，未经许可不得转载)