

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2020年4月17日第B4版)

十八、招收女弟子

c) 另外，在助跑最后四步树立一个标记，经反复测试，其正确点在9.5米左右。练助跑时Kareem必须先看标记，然后看起跳板，这叫距离判断跑。这个手段既可以在助跑道上练习，也可以在跑道上练；不仅顺风跑，而且有时也应迎着风跑。这些手段全年贯彻，并且每周至少两次。经过一年的努力，Kareem助跑不稳定的现象得到一定的改进。

因训练积极主动，而且很配合我的安排，Kareem归队后有了不少的进步。不过担心强制他减很多体重会影响健康，所以最后让他的体重保持在198磅左右；加上年龄已达27岁，所以他最后的成绩是：弹跳力方面，斜坡上十级蛙跳约29.6米，这与过去差不多；跳远的最好成绩达8.31米。奥运会前，他共参加了12次跳远比赛，平均成绩为8.08米。加上助跑的准确性和心理素质的提高，如果他能在奥运会上跳出8.30米，那么可得前六名——这个名次可以算是完成心愿。

Dawn

Sevilla世锦赛结束后，我与Dawn一起回休斯敦。出机场时，我们约好11月1日开始投入2000年的年度训练。

但11月1日她没有来，我给她打电话也没人接。到11月5日上午，她打来电话，说是要与我商谈下年度的训练计划，并且指定要在我家讨论。既然是讨论明年的训练计划，在学校办公室岂不是更合适，为何要选择在我家？但担心她误会我不欢迎她来我家，于是我没有拒绝。

第二天上午她如约来到我家。我先请她发表意见。Dawn先说，明年还是跟我训练。她这样说的时候，我脑袋闪过一个念头：难道她考虑过找别的教练？Dawn说，加州有一位叫Bobbie Kersee的教练想收她当徒弟，可以帮助她改进跳远技术。Bobbie是当时美国最出名的七项全能运动员，她的教练是她的丈夫Jackie Joyner-Kersee。Jackie在1984年、1988年、1992年及1996年四届奥运会上共获得七项全能冠军两次、跳远金牌一块、银牌一块。Dawn认为这是个好机会，不想错过；但又舍不得离开我，毕竟我带领她从美国二流水平提高到世界一流水平。所以她希望有两位教练能协同帮助她。听完她的话，我明确表示，我赞成她去Bobbie处接受短期指导，毕竟这是个好机会。但我认为一位优秀运动员是不宜接受两位教练同时指导的，因为如果两位教练有不同看法，那听谁的？所以我不反对先去试练一段时间，比如两到三周，如果感到Kersee的训练方法有效，那就100%跟着他的训练体系练下去；否则应该尽快归队，安心训练，不能拖延。Dawn听后表示同意，此事就这么定下来。

然而，Dawn在实际执行中并没有按我的意见去做。她两头跑，一会去加州，一会回德州。她的训练

不系统，而且没有明确的训练计划，因为每次她回来时，她的身体状况总有些不正常的反应，如刚开始她右腿的股直肌有反应不能快跑。为了不使反应加深，我只能安排力量训练，腰腹背肌及上肢力量练习。练一段时间之后等股直肌反应消失后，她又去找Bobbie训练。第二次回来时，右膝关节出毛病不能跳，于是我只能适当让她多跑一点，尽量少跳，让膝关节得到充份休息。等到膝关节的反应消失后，她再一次外出——这种零敲碎打的训练方式是我一贯反对的，而如今在备战奥运的关键时期，她却在两头跑，这让我很担心。

因为内心实在不安，2000年4月下旬时，我很正式地找Dawn谈话。我坦率地告诉她：“今年你的训练情况是三年以来最差的。因为从1999年11月1日到现在的26周里，其中正式在我处训练只有16周；而这16周内，你虽然很努力地按计划去执行，但实际上训练计划都针对你腿受伤（股直肌）和膝关节（右膝）有反应不能快跑而制定。近半年来，我没有见到你练跳远，也没有看到你快跑，但这两方面的训练才是训练的核心。虽然因为不能快跑也不能跳，力量比过去练得多，肌肉比过去强壮，腿粗了，上肢的力量也提高不少，但这些素质的提高必须与跳远相结合才有意义。如今距美国选拔赛不到三个月，不能再拖了。经过半年的实践，如果你认为跟着Bobbie练习，对你更适合，那你就应该坚决100%跟着她练，不要贪心两个教练都要。如果你现在不做出决定，将会影响美国的选拔赛。”Dawn回答说：“这一点我也知道。但四月下旬、五月上旬有系列比赛，我想等比赛结束之后再做决定。”那好吧，还是由成绩来做决定吧！

接下来，Dawn参加了系列比赛。她回来之后告诉我，她共参加了7次比赛，成绩分别为：

4月29日：6.62米

5月06日：6.53米

5月15日：6.29米

6月04日：6.36米

6月07日：6.72米

6月09日：6.58米

6月17日：6.54米

七次比赛平均成绩仅为6.52米。应该说，这个成绩很差。从4月29日到6月17日这个时间段，在全年中是属于出好成绩的季节。事实胜于雄辩，同时找两个教练来指导是不可取的。

面对如此差的成绩Dawn哑口无言，她最后决定仍然跟着我训练。显然这半年她走了弯路，浪费了宝贵的时间，但如果没有这段经历，她也不会明白这个道理，因为在这期间，我们曾因此几次发生分歧而争吵。我几次表态要她离队，甚至用书信表达我的看法，但都无济于事，就是赶不走。她就是这么一个倔强的个性，九头牛都拉不回来。看来当时Rice女队的跳跃教练劝我不要收她也是有原因的。但从另外一个角度看，只有不言放弃的运动员才能赢得最后的胜



▲Dawn Burrell

利。我很欣赏这种性格，因而最后还是留下了她。

Dawn完全归队并开始训练已是六月下旬，距美国田径选拔赛只有三个星期了。时间不多，问题不少，所以只能抓关键问题，那就是助跑与起跳的快速结合，要做到：快速度（增加步频）上起跳板、快速度完成起跳动作。

Dawn本来的助跑节奏是从一起动就要积极一点，因为她的腿部力量不够强大，加速的能力不好。如果前面太慢，会造成后程加速很费劲，这样会导致后几步拉大步子重心跟不上。这种助跑节奏在她头一年的训练中已经稳定。我想Bobbie大概想让Dawn采用传统的方式——前面助跑不要跑太快，然后逐步加速上板。显然这种助跑的节奏对Dawn不适合。为了即将到来的奥运会，我果断要Dawn立刻改回原来的助跑节奏。好在很快她就恢复了原来的助跑节奏，毕竟这种助跑她已用了三年。另外因为前阶段的力量练习，她腿部肌肉的力量有明显提高，所以练了几次弹跳练习之后，她腿部的爆发力很快就体现了出来：斜坡上十级蛙跳的远度从去年的23.87米提高到24.61米，上起跳板前的速度提高了，起跳爆发力也增大了。

2000年7月14日，Dawn参加美国田径队奥运会选拔赛的女子跳远及格赛。及格的标准定为6.60米。Dawn的情况很好，只跳一次就通过了。15日我让她全休一天。16日参加决赛，那天她的情况也不错，共跳了六次：

第一跳：犯规

第二跳：6.76米

第三跳：6.83米

第四跳：6.95米

第五跳：犯规

第六跳：6.96米

最终她以6.96米的成绩获第二名，第一名是Marion Jones（在后来的悉尼奥运会中，Marion Jones因被查出偷服了禁药，而被取消五枚奖牌，包括这枚选拔赛的金牌。因而，Dawn应该正名为冠军。）Dawn理所当然被美国田径队选上，成为代表美国参加悉尼奥运会的运动员。

——待续——