

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2020年5月1日第B4版)

十八、招收女弟子

选拔赛结束后，Dawn赴欧洲参加了四场比赛，成绩分别为：6.98米（提高了最高成绩）、6.85米、6.81米和6.80米。四次比赛的平均成绩为6.86米，四次比赛的成绩都在6.80米以上，这些成绩在过去是从来没有出现过的。于是，Dawn满怀信心奔赴悉尼奥运会。

三、惜败悉尼奥运会

由于我只有Dawn这一名队员代表美国参加奥运会，而且她的水平在美国国内只能算小人物，所以我没能被选为美国奥林匹克队的成员。好在我还有Kareem，他是Cayman Island的英雄，人民对他寄予厚望。所以在奥运会召开的半年前，我就收到了Cayman Island的聘请书，让我担任他们国家队的田径教练。我欣然接受。

2000年8月28日，我从Cayman Island动身，赴澳大利亚布里斯班港口。此时距奥运会田径比赛还有约一个月的时间，我们提前去是想多花点时间适应时差和气候；此外还想在奥运会前参加当地的一场小型比赛，也算是热身赛。这段时间，我们主要采用中等强度的力量、速度以及全面身体素质训练。9月10日，Kareem在黄金海岸（Gold Coast）参加的小型比赛成绩为8.27米，这说明情况尚好，他已进入可以参加比赛的状态了。9月6日Dawn也从柏林来到了布里斯班与我们汇合。Dawn因连续在欧洲参加了系列比赛，体力不免有点虚弱。所以我让她先休整，然后投入恢复训练，以最佳的状态迎接奥运会。她的情绪很高涨，情况不错，短短的三周，专项成绩都提高明显：9步助跑跳远从过去的6.50米提高到6.68米；弹跳方面，十级跨步跳也从27.90米提高到29.20米。这些与专项成绩直接有关系的素质提高说明她的专项成绩有望提高。因而，我信心满满地期待着他们在奥运会上有好的表现。

然而事与愿违，实际的情况是这样的：

1) Kareem于9月25日参加男子跳远及格赛。大会规定的及格标准为8.00米。Kareem那天的情况不错，第一跳就跳出了7.99米，距及格标准只差1公分。按历届奥运会男子跳远及格赛的情况来看，还从未出现过有12位运动员超出8.00米的先例。Kareem认为，凭7.99米他可以进入决赛，所以跳完后不久他悄悄跑到我跟前问我，他是否可以免跳。听后我马上告诉他：“决不可以放二次试跳，因为你还没有真正达标。比赛情况千变万化，万万不可大意。”听后他闷声不响地走了。可能他并不认同我的看法，但表面上又不能违背我的决定，只好勉强又跳了一次，这次他的成绩仅达7.76米。第二跳之后场内竞争开始异常激烈。当时参加男子跳远的选手共有五十几位，分两组同时进行，场外的欢呼声此起彼伏，不断有人通过8.00米的标准。轮到Kareem第三跳时，已有十名运动员通过了及格标



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

准。此时的Kareem已是背水一战，只剩下最后一次机会了，这一跳如跳不出8.00米，恐怕此生将再无缘奥运会——他已是快28岁的老运动员了。我多么希望他能抓住这最后的机会，但当时的形势以及比赛的气氛对他产生了很大的压力，怕犯规的心魔又一次降临到他身上。最后一跳，他犯规而惨遭淘汰。那天共有12名选手达标8.00米，他是第13名。

比赛结束后我很后悔，当初他跑来找我，询问该不该放弃后面试跳的机会时，我应该跟他说：“认真跳好第二跳，力争在第二次试跳中超过8.00米！”其实在我的潜意识里，我也认为7.99米是可以进入决赛的，所以没有特别强调要他认真跳好第二跳，只是叫他不要大意。所以，我觉得铸成大错的人是我，我误判了当日的形势。然而赛场上是没有后悔药的，这个教训只能作为日后的前车之鉴，引以为戒。

2) 两天之后，9月27日，轮到Dawn出场参加及格赛，及格标准定为6.70米。Dawn那天的情况不好，她从9月23日就开始感到不舒服——她感冒了。9月25日那天她本该去运动场看Kareem比赛，等Kareem比赛完后再去活动。然而她既没有来看比赛，也没有参加活动，而是打电话告诉我，她感到不舒服，不能来训练。大比赛前病了，这可是一件大事故。我实在无能为力，只能让她多喝水，想办法多睡觉，好好休息，服点退烧的药片。及格赛的前一天我让她上运动场活动一下，跑了三次助跑，情况还可以。

共有四十几个选手参加及格赛。尽管感觉并不好，Dawn仍然全力以赴，积极准备活动，三次试跳她都跳了：第一次：犯规；第二次：6.68米（情况与Ka-

reem相似，有望进入决赛但却未达标。这次我不敢大意，跟她强调第三次试跳务必跳出达标规定。果然，她没有辜负我的期待，第三次跳出6.78米，以第四名进入决赛。那天只有五名选手超过6.70米。

可能是因为有病在身，加上及格赛奋不顾身的拼搏，第二天她的病情加重了，开始打喷嚏、流鼻涕、畏寒（说明人发烧）、胃口不好。晚上她只吃了一点就去睡觉了。及格赛之后休息一天，而她的病情却愈加严重，我只有祷告，求主医治她的病，赐她早日康复。

9月29日决赛，Dawn带病出场应战。果然，她力不从心，只跳了6.36米，名列第11名。比赛结束后，我表扬了她敢于拼搏的勇气，虽败犹荣。她低下了头，默默地流下了眼泪。

但功夫不负有心人。10月5日将在卡塔尔举行2000年世界田径大奖赛总决赛，这是当年除了悉尼奥运会外，世界田径运动的另外一场最重要的赛事。全世界最顶尖的优秀田径选手都会登场，一较高低。悉尼奥运会前八名也将出席。由于在美国田径锦标中跳出6.96米获得亚军，Dawn也被邀请参赛。那天她的病好了，通过活动各方面的能力也慢慢得到了恢复，最终她以6.99米的成绩获得第二名，提高了本人最高成绩。顺便提一下，悉尼奥运会女子跳远金牌获得者的成绩为6.98米。这个比赛的成绩，算是给了我们一个小小的补偿。

——待续——

(版权文章，未经许可不得转载)