

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2020年5月15日第B4版)

十九、站好最后一班岗

一、如愿以偿

Kareem与Dawn对他们在悉尼奥运会中的表现都不满意。尤其是Dawn，她赛前的情况那么好，完全有希望在奥运会上获前三名，然而因感冒与奖牌失之交臂。她悔恨不已。Kareem也因1公分之差没能进入决赛而耿耿于怀。所以，当2001年3月中旬在葡萄牙的首都里斯本(Lisbon)举办2001年度室内世界田径锦标赛和8月上旬在加拿大的埃德蒙顿(Edmonton)举行室外世界田径锦标赛的消息传来，他们俩都表示，要竭尽全力投入训练，力争在2001年的两场比赛中取得好成绩，为奥运会的惨败雪耻。

2001年的年度训练，我们于11月初就开始了。与往常一样，每年的冬训之前，我们都会先聚集在一起，总结上年度训练与比赛的经验与教训，然后在此基础上制定下年度的训练计划。经分析与讨论，我们一致认为：他们二人的年龄都已超过27岁，指望今后在专项成绩上有很大的提高恐怕不现实。距下届奥运会还有四年之久，四年之后是否还有实力参加奥运会，谁也说不准，毕竟年龄摆在那儿了。明年的两次世界锦标赛，必须抓紧时机积极准备。尤其是3月中旬的室内比赛，只剩下不到五个月的时间了，所以必须要改变过去的训练安排与方法，才能适应新的任务。综合讨论后，新的训练安排如下：

A) 花一个月的时间进行体能训练，让体能达到中上水平。这里所指的体能是：内脏器官功能、肌肉力量素质、腰、腹、背等一般身体素质，以及负荷能力等。然后再花一个月的时间进行速度与弹跳练习，这一个月内60米的速度强度应达本人最高强度的90%左右；弹跳的强度要接近本人的最好成绩。最后花一个半月的时间练习跳远技术，重点是助跑的节奏以及助跑与起跳的快速结合。在这些训练的基础上，参加二到三次的比赛，作为提高专项强度的手段。

B) 由于要在较短时期内提高强度，因而训练量上的安排应该做到量少，突出提高质量。在运动量负荷的安排上，更应注重恢复，如果机体内积累过多的疲劳，不仅达不到提高训练强度的目的，反而会出现伤害。所以这阶段的训练不仅要侧重提高训练强度，同时也需要关注恢复。在运动量安排上要节奏明显，做到该上强度时就勇敢上，该休整时就大胆放。做到放松与紧张合理安排，这样才能促使强度良性地向上提高。

C) 尽管休斯敦地处美国的南端，冬天不算太冷，但要在冬天突出强度训练决非一件易事。所幸休斯敦大学刚建成一座很现代化的室内田径场。Dawn的哥哥Leroy Burrell是该校田径队的总教练，有了这层关系，使我们在技术及提高短距离(100米以下)速度的强度训练有了合适的场地。与此同时，我们的弹跳练习也安排在体育馆的篮球场。体育馆内的暖气设备使馆内



▲ Dawn Burrell 在2001年里斯本田径锦标赛中夺冠，在她的前方是2000年奥运会冠军Heike Drechsler

温暖如春，这样我们的弹跳练习强度就不用受到外界寒冷天气的影响。

D) 除此之外，我还要求他们每周末找人进行推拿放松，使疲劳的机体能尽快得到恢复。为了减轻他们的经济负担，我特意找金立国给予折扣优惠，为他们推拿放松。(金立国是我过去在上海当教练时的学生，他是跳高选手。2000年我通过WCAP申请他来美国协助我工作，他会推拿放松，手法很好，效果显著，深受运动员们的好评。)

由于措施明确，方法对路，加上运动员积极配合，这近五个月的训练进行的很顺利。

Kareem

他在室内世界锦标赛之前共参加了三次比赛。这三次比赛都是在欧洲参加的系列比赛，行程安排很紧凑：2月04日：7.97米；2月07日：7.94米；2月12日：7.95米。

从成绩上来看，不算理想；但三次比赛总跳18次，其中犯规的次数只有4次，正确上板率达77.7%，这个数字比过去高多了。这说明他助跑的稳定性比过去有明显提高，对他在世界顶级比赛中能否获得好名次至关重要。

Dawn

她的训练情况比Kareem要好很多。单从训练的角度来看，她这五个月的收获是挺大的。在赴欧洲系列比赛前一天，为了提高训练强度特意安排一次实战训练(采用全程助跑跳远)，共跳三次，不仅助跑节奏快速轻巧，而且步点准确稳定，起跳颇具爆发力，三次的远度分别为6.35米、6.56米和6.70米，比过去训练

时最好成绩提高了30公分。第二天飞赴欧洲参加系列比赛，最高成绩虽然仅跳6.69米，但却战胜了悉尼奥运会女子跳远冠军：Heike Drechsler。尽管欧洲的三次比赛不理想，但我对她仍很有信心，因为这五个月她练得很扎实，尤其是专项的素质及起跳技术均有不同程度的提高。

果然，2001年3月10日在葡萄牙首都里斯本举行的室内田径锦标赛中，Dawn以7.03m的成绩分别战胜了悉尼奥运会冠军Heike Drechsler和世锦赛冠军(又称世界冠军)Niurka Montalvo，以及意大利著名女子跳远运动员Fiona May(她是悉尼奥运会奖牌获得者)，除此之外还有Ludmila Galkina——总之，这次室内比赛聚集了当时世界上最优秀的女子跳远选手，是含金量很高的一场比赛。后来Kareem告诉我，Dawn获得了高达4万美元的奖金。这场比赛很激烈，前面的五次试跳仅达6.82米，只列第五名。但她意志顽强敢于拼搏，在第六跳(最后一跳)奋勇一跳，以7.03米力克群雄，荣获冠军，完美实现了我们赛前的目标——世界冠军。她在运动场上的出色表现令众人钦佩!

第二天轮到Kareem上场，可能他受到Dawn的影响，这一天他的表现也很棒：助跑积极果断，全然没有过去那种萎缩怕犯规的表现。第一跳和第二跳他都跳出了8.16米的优越成绩，最后获得了亚军。悉尼奥运会男子跳远冠军、古巴选手彼德罗索(Pedroso)这次比赛再次夺冠。这是自1992年我带他训练以来，首次在世界顶级比赛中获得奖牌。

——待续——

(版权文章，未经许可不得转载)