

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2020年5月29日第B4版)

十九、站好最后一班岗

此外，Kareem还参加了8月上旬在加拿大Edmonton举行的室外世界田径锦标赛。他牢记3月份室内世界锦标赛时的成功经验，放下包袱，轻装上阵，像Dawn那样全力以赴。在及格赛中他跳了8.08米，顺利进入决赛。决赛那天他又跳出了8.10米的好成绩，获得了室外世界锦标赛第五名。在这次及格赛和决赛中，他共创造了本人多个第一次：第一次在及格赛和决赛的九次试跳中都没有出现犯规；第一次全部的试跳中每一跳的成绩都在8米以上。8.10米与过去的最好成绩8.63米相比，虽然相差很多，但毕竟那时的他年仅22岁，血气方刚，体重不到185磅；而如今已过28岁，体重也有202磅。虽然体能、基本的素质（善跳的能力）都远不及过去，但他仍然坚持训练，不因为逆境、困难加重而放弃努力。如今，他终于如愿以偿，我为他感到高兴，为他感到自豪！这次比赛结束后他提出退役，我欣然同意。我还在家为他开了个欢送会。之后我们一直保持电话联系，近来的一次电话里他告诉我，他现在在德州大学圣安东尼亚分校担任跳远及短跑教练，训练中所采用的许多方法与手段，都是当年他当运动员时我经常为他安排的训练手段。他说“效果都很好”，这句话我爱听！

二、意外受重伤

世界室内锦标赛结束之后，Dawn很快就投入室外的训练，为8月上旬在加拿大Edmonton的室外世界田径锦标赛做准备。由于在室内锦标赛中战胜了当时世界上最顶级的选手，她信心倍增，希望在室外世界田径锦标赛中也同样能拿到冠军。因而她的训练积极性很高，不断提出要加大运动量。在她的努力下训练的质量提高不少，我深信照这么练下去，她再获世界冠军的可能性很高。

然而，在2001年4月16日上午，我们在休大田径场练跳远技术时，Dawn在全程助跑结合起跳时起跳后右臂没有积极向上摆起，致使上身向右倾斜，下落时是右脚单足先落下沙坑（正常应是，下地前双脚并拢在空中，人体下落时双脚同时触及沙坑），导致右膝在下地时遭到了严重的伤害。当时因为助跑速度比往常快很多，她来不及在空中进行调整。她下地后久久站不起来，人们纷纷跑到跟前扶她起立，并叫了救护车送去医院。经医生检查，诊断为右膝关节的侧副韧带被拉断，必须开刀把拉断的韧带接上，全休四个月，今后能否重返运动场要看手术后恢复的情况。这飞来的横祸对她的打击实在太大了，原本踌躇满志的她一下子跌落到万丈深渊，一度无法自拔。但最后她克服了悲伤的情绪，重新站了起来，手术后不到四个月就拄着拐杖上运动场活动——坐着或躺在地上，练上肢力量或躯干力量。她的精神可嘉，决心很大，无奈伤情太重。经过五年之久的努力，膝关节的伤痊愈

的差不多了，能跑也能跳，但不管主观上怎么努力，跳远的成绩总是停留在6米左右水平。而短距离的绝对速度也提不上去，60米的站立式起跑冲刺远远不及过去。随着年龄增长，最后她不得不于2006年宣告退休，结束了短短三年半（1997年11月到2001年4月）的专职运动员生涯。我为她的退役感到深深的惋惜，毕竟在7.03米的基础上她仍有一定的提高空间。人的命运真是很难预测，很多事如要成功，单凭主观上的努力是不够的，还要靠运气。人们常说：“谋事在人，成事在天。”这句话讲得一点都不错。我也只能用此话来作为自我安慰吧。

三、甘愿当副手

在2001年的下半年，一对年轻的黑人夫妇来办公室拜访我。经自我介绍，我得知男名为Dan Glover，女的名为Sandra Glover（美国很多女子嫁人之后，将姓改为夫姓）。Dan现在是美国Phillip 66石油公司的工程师，大学时曾是一名400米赛跑运动员；Sandra刚从大学毕业不久，是位中学教师，课余从事女子400米跨栏赛跑，成绩是55秒6。Dan在下班之后担任她的教练，但因是全职工程师，无法集中精力来照顾太太的训练；另外他过去只是400米赛跑运动员，对跨栏技术不太熟悉。他们此行的目的是想请我与Dan合作，共同带领Sandra训练。他们希望在正常的情况下（不是比赛期），请我每周带她训练两次，分别安排在星期二及星期四的上午，一次训练课以提高她的绝对速度（平跑的速度）为主，另一次以改进跨栏技术和身体全面发展为主。他只提出要求，具体怎么练他不干涉，由我全权负责。Dan则负责提高她的速度耐力，并安排她全年的比赛日程。不言而喻，训练以他为主，我配合他的工作。Dan的提议一开始我并不赞成，因为我一直认为，一位运动员由两位教练员共同带领是很难做到步调一致的；况且，我对跨栏接触不多，要帮她改进跨栏技术恐怕有困难。因此我没有立刻答应他们的请求，而是提出想看一下她比赛的情况之后再作决定。刚好那周末在Rice田径场有一场邀请赛，我建议Sandra不妨参加那场比赛。我不考虑成绩，只是想看她跨400米栏时的全过程。他们表示同意。

那天的比赛，Sandra的情况尚好，她比赛的成绩我如今已经记不得了。不过我看到了她两个很明显的缺点：1）起跑后上第一个栏由于步点不准确（起跑线距第一个栏的距离是45m），跑时放不开，步伐不放松、不果断。由于出现了这个缺点，因此影响了后面几个栏的节奏。显然，这方面应该有提高的空间。2）400米栏全程共需要跨过十个栏（栏间距离为35公尺），之后再冲刺40米，完成全程。一般400米跨栏运动员在200米之后就会产生疲劳，而导致速度下降，此时步伐也会缩短。Sandra前面五个栏都是采用十五步（用左腿作为起跨腿上栏），但过了第五个栏之后，因为疲劳速度明显慢了（跑时后蹬力量下降），于是步幅缩短。此时已无法再用十五步上栏，只能采用十六步上栏。



▲ 作者

但用十六步则必须换腿上栏，但Sandra用右腿作为起跨腿上栏显得很别扭：一是用右腿攻栏不积极（这是技术不好以及后蹬力量不足而引起的）；二是左髌关节不够灵活，跨栏时向前带髌不够放松（这是髌关节的韧带太紧所造成的）；三是下栏后衔接栏间跑不通畅（左腿髌腰肌的力量不够，使膝关节在过栏不能快速移至正前方）。我才想她没有下过苦功夫去提高这方面的技术。这说明在这个环节上她也是有潜力可挖的。看到她的这两个主要缺点后，我认为我可以帮助她改进。因为提高速度也是我们跳跃组常提出的主要任务之一，在这方面我已经积累了一些有效的方法与手段；跨栏我虽不精通，但一些基本要领多少懂得一些，何况她的主要缺点在一次比赛中就已暴露无遗，而这些不足之处，有些是由于能力不够所引起的，例如：髌关节太紧、髌腰肌力量太弱、上栏时起蹬力量不够，等等。这些素质上存在的问题，只需安排专门的手段，很容易就可得到解决。除此之外，我认为既然有机会尝试别的项目，对我来讲也是一个好的机会。她的提升空间很大，能带这么颇具潜力的优秀运动员，即使当副手也在所不惜。因此，我决定接受Dan的提议，当他的助手。

——待续——

（版权文章，未经许可不得转载）

Sandra是一位耐力型的400m跨栏运动员，耐力极好，意志顽强，训练刻苦，但爆发力差。肌肉的力量差。另外她的协调性也不够好，那是因为过去的训练相对比较单一，除了跑之外还是跑，所不同的是跑的段落，跑的时间不同而已。所以刚开始训练，我没有让她通过跑来发展速