

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2020年6月19日第B4版)

十九、站好最后一班岗

Sandra耐力极好，训练刻苦，但肌肉的力量差，所以爆发力差。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。所以刚开始训练，我没有让她通过跑来发展速度，而是先做些小肌肉群力量的练习，侧重于身体全面发展。另外四天（Sandra一周练六天），Sandra跟着Dan的训练，全是跑的内容。

Sandra意志顽强，无论给她多大的运动量，她都能保质保量100%完成任务，所以很快她就适应了新的训练方法。等到她强壮之后，我才让她开始练用另外一只脚攻栏的技术。由于一周只有两天跟着我训练，因而训练时我牢牢抓住以下几个重点：

1) 狠抓起跑后上第一栏的节奏。400米跨栏跑不能起跑之后就盲目往前冲，而是要根据自己的情况合理控制速度，这样才不会使后程减速太多。过第一栏不仅要注意起跑后用的速度，而且还得注意步伐的长短，甚至于从起跑后上体应如何从前倾逐渐转移到直立，等等。我需要选择一个最佳的起跑方案，让Sandra既能适合自己的节奏，又能准确踩上起跨点。这个环节很重要，如能做好这一环，以后的几个栏就会很通畅。

2) 上栏的后蹬力量不仅要强大，而且还要有力量和耐力，这一点我也把它列为重点来抓。我采取的手段是首先加强脚掌的力量，让她在草地上用后蹬跑、拉杠铃片（这练习要在松软的草地上进行，一是预防伤害，二是增加阻力），并逐步增加杠铃片的重量及后蹬跑的距离。此外，采用上坡冲跑来提高快速蹬伸的爆发力（用计时来提高强度）。

3) 跨栏技术练习。先做大量的跨栏模仿练习，尤其是用右腿作为起跨腿。然后在弯道上采用四步过十个栏，让她在弯道上反复熟悉换腿过栏。

4) 我曾让她正式训练前进行左右腿单足十级跳远的测试，右腿十级跳21.65米，而左腿却只有20.75米，这说明她腿部的爆发力很差，而且左脚远不及右脚。为此应该侧重提高左腿的力量，这样才能使两腿均衡发展，维持良好的栏间节奏，跑及过栏中才能使身体更好地沿着直线向前移动。经过多年训练，她的速度有较大提高：100米站立式随意起跑达11秒2（刚开始她仅跑12秒75，但因为在冬天，这个成绩可能不准，仅作为参考）；腿部的爆发力也有不少的提高：右腿十级单足跳达24.45米，左腿十级单足跳远反超右腿达24.85米。与此同时，她的专项技术也有改进。她的成绩自然也节节向上，最后她于2005年8月13日在Helsinki（芬兰首都赫尔辛基）举行的世界室外田径锦标赛中以53秒32获女子400米栏第三名，达到世界顶级水平。

这里补充讲一讲，400米跨栏的训练是一项比较复杂的项目，它不仅要求运动员要有好的速度，而且还要有良好的耐力，栏间的跑动更要有良好的节奏

感。除此之外，还必须要有好的上栏及过栏技术。由于需要换腿上栏，因此必须两条腿都会跨栏，如果左右腿的过栏技术相差太大，就会影响栏间跑步的节奏。除了提高绝对速度之外，提高速度耐力更是400米栏的重中之重。当然，全年运动量的安排以及全年比赛的安排，这些都是不可忽视的重要因素。

我很钦佩Dan的工作态度，他常常会抽空来看我带Sandra的训练课，也能毫无保留地提出他的看法。我也能主动每周提前将计划写成书面形式，请Sandra交给她丈夫过目。正是因为双方的互相尊重，虚心好学，才成就了53.32秒的优异成绩。最后顺便加上一句，我们前后共事了有六年之久，从来没有因为意见分歧而争吵。如果彼此没有用正确的态度来相待，这种“异项合作”的配合方式恐怕早就夭折了。

四、上法庭伸张正义

2001年年初，我收了另一位新徒弟，她叫Suzette-Lee，是位来自牙买加的三级跳运动员。她身高1.80米，体重160磅。她从牙买加来美国留学，毕业于美国路易斯安那州州立大学。三级跳最高成绩为13.70米。据她自己介绍，她曾获得NCAA（National Collegiate Athletic Association——全美大学体育协会）室内、室外田径锦标赛的冠军，大学毕业后被送去古巴训练一段时期（古巴的女子三级跳运动员的水平可列世界前三名）。因此她的水平不算差，技术总的来看也还可以。可惜她的膝关节及髌关节有伤，无法获得当局进一步的资助。她来到休斯敦，在Rice大学附近的一家名为Holiday Inn的旅馆做前台工作，然后请Dawn作她的介绍人，请我带她训练。我看她的身体条件不错，虽有伤，但只要训练合理，或许能治愈，何况她当时只有24岁。因此，我收了这位女徒弟。

第一年，她以养伤及进行身体素质训练为主，其中侧重提高速度。专项三级跳练得不多，比赛的次数也很少。她2001年专项成绩只提高5公分达13.75米。

第二年，她的伤基本没有不良反应，于是开始练技术。由于第一年的基础打得比较扎实，因而专项成绩有所提高，达14.26米。当年没有奥运会，也没有世界锦标赛，但有英联邦（过去曾是英国殖民地的国家）运动会，参赛国约在十个以上，算是一个地区性的国际比赛。牙买加国家田径队明文规定，凡是要参加英联邦运动会的田径运动员，必须先达到国际田联



▲ 作者

规定的A级标准（女子三级跳的A级标准当时为14.15米），其次还必须在牙买加国家队的选拔赛中获前二名。A级标准Suzette达到了，剩下的就是参加2002年6月24日的牙买加选拔赛。然而一件意外的事故竟然发生在她身上。

Rice大学的校园是开放式的，没有围栏，但唯独在田径场的四周用铁丝网紧紧地围了起来，为的是要保护田径场，避免闲杂人员入场训练。原则上禁止外校运动员入场活动，如有非本校的运动员要使用田径场，则必须要有本校的教练员在场。校方给每位田径教练员发了一把入场钥匙。除此之外，为了加强管理还专门请了Rice的警察局协助管理。

2002年6月17日早上9点左右，Suzette打电话给我想把训练改在上午10点，我同意了。因为我还需要在办公室订计划，所以我让她9:45先来我办公室拿进田径场的钥匙，这样她可以自己先做准备活动。等她做完准备活动，我再运动场指导她训练。Suzette按照我的吩咐去做了。我10点10分来到田径场，但场内空荡荡，四处不见Suzette人影。起初我以为她上卫生间，于是在附近等。但等了10分钟也不见有人从女厕所出来。不久Dawn也来训练，我请她去女卫生间察看Suzette是否在里面。Dawn出来告诉我里面没人。我很纳闷她究竟在什么地方？Dawn训练完之后已快一点了，还不见Suzette人影。直到傍晚我才从Dawn的来电知道Suzette被Rice的警察抓走了并送进了监狱。而且当日不得保释，要先审查，如没有问题才能放人。

——待续——

(版权文章，未经许可不得转载)