

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2020年7月24日第B4版)

## 十九、站好最后一班岗

2009年有世界田径锦标赛。Alice跳远成绩提高了二公分，达6.78米，她顺利被选上加拿大国家队。但这时她的状态远不及去年稳定，在锦标赛上，她没有通过及格赛。不过也算亲身经历了世界顶级的比赛，实现了她的梦想。我以为她会激流勇退，没想到她仍坚持训练，声称要准备参加2012年伦敦奥运会。见她决心那大，而我也舍不得离开田径场，于是我再一次延长退休。2012年，快34岁的Alice成绩每况愈下。那一年她最高成绩只有6.35米，最后只好黯然退出。在国内我很少见到34岁“高龄”的女运动员。她自费坚持训练达十年之久（从大学毕业到退役），我很佩服她的毅力！

我的另一位女子跳远运动员名叫Ola Sesay，她1979年5月30日出生，身高1.72米，体重148磅。2005年9月她从网上获得有关我的信息，于是从达拉斯（德州第二大城市）打电话与我联系。在电话里她告诉我，去年她的最高成绩是6.46米。她想来休斯敦跟我训练，争取参加2008年北京奥运会。她的状况与Alice很相似，我想两人水平差距不大，如能一起训练倒是可以起到相互促进的作用。而且那时我手下的运动员不多，再收一位问题不大。于是我请她抽空来休斯敦测试。因为她在达拉斯有工作，所以测试安排在周末。她也是非裔，体型匀称，看上去挺结实。通过测试我发现她的速度、弹跳都还可以：立定跳远2.60米，100米冲跑11.8秒。爆发力也还可以，跑的技术没有什么大毛病，协调性比Alice好多了，不过柔软性不够好。我决定收下她。交谈中我还了解到，她不仅是美国公民，而且还是非洲塞拉利昂（Sierra Leone）的公民。我立马想到了Kareem，2000年他放弃代表美国而改为代表Cayman Island，成功地参加了奥运会。因此，我建议她还是改为代表塞拉利昂，这样参加奥运会的机会大多了（按她当时的状况及今后发展的前景，她不太可能获得全美锦标赛前三名）。Ola听从了我的建言，请她在塞拉利昂的父母帮她办理此事。

为了要参加奥运会，Ola辞去了在达拉斯的工作，搬来休斯敦跟着我训练。她的体质比Alice要好，能承担大运动量训练；加上协调性和灵活性都比Alice好很多，因此她的进步相对快一点。半年后，2006年4月15日，Ola在TSU参加比赛，跳出了6.51米，比去年最高成绩6.46米（超风速）提高了五公分。那年比赛不多，到6月30日就结束了。

2007年的年度训练从10月2日开始，从训练的角度来看一切正常，无病无伤，训练按计划执行，素质上也都有进步，但专项成绩却止步于6.50米。不过令人欣慰的是，这个成绩刚好可以获得参加全美锦标赛的资格。锦标赛中的及格赛，她以6.40米进入决赛；决赛时还是跳了6.40米，获全美锦标中的第八名，也得到了一些全美顶层比赛的经验。



▲ 参加奥运会

为了迎接奥运会，我们把2008年的年度训练提前到2007年9月2日开始。这一年，Ola和Alice都鼓足了劲，全力以赴，争取参加在北京举行的奥运会。Ola的训练比较有成效，100米冲跑达11.37秒，立定跳远达2.85米（比刚进队时的2.60米提高了25公分），专项成绩也提高到6.68m。由于过去训练基础比较差，加上年龄也已过了29岁，尽管取得了一定的进步，但提高的幅度不大，还是达不到奥运会所规定的A级参赛标准（6.72米），最终无缘北京奥运会。距离参加奥运会仅一步之遥，难免失望，但她不放弃，在与未婚夫商量之后，他们决定推迟婚期，再干四年，力争参加2012年伦敦奥运会。事后我才知道她的未婚夫是休斯敦某中学的美式足球教练员，难怪他能理解并同意她的决定。她的决心正好与我和Alice的意向不谋而合，于是我们三人同舟共济又奋斗了四年。这四年的现实是，年龄不断增长，运动成绩的提高变得越来越难。雪上加霜的是，奥运会A级参赛的标准向上提了三公分。客观难度的加大没有吓倒这两位“老运动员”，她们每天仍然坚持在下班之后赶来Rice参加训练。在达拉斯Ola的工作是物理治疗师，搬来休斯敦后她很快就找到性质相同的诊所工作，每天为病人按摩、推拿。工作已让她感到很累，但下班后她还是坚持赶来训练。如

果心中没有目标，精神上又无顽强的毅力，一般人是很难以做到，更何况这条路是越走越难，越来越看不到希望。但她顽强地坚持了下来！

功夫不负有心人，2012年Ola的专项成绩达到她本人的最高峰——6.76米。她的体重从过去的148磅减到139磅。从体重的变化我们可以看出她所付出的努力！最后她代表塞拉利昂参加了伦敦奥运会，多年来的梦想终于实现了！奥运会结束后，她与足球教练走进了婚姻殿堂。我与妻子王祖慰受邀共同出席了她的婚礼。当我上前祝贺他们时，她流下了眼泪。我深知这份双喜临门的福份，来之不易！

之后，我的教练生涯也随着她们的退役而宣告结束。她们两人的最高成绩：Alice，6.78米，共练了八年（2005年到2012年），才提高了15公分；Ola，6.76米，练了七年（2006年到2012年）才达到这水平。她们的成绩只能算中等，并不突出，然而她们不达目的誓不放弃的毅力感动了我，使我尽心尽力的站好最后一班岗。退休那年，我已是快77岁的老翁。

——待续——

(版权文章，未经许可不得转载)