

▶蘭迪(左)與愛徒蘇炳添合照。



弟子

- 邁克·鮑威爾(男子跳遠世界紀錄保持者)
- 威利·班克斯(前男子三級跳遠世界紀錄保持者)
- 蘇炳添(亞洲飛人,中國首位晉級奧運百米短跑決賽健兒)
- 王嘉男(世界錦標賽男子三級跳遠冠軍)

蘭迪小檔案

- 年 齡 68歲
- 國 籍 美國
- 學 府 畢業於俄勒岡大學運動科學專業
- 訓練專項 跳遠、三級跳遠、調節短跑姿勢專家

分享經驗

傾注信心 改良技術 蘭迪助中國田徑名將再創佳績

中國田協美籍教練蘭迪爾·亨廷頓說，如果有一個蘭迪(蘭迪爾)弟子排在第一，中國男子跳遠名將、應屆世錦賽冠軍王嘉男應該排在第三。排在第一的應該是邁克·鮑威爾(美國跳遠運動員)，第二應該是威利·班克斯(美國三級跳遠運動員)。鮑威爾跳出了8米95的世界紀錄，班克斯曾經跳出18米20，是歷史上第一個在超風速條件下越過18米的人。蘭迪日前接受新華社記者專訪時說。

鮑威爾在1991年世界錦標賽上跳出的世界紀錄，至今無人打破。王嘉男在蘭迪母校俄勒岡大學田徑場上奪得世錦賽男子跳遠冠軍的場面，讓蘭迪回想起31年前鮑威爾在東京國立競技場勝利後的那一刻。

「有意思的是，嘉男從沙坑裏出來後，他複製了邁克1991年的動作：張開雙臂，在百米跑道上奔跑慶祝。」

不過，蘭迪表示，蘇炳添去年在奧運會上的成績，其實和

王嘉男這個冠軍的意義難分伯仲。**王嘉男奪冠別具意義**

「蘇炳添的9秒83與王嘉男金牌的意義很接近。論成績，蘇炳添更勝一籌，但我們也必須理解，參加世錦賽和奧運會最重要的事情，是贏得勝利。」

當然，蘭迪認為，王嘉男奪冠還有另外一個重要意義，那就是他成為歷史上第一位既贏得青年世錦賽又贏得世錦賽冠軍的男子跳遠運動員。

「以前從來沒有人做到過這一點。」

兩個冠軍都是在同一座體育場完成的，中間隔了

8年。也正是這種熟悉的感覺，為王嘉男注入了特別的自信。王嘉男在奪冠後告訴記者：「賽前蘭迪就告訴我，這是他的家，也是我的家。」

「我的確是這麼告訴他的，我告訴他：『沒有人能夠在我們的家裏擊敗你。』」

記者問他：「王嘉男奪冠，你是否感到意外？」蘭迪說：「意外？不，我覺得如果世錦賽在去年如期舉行的話，他的成績應該在8米40到8米50之間。預賽之後，我就告訴他，你能夠贏得冠軍，我知道他是現在中國男隊中最有希望贏得金牌的。」

蘭迪簡歷

- 2013年獲邀加入中國田徑隊，成為跳躍組教練
- 2017年成為蘇炳添的主管教練，協助他在2021年東京奧運以9秒83打破亞洲紀錄，並歷史性晉級男子百米跑決賽
- 2021年全運會後暫別中國隊，回美國休整
- 2022年帶領王嘉男在美國俄勒岡田徑世錦賽奪得男子跳遠冠軍



◀班克斯是美國著名男子三級跳名宿。

堅信蘇炳添能跑進9秒80

的癥結所在，但我們只是解決了部分問題。如果問題能夠全部解決，他甚至能跑進9秒75。」

田徑教練須加強培訓

蘭迪說，中國並不缺乏好的短跑苗子，但很多好的苗子沒有得到正確的訓練方法。

「很多年輕選手小時候怎麼訓練，長大了還怎麼訓練，這是絕對不行的。運動員在過了18、19歲以後，必須接受不同的訓練方式。在中國，很多有天赋的孩子都因為這個問題，再也無法提高成績。因為你可以按照同一種方法讓運動員跑到10秒40，甚至10秒30，但你想讓他跑到10秒10、10秒00，你就不能用訓練孩子的方式訓練成年人。」

他說，這個問題在中國的短跑和跳躍項目中普遍存在，解決的辦法是，讓教練

普遍得到好的教育。他說：「缺乏教育和缺乏智慧是兩回事，教練都是聰明的人，他們只是沒有得到正確的信息，或者故意忽視正確的信息。」

他說，正確的信息，是科學。「我經常告訴一些教練，不要和我爭論科學問題。我現在告訴你的是全世界的科學家都已經認可的事情，你只需要照着做就可以。如果沒有訓練心理學和生物化學這些科學知識，你不可能創造一個全新的訓練體系，這是基本常識。」

他說，教育並不是鼓勵中國教練到美國學習，因為很多知識都擺在那裏，並且全是中文的，只需要教練們去課堂上認真學習。

「我覺得中國田協應該讓所有教練參加培訓，如果不經過課堂的培訓，就不發給他們證書。這是我的專業，我是認真的，我希望所有的教練必須是專業的。」

奧運金牌待圓夢

對於中國短跑的未來，蘭迪似乎並不看好。他說，要等到蘇炳添和王嘉男退役之後成了教練，中國才能成批地打造短跑人才。

年邁母親在美需照料

「我在中國的日子結束了。」他說，「我68歲，很快就將退休，我有一個老母親需要照料，我在中國住了9年，現在需要盡一下在美國的責任了。」

不過，他說以後將繼續遠程為



▲中國田徑隊在蘭迪(後排右三)的執教下，成績顯著提升。

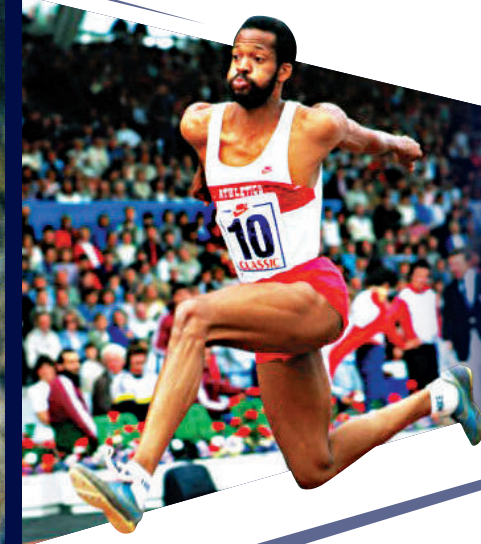
中國運動員做教練。他現在最重要的目標，是幫助女子800米運動員王春雨備戰巴黎奧運會。

「她現在面臨非常難得的機會，我希望她能夠調整到大賽狀態，如果她有着和蘇炳添一樣的心態，她將贏得冠軍。」

蘭迪從未結婚，也沒有兒女，他說自己為田徑放棄了這一切。當問他田徑運動到底哪個地方吸引他時，他說：「幫助一個人實現夢想，是令人產生依賴的藥物。我幫助嘉男實現了世界冠軍的夢想，他本來還可以在里約奧運會上贏得金牌。每個人的夢想是不一樣的，我覺得我能幫他們實現他們自己都不敢想的夢想。」

但他自己也有個夢想至今沒有實現。在40多年的教練生涯中，他的弟子當中沒有產生哪一位奧運冠軍。鮑威爾在兩屆奧運會上都獲得銀牌，漢城、巴塞羅那奧運會上，他都輸給了劉易斯。

▲鮑威爾是蘭迪其中一位得意弟子。



▲王嘉男在世錦賽勇奪男子跳遠金牌。



▲蘭迪(左)最近主要指導王嘉男。



▲蘭迪(右)以往經常與蘇炳添研究改良短跑步姿。