

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文勇

**编者按：**杨文勇教练在印第安纳州生活了几年，在当地小有名气。他培训的学员，很多取得了非常优异的成绩，其中有学员代表美国参加奥运会比赛；运动员Dawn Burrell 2001年参加世界室内田径锦标赛，获冠军。

## 1、九分人民币改变了我的人生

1955年的初春，上海同济大学向全体学生宣告：校方要在五月上旬举行校运动会。为了增强广大学生们的体质，特别规定，凡是身体健康的在校学生每人必须至少参加一项田径比赛。当时我是桥梁与隧道专业三年级的学生。过去从未练习过田径，所以听到这消息后，我天真地问我班的体育课代表隋思德（他当时是上海市高校排球队的队员）：“田径项目中哪一个最省力？”他毫不犹豫地回答：“跳高。”我想，对啊！跳高的助跑不长，只有几步，而且每跳一次可以休息很长时间，应该不会太累。于是我果断地报名参加了跳高比赛。

可是我对跳高一窍不通，怎么去参加比赛？于是我花了九分人民币买了一本小册子，名为《如何通过劳卫制》（五十年代国家体委曾制定了一套增强人民体质的综合标准，其中有一项就是跳高）。册子中有练习跳高的最基本知识，其中写到：“跳高技术可分为助跑、起跳、过竿以及落地四部分。助跑一般采用五步至九步，我想五步太短而九步又似乎太长，不如采用七步吧。至于起跳，只要跑近竿前一跳即可，不必想得太多。过竿的姿势可复杂多了，有跨越式、剪式、滚式和伏卧式，伏卧式要摔地，技术复杂且又没人教；跨越式太老式，采用这种姿势的人很多，而且女生都采用这种姿势过竿。不如从中间起跳，前腿一摆后腿一划不就过了吗？下地又是脚先下沙坑既安全又简便，于是我选择了七步助跑从中间起跳用剪式的方式过竿。没有钉鞋，向校方的运动训练保管室借；没有运动

短裤，请妈妈替我做，妈妈的手真巧啊！这条自制的淡黄色的短裤竟那么合身。从此人们常常看到我的身影出现在田径场上。

在田径场上我认识了项海帆（目前他是中国工程院的院士），他也是桥梁与隧道专业的学生，比我高一届，是位很热心的好师兄。那时他已是田径校队的队员了，在跳高上，我得到了不少他的帮助。

上海的早春经常阴雨绵绵，所以无法在田径场上训练。每逢下雨天，我只能在“一二九”教室大楼的走廊内练习助跑的节奏，嘴上念念有词：“一、二、三、四、五、六、跳。”多年后的1982年，我在国外的体育文献中看到有关“意念训练”的文章。那是一种先在脑内形成一定的条件反射然后再回到田径场上去练习，是一种有利于你在技术上改进动作的手段之一。我的实践证明这是一种行之有效的训练方法。这一招是我在百般无奈之下歪打正着给蒙上的。

比赛的那一天，明媚的春光照射在身上，让人感到舒适温暖，似乎无需做很长的热身运动。略带凉爽的春风轻轻吹拂着面颊，令人的精神为之一振，顿时感到体内涌出了一股冲动，使我巴不得比赛马上开始。由于在我的脑海内已形成了有效的助跑节奏感，比赛时我如虎添翼，从一米五零起跳，最后跳过了一米七十三，打破了上海市男子跳高记录，获得了冠军。这一跳把在场的人都惊呆了，因为在平时的训练中我连一米六零都从未跳过去。

比赛之后不仅报纸有报道，连我们的薛尚实校长也在学校的广播上表



作者（前排右一）与母亲（前排中）以及姐妹们的合影。

扬我，说“我们的学校出了一个飞将军”。当时我只是感到意外，我竟然有这方面的才能！远远没有想到，我这么出人意料的一跳，会改变我一生的命运。

## 2、因祸得福——伤后的启示

校运动会后，我内心总觉得不踏实。我不认为我有可以跳过一米七三的实力，因为这成绩远远超过我平时的训练水平。我把这想法告诉了我的家人。妈妈却说：“其实在你还不会走路的时候你就已经会跳了。”我诧异地望着她，人连走路都不会哪能会跳！妈妈接着说：“你爸爸与二位伯父是做进出口贸易的生意人。他们在家乡福建泉州市中山南路开了一家五金商行。底楼是店铺，二三楼是住家，二十多个人的大家庭就住在那里。在底楼的店铺内，有一个很大很长呈倒L型的柜台。在你不满一岁时，只要有人双手托着你的

双腋让你站稳在柜台上，你就会向上跳，常引来不少客人围观。人越多你跳得越来劲。如果不叫你停，你会一直跳下去。所以我说你是一个天生爱跳的人。”妈妈还告诉我，她弟弟年轻的时候是一位跳高运动员，曾在晋江专区的运动会上获得男子跳高第三名。他虽然个头不高，但可以跳过比他身高更高的横竿。姐姐插话说：“虽然你从未练过跳高，但你却喜欢打篮球，打篮球时不是也有很多跳跃的动作吗？”我想不错，我不仅酷爱打篮球，而且可以很轻松地跳起来双手抓住篮筐。由此看来，我能打破上海市男子跳高记录，决非偶然，而是有一定的实力基础。经过大家的客观分析，我信心倍增，于是决定走出校门，与上海各路跳高高手一决高低。

——待续——

（版权文章，未经许可，不得转载。）