

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报8月3日第B4版)

## 2、因祸得福——伤后的启示

校运动会的第二个星期六，在沪南体育场有一个田径运动会。我报名参加了比赛。这次的比赛我可没像校运会那么幸运。首先，那天是阴天，不仅天冷而且刮风。场地很硬（那时的田径场都是煤渣场地）。其次因为不认识路，所以我抵达运动场时比赛已经开始了。我匆匆忙忙只花了十五分钟去做热身活动。起跳的高度也不得不从一米六零开始。因为准备工作没做好，我怕第一个高度会失败，所以第一跳我使用了全力去跳。由于用力过猛、场地又硬，我的左后跟跟骨在第一跳时就震伤了。其实在受伤的情况下，只要不是很重要的比赛，就应即刻停止比赛以防伤势加重。当时我根本没有比赛经验，也没有教练指导，傻乎乎地坚持比赛。最后虽然跳过了一米六十八获得了第二名，但我的左脚后跟（起跳脚）却不能触及地面，疼痛难熬。我是跛着脚回到家的。我的伤很严重，根本无法去田径场练跳高。然而我是一个天生好动的人，课余时间不住，所以仍然继续研究各种跳法，如：用脚掌下地跑；在柔软的草地上做双腿向上跳；去健身房练力量，尤其是腿部力量的训练……总之，凡是有时间，可以练的内容我都不放过。

1956年的年初，我国首座室内田径运动场（又名上海市风雨操场）在上海市宛平路建成。这是一座现代化的室内田径运动场，室内可进行除了标枪、铁饼和马拉松之外的所有田径项目的训练及比赛。有消息说上海市风雨操场将在三月初举行首次室内田径比赛。此时我的脚后跟已无任何不良反应，于是我就积极地报了名。为了准备这次比赛，我还特别请妈妈为我织了一双绒线袜子，使我的脚不会受凉。除此之外，我还在钉鞋的后跟部位垫了一块海绵以减轻起跳时地面反作用力对后跟的震力。

上海的三月初，室外的气温仍然很低，但室内开着暖气，一点都不觉得冷。我已有很长时间没有参加比赛了，所以对这次的比赛充满着期待。比赛前的几次试跳，我判若两人。我的助跑轻快流畅，加速有序，毫不费力。起跳时感到身轻如燕，轻轻一跳人就向上飞腾起来。我预感到今天我会再一次破上海市男子跳高记录。（那时我一米七三的市记录已被交通大学

一位张姓的学生以一米七四的成绩打破了）。果然，比赛从一开始到结束我都很顺利。最终我以一米八三的优异成绩创造了上海市男子跳高的最高成绩！一米八三对我而言当然是一个“骄人”的好成绩，我兴奋不已，但晚上我却睡不着，我冷静地思考着：在受伤之后半年多的日子里，我因为脚后跟有伤不能练跳高，为什么没练跳高，成绩反而大幅度提高？刚开始我百思不得其解，后来我领悟出一条训练的规律：“原来要想提高跳高的成绩，仅仅靠在田径场上练跳高改进技术动作，是远远不够的，还必须对身体各部位进行专门训练，如：增强肌肉的力量训练；通过弹跳训练来提高腿部的快速爆发力；提高跑的速度，等等，这样才能事半功倍。这个体会对我今后当教练员无疑是很大的一笔财富。我是因祸而得福了！”

## 3、面临毕业分配

一米八三的成绩，在那时已是全国前几名的水平了。首次室内田径比赛后不久，上海市田径队的总教练吴之仁先生约见了。他表达了对我的祝贺，说在没有教练的指导下，能跳出这么优异的成绩很不容易；他还表示希望我每个周末能去风雨操场进行业余训练，由他亲自执教。当时我正紧张地准备毕业论文。所谓毕业论文，实际上是桥梁与隧道专业的教研组向应届毕业生发送了地质、水文、地形、河流、气候等方面的资料，每个学生都必须根据各自收到的资料，设计出符合安全、适用的桥梁。我想这种毕业论文的方案，大概是从苏联那儿学来的吧？

另外，我的父亲在一九五六年的年初患了绝症——肝癌。（肝癌，当时被医学界普遍认为是无药可救的绝症。）学业上的负担以及精神上的压力，使我无法每个周末去风雨操场训练。

我家共有七口人：父亲、母亲、姐姐、我，另外还有三个妹妹。在抗日战争期间，父亲举家迁移到上海，并出资入股“生化制药厂”。（全名应为“上海市生物化学制药厂”）。后因公私合营，父亲由老板变为职工，在供销部门工作；姐姐是“世界小学”的音乐老师；妈妈是位家庭妇女，没有工作；我正面临毕业分配，前途未明；其他三个妹妹都是中学生。如今爸爸身患重病，对我家今后的生活将会产生极大的影响。家中的现状以及对未来的担忧，使妈妈心急如焚、不知所

措。有一天她独自一人搭乘公交车直奔同济大学。（同济大学地处上海西北郊外，往返路程至少二十公里，而她平时很少出门。）也不知她用的什么方法，竟然找到了分配办公室，联系到有关负责人，向他陈诉了目前我家的困境，请求校方根据我家的困难给予照顾，将我分配在上海工作。她尽心尽力地做了她所能做的一切。她的勇气让我钦佩！但最终校方还是把我分配到福建省公路局，报到地点在福州市。不言而喻，这个决定对我家的打击很大。我面对着艰难的选择：去福州报到，还是留在上海照顾家庭？经过认真的思考及与家人商量之后，我决定服从祖国的分配，去福建报到。这才是明智的选择，除此之外别无出路。

然而就在我准备行李打算去福建报到之前，却收到上海市体委给我寄来的一封信，要我在八月去北京参加第十六届奥运会的选拔赛。（该届奥运会定在澳大利亚的墨尔本举行，后因国际奥委会同意台湾代表中国去参加比赛，为此我国毅然放弃该届比赛，以示抗议。）我拿着这份通知找到分配办公室的负责人，问他我该怎么办。分配办公室的负责人说：“你先去北京比赛，至于去福建报到的事，回来再说。”于是我急忙回到田径场训练，准备奥运会的选拔赛。

近来因为父亲的病以及我的毕业和分配的事情，我的训练很不正常。不仅训练少，而且也没参加室外比赛，技术生疏，体力也不好。选拔赛的那天，我的状况不尽人意，我特地打了自己几下耳光，希望自己能振奋起来，但无济于事。那天我的成绩是一米八二，全国第四名，破了上海市室外记录。（按田径规则：室内的记录与室外的记录要分开）。比赛前点名时，我发现我的名字不仅代表上海队，另外还代表了福建队。原来福建体委得知我毕业后被分配去福建工作，就为我报了名，代表福建队去北京参加奥运会选拔赛。但因我尚未去福建报到，人事关系还在上海市，所以最终我是代表了上海参加选拔赛。

比赛后回到上海的第二天，体委人事科的钱梦月打电话告诉我，“先去福建报到，在家等通知”。没过几天，同济大学的人事科给我来电话，约我去同济大学面谈。我按时去了人事科，他



▲ 吴之仁教练是我的教练，后被调去体育科学研究所工作。

们告诉我：“上海市体委想把你留在上海，所以我们必须重新为你安排工作。由于目前全国高校统一分配工作已告一段落，我们抽不出时间及人手专门为你找工作，所以决定把你的档案交给你，你自己去上海有关单位找工作。”最后还加了一句，这是“破例的做法”。我估计这大概是体委与高教局联系后的结果吧！拿着档案，我喜出望外：可以留在上海了，这是真的吗？但手中沉甸甸的牛皮纸信封却真实地告诉我——“千真万确”。但短暂的喜悦之后，我又陷入沉思：我该到哪里去找工作呢？公路总局第三工程局随即出现在我的脑海里。该单位位于新乐路襄阳路口，距上海市第二大商业区淮海路仅几步之遥，距我家骑自行车仅十分钟车程。每次我路过这里，目光总会多停留几眼——一幢独立的花园洋房，高高的围墙内有亭院、小鱼池、各类花卉青草树木，环境幽雅，令人向往。第二天，我怀着忐忑不安的心情，拿着档案，登门拜访该单位的人事科。一位戴着眼镜、人称安科长的中年男人接待了我。我说明来意，并双手呈上了档案及毕业证书（内有我四年来各科目的成绩）。他看完后让我先回去，三天之后来听回应。三天里我坐立不安，直恐被拒。三天后，我迫不急待又去拜访了安科长。他见到我后，起身相迎，握着我的手高兴地告诉我，他们单位聘用了我！还表示后天我就可以来上班。我的梦想终于因为我在跳高上的出色表现而实现！人的命运常常令人难于预料！

——待续——

(版权文章，未经许可，不得转载。)