

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报8月31日第B4版)

## 5、新任务，新起点，新生活

一九五七年六月四日，我拿着上海市体委发给我的调职令，来到了上海市南京西路六百五十一号——“华东体育竞技指导科”报到（后为上海市电视台初成立时所在处）。这是上海市体育界最高层次的专业队伍，是培养高水平的竞技体育人材的训练基地。没报名之前我就很纳闷：为何以“华东体育竞技指导科”挂牌？事后我才知道，原来解放后不久，全国性的体育比赛是以行政区来划分的。那时全国体育竞赛共分为：东北、华北、西北、华东、中南和西南，另外加上解放军（又称“八一”队），共七个竞赛单位。华东区共包括六省一市：山东、江苏、浙江、江西、福建、安徽和上海市（直辖市），上海市是华东行政区的总部。一般是在各自的行政区内先举行比赛，选出各项目的优胜者，再组成该行政区的运动队参加全国比赛。国家队再从全国比赛中选拔出成绩优越、有发展前途的年青选手，抽调去北京进行集训，组成国家队。这些国家队的选手在全国比赛时都必须回原籍，代表原单位参加比赛。这是当时体育竞赛的组织形式，不知何故后来被取消了，改为以省、市为单位去参加全国比赛。我去报到时的“华东体育竞技指导科”其实就是上海队的前身。

我先去人事科报到，然后由人事科的工作人员领我去田径队。接见我的人就是田径队的总教练吴之仁指导，他在美国获得体育博士学位后归国。吴指导个子不高，戴副眼镜，胖胖的，看上去不像是科班出身的教练员，倒更像学者。他既有礼貌又很和蔼，轻声细语地向我介绍田径队的现状，以及我今后的任务，还有应该注意的事项。

一）现状：目前队内的运动员约有二十五人左右，他们分别来自华东六省及本市。从外地来的要数福建及山东选手最多，其中来自福建的运动员，大多从事短距离赛跑及跳跃的项目；山东的运动员以投掷、中长跑居多。对于这一现象，吴指导解释说：福建地处我国的东南方，气候潮湿多雨，又是典型的丘陵地带，因此当地人习惯赤脚在户外活动，爬山涉水是常事。在地形不平的地方光着脚从事劳动、行走、奔跑，这些活动会让脚掌更用上力，而其中要数脚的大姆指用力最多。

根据进化论“用进废退”的原则，他们脚的大姆指就会比其他地方的人要强些。而田径运动中的短距离赛跑或跳跃项目，脚蹬离地面的那一刹那还是慢，对成绩是有影响的。而且在丘陵地带爬山的人，他们大、小腿肌肉的力量也会相应比其他人强些。脚掌的弹速快，加上腿部肌肉强壮，使得他们在短距离赛跑及跳跃项目中不断出现骄人的成绩。我国著名的男子跳高选手倪志钦，在文化大革命期间（1970年）跃过了二米二九，打破了世界记录；女子跳高运动员郑达真，以一米九六的优越成绩破了亚洲记录——他俩都来自福建。（不过这两个例子都是后来的事，并非吴指导当时的话。）而山东地处长江以北，气候相对比较寒冷。北方人一般身材高大，肌肉粗壮有力。天冷，人的新陈代谢相对慢一些，因而心脏跳动的频率比南方人要低，所以北方人适合于搞投掷、中长距离赛跑的项目。吴指导的这些见解，给我的启发很大。无论在我自己当运动员的训练中，还是后来当了教练，只要条件允许，我都会让自己或我的学生们脱了鞋，光着脚在松软的地面上（草地、沙滩、沙坑、木屑跑道）进行跑步，以及各种不同形式的弹跳练习。这不仅能减少受伤的概率，也对提高脚掌的弹速、增加蹬离地面的速度都很有帮助。这是一种行之有效的宝贵经验，值得保存并加以推广。

二）任务：专业队的任务就是，队内所有的人员，无论是运动员、教练员，还是领队，都必须刻苦训练，努力钻研新技术，不断增强身体素质，竭尽全力提高运动成绩，迅速改变我国竞技体育运动长期落后于世界先进水平的现状。吴指导还告诉我，解放前中国的男子跳高记录为一米八七，是吴必显于一九三六年创造的。这个纪录共保持了十九年，直到一九五五年才由江西省的选手李大培以一米八八的成绩所打破。一九五七年男子跳高记录为一米九零，是云南选手马翔龙于一九五六年七月二十五日在杭州创造的，而同年的世界记录已达二米一六。相比之下，我们与世界先进水平实在相差太远了。吴指导接着说：“我们目前的任务，就是要赶超世界先进水平。尽管我们的差距很大，但我们不能怕差距大，更不能因为差距大而丧失信心。高水平的成绩是要靠全国各省市的运动员共同努力，一砖一瓦地搭建起来。”吴指导的这些话是在鼓励我，我

的成绩与当时的世界记录相差三十四公分。在我的内心里可没有想过要去逾越二米一七的高度；但一米八二与全国记录却只有八公分之差，或许经过专业队的训练，有朝一日能破全国记录——这是我当时的想法。

三）规章制度：最后吴指导着重地向我指出，专业队的任务重，要求高，因此上级对运动队的管理是很严格的。特别对运动队制定了以下作息制度。希望运动员能不折不扣地去遵守：

1）训练：每周安排八次训练课。周一、三、四、六，各练一次，时间安排在下午三点至五点半；周二、五，训练两次，上、下午各一次，上午九点—十一点半，下午的训练课，每个运动员都必须参加。但周二、五上午的训练课，因人因项制宜，由教练决定。（十项全能的比赛是连续二天，上下午比赛，因而在训练时必须安排上、下午训练以适应实战的需要。）

2）学习：目前队内还有些中学未毕业的运动员，需要安排他们去就近的中学继续完成他们的学业。另外还有体育学院来的学生，需要回本校选修未完成的学科。这些人的学习都安排在周一、三、四、六上午。不上课的运动员就进行政治学习、业务学习，或与教练共同讨论训练计划。

3）生活作息制度：星期一到星期六，每天早上六点起床，六点在田径场上按身高列队集合，报数点名。待确定人数后解散，各人按自己的情况进行一般的活动，如：在田径场上慢跑，做些上肢的伸张运动，拉肌肉、活动全身各关节等等，其目的在于让人能清醒过来。七点吃早饭，之后各自上课或训练；十二点吃午饭；十二点三刻到二点半，睡午觉；三点，开始训练；六点，吃晚餐。晚上（从七点到九点）是这样安排的：星期一、二、五，自修；星期三，民主生活座谈会；星期四，文娱活动：“华东体育竞技指导科”位于上海最繁华的市中心，穿过马路就是“新华”电影院。往东行走十五分钟即可抵达上海市最大的电影院“大光明”。往西步行十分钟，就可以坐在“平安”电影院内看电影。由于方便省事，所以周四晚上的文娱活动，大都组织大家去看电影。但有时也会在大礼堂举行文娱晚会，由各队上台表演节目（当时在南京

西路651号训练基地内共有：男女田径队、男女篮球队、男女排球队、男女体操队、男女游泳队、男女羽毛球队、男女网球队等，共十几个队）别小看我们这些身材高大、体格健壮的运动员们，在舞台上也同样不逊色。当年我国著名电影导演谢添为了拍摄体育片“女篮五号”，特地来到我们单位挑选女主角。最终在观看了我们的文艺晚会后，选上了女子排球队的主攻手曹其伟为“女篮五号”的女主角。电影放映后获得了广大人民群众的喜爱。除此之外，偶而也会举办交谊舞会，等等。总之，每星期四晚上的文娱晚会，是最令人期待的。星期六下午训练完毕，在沪有家的人，可以回家住宿，但在星期日的晚上九点之前必须归队。

4）专业运动队的管理近似于军队，每人必须严格遵守，不能有半点含糊。如有违反者，将会在每星期三晚上的民主生活座谈会上遭到各方的批评，当然也会有表扬。一般来说，批评多，表扬少。为了保证运动员能专心投入训练，上级有特别规定：男女运动员不得谈恋爱。除此之外，每天晚上还有专人负责查铺。

吴指导与我谈话近一小时。他的这番话让我深感责任重大，不可掉以轻心，要认真对待训练工作，决不可以像在业余队时那样，把训练工作不当一回事。以前，只要家里有事，哪怕是小事，就借故不练了；练习稍微有点累就停下来了。现在进入了专业队就必须遵守一切规章制度。训练时要做到不怕苦，不怕累，尽一切努力去完成教练员所制定的计划。另外，我内心对这些规章制度是认同的。运动队确实需要有严格的纪律来管理，这样才能保证运动员有充沛的体力去进行训练。我对运动员必须住宿在单位里，更是出于本人的情况而举起双手表示赞成——从此以后，我可以不必再睡沙发。（住在单位里，客观上减轻了家里居住拥挤的困难）。运动队的伙食也比家里好多了。更重要的是，专业队解决了过去我缺乏时间训练的无奈。我终于有了足够的时间，有良好的营养保障，可以专心去训练。我对这些规章制度并不感到约束，要不折不扣地去执行，并不是一件难事。为此我很快就适应了新的环境，并安下心来，去迎接我的新生活。

——待续——

版权文章，未经许可，不得转载。