

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报9月14日第B4版)

## 5、新任务，新起点，新生活

1957年6月上旬，苏联迪那摩俱乐部(Dynamo Club)的田径队来沪访问。该队有一名男子跳高选手名叫罗勃特·斯汉夫莱卡特兹(Robert Shavlakadze)，是苏联格罗齐亚人，身高一米八六(我的身高仅一米七六)，1933年出生，比我大两岁。他留着八字形的小胡子，看上去很神气。比赛定于1957年6月7日下午2点在虹口体育场举行。领导决定派我及上海另一位业余选手程某一起迎战这位来自“苏联老大哥”的顶尖选手。田径比赛规则规定：凡单项比赛，如破记录，必须要有两人以上的选手同场比赛，该记录才予以承认。比赛那天，天气晴朗，上海的初夏并不算太热，是一个很适合于比赛的好天气。由于是国际比赛，虹口体育场还专门组织了附近的中小學生来观看比赛，为双方的运动员加油助威，营造良好的比赛气氛。此外，体委还专门为参赛的运动员及教练员每人发了一套深红色的羊毛运动服，作为上海队的队服。在那年代用羊毛面料制作的运动衫是很罕见的，其价格自然不菲。可惜比赛完后，必须归还给体委保管室。我是首次与外国选手比赛，也是第一次在这么多观众的注视下参赛。人群发出的震天动地的欢呼声和掌声大大地激发了我对比赛的渴望，更增强了我迎战强大对手的勇气和决心。我内心异常亢奋，好像从未曾有过那么强烈的比赛愿望。在比赛前试步点的过程中，我发现过去常用的助跑明显太短。试了好几次后我才确定下来，但比过去常用的助跑足足长了一米(三只脚长)。我在那天的比赛中，共三次创造了上海市室外新记录：一米八三、一米八五和一米八七。最后我要求把横竿加至一米九一，向新的全国记录冲击，但三次挑战都失败，最后获得第二名。我的对手罗勃特用当时最先进的俯卧式，很轻松地跳过了一米九一和一米九五，获得了冠军。(他在二米的高度上三次失败。)

比赛后的第二天上午，体委举办了座谈会，目的是让我们能有机会向苏联的优秀选手学习更多的宝贵经验。我通过翻译向罗勃特请教：“今后我该向哪方面努力才能更快地提高成绩？”他很直率地告诉我：“你应该把剪式的过竿姿势改为俯卧式的姿势过竿。因为人体用俯卧的姿势俯卧在横竿上的重心，比用坐着的方式在

横竿上的重心要低15公分以上。(我所采用的从中间过竿的姿势根本不能称为地道的剪式，我既没有在空中做完180度的转体，在竿上更没有做转身、压肩的动作，从而让身体的重心更接近横竿。所以罗勃特才会说我是用坐着的方式去过竿的。)听了他的意见之后，我不仅没有沮丧，反而高兴，说明我还有不少的提高空间。我满怀信心，抱着殷切的期待接受了我的新任务，踏上我的新起点，迎接我的新生活。

## 6、欲速则不达

我抱着满腔的热情和信心进入了华东体育竞技指导科，开始了我的专业训练。罗勃特的那句“剪式过竿与俯卧式过竿重心相差15公分”的话，是我信心的重要源头。因为这意味着，如果我把自己随便采用的所谓剪式过竿动作改为当时世界上最先进的过竿技术——俯卧式，那么我的成绩就可以接近二米左右。如果再通过训练，增强身体全面发展，尤其是提高腿部的爆发力，让自己帮助助单足向上起跳后离地的重心再向上提高十公分左右，那么我的成绩有望能达2.10米左右(1.87+0.12+0.10=2.09)，这个成绩在当时可以排名世界前十名(1957年的世界记录为2.16米)。(我从未进行过这方面的专门训练，所以我认为自己在这方面的潜力还是很大的。训练后的测试证明，我帮助助跑向上跳的垂直腾起的高度提高了近二十公分)我的这些想法以及过于乐观的推测，常常使我兴奋不已!

然而现实的情况却并非事事顺心。我面临了事先没有估计到的困难。

一)单打独斗改技术。1957年4月下旬，中共中央在《人民日报》发布《关于整风运动的指示》一文，主要是说，党中央要进行反官僚主义、反宗派主义及反主观主义的整风运动，并动员广大群众向党提意见。我刚去报到时，这场运动已如火如荼地展开，大礼堂、体操房、篮球馆、食堂，甚至过道走廊的墙面上，到处都贴满了大字报。这是一场全国性的政治运动，波及到社会上各行各业，我们的单位也不例外，天天有大会、小会，声讨右派，会后大家又纷纷写大字报揭发并批判。单位内几乎所有的成年人都投入了这场政治斗争中，大概只有我站在一边观望。我刚进单位不了解情况，加上又刚大学毕业，提不出什么意见。队内的训练工作很少有人关心，因而训练也就无



▲ 我与1960年奥运冠军罗勃特·斯汉夫莱卡特兹(Robert Shavlakadze)握手并同场竞技

法正常、系统地进行下去。我的教练吴之仁先生因为是队内的总教练，也算是队内的领导，被队内一些老队员贴了不少大字报。其中所有的揭发材料都是针对他的训练指导理念，以及所采用的训练方法与手段。我现在已记不清楚当时大字报上的内容了，但印象最深的是：他曾在田径场上用敲打木鱼的方法来训练中长跑运动员途中跑时的节奏。老队员们认为这是行而上学的观念，是完全不沾边的训练方法，是不适合比赛实际情况的——这些意见多少影响了我对他的信任。队领导也没有心思去抓训练工作，吴指导更是无暇顾及我的训练。我的一股热情被打消了一大半，但我迫切要求改技术的决心却依然不变。只要有时间，我就抽空跑去田径场练习跳高技术。我既不知该如何去改进动作，又抓不着动作的要领，只好一个人瞎琢磨。我仅仅是通过形式上的观察试着去学习俯卧式技术，如：把剪式的助跑从正中央的垂直方向跑向横竿，改为从侧方向呈30度到45度角度向横竿加速跑去。我

是用左脚起跳应该从左侧开始起跑，助跑仍采用七步，大约距横竿垂直距离九十公分到一百一十公分处起跳。然后上体在空中侧身倒向横竿使人体俯伏在竿上，并在竿上方及时做过竿动作。最后人体落在沙坑上。通过不断努力练习，我终于在形式上看上去似乎会跳俯卧式了，但是实际上的收效却不尽人意。因为我不习惯从侧面跑向横竿，在起跳前又有许多的动作要去做，而这些动作也没有人教我，所以我的助跑远不及过去跳剪式那么轻快流畅，而是常常放慢了助跑的速度力求在起跳前把该做的动作做出来。这样一来，原来快速助跑起跳时爆发力足的优点就全部消失殆尽了。1957年7月下旬，上级安排我们搭乘海轮去青岛比赛。在那次比赛中我采用了俯卧式的过竿技术，我只跳过了1.75米。接下来在市内也有几次小比赛，但成绩也只在1.75米到1.80米之间。1957年的下半年，我以失败告终。

——待续——

版权文章，未经许可，不得转载。