

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报9月28日第B4版)

## 6、欲速则不达

二) 知难而进不放弃：尽管我独自改技术遭遇到惨不忍睹的教训，令我很沮丧，但我并没有因此而丧失信心，改跳俯卧式的决心依然很强烈。我开始很认真地思考失败的原因。经分析我得出最主要的两点原因：

1) 本末倒置，弄巧成拙。过去在没人的指导下，我之所以能多次打破上海市男子跳高记录，主要在于我的助跑节奏好，起跳前不仅不减速反而能积极加速勇敢向横竿进攻。正是因为助跑快，促使了起跳的爆发力大增，把我弹跳力好的优点充分地展现了出来。如今为了改跳俯卧式，常常是在起跳前放慢了助跑的速度。实际上助跑一慢就大大影响了起跳的效果。如果跳不高那么再好的过竿技术也无济于事。我的这种本末倒置的训练方法，其结果必然导致事与愿违，得不偿失。

2) 谦虚学习，依靠教练。除此之外我还查阅了不少当时能找到的国内外有关跳俯卧式的文章，并多次向国家队的总教练黄健指导请教。黄指导是我国田径界的权威人士，他从苏联归国后即被聘任为中国国家田径队的总教练。在他的带领和指导下，我国女子跳高运动员郑凤荣于1957年11月18日在北京以1.77米的优异成绩打破了女子跳高世界记录，成为我国田径界首位打破世界记录的田径运动员。这个成就当时轰动了全世界。1970年11月6日他的另一位学生倪志钦在湖南长沙用俯卧式跳过2.29米，打破了男子跳高世界记录。黄指导对我很耐心，他详细地跟我讲解了不少掌握俯卧式技术的细节与手段。他的帮助使我恍然大悟，原来俯卧式的技术并没有那么复杂；但要迅速学会这技术决非易事，必须好好下功夫，认真对待才行。我也很清楚地意识到，要掌握这门先进技术，单打独斗闭门造车是行不通的。我必须与教练好好配合，多交流，多沟通，尊重教练，虚心接受教练的意见，才能取得成功。其实刚进队不久我就慢慢地了解到，我的教练吴之仁先生在美国所获得的博士学位仍是体育教学理论方面的，而不是运动训练或是专业训练方面的。他个子不高，人胖胖的，不像练过田径的。他在指导我从剪式过竿改为俯卧式过竿的过程中，没有一个较为完整的规划及有效的手段。但他为人善良，态度谦虚，蔼然可

亲。我在训练上有什么看法向他提出总能得到他的认同与支持。于是我大胆地把我通过认真总结后的体会，以及从黄健指导那儿学到的有关如何改进技术的方法和具体的手段告诉了他。吴指导听后不仅不生气反而很赞同。经过我们多次的交流与沟通，我们共用制定下了以下几点措施：

a) 每天训练后我必须写训练日记，把我训练中的心得体会或不足之处，详细记下并呈交给吴指导审批，请他做批语。这样做能使教练员与运动员彼此更了解，促进彼此的互动。这是一项很有实用价值并且行之有效的。在我担任了教练工作之后，我也用同样的方式去要求我的学生们这么去做。

b) 每月进行一次面对面的交流与沟通，寻找训练中所出现的问题并讨论如何去应对。

c) 把俯卧式的完整技术，分成助跑、起跳、过竿、落地这四部分，并从中分解成各个单一的专门练习。这些练习都是些最基本的辅助练习，然而我却从未练过。我必须像刚入门的青少年运动员那样，从头开始学起，同时还必须注意每个动作的细节与要求。

d) 积极加强身体全面发展，尤其要突出弹跳力的训练，不仅要设定方法，还要专门对各种弹跳力方法制定指标，以便今后可作对比。

从1957年的11月初，我就积极投入了1958年度的训练，吴指导为我制定了详细的训练计划，无论是专项技术训练或是身体全面发展都有明确的规定：有方法、有次数、有强度。一切都是有条不紊。尽管专项的技术练习几乎都是从头学起，但毕竟我已有近两年的自学基础，还不能完全称之为新手，所以很快就掌握了这些初级的动作，并逐步地把它们结合起来。这些方法原则上是从易到难，从慢到快，从短到长，从分解到结合，逐步向前推进。训练工作进行得很顺利，很快在室内我仅用四步助跑，采用新技术就能越过1.90米的横竿，这大大增强了我的信心。与此同时，我的身体素质水平，尤其是弹跳力也有了令人振奋的提高。例如：带助跑单足向上跳的能力一下子提高了很多，过去最好的状态也只能用单手抓着篮球筐。经过三个多月的冬训之后，我可以很轻松用双手抓着篮筐，甚至有一次可以用球扣篮。立定原地跳远从3.05米提高到3.30米，原地立定三级跳远从8.80米提高到9.87米。

种种迹象表明，我的状况很好，有望在1958年再次破上海市男子跳高记录。然而1958年的2月，又一场政治运动排山倒海席卷而来。它的到来彻底打乱了我们的训练计划，中止了我进一步提高运动成绩的脚步。

三) 无可奈何花落去。1958年2月的《人民日报》发表了“鼓足干劲，力争上游，多、快、好、省地建设社会主义”的总路线目标，明确提出国民经济要全面大跃进。毛主席更是号召广大人民群众破除迷信、解放思想，发扬敢想敢说敢干的革命精神。全国人民被鼓动起来，在工业战线上大炼钢铁，为的是在短期内钢铁年产量赶超英国。

先是提出十五年，后来缩短到十年，最后甚至于提出五年要赶超英国。在农业上，全国各地接二连三地在报上登载高亩产量的消息，先是亩产万斤，接下来四万、五万……最后最高亩产量竟然高达十二万斤！其他的领域也兴起加班加点尽量多生产来响应这股狂热。我们体育战线不甘落后，于是体委下达指令：运动员必须紧跟形势。各队、个人都必须要有高指标、严要求，加大运动量训练，努力攀登世界体育高峰。上级指示一下达，全系统上上下下闻风而动。像农业战线那样人人都放了卫星，我们田径队提出要打破世界记录的人还真不少！我已记不起来当时我为自己究竟订了一个什么指标，反正是随大流全然不顾自己有多大的能耐！在那种潮流之下，难道你能逆流而上吗？接下来队领导也宣布了队部的决定：即日起把过去一周只练六次训练课（其实中间的星期四是积极性休息日）改为一周练十三次，即一周七天之内除了星期日练一次以外，其他六天都必须上、下午训练。为了保证能不折不扣地贯彻大运动量训练，还特别提出，轻伤不得下火线。具体的提法是这样的：酸加，痛减，麻停。如在训练中你的肌肉、韧带或关节出现了酸感，此时不可减少训练量或强度，而是应该继续加大负荷训练，这就是所谓“酸加”的含意。如出现痛的感觉，可以适当减少训练但不能停。唯有伤处出现麻的感觉时方可停止训练。这决定对我是一个致命的打击。我是一个外形比较瘦弱单薄的人，身高1.76米，但当时体重只有110斤，相当于55公斤，约合121磅。虽然很少生病但决不能算是个

强壮的人。我是那种筋骨还可以，但经不起折腾的人。加上在业余训练时，因为客观的原因，每周最多只能练一次；来到体育竞技指导科后，正逢“反右斗争”，训练要求不高，实际训练的负荷不算太大。如今一下子变成每周要练十三次，社会上又处于大跃进的形势下，我还能像过去那样不把训练当回事、感到累就停下来休息吗？所以无论怎么样，我都会竭尽全力去完成。这样实际上的负荷就不只增加十二倍而是更多得多！我实在是适应不了这么大的负荷。几次私下向教练反映了我的看法。吴指导大概受到反右派斗争的影响，不敢发出异议的声音。因此我也只好随大流而行。不久我起跳脚的膝关节（左脚）出现了酸的感觉，开始只觉得有点酸，但准备活动以后酸感消失，因此也不把这感觉当回事，按领导所提出的“酸加”继续活跃在运动场上。慢慢不仅酸感加重，而且起跳的弹跳力明显减退，似乎不敢用力去跳，感觉起跳时腿软，但不是痛的感觉。在这种情况下还不能减运动量。不久出现了跳高时膝关节痛，我只好去看医生，诊断的结果是，膝关节的内部无损伤，只是髌骨尖出现劳损，有明显的压痛点。医生在痛点处为我打了一针“可的松”。第一次打后效果很好，休息了整整一周之后，痛感全消失了。于是我又积极投入训练。不久左膝的痛感又出现了，重复第一次做法又去打了“可的松”。如此反反复复前后共打了十几次。最后我的左膝已无法再尝试跳高了，跳时不仅感到痛而且一点也跳不起来。但此伤却不影响我去练习跑步，练身体全面发展，以及不带跳的专门练。左脚虽然不能向上跳，但向前跳却不受影响跳；而且右脚完好无损，还可以跳，于是每周的十三次训练课我照常跟大家一起坚持着练。我的体质天生不强壮，同时又不恰当地不断加大运动量，最后导致我的心脏出了问题——心率不齐、心跳过速，而且不时会出现停跳的现象（此病症又可称为期外收缩）。由于健康出现了问题，左膝的伤也加重了，不仅不能练跑步，甚至走路时也会痛。我成了外有伤内有病的重病号，最后不得不停下来进行全休。我的梦想——达到世界先进水平——也随着我的伤病破灭了。然而这一切又能怪谁呢？真是，无可奈何花落去。我认了！

——待续——

版权文章，未经许可，不得转载。