

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报10月12日第B4版)

7、身不由己成为教练

自从1958年2月“大跃进运动”开展以来，我因为适应不了一周练十三次的大运动量训练而导致左膝关节严重受伤（不仅不能跳高甚至连走路也有痛感），与此同时我的心脏也出了问题。在不得已的情况下总算得到队领导的同意，让我先全休治疗。经过约一个月全休治疗之后，我的膝伤虽有好转但依然无法跳高，跳时不仅感到痛而且膝关节软而无力根本发不出力。所以1958年全年我都无法参加比赛。但我也没有闲着，在不影响伤的情况下我还是上运动场去练些不影响伤的身体全面发展及专项所需的力量练习，如：专项技术的上肢模仿练习；腰、腹、背部的肌肉力量练习；腿部的部分肌肉练习，等等，总之能练的内容还真不少。吴指导因为是总教练要管的运动员很多，因而在我无法正常训练期间他基本上不带我训练，让我根据伤情自己掌握，选择一些不影响伤的手段练习。课后我还是写上我的体会以及伤情的进展情况，按事先的约定天天呈上我的训练日记请吴指导批阅。时间就这么一天天地过去了，但我的膝伤丝毫没有实质性的好转。我不再是一周练十三次而是每天只练一次，另外的半天我都泡在医务室做治疗。天天只进行身体素质训练，难免会感到枯燥乏味，这促使我开动脑筋想出不少对膝关节伤无影响的手段交替地进行练习，原则上是上肢、下肢、左侧、右侧、身前、身后、静力、动力、专项素质训练、一般身体素质训练等等，交换穿插进行练习。日子久了我慢慢从中找出了不少有效的训练手段，例如，左腿不能跳我可以右腿进行单足跳，练这方法时无形之中会大大增强了摆动腿的支撑力量，可以更好地掌控倒数第二步的身体重心从而达到最佳的起跳效果。在受伤期间所摸索出的某些有效训练方法无疑对我今后当教练是有帮助的。

除此之外，在空余的时刻我常常也会去思考我受伤的经历，为什么我会受伤？为何我受伤后久久不能痊愈？如何才能有效地预防伤害的出现？现在把当时认真总结出来的几点看法叙述如下：

一）运动训练一定要遵守循序渐进的原则：进入专业队之前我是一位一星期只练一次的业余跳高选手，一般都是先练跳高，过竿的次数也只有十五次左右，过

竿的强度也不大，从不强求去跳很高的高度。如有时间有体力，接下来会再练点力量借此来提高腿部爆发力，或练跑步提高速度，一切全凭当时的状态而定。可以说，那时的负荷量实在太小了，说是训练倒不如说是玩玩而已。但自从1957年6月调入专业队之后，一周的训练次数一下子从一次增加到六次，幸亏当时正值比赛季节，比赛虽多了但训练的内容却少了许多，我的体能总体还能适应。然而1958年2月“大跃进运动”的来临就截然不同了，训练次数又从一周六次跃升至十三次，不仅训练次数增加了二倍以上，而且每次训练课的内容也增加了很多，每次训练课都是大运动量，几乎每个运动员都被整得精疲力尽动弹不了。记得当时一天之中最难受的时刻仍在于每次训练课开始的准备活动，此时人一点都不兴奋，没有一点想训练的意愿，浑身肌肉又酸又痛真是到了寸步难移的地步，此时此刻最想的是能躺下来睡觉。人如果处于极端疲劳的状态下还继续坚持进行大负荷的训练，是很容易出现伤害的。我体型偏弱，经不起突然增加了这么大的运动量，于是伤病出现。其实人体承受负荷的潜力是很大的，古今中外很多人通过科学合理的顽强锻炼，最终获得惊人的成就。问题是在锻炼的过程中决不能蛮干，它应该根据各人不同的情况，严格通过循序渐进的方式从易到难逐步有计划、有步骤地增加训练难度，使人体从不适应到适应然后再从新的不适应到新的适应，这就是我们体育界常说的超量恢复，唯有遵循这么一条规律，人的体能、技能才能得到良性的提高。像我这样全然不顾主、客观的因素，盲目追求大运动量训练是无法达到国际先进水平的。我衷心希望从事竞技体育训练的专业人士们，从我早早因伤而退役的教训中吸取经验。

二）伤后的处理至关重要，万万不可粗心大意。作为专业的运动选手，几乎每个人或多或少在训练时或在比赛中，都会出现身体某部位酸痛的感觉，这是很普遍的现象。因为要提高成绩就必须要进行大运动量训练，唯有这样才能获得超量恢复，使体能、技能、心理素质提高到另一个新的水平。然而在大运动量训练的过程中必然会产生大小不同的反应，诸如：肌肉有酸紧僵硬的感觉或是某关节内有酸胀疼痛的反应，另外在神经系统中还会出现厌练的感觉，等等。虽然这些都是正常



学跳俯卧式的照片

的反应，但是我们必须高度重视这些反应，因为这是人体本能的反应，是一种警示的信号，对待这些信号决不可掉以轻心。运动员应及时向教练反映自己的感受，而作为教练必须关注这些反应的进展情况，如有加重的趋势应及时作出适当调整，让有反应的部位得到缓解，必要时可安排做治疗，这样做才能避免伤害的出现。我左膝关节的反应刚开始仅仅只有酸的感觉，当时如果采取轻微的调整改变训练手段，把跳高练习改为练身体全面发展、练点上肢力量、拉拉韧带、练点躯干练习，当然能去游泳那更好，总之让膝关节好好休息一下，我相信要不了二个星期就可以练跳高了。可惜我当时是个刚进队的新手，缺乏基本的知识，只想尽快掌握俯卧式技术达到国际先进水平，所以我没有及时把我膝关节有异常的反应告诉吴指导，而是随着大跃进潮流“奋勇向前”，甚至打了十几次“可的松”坚持跳下去，结果造成我受伤日益严重，最终断送了我攀登国际先进水平的梦想。不过还是该庆幸没有造成更大的伤害。记得在1958年到1959年之间，我们队出现过二次严重的伤害事故。有一位年仅十六岁的女运动员杨忠诚，她是三项全能运动员（一百米赛跑、跳高和铅球），因为平时的

运动量比较大，左脚的跟腱不时有反应但她忍痛坚持训练及比赛，有一次她参加三项全能比赛在跳高起跳的一瞬间拉断了她的左跟腱，倒地大声痛哭不已。那是一个令人惨不忍睹的场景，我既感到恐惧又惋惜不已，这一幕我终身难忘！另一位跳高运动员名叫汤德铭，来自静安区，是位业余运动员，为了参加1959年在北京举行的第一届全国运动会奉命来我队集训。他既是我的同行也是我的室友，跟我一样也患上髌骨尖劳损，起跳腿的膝关节有伤，但他没有像我那么严重，还可以忍痛去跳。在一次比赛终，为了减少跳的次数他选择了比平时比赛更高的起跳高度起跳。就在第一跳时，由于用力过猛导致了髌韧带当场拉断，此时附着于髌韧带的股四头肌一下子往上缩，令人毛骨悚然，可怕极了！汤德铭即刻倒地，呻吟不止痛苦万分。大会的工作人员赶紧叫了救护车把他送去医院，医生立刻动手手术把髌韧带缝接起来，从此结束了他的运动生涯。这些例子充分说明，运动训练决不能盲目只凭主观的意愿去训练或参赛，而是要根据实际情况因人制宜，科学、合理、妥善的安排，万万不可掉以轻心，否则会铸成大错。

——待续——

版权文章，未经许可，不得转载。