

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报10月26日第B4版)

## 7、身不由己成为教练

三) 要想赶超世界先进水平, 必须先打好扎实的基础。

万丈高楼平地起讲的也是这个道理。搞竞技体育的人, 肩负着不断提高运动成绩的重任, 如果仅看眼前的利益, 对年轻的优秀运动员过早地盲目地进行大强度大数量的专项训练, 虽然在短时间内专项成绩提高很快也具有一定水平, 但因为他们的基础薄弱, 承受外力的能力太差, 不少优秀的年轻选手止步于世界先进水平的大门之外。其中大多数人是因为出现了伤害, 他们承担不了不断加大负荷的大运动量训练。尤其是专项的训练强度需要循序渐进地提高才能使运动水平得到良性的提升, 因为他们的肌肉不够强大, 韧带肌腱不够牢固, 关节脆弱极易扭伤。我的遭遇就是最典型的“拔苗助长”的例子。

想要预防伤害事故的发生, 首先, 训练要有度, 不能超过自己的承受力; 另外, 我们应有的放矢, 积极主动、有目的、有针对性的对某些常用的关节、肌肉、肌腱、韧带等薄弱环节进行加固或伸展, 使肌肉、韧带不仅更强壮而且更富有弹性。就拿跳高来说吧, 跳高的全过程是由助跑、起跳、过竿和落地四部分组成的。由于它的助跑距离短速度也不算太快, 所以跳高运动员在助跑时把肌肉拉伤的机率一般很小; 另外上肢的用力在跳高时所占的比例也不大, 所以在跳高时出现上肢受伤的也不多(除非在跳俯卧式下地时用手去支撑沙坑而扭伤)。但起跳却是要把助跑所获得的水平速度迅速有效地转化成向上的垂直速度, 而且力求达到尽可能的高度, 因而此时人体的膝关节、踝关节、髌关节以及躯干, 都将承受很大的外力。先是倒数第二步(起跳前的一步), 要尽可能在不减速的情况下, 降低身体重心, 使人体的重心处于有利起跳的合适位置。然后摆动腿做蹬伸送髋摆腿的动作, 使身体的重心由摆动腿支撑地面迅速过渡到由起跳腿支撑, 并作曲膝缓冲的动作, 随后让参与起跳发力的肌群迅速作蹬伸的动作对地面施加最大的压力, 从而获得地面相应的反作用力, 使人体克服地球引力拔地而起。这些常用的主要肌群是随着运动成绩的提高而必须相应不断地提高它的发力强度, 才能使运动成绩进一步提高(这是竞技体育的训练规律)。一旦所发的力超过了内部承受力那就会造成伤

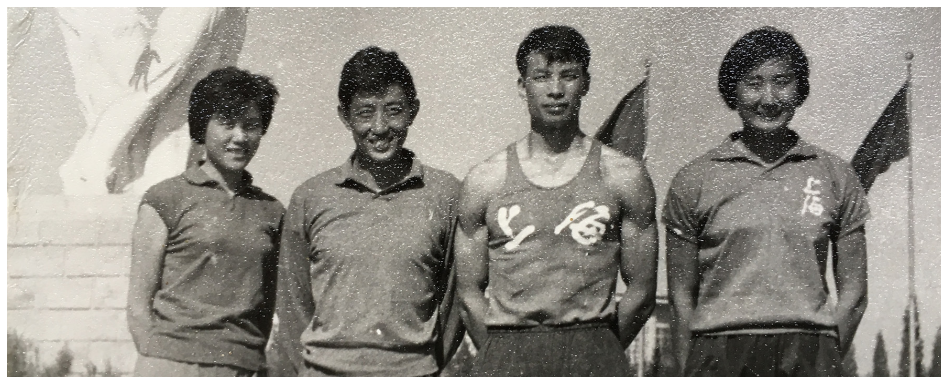
害。为了适应运动成绩不断地提高, 我们必须在训练中采取独特的有针对性的手段来增强各主要肌群、各主要关节内的韧带, 使肌腱变得更强壮、更富有弹性, 这样才能使内部的承受力跟上外力不断加大的需求。保证运动员能进行完整的系统训练, 我认为这才是预防伤害出现的有效方法之一。

## 四) 要重视负荷训练后的恢复

竞技体育的训练就是不断地通过各种针对性的各种训练手段对机体施加运动负荷的刺激。刚开始运动员身体会产生各种不同的反应, 但随后当运动员在心理上和生理上慢慢地从疲劳中恢复过来时, 他的专项素质及专项技术水平都会得到相应的提高, 这就是超量恢复。由此可见, 运动负荷的训练是方法, 是手段, 而获得良性的恢复才是我们的目的。因此我们不能只注意加大负荷的训练, 却不关注大运动训练后恢复的效果及恢复的过程。不同的训练内容以及不同的训练手段对机体的刺激也是不同的, 哪怕是同样的训练内容与手段施加在不同运动员的身上, 他们所产生的反应及效果也会有所不同。另外更重要的是, 刺激之后能否出现良性的恢复, 它的恢复过程需要多久, 这些都值得我们去探索及深思。如果大运动量训练之后没有让机体所产生的疲劳及时恢复过来, 随后又迫不及待地加运动量, 让疲劳积累起来, 久而久之就会出现伤害。我所以会受伤那么严重又久治不愈就是一个例证。由此可见, 我们对训练计划的安排必须认真细致, 不可粗心大意。我们要不断地对训练计划的内容(手段的选择、强度数量的安排以及技术动作的要求……)进行总结与摸索, 然后进行改进与筛选, 使训练计划更符合运动员的实际情况。这样才能使我们施加的负荷刺激不仅能达到良性的恢复又能防止伤害的出现, 从而保证系统的训练, 使我们的运动水平不断地提高。

要预防伤害的出现其实还有很多问题可探讨, 今后如有机会再专门来讨论这问题。在这儿就不详细叙说。

大约在1958年的年底(具体时间我记不清楚), 国家体委宣布将在1959年10月1日新中国成立十周年的国庆节, 在北京举行首届全国运动会。消息一出, 各省市立刻行动起来。上海不甘落后立刻采取了不少措施, 其中有一条就是把全市的优秀运动员——无论是专业的还是业余的全部集中到专业队的训练基地进行统



我与上海的跳高运动员们。右起: 旋晓梅、张如义、本人、陈慧珠

一规划, 相互交流(其中也邀请了一些教练一同参加集训)共同训练。田径队的人员一下子增加了很多。人人摩拳擦掌, 纷纷献计献策, 开大会鼓干劲备战的气氛极其高涨。可惜我的伤仍然不见好转, 什么都能练就是不能跳高。眼看那些业余的选手进步很快, 有些人已达一级运动员的标准(1.85米), 我实在坐不住, 很想与大家共同训练并一起参加比赛, 然而试跳了几次都不成功。不久我保持的一米八七的上海市跳高记录被体育学院的林文星打破了(他的最高成绩达一米九零)。眼看自己参赛无望, 记录又被打破, 于是我开始做退役的准备工作: 1) 申请全体做治疗。2) 每天早上去运动场在人烟稀少的地方背英文单词。3) 在人们忙着备战全运会时, 我抽空去图书馆学习大学的课本。我打算全运会一结束我就申请回设计院工作。当时我还不满24岁, 回去搞本行的工作还为时不晚。吴指导是总教练, 为了备战全运会他很忙, 也心知肚明我有伤根本去不了全运会, 大概早就对我不抱任何希望, 所以对我申请全体治疗他欣然同意。

全运会前一个月, 上海田径队决定在参加全运会之前先去参加几次热身赛, 因而在八月初就动身出发。临走前吴指导把他手下的另一位跳高运动员托付给我, 要我带她训练。她是一位年仅十六岁的女运动员, 名叫旋小妹(后来改名为旋晓梅)。大概临走时匆忙, 吴指导没有留下训练计划, 也没有交代要注意的事项。我没有当教练的经验, 只能凭着进队后自己所学所练的, 以及所思的一些经验用在她的身上。旋晓梅虽人瘦弱, 但却具有良好的身体条件: 身

高一米七八, 且下肢特长, 柔软性好, 悟性好学动作快, 是个练跳高的好苗子。当时她只会跳跨越式, 已能跳过一米四零的横竿, 达二级运动员水平。从我带她训练起, 我就让她改跳俯卧式。她进步很快, 在队伍从全运会回来之后的一次比赛中, 她用俯卧式跳过一米五零, 达到一级运动员标准。她的进步显示了她在这一方面的巨大潜力, 也让我初次尝到了当教练由于运动员提高成绩所带来的喜悦与信心, 同时也印证了我在受伤期间所得的经验教训是有用的。

全运会结束后队内先总结, 然后就进行队伍调整。有一天我们的队领导王植廉找我谈话, 说根据我的具体情况以及队内的需要, 决定提拔我当跳高教练。吴指导调去刚成立的体育科研所当所长。我听后马上对他讲: “我的专业是桥梁隧道, 当时进队前与体委人事处的工作人员钱梦月讲好, 一旦我不能当运动员请让我回去搞本行工作。钱梦月当时一口答应了的。”王主任回答说: “你的本行工作现在是跳高而不是桥梁隧道! 再说, 你的人事安排是宋季文副市长定的, 我们不好更改。你还是服从组织上的决定吧!” 原来宋副市长在上海市内主管轻工业, 由于爱好体育才分管体育。他对我们很关心, 常常为我们作精彩的鼓舞人心的报告。他的家就住在风雨操场的附近, 早上常常会来风雨操场散步。偶尔与他相遇, 他都会问起我们田径队的情况。在我的心目中, 他是位令我很敬佩的好领导。他的决定我能不听吗? 我接受了这个任命。从此我成了一个“不务正业”的跳高教练——这也是我今后的终身职业。

——待续——

版权文章, 未经许可, 不得转载。