

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报11月9日第B4版)

八、初试牛刀

1960年1月1日我正式当了上海田径队跳高组的教练员，当时我刚满24岁。从我1957年6月4日进专业队以来，我进队的时间仅仅只有两年半。在这两年半的时间里，尽管我很努力地去学习，增加了不少知识，但我独当一面去指导训练，还相差很远。千头万绪真不知该从何处下手。有天突然想起来小时候看的武侠小说里的一个故事：一位十岁左右的少年酷爱武术，他为了寻找好的师父几经周折，吃尽了苦头。最后他总算如愿地拜了一位当代武林高手为师，哪知拜师后师父却什么武艺也不教，只叫他抱着师父家中刚出生的一头牛犊到河对岸吃草，太阳下山后再把它抱回家。少年虽然很不理解为什么要这么做，但师父的命令必须遵守，于是他就这么每天抱牛过河吃草，天黑之前再抱回家。转眼五年过去了，当年的小孩变成了强壮的小伙子，而他每天抱过河的牛犊也长成了几百斤重的大黄牛。这时他的师父才开始教他武功。由于有强壮的体魄作基础，他武术进步神速，不久就打败所有对手成为天下无敌的高手。这个故事的真实性我们且不去探讨，但从这个故事中我却得到了不少的启发：

一) 确定“师生”原则，调整心态

我进队不久，队内就发生了数次教练员与运动员在运动场上争吵的事件。我初当教练，而且队内有不少运动员的年龄比我大，所以我担心会管不住他们。故事中的小孩虽不理解师傅的用意，但他毫无怨言，遵从师父的安排，并且一干就是五年。这种对师父的信任与尊重，正是我们运动队内应该提倡的。因此，我认为，如果要带好运动员，就必须把教练员与运动员的关系确定为一种师生关系，在训练中，教练员应起主导作用，运动员在训练时必须服从教练员的指导。如果运动员不听从教练员的指导，那么教练员的训练计划、训练指导思想，根本无法得到落实。当然，教练员自身不仅要以身作则，还要有过硬的业务水平让运动员信服，这样才能把队伍带好。

然而当时，我还在为自己不能回原单位搞本行工作（桥梁与隧道）耿耿于怀。有了这种私心杂念，我能带好运动员吗？这则故事告诉我，我既然接受了任命，就不能三心二意，而是要竭尽全力搞好本职工作。只有热爱自己的工作才能把

工作搞好，才有希望带领运动员去攀登世界体育高峰。我暗自下了决心：“我将竭尽全力，专心搞好我的本职工作，不达目标誓不罢休。”

二) 虚心好学，不耻下问努力提高业务水平

虽然在吴之仁指导的带领下，两年多来我多多少少学到了一些如何提高运动成绩的知识，但这远远够不上当一个称职的教练。我既没有学过体育理论课程，更无半点教学经验，现在既然已经接受了任命，唯一的选择就是硬着头皮迎难而上——不懂就学，只要有决心，不怕学不会。于是我抓紧一切机会向各方讨教：首先我报名参加了体育学院老师们来我系开授的基本体育理论课，如：人体解剖学、运动生理学、运动生物力学等。（我们单位后来改名为上海市体育学院运动系）。其次，得空我就上门向吴之仁教授讨教；另外，我也去吴兴路上的体育科研所请教。遇上全国性的比赛，我更会抓紧时间，与外地跳高教练探讨训练问题。尤其是国家队的总教练黄健指导，他是我国田径界的权威，我常常请他观看我手下运动员的比赛，并请他指出缺点以及纠正方法。我如饥似渴地从各方面吸取养分，充实自己。

我不仅向教授们、教练们学习，而且我还要向我的学生们学习，他们是训练与比赛时的实践者。我立下了规定，星期五的晚上为小组的业务学习时间。小组内的所有运动员都必须事先做好发言准备，谈谈一周以来在训练上有何心得体会，对训练计划的安排有何意见，技术训练时有什么改进，等等。总之，让大家畅所欲言，相互交流，互相学习，共同提高。

用这种方法不仅能提高运动员的业务水平，我也从中学到了不少知识。例如有一位运动员，他在多次比赛后得出一个结论：“比赛前的准备活动很重要，应根据自己的情况，以及比赛内容分别对待。准备活动前如感到人不兴奋，比赛的欲望不强烈，那么此时你必须强迫自己积极调动，准备活动的时间相应要长一点。反之，如果准备活动时人感到很兴奋有跃跃欲试的冲动，此时必须要克制自己，让兴奋性暂时降下来，或采取其他办法，使高涨情绪暂时稳定下来。因为跳高比赛的时间相对来讲比较长，而且它的难度是越来越大，应把力量、良好的竞技状态保持到最后。如果在准备活动时，或是在跳低高度时人太兴奋消耗过多的能量，那么良好



我与旋晓梅、张如义赴外地比赛

的竞技状况就无法维持到最高点。总而言之，准备活动不能千篇一律，而是要根据当时自己的实际情况，灵活掌握，这样才能在比赛时跳出好成绩。”他总结的多好啊！这一点在我当运动员时做得很不够，经常会在好的状态下反应也不会出现放弃的念头，从而轻易地败下阵来。此后，我开始在比赛时关注运动员在赛前的热身运动。

第二年的上半年，我从市少体校引进了一位刚满十八岁的年轻运动员叶华根，他的最高成绩是一米九五，这在当时已达全国成年组前六名的水平。进队后我就让他专门准备十月份在南京举行的全国田径锦标赛。由于是从业余体校出来的，没有经历过大赛的全国成年人的比赛，比赛的那一天，他很兴奋，比赛前一个半小时他就下场开始做准备活动。我在看台上发现后，立即把他带出运动场，与他同坐在树荫下的长椅子上休息聊天。我把上文提到的那个运动员的经验告诉他，还举例说，跳高比赛前的准备活动就如炖红烧肉，要用小火慢慢炖，才能煮出美味可口的红烧肉。期间他几次起身要去活动，均被我阻止，直到开赛前的半小时，才让他去做准备活动。赛前的试跳，我看他情况很好，因此仅要他试跳二次，就让他停下来休息，等候正式比赛。那天他以一米九八的成绩获得亚军。（国家队的段其炎得了冠军）这次指导比赛的成功，让我体会到经常倾听运动员的心得体会是何等重要啊！尝到了甜头后，我乐此不疲，

如在训练过程中遇上什么困难，经常会召开小组会，请大家发表看法，共同解决。这个习惯我一直保留到退休。从另一个角度来看，教练员与运动员经常沟通交流，对师生的关系也会起到良好的推动作用。

我虚心好学的态度，使我受益匪浅。我的业务水平、执教能力不仅得到学生们的尊重与认可，而且也时常得到同行们的好评。

三) 从易到难，渐进式地加大负荷训练，是提高运动成绩的关键之一

这一点体会，是我从前面所提及的故事中领悟出来的。那位十来岁的小孩，是从刚出生的牛犊开始，抱着它涉水过河，小牛那时体重很轻，他完全可以胜任。但是日子久了，几斤重的小牛变成了几百斤重的大黄牛，他还能抱着它过河，这超人的力量正是通过渐近式地加大难度并持之以恒的坚持中得来的。它揭示了一条很重要的训练原则：“训练必须在许可的条件下，持续地增加难度，从难从严，有的放矢地加大负荷量，才能达到超人的运动水平。在现实的生活中，我们常常能在电视上看到某些人能做出超乎我们想象中的事情。这些奇迹的出现，正是他们常年累月通过努力，从易到难慢慢积累起来的。这宝贵的经验，成为我以后无论在训练计划的制定上，或是在执教时对运动员的要求上的准则。五十二年的执教实践证明，这个体验是正确的。也是行之有效的。

——待续——

版权文章，未经许可，不得转载。