

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报11月30日第B4版)

八、初试牛刀

四、训练工作的一些实例

在我当教练的最初几年，虽运动员没有几位，但却是男女老少都有，有从国家队退居二线的老运动员，有从参加第一届全运会集训后留下来的运动员，也有我自己选中的运动员。在这些运动员中，我选择两位具有代表性的运动员向大家介绍一下他们当时的训练概况。

1、旋晓梅：原名旋小妹（进队后不久改名旋晓梅），1943年出生，是吴之仁指导从南市区调来的。她进队没多久，正逢吴教练要带领上海田径队去北京参加第一届全国运动会，因为在外逗留时间比较长，所以临走前吴指导就把她托付给我，要我带她训练。全运会结束后不久，进行队伍人事调整，吴教练调去体育科学研究所工作，而我却被上级提拔当教练。她一直跟随我训练直到1966年6月文化大革命开始，历时6年10个月。1959年8月我刚接手她时，她年仅十六岁，身高一米七八，在南市区用跨越式跳过一米四零，达到二级运动员的标准。从外形看她确实具备了优秀跳高选手的有利条件，身材高挑下肢细长；但是由于瘦弱，腿细乏力，因此弹跳力不够好，这是她的薄弱环节。但她腿长柔软性好，动作协调，学动作快，可塑性强，最大的优点是训练刻苦。根据她的优缺点，我为她制定了以下训练方针：

A) 发挥特长，学习先进的技术：鉴于她的协调性好，学动作快的优点，我决定技术上让她学习最先进的俯卧式技术，而不是当时国内女子跳高最流行的剪式过竿技术。（我国著名的女子跳高运动员郑凤荣曾在1957年11月17日，用剪式过竿技术跃过一米七七横竿，打破了世界纪录，于是国内不少女子跳高选手也跟着她用剪式过竿。）我深信俯卧式的技术远比剪式更优越，虽然它的技术比剪式复杂难学，但旋具有学动作快、可塑性强的优势，要她通过努力改跳俯卧式，应该是完全可行的。另外她下肢长柔软性好，在俯卧式腿的摆动动作上，应采用直膝摆动，而不是采用简单易学的曲膝摆动，这样可以充分利用她腿长的优点，用大幅度的摆动腿来增加起跳时人体对地面施加的压力，以此增加了地面对人体的反作用力，从而在一定程度上弥补了她腿部爆发力不够的缺点。然而要从跨越式改为用直腿摆动的俯卧式，并非易事。我以前跳的是剪式，后来学着改跳俯卧式，但没改好，我拿什

么来教人呢！唯一的办法就只能先从最基本的分解专门练习开始，边学边练，从最简单的单一动作，慢慢地过渡到最后的完整技术。尽管这个过程相对来说长了一点，但却让我从实践中摸索出它的一些规律。因为没有经验，所以刚开始学俯卧式的进度比较慢，我让她练得比较多的是基本动作。也正因为旋晓梅在最初的阶段基本技术练得比较多，花的功夫比其他人多，所以她的基本技术比较扎实，这对她今后赶超世界先进水平无疑是有利的。因为没有经验，我只能小心翼翼摸着石头过河，从实践中学习，认真总结经验，吸取教训，一步一个脚印慢慢地入门。

B) 跳高运动员除了要具有人高、腿长的身材之外，还必须要有良好的弹跳力，这样才能达到世界先进水平。而旋晓梅瘦弱弹跳力差，因此，发展她的腿部爆发力就是重要的任务之一。人的身体是一个整体，要提高腿部的爆发力，不能只练腿的力量，而是需要身体其他部位的肌肉协调地参与配合才能达到好的效果。另外也要重视速度训练，这个速度训练不能只限于通过跑步来发展跑的速度，还必须通过训练来提高神经反射的速度。例如可以通过投掷实心球（又称药球），或轻器械来提高快速发力的意识。我最喜欢并常用的训练手段名曰“听信号摸高”。训练时，旋晓梅在由我专门设计的摸高架下做好原地向上摸高的准备，她的姿势应该是：双膝弯曲约呈120度到110度左右，双手曲肘约90度放在身后，集中注意力，等候我的信号。我一发出信号后，她必须尽快发力向上跳起并用手（可以单手也可以双手）触摸目标。我所设计的摸高架是可以随意升高的，并请人专门做了一副木尺，用以丈量目标物的高度，这样我可以很准确地控制训练时跳起的高度。她跳起摸高后，下地时必须还原到刚开始的姿势等候下一次的信号。这个手段效果很好，它既可以练向上的弹跳力，又可以练腿部的支撑力量，当然也是在培养中枢神经快速反应的能力。如果摸不到目标，就必须重来，这样也可以达到培养意志品质的目的。真是一石三鸟！这个手段我一直用到退休。我在美国训练世界级高水平的运动员时，也经常采用这手段，来提高他们的弹跳力。这手段练起来很累，但效果却很显著，所以经常能听到运动员们的点赞。

旋晓梅经过了六年十个月的刻苦训练，终于有了令人耳目一新的改变。弹跳力的素质有了全面的提高：立定跳远由刚

进队的二米提高到二米五八，立定三级跳从最初的六米二提高到七米八，原地向上纵跳提高了三十五公分，原地起动三十米冲跑由5.5秒缩短到4.2秒。这些素质的全面提高，对她今后达到世界先进水平是很有帮助的。

C) 合理安排运动量，确保系统训练：我的亲身经历告诉我，运动员伤害的出现是提高运动成绩的绊脚石。所以当我要带队训练时，首先想到的就是必须小心谨慎，尽一切可能避免伤害的出现。然而运动训练的规律却又清楚地告诉我，运动成绩的提高是有赖于不断地增加训练的负荷量才可以达到的，练得多就意味着容易受伤。那么，如何安排训练才能做到既能不断增加训练的负荷量，又能防止伤害的出现呢？我是从小男孩抱牛犊过河吃草的故事得到的启发：一开始训练的强度不宜太大，而应该以中等或中上强度作为起点。（能胜任，但却必须花点努力才能完成的强度）然后在此基础上，循序渐进，逐步提高负荷量。于是我在制定训练计划时，就按这个思路去考虑。举例来说：旋晓梅在练力量时，我们采用挺举杠铃这个手段来发展她的爆发力，在刚开始练习前，先测试了她在这方面的最高值为三十公斤。练习挺举时我们要求她练三组，每组的重量各相差五公斤从十公斤开始：

- 第一次：(10kgx6. 15kgx4. 20kgx2)
- 第二次：(10kgx5. 15kgx4. 20kgx3)
- 第三次：(10kgx4. 15kgx5. 20kgx4)
- 第四次：(10kgx3. 15kgx5. 20kgx5)

只有当她能完成最后一个强度达20kgx5时，我们才能在下一个训练周期时增加杠铃的重量，一般增加1.25kg、2.5kg或5kg，要根据她的实际情况而定。准备期的训练周期是四个星期为一个周期。

从以上的安排我们可以看出，她的训练负荷刚开始是不大的，她要完成以上所规定的次数及重量是不会太费力的。但是随着日子不断地向前推移，杠铃的重量，无论是次数或强度，都会逐步地随着她身体状况，从不适应到适应，又重新的不适应到新的适应，每个新的适应，就意味着她的机能状况得到了新的提高。日子长了，她所积累的进步就变得很可观。多年来，旋晓梅无论是练技术、练力量、练弹跳力或是练速度等等，都是按照这个顺序进行训练的。经过了五年的系统训练之后她的身



旋晓梅破上海市记录

体素质得到了全面提高，她已从单薄瘦弱的少女变成体格健壮肌肉结实有力的运动员，她的力量也比过去提高不少，到了1964年年底，她挺举最大重量已达75kg。由此可见，这种细水长流的训练方法是行之有效的，虽然刚开始它的成效也许并不是那么显著，但是它却不易受伤，确保了运动员能系统训练。而系统训练却是素质获得全面提高的保证。她的运动成绩也每年都有提高。旋晓梅历年来成绩进展的情况列表如下：

- 1959年：1.40米—1.50。（+10公分）
- 1960年：1.50米—1.55米。（+5公分）
- 1961年：1.55米—1.60米。（+5公分）
- 1962年：1.60米—1.64米。（+4公分）
- 1963年：1.64米—1.68米。（+4公分）
- 1964年：1.68米—1.72米。（+4公分）
- 1965年：1.72米—1.81米。（+9公分）

从她多年来成绩进展的情况来看，要数第一年及最后一年成绩提高最快。第一年她提高十公分是因为她改进了过竿的技术，从坐着过竿（跨越式）改为俯卧式过竿。严格讲，她在过竿时两种姿势在竿上的重心并没有相差很多，这说明她的弹跳力其实并没有提高多少。而最后一年成绩一下子提高了九公分，应该是多年沉淀所喷发出来的质。这个成绩不仅创造了新的全国记录，而且是当年全世界女子跳高第二位的好成绩，达到了世界先进水平。我梦寐以求的世界先进水平，终于在我的学生旋晓梅身上实现了！我感到无比欣慰，也使我未来的训练充满期待。

——待续——

版权文章，未经许可，不得转载。