

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2018年12月14日第B4版)

八、初试牛刀

2) 张如义:

1962年的某天下午,我在风雨操场的室内跑道上看到一位少年运动员正在跑步,虽然他仅仅在慢跑,做训练前的准备活动,但能看出他跑的动作放松协调,脚掌蹬离地面时很快,可见他的脚掌富有弹性。往上一看,他人虽不高但下肢很长,上、下肢的比例很适合练跳高。我把他叫过来一问才知道,原来他已十五岁了,身高只有1.63米,但可用跨越式跳过1.64米。再仔细观察,他的头发呈黄褐色,脸色苍白,显然是由于营养不良致使发育较晚。我带他到篮球架下请他向上跳,连续用手摸篮板,他虽矮小但起跳后落地时反弹向上的弹速很快,很明显他具有良好的天然弹跳力。可惜他的身高不够高,我的内心顿时涌出惋惜之心,心想如果他的家境好一点,有良好的营养供应,那么他应该会比现在高很多。不过从他稚气未脱的面貌,我猜他可能属于晚发育型,如果现在他的营养跟上,说不定将来他可以长到1米8?犹豫了片刻后,我还是决定让他在下课之后来我处走训,由我亲自带他训练。我可以在训练专业队运动员之后,抽出时间带他训练。

虽然他的运动成绩很差又是业余选手,但我对他的训练一点都不含糊,我是认真的。首先,我确定了他的训练大方向:大力发展弹跳力。我常常提醒他,身高是他的不足之处,而这方面的不足,只有通过提高弹跳力才能弥补。我的话,张如义至今还是记忆犹新。目标明确了,我根据具体的情况,还是按以上所述的训练原则,采用循序渐进的方式,逐步加大难度训练,而其中弹跳训练占了很大的比例。为了保证他的正常发育,我自己出钱买了奶粉、钙片、鱼肝油为他补充营养。

经过三年的努力,18岁的张如义身高1.81米,在1965年的上半年跳过了1.85米。我认为他已具备了调入专业队的条件,于是我把他调进上海田径队成为我组内的正式成员。他不负众望,训练刻苦又善于开动脑筋,因而进队后无论是专项成绩或是各项的身体素质,进步都很快。尤其是他的跳跃能力在队内可列入首位,例如,立定跳远:3.37米;立定三级跳:10.25米;十级蛙跳(在锯木跑道上

跳):34米;带助跑摸高:3.57米(净高1.27米)。这些跳跃的数据在当时并不是所有优秀跳高运动员都能达到的。正因为他有良好的弹跳力,在一定程度上,弥补了他身高不够高的不足。他后来的最高成绩达2.11米,不仅多次创造了上海市最高记录,而且在全国比赛中获得了一次冠军、五次亚军,为上海市争得了荣誉。值得一提的是,他共当了十二年的运动员(1962年—1974年),竟然没有出现过一次影响训练超过三天的伤害事故。系统训练,是他获得成功的重要因素之一。

当我踌躇满志地展望未来,一场暴风骤雨的革命运动,再一次降临到祖国大地。

九、大难临头

每年11月初到第二年的2月底,约有4个月左右的时间,是田径运动的基本训练期。人们常说“一年之计在于春”,而对田径运动训练而言,则应是“一年之计在于冬”。因为一年之中,唯有冬天没有安排比赛,这样才会有较长的时间进行系统训练——可以针对运动员各自存在的薄弱环节进行增强;对于上年度比赛中所暴露出的缺点,进行纠正;在技术上如有不足之处,采用针对性的手段,加以改进。除此之外,还必须加强身体全面发展,尤其是带助跑单足向上跳的专门能力。这些任务,都必须在基本训练期内完成。总之,这是一个弥补不足之处、增加难度训练的重要阶段,只有完成这阶段的训练任务,才能促使下年度的成绩得到进一步的提高。

1966年的冬季训练(基本训练期),我对组内的训练进行了改革。因为经过六年多的执教,我认为组内运动员的人数虽然不多(一般也只有五到六个),但他们却是有男有女,有训练多年的老运动员,也有刚进队的少年运动员,体质有强有弱,个体的差异很大。把这些各自不同的运动员混在一起,用几乎相同的训练计划,是不科学的,也是不合理的。于是我花了很多时间,先分析他们各自的具体情况,然后为组内所有的运动员制定了较详细的、符合他们各自具体情况的训练计划。我改变了过去全组运动员只有一份训练计划的抄大锅饭式的做法,改为更具有针对性的个人训练计划,原则上一人一份训练计划。因训练内容不完全相同,在运动场上,我必须东奔西跑,左右照顾,

尽量满足各人训练上的需求。显然这么干,我会很累,但只要对训练有利,我也在所不辞。然而在具体执行训练计划时,难免会出现顾此失彼的状况。于是我发动老运动员,在不影响他们训练的情况下,出手相助刚进队不久的少年运动员。当了教练之后,虽然本人再也没有参与跳高,但因为观察、指导运动员多了,却提高了对技术的理解,所以这方法对老运动员也是有帮助的,这一点我刚当教练不久就发现了。我们成立了互助小组,另外在周五晚上布置计划时,详细说明训练计划的要求与目的,以及执行计划时的动作要领,让运动员能充分理解教练的意图。除此之外,我还要求运动员们每天训练之后,必须详细写好训练日记,统计运动量,便于教练员能了解到运动员实际执行情况。由于组内的冬季训练抓得细,抓得紧,更重要的是训练针对性强了,做到了有的放矢,加上运动员刻苦训练,因此通过四个月的冬季训练之后,收效挺大。其中要数张如义最为突出,他在1966年初春第一次比赛中,就轻松跳过1.93M(提高了8厘米);接下来又在我的母校——同济大学校运动会上参加表演赛时,跳过了2.00M(提高7厘米),他不仅破了上海市男子跳高记录,同时也成为上海市首位突破2.00M高度的跳高选手。旋晓梅那年的冬季训练也不错,她在技术上、身体素质上,都有不同程度的提高。但因她的水平比较高,又经过了六年多的系统训练,成绩提高的空间不像张如义那么大,开春后几场比赛的成绩,都在1.75M到1.70M之间。这对她来讲,算是不错的成绩。其他几位运动员,也分别有不同程度的提高。

1966年5月初,上海田径队挑选了全队的优秀运动员赴江西南昌,参加一年一度全国田径分区锦标赛——华东赛区的比赛。比赛中,旋晓梅和张如义分别以1.78M、2.01M获得女子跳高和男子跳高冠军。其他项目,上海队也都有良好的表现。比赛结束后,队领导为了鼓舞队员们的士气,决定组织队伍去当年红军革命根据地——井冈山,学习红军一不怕苦二不怕死、顽强拼搏的革命精神。此行,让大伙深受教育,大大鼓舞了运动员们的斗志。在小组学习会上,大家纷纷表示,回上海后要刻苦训练,力争在十月份的全国田径锦标赛中有更

好的表现。当我们满怀信心从江西回到上海,哪知一下大巴,迎面见到的竟是铺天盖地的大字报。饭厅、楼梯走道的墙面上,室内田径场上,都贴满了大字报。留守在家的运动员、教练员或是工作人员,见到我们归队,远不及过去那么热情,而是表情严肃,态度冷漠。我的内心顿时产生了一种莫名其妙的恐惧感。我预感到将有一场灾难,会降临到我的身上。南昌比赛后,所获得的喜悦心情,以及对未来充满期信心,瞬间消失得无影无踪。

一场由毛泽东亲自发动的史无前例的“文化大革命”以排山倒海之势,降临到祖国大地,我一下子掉进了无底深渊!

这场运动为什么会发起,是因为毛泽东认为,党中央出现了修正主义,党和国家正面临着资本主义复辟的现实危险。他专制统治的地位将要保不住了。为此他认为只有断然采取非常规手段,公开地、全面地由下而上发动广大群众起来造反,才能解决这个问题。就如过去在农村鼓动农民起来斗争地主那样,用武斗造反的方式,才能揭露党和国家各方面的“阴暗面”,把所谓被走资派篡夺的政权重新夺回来。这场长达十年的惨无人道的所谓“大革命”之所以冠以“文化”二字,是因为它是由文化领域的批判引发的。表面上是防止走修正主义道路,实际上是党中央争权夺利的权利之争。而它所采用的具体手段,是挑动无知的青少年起来造反,打倒党内走资本主义的当权派。鼓励全国千千万万的“革命小将”,站出来向传统的旧势力作斗争。“造反有理”成了最为流行的口号,也是当时胡作非为、丧尽天良地残踏侮辱他人的挡箭牌。于是各种犯罪行为,侵犯人权的暴力,越演越烈。

我的厄运是从破四旧开始的。所谓四旧乃是:旧思想,旧文化,旧习惯,旧风俗。由于对什么才算是四旧没有明文规定,加上又无严格的组织管理制度,所以任凭年少无知的小青年在街上胡作非为。最初先是红卫兵上街破四旧。凡是衣着鲜艳、穿戴时髦或是式样时尚的,均被定为是奇装异服,是四旧的产物,必须清除。于是红卫兵就在街上采取革命行动,勒令他们脱掉身上的衣服,脚上的尖头皮鞋,甚至于剪头发、剪牛仔裤——这些极端侵犯人权的行径,在当时是司空见惯的。

——待续——

版权文章,未经许可,不得转载。