

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2019年2月8日第B4版)

九、大难临头

我克服了来自各方面的困难，出色地完成一切农活。经过三星期的磨炼，无论是割稻、挑担，还是其他农活，我都胜过他，让他无话可说。令人欣慰的是，我没有受到任何有关劳动态度不好的指责，这说明我下乡劳动的表现得到了广大群众的认可。

从农村回来之后，我又被关进隔离室，进行审查。1969年8月18日，吃过午饭不久，我被单独叫出隔离室，然后又被带去南京西路651号运动系总部开群众大会。会上宣布，解除对我的隔离审查，并恢复我的名誉，我不再是资产阶级份子。这个宣布让我更多的是感到意外而不是高兴。我是一个普通的跳高教练员，一心一意想攀登跳高体育高峰。平时努力工作，竟惨遭此等无妄之灾，过去花了六年多打下的基础，却因上层的争权夺利而毁于一旦！如今，我虽获得了人身的自由，但文化大革命却远远没有结束的迹象。运动员已有近四十个月没有正常训练了，他们的技术、体能大概也都荒废了。我的内心惋惜不已，但却无能为力。

文化大革命最终于1975年以揪出了“四人帮”而宣告结束，但十年的折腾，跳高组已今非昔比。旋晓梅光荣退休，当上了女子组的跳高教练。我虽然被请回队当了男子跳高组的教练员，但手下运动员只剩下张如义一人。张如义在文化大革命之后仍坚持训练，但毕竟已过了跳高运动员提高成绩的黄金时期（18岁到25岁），很难再创辉煌，不过最终他还是跳过了2.11m，并于1974年获得全国冠军。对他而言，这也算是一个很不错的结果。

在十年浩劫中，我虽吃了很多苦，遭受很多罪，但我能勇敢地面对苦难，不畏强暴，在惊涛骇浪中安然地走了下来，无疑对我今后的道路奠定了很好的基础。我的毅力不像过去那么脆弱，我的意志比过去更坚定，打算要做的事，在没有尽最大努力之前决不放弃，在困难面前决不低头认输。受到委曲，不抱怨，一笑置之，用乐观积极的态度去面对。这些性格上的转变，对我今后去美国创业起到了正面的推动作用。从这个角度想，我倒像是成了这十年浩劫的“受益者”，难道不是吗？

十、百废待兴

一) 另辟蹊径

文化大革命之后我虽然得到平反，

还被请回运动队当教练，但当时手下的队员仅剩下了张如义一人，几乎是光杆司令。在上级的指示下，我下到基层，去物色新队员。然而上海市各区的体校在文化大革命期间，几乎也都成为无政府状态：区体校内的教练员不带训练，运动员不上运动场，好的运动苗子早已被十年的政治运动耽误了。要从体校找优秀选手的可能性极小，只能从刚进体校不久的少年运动员中去挑选。花了很长的时间，我才勉强从静安区、卢湾区各挑选出两位尚未成年的跳高选手。其中，金立国和黄建怡具有个子高、下肢长的优点，但他俩比较瘦弱，腿部的爆发力相对较差，需要花较长的时间来培养，因此对他们的成长要耐心等待，不能操之过急，否则会出现伤害。另外二位，周渊和梁坚，个子稍矮，但腿部的肌肉比较强壮，弹跳好，有望在较短的时间内出好成绩。

四人中，周渊的身体素质比较好，进队前，他在静安区用俯卧式跳过1.76M。进队之后，不知何故，训练收效不大，练了好几个月，成绩没有提高。我正为此事发愁。有一天去体育科学研究所，我在那儿从国外的资料中得知，美国跳高选手福斯贝里在第十九届墨西哥城的奥运会上独特的助跑：先跑直线，然后在倒数第四步开始转向弧线助跑，并在曲线的轨迹上起跳，起跳后身体背部自然转向横杆，头部、肩、躯干、大腿、小腿、相继顺利过竿，最后，是肩背安全着落在松软的海绵垫上。整个动作看上去，简单、合理、自然、放松、连贯，一气呵成，优美极了。我很钦佩他的创意，竟能想出用如此独特的方式过竿。事后我又从国外的报道中了解到，他创造的背越式过竿技术，是在一个特殊的环境下萌发出来的。原来他练跳高，不是在田径场的跳高赛场上练，而是在自家的花园内。他家的花园呈狭长方形，这逼使他只能从横竿的一侧先采用直线助跑，然后在倒数第四步开始，转向曲线形成一个倒J的轨迹，加速跑向横竿。福斯贝里的创造性技术给我的启发很大，我立刻决定，周渊应该采用这种先进的技术。然而要改跳背越式，在当时决非易事，首先，必须要有海绵垫子作为背越式落地时的缓冲设备（我们称为海绵沙坑），这样才能保证运动员用肩和背部着地时不会受伤。可是在文化大革命刚结束不久，上哪儿搞到这么大的海绵垫子？想了半天，我决定这件事情必须先向队领导汇报。当我向队领导提出我的想法



后，竟然立即获得了他们的支持。买海绵垫子的资金算是解决了，可是我们上哪儿去买呢？左思右想，我突然想起我的小妹夫，他在科技情报研究所工作，也许他知道！哪知竟然找对了人！从他那儿我得知，上海塑料制品厂生产大的海绵垫。我亲自去了几次，与该厂的有关人员达成了协议，我只能买他们的次品及边角料（其价格要便宜多了）。虽是次品，但对我们而言却是上好的“沙坑”原料。经过不断努力，我们的“海绵沙坑”终于大功告成了！有了安全的保障，周渊才能大胆地去尝试新动作。

二) 学习背越式

海绵沙坑有了，我们又面临新的难题：有关背越式的信息，我都是从国外的体育文献中得来的。凭靠着这么有限的信息，我们从何处着手？这只能靠我们自己来摸索了。我与周渊不断尝试，在实践中慢慢找到了跳好背越式的方法与手段。介绍如下：

A) 助跑：助跑是跳高项目中最重要的一环之一。但背越式的助跑与传统的俯卧式不同，它除了要先跑直线的助跑之外，还必须在倒数第四步开始转入曲线助跑。这后四步的助跑至关重要，它必须要克服在曲线行进中所产生的离心力，为做到人体的重心不偏离曲线的轨迹，所以这四步的曲线助跑要做到上体内倾。具体的要求是这样的：假如你的助跑是从右侧起动（用左脚起跳），那

么在曲线最后四步助跑应做到1) 右肩要高于左肩；2) 右肩要在左肩的前方；3) 右臂摆动的幅度要比左臂大。这三点仅是动作姿势上的要求，目的是防止重心偏离曲线轨迹。除此之外，背越式最大的优点仍在于它能更好地通过速度来转化更大的起跳爆发力，所以后四步必须尽可能加快速度跑向横竿。助跑的另外一点要求，降低倒数第二步的重心，以便做好送髋、放起跳腿的动作，使水平速度尽快转化为向上的垂直速度。由此可见，背越式的助跑技术是跳高技术中很重要的一个环节，必须下大功夫操练方能奏效。

从一开始练背越式，我们就很重视助跑的训练。先在风雨操场室内的弯道上做加速跑。（风雨操场室内跑道，全长二百米，它的弯道半径相对而言更接近背越式的曲线半径）跑时，上体要内倾，并使速度不断加快，借着这个手段来培养运动员在曲线上加速快跑的能力。熟练之后甚至可在弯道上进行计时冲跑。随后，可在室内跑道上先采用直线加速跑，然后转入弯道跑。练习时，务必要使直道跑与弯道跑流畅地衔接起来。跑时，不仅要内倾，上体还必须打直（不能前倾，也不能后仰），更重要的是要加速，不能有减速的现象出现。有了这些基础后，方能到跳高场地上进行全程助跑练习。

——待续——

版权文章，未经许可，不得转载。