

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2019年2月22日第B4版)

十、百废待兴

B)起跳:因为背越式的起跳是在曲线上进行的,所以在放起跳腿时,上体应处于内倾的姿势(防止身体重心偏离曲线影响了垂直起跳向上的效果),为此我们必须做好以下几点:1)在上体呈内倾的姿势下摆动腿,在倒数第二步支撑结束前,必须充分向上前方蹬伸这样才能把人体的重心由摆动腿支撑迅速移到起跳脚支撑,完成送髋、放置起跳脚的动作。这一点极为重要,它是关系到能否充分利用水平速度转化为垂直向上速度的关键。2)与此同时,摆动腿要小腿紧贴大腿(曲膝)摆起,此时双臂也要积极向上摆,上下肢合力地向上摆动将会加大起跳腿对地面所施加的压力,从而增加地面对人体的反作用力。为了人体在腾空时能自然顺利地转向背对横竿,在起跳时手臂及腿的摆动必须:内侧手臂(靠近横竿)要高于外侧手臂,摆时要提肩并沿着弧线的切线方向高摆;此时起跳腿在起跳离地之前形成一个以起跳脚为支撑点、与外侧的手臂及摆动腿向上前方摆的外力,产生力矩。这股外力在空中形成的旋转惯性会促使人体的背部在空中很自然地转向横竿,便于身体顺利、从容地依次越过横竿。3)当人体的重心由摆动腿支撑过渡到由起跳腿支撑时,起跳腿的各关节应做退让性缓冲,并快速蹬伸踝关节、膝关节、髋关节,完成垂直向上的起跳动作。

C)起跳完成之后不久,人体已背向仰卧在横竿上,为了使人体的重心更能接近于横竿,躯干在空中应做挺髋弓身的动作。双手可平放在身体的两侧,也可以把双手下放在脑后。为了使躯干在空中能做出满弓(让身体重心更接近横竿),此时应高抬下颌(不能使下颌接近胸膛)。当臀部越过横竿之后,必须及时把弯曲的双脚向上踢。小腿上踢就会使臀部向下垂落,这样人体就很自然地落到松软的海绵垫子上。落在海绵垫子的部位应是肩或背部。要完成上面所描述的过竿动作,我们必须设计出专门的训练加以强化,例如:躯干的柔软性、增强腹背部的肌肉力量、培养人体在竿上下落时对竿的意识,等等。

D)落地:因为有了海绵作为跳高落地的缓冲装置,因此落地的技术不像过去那么重视,只要在空中踢双脚时不要用力太猛就可以了。一般在跳高前做热身运动时,先跳几次原地过竿,体会一下过竿时

的节奏及在空中弓身的时间即可。

经过半年的不懈努力,周渊的跳高成绩终于有了较大幅度的提高——进队的第二年五月,他用背越式跳过了1.97米,破了全国少年记录,并被国家选为少年国手,参加在雅典举行的世界中学生运动会。他在那次的国际比赛中获得了第五名。

哪知在我从新疆探亲回来后,就有其他组的教练员告诉我,周渊由于个子矮不适宜练跳高,经田径队领导班子研究之后决定,让周渊改练跳远。听后我很不高兴。我认为田径队领导不尊重我,周渊是我亲自选中的运动员,也得到了队领导的批准。如今提高了成绩,破了全国少年记录,队领导竟然不与我沟通就擅自决定让其改练跳远。而周渊本人对这决定也表达了强烈的不满,几次向我提出想留在我组训练。我向领导列举世界上矮个子也能跳出好成绩的实例,想借此改变领导的决定。可是领导听不进去,执意把周渊转去跳远组。由于事先没有沟通好,而周渊的性格又很倔强,这事后闹得很僵。周渊虽去了跳远组,但训练不主动;不久又提出退队回家,准备考大学。队领导不同意,他就闹罢练。最后领导下达命令,停止他的运动员待遇,下场地劳动。过了不久,周渊被分配去体委办公室当办事员。其实,周渊无论是在跳高或是跳远方面,都还有很大的提高空间。我对他的离队感到惋惜。这个实例让我深切地认识到,要成为一位好的教练员,除了要有高的业务水平之外,还必须学会做人的思想工作。而要做好队员们的思想工作,就必须与运动员打成一片,只有真正了解了他们的想法,才能对症下药。另外,思想工作要细致,并要富有人情味才能奏效。这些体会对我今后开展工作、当好教练有很大的帮助。

三)成立“五-七体训班”

1975年的下半年,上海市体委决定要在江湾体育场成立“五-七体训班”,理由是:

1)十年动乱的文化大革命对竞技体育的破坏是巨大的,尤其是专业队伍的人才出现了严重的断层现象。在这种特殊的情况下,体委考虑要在体工队和少体校之间另外成立一个青年体育学校——五七体训班。体训班招生的对象就是应届的初中毕业生。

2)体工队在上海市是体育界的老

大,条件优越,也集中了上海市最优秀的教练员,而且在选才方面也有优先选拔权。久而久之,体工队在上海滩上就成了一家独大、无人可及的局面。体委想通过另成立青年体育学校,来与体工队抗衡。

3)体委认为文化大革命之后,上海市的体育人材太匮乏,想通过另外的渠道培养竞技人材,充实这方面的不足。

“五-七体训班”招生的对象只限于三大球(男、女篮球,男、女排球,和男子足球),以及男、女田径队。运动员的总人数在250人左右。

1975年9月初,我接到市体委的通知,把我调去“五-七体训班”担任田径队跳跃组的教练员。也就是说,我不仅是跳高教练员,还是跳远、三级跳、撑杆跳的教练员。这可是一项颇具挑战的任务,因为我除了跳高之外,对其他项目所知不多,怎么去工作,心中没底。

另外我家有实际困难:我妻子王祖慰是1966届上海第一医学院应届的毕业生,1969年服从国家的统一分配被安排去新疆阿克苏扎木台林场工作,留下独生幼女杨茜如由我照顾。那时我在风雨操场上班,离家也就约十分钟车程(自行车),家中如有急事随时可以回家;加上家中还有妈妈、姐妹们相助,勉强可以做到照顾新生女儿与工作两不误。1975年春节之后,女儿就读于江苏路第五小学。为了方便她的学习,我们搬去江苏路愚园路居住,那里距江湾体育场很远。运动队规定教练员必须与运动员不住在一起,只有周四与周六的晚上可以回家住宿。这些客观上的困难使得我在接受任命之前不得不向“五-七体训班”的领导提出来。经研究,上级领导同意我可以不必天天住宿在单位。尽管往返的路程有四十多公里,我还是决定每天骑自行车去上班。至于兼管跳远和三级跳远,我想这一点也难不倒我,毕竟我已有近十年的教练经历,只要虚心好学、不怕困难,我相信我可以做好跳远、三级跳远的教练工作。

我勇敢地接受了新的工作。然而,在具体执行工作中却遇到了不少困难。其中最让我头痛的是每周两次的早上六点半的训练。为了参加这两次早训,无论是天寒地冻的冬天,还是刮风下雨的雷雨天,我都必须在早上五点半之前从家出发,骑着自行车赶去江湾体育场。

遇上冬天刮东北风时,我还得提前出门,因为顶着风骑车,既费时又费劲,往往是刚上车时感到冷,慢慢开始发热,等到江湾体育场,已是汗流夹背,内衣已湿透了,过一会儿又感到冷。江湾体育场没有室内田径场,寒冬腊月的清早,站在运动场上带训练确实很不好受。虽然上级根据我的实际情况特准我可以不必参加早训,由其他教练替我顶班,但是想到运动员在如此艰苦的条件下仍坚持早训,我作为教练却退缩了,那么运动员肯定也会松懈下来。我必须以身作则,才能带出具有顽强拼搏精神的运动员。早训在整个训练内容中并不占很重要的位置,但我却想通过早训来抓组内的训练作风,借此来培养他们认真对待训练的态度。可能是我认真对待训练的态度影响了他们,我组的训练工作开展得很顺利。这是我在“五-七体训班”工作的短短两年里,所得到的体会之一。

为了筹建“五-七体训班”,我花了一个多月的时间跑遍了上海市各个角落,最后总算在全市召来了13位刚初中毕业的有一定跳跃基础的运动员,其中,女子跳高运动员4名,男子跳高运动员2名,女子跳远运动员3名,男子跳远运动员2名,男子撑杆跳运动员2名,其中有1名兼练三级跳远。过去我在体工队只带男子跳高一个项目,人数最多时也不超过五人。如今人数一下子增加到十三人,而且训练的项目也增加到六个,我深感分身乏术,不知所措。

最后我是这么安排的:凡是练速度、力量、弹跳这些重要的素质训练时,全组在一起练。但技术训练却必须分开,我不仅要专注观察他们的动作,还要及时地纠正他们的错误动作,此时不练技术的运动员则安排耐力训练,如越野跑或柔软性练习。至于撑杆跳的技术训练,因为我对撑杆跳高的技术一窍不通,只能把两位练撑杆跳高的运动员送去市少体校“留学”,请市少体校撑杆跳高的教练员崔宝根带他们。这样的安排虽然显得有点乱,但这是在不得已的情况下做出的决定。好在这些年轻人年纪虽小,却善解人意,对我的训练安排很支持,在训练时全力以赴、相互帮助,不折不扣地按计划训练。这一点让我感到很欣慰,也增强了我带好训练的決心与信心。

——待续——

版权文章,未经许可,不得转载。

然而不知何故“五-七体训班”成