

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2019年3月8日第B4版)

## 十、百废待兴

### 三) 成立“五—七体训班”

因为起步晚，加上挑选队员也得捡体工队剩下的，而且训练设施简陋，因此原先想要抗衡体工队的设想，几乎无法实现，于是“五—七体训班”成立刚满两周年，体委就宣告将其关闭。对这些由各区召来的年青运动员作以下安排：1) 水平比较高的优秀运动员调去体工队进一步深造。我组共有两名女子跳远运动员，有幸被选中。2) 其他的十一人，任凭个人选择：A) 上体育学院学习；B) 由体委安排去工厂当工人。对这剩下的这十一人，我花了不少时间劝他们去体育学院读书，但其中三位出于家庭的缘故最终选择了去工厂当工人，其他八人当了体育学院的学生。我又回体工队担任专业队的教练。

尽管在“五—七体训班”我没有做出令人满意的成绩，但在这短短的两年里，无论在业务上，还是与他人尤其是与运动员的相处上，我比过去有着较大的改变。过去我只关心他们的训练、成绩，至于他们的生活、文化学习或是思想活动，我全部不管。对待运动员的态度也是有差别的，成绩好的，关心多一点；成绩差的，则很少过问。这种做法难免会造成队员们之间的不团结，以及影响他们对我的信任与尊重。我从周渊的事件中得到的启发，认为教练不能只关心训练，还必须关心他的思想以及感受。要想当好教练，就应该与运动员打成一片，在交往中了解他们的思想情况。在“五—七体训班”的工作中，我常与运动员在一起。有时我与他们一起打篮球，有一次一位队员为了与我争夺“篮板球”，无意用肘关节冲撞了我的鼻子。由于用力过猛，我鼻血直流。这位运动员吓坏了，一直不停地赔理谢罪。我一点都不怪他，反而安慰他。鼻血停流之后，我们继续打球。有时晚饭后，我不急于回家，而是留下一点时间与他们交谈。外出比赛在旅途中也会与他们在火车上的小桌上打牌。总之，搞熟了就会缩短彼此之间的距离，以后就会变成无所不谈，此时教练的话就很容易被接受，开展工作就通畅多了；而且我也深受他们的爱戴与尊重。

1977年的冬天，“五—七体训班”正式解散，这些年青人奔赴各自的岗位。虽同住上海，但平时很少来往。1986年

我来到美国，在漫长的31年中我曾多次回上海，他们都会奔走相告，把大家聚集在一起，回忆当年的点点滴滴。他们只要人在上海，一般都不会缺席，这种不成文的约定一直延续到今天。他们持久的真挚的感情令我很感动。

我在“五—七体训班”的另一个体会是拓展了跳高之外的项目。我是在不得已的情况下担任了全部跳跃项目的教练员，形势逼着我摸索跳远及三级跳的技术与训练的方法，虽然时间不长，但其要点、方向大致能把握住，这对我后来在美国担任所有跳跃项目的教练有很大帮助。

### 四) 重返体工队

“五—七体训班”解散之后，体委把我调回了体工队，仍然担任男子跳高的训练工作。此时张如义已退役，金立国、黄健怡因为有伤正等待分配，所以我不得不又去物色跳高选手。前后我共选中了三位运动员：第一位，刘运鹏。他是我从虹口体育场比赛中发现的，身高1.92m，下肢长，体格健壮，年龄虽小（1962年10月出生），但起跳的爆发力强，用俯卧式跳过1.95m，是位很有发展前途的少年运动员。我认为他有望达到世界先进水平。第二位，林重阳。他是市少体校跳高教练向我推荐的，身高1.86m，专项成绩1.95m，1960年1月出生。他虽不高，但技术动作协调，助跑与起跳配合好，相对而言体格瘦弱一点。今后如增加力量，加快后四步的助跑速度，还是会有比较大的提高空间的。第三位，丁建中。他1956年11月出生，是我在调去“五—七体训班”之前在马路上发现的。他身高1.91m，双腿特长，是适合跳高的好身材。我主动跟他问话，约他来风雨操场测试以作进一步了解。这才发现，原来他从小就开始学习武术，因又高又瘦不适合进武术专业队，不过他仍保持早上去公园练武术的习惯。毕竟有一定的基础，测试的一些数据还不错，无论是弹跳、速度、力量、爆发力等等，都令人满意，其中要数柔软性及协调性最为突出。他可以轻易地做出一字开，八字开，甚至倒桥。这些动作大多数男运动员是做不出来的。看来一切似乎都好，唯一的缺点是不会跳高。于是我临时决定，让他试一下原地过竿。原地过竿的动作对初学者来说，一般都要经过十次以上的尝试才能掌握，而丁建中试了几次就掌握了。我立刻决定破格请他来走训，先

从最基本的动作学起。他进步很快，几年后就进了体工队。我调去“五—七体训班”时就把他交给旋晓梅，请她负责丁建中的训练。如今我回体工队了，所以丁建中仍回我组。此时他的成绩已达2.00m。

从“五—七体训班”带领六个项目十三位运动员，到目前只须带一个项目三位运动员，肩上的重担一下子轻了很多，但我没有因为人数减少而松懈下来。我想好好利用这一段清闲的时间，把训练工作抓深、抓细。这三位运动员个人的差异很大，应按各人的特点树立各自独特的风格。

刘云鹏体格健壮、力量大、爆发力强，但绝对速度是三人中最差的，加上背越式技术尚不成熟，所以他继续保持跳俯卧式。我对他今后的训练提出以下几个要点：A) 保证系统训练，尽量避免出现伤害；B) 通过一般弹跳及速度训练，提高腿部爆发力；C) 提高摆动腿的摆动幅度及摆动速度。

林重阳在市少体校练的是背越式，总的看来技术还可以，但他的身高仅1.86m。身高偏矮这无法改变，唯有靠训练来弥补这方面的不足。另一方面，他比较瘦弱，力量不大，起跳的爆发力不好，所以跳起的高度不高，这是他另一个不足之处。除此之外，他个性比较内向，安静，不易调动，所以训练的时间相对要长一点，他是要通过系水长流、不间断的多练才能奏效的类型。根据他的这些特点，我为他制定了以下几点任务：1) 他的速度相对而言比其他二位要好，可以通过提高助跑的速度来提高起跳的爆发力，所以他必须要优先发展速度；2) 加强力量训练，但力量训练要全面，既要加强腿部的力量，也不能忽视对其他部位的力量训练。发展腿部力量常用的手段是肩负杠铃作深蹲或半蹲起立。为了加深对腿部肌肉的刺激，必须不断地增加杠铃重量；但如果躯干的肌肉不强壮，负担不了日益增加的杠铃重量，那么腰部就会出现伤害。由此可见，力量训练必须要全面，均衡地发展，同时还要有针对性。3) 林重阳放起跳腿的动作以及摆腿的动作与周渊很相似，都留下了跳俯卧式的痕迹，这个动作会大大影响助跑的速度，以及延长蹬直踝关节、膝关节、髌关节的时间，从而影响人体向上起跳的高度。所以要提

高助跑的速度，必须先要改进放起跳腿的技术，以及摆动腿要用曲膝摆动，方能符合快速助跑的要求。

丁建中因半路出家，没有田径基础，所以无论练什么都要比其他人花更多的努力。加上他体质不太好，容易受伤（我接手的时候他的膝关节有伤），也常会生病，所以对他训练上的安排应与其他二位不同。他的训练周期要短，训练的节奏要明显。人累了，应给他足够的时间休息，训练上要少而精、挑重点，不必面面俱到，他的重点还是抓技术训练。他的起跳点距横竿比较近，这就影响他的助跑速度，同时在高度高的时刻没有向前的速度，这样就会产生人体停在空中，导致垂直下落，打掉横竿。这点错误如果不改进，那是无法达到高水平的。

根据以上分析，可以看出我带的运动员虽然不多，但他们的情况差异很大，所以不能因为带的运动员少而松懈下来，要竭尽全力把工作做好。

我从1978年的12月开始带他们训练，由于训练的方向明，具体的训练内容、方法、手段都是量身订做，比较适合他们的实际情况。加上他们年青力壮，体力充沛，训练刻苦，训练工作开展得很顺利。他们只用了两年左右的时间就分别达到：

刘云鹏—1.95m提高到2.15m（1980年2月—1981年9月）

林重阳—1.95m. 提高到2.15m（1979年12月—1981年9月）

丁建中—2.00m提高到2.10m（1978年12月—1980年6月）

他们成绩提高的幅度远比文化大革命前我所带的运动员要快。这个现象似乎在全国普遍存在。十年文化大革命对竞技体育的影响，看来已迅速得到恢复，并且还向前跳跃了一大步。改革开放的步伐令我猝不及防！

——待续——

版权文章，未经许可，不得转载。

