

# 一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2019年3月22日第B4版)

## 十、百废待兴

### 五) 成立科学训练攻关小组

八十年代的最初期,上海市南市区出现了一位天才的跳高运动员,名叫朱建华。朱建华1963年3月出生,身高1.937m;他不仅具有高度优势,而且腿特长(坐高仅为0.975m);此外他的体重只有68.5kg;除了身体优势,他的爆发力极好,用一种与众不同的方式跳高,16岁那年就跳过了2.19m,震惊了全国乃至世界。当时我们市队的男子跳高的最高水平仅2.13m。区体校竟把市队远远甩到后面,这给我们专业队增加了不少压力。体委很重视朱的成绩和他的潜力,于是在1980年10月把他和他的教练胡鸿飞一齐从南市区体校抽调到体工队,统一管理,目的是为他们创造条件。那时,朱建华已在武汉跳过2.21m。他的优异成绩让体委更为重视,不久就下达指示,成立跳高攻关小组,目标就是在资源匮乏的情况下,集中人力、物力,争取打破男子跳高世界记录。攻关的运动员只选二位,他们是朱建华和刘云鹏。我有幸被委任为组长,其中的组员有胡鸿飞教练、张如义教练(张于1975年退休后提拔当教练,并于1982年接手刘云鹏的训练工作),还有体科所的研究人员生物力学专家王大愚、生理生化专家张坚,摄影师,情报收集人员,体育医院有营养师、按摩师。按章程规定,攻关小组每两周召开一次会议。会议上先由教练员介绍两周来运动员的训练情况,然后由小组其他人员将发现的问题或在训练时所测试的数据反馈给教练员,让教练作参考。小组成员的意见如与教练的意见不一致,那应以教练的意见为主,教练员在制定和执行训练计划的过程中,起主导作用。不过不管怎么说,在训练上增加了人员的投入总比教练一人单干好。小组其他人员在训练上多少能起到了一定的协助作用。例如:想知道运动员在比赛中技术上还存在哪些问题,可请科研所的专家到场摄影记录下动作,然后进行深入细致的分析,并把分析的结果及时告诉教练。另外,训练后运动员如有哪些反应,可以立刻请攻关小组内的医务人员按摩、推拿,使有反应的部位尽早恢复。大运动量训练之后常常会出现胃口不好,此时可请攻关小组内的营养师专门配备美味可口的佳肴,让运动员及时得到足够营养补



朱建华在1984年洛杉矶奥运会(网络图)

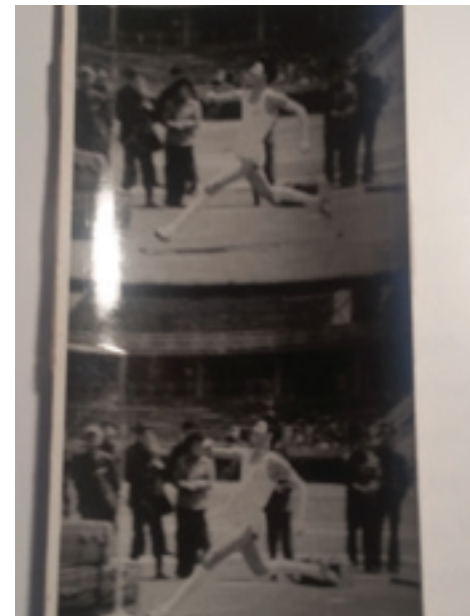
充。——这些工作以前都是由教练一个人去操心,教练恐怕有心也力不足。如今这些事可以放心让攻关小组的其他成员去完成,从而使教练有更多的时间去考虑训练工作。我们小组成员大家齐心协力,尽量配合教练的需求,努力把工作做好。应该说团队的配合还是起了一定的作用的。1983年6月11日,朱建华在北京以2.37m的优异成绩首次打破世界记录;同年9月22日又在上海跳过2.38m,第二次创造了世界记录;翌年6月10日在西德埃伯斯塔特以2.39m的成绩向世人展示了他的实力,第三次刷新世界记录。那一年夏季在洛杉矶举行的第二十三届奥运会上,他跳过2.31m获得第三名,这是中国大陆选手首次获奥运会田径奖牌。刘云鹏以2.28m获第七名,广东的蔡舒也跳过2.28m获第八名。至此,我们攻关小组总算完成了既定的任务。由于有成效,所以1986年又重新成立了科学训练攻关小组,但这次范围扩大了,项目由跳高扩充到短跑、游泳和赛艇。任务与要求分成三个等级:第一等级,世界先进水平;第二等级,亚洲先进水平;第三等级,国内先进水平。我还是被委任为跳高攻关组的组长,不同的是还发了委任书。

担任了攻关小组的组长,在整个训练的过程中,虽没有起到直接的作用(仅组织小组的成员参加训练科研会议,为朱建华、刘云鹏的训练献策)不过我还是从中学到了不少宝贵的经验:

1) 初次看到朱建华跳高时,我非常惊讶,因为他的助跑与其他跳高选手不一样。传统的跳高助跑一般是前面几

步放松不费力,步子大、重心高,然后逐步加速,并在倒数第二步时下降重心,直至起跳。由于速度比较慢,动作的全过程一目了然。而朱建华却不同,助跑从一开始就采用小步子快频率高速度,向着横竿疾跑而去。速度太快了,以致我根本来不及看清他到底是如何完成起跳、过竿、落地的动作。他的整个动作快速、连贯、简洁、娴熟,令人耳目一新。凡看过他跳高的教练,都有这么一个问题,他的助跑这么快(经科研人员测试,他助跑最后四步的速度竟达8.8米/秒,这是前人未曾达到的速度)怎么能跳得起来?一开始我也有同样的问题,后来攻关小组经常研究他的技术动作,才恍然大悟:原来朱建华在倒数第二步从摆动腿(右腿)支撑,过渡到起跳腿(左腿)支撑,我们的术语又称迈步。周渊是消极地迈出这步的,他的髌是向下的,髌没充份送到起跳脚;朱建华则采用积极向上前方蹬伸右膝,把髌关节——也就是把身体的重心快速而充份地送向起跳脚。二者有本质上的区别。

2) 起跳技术改进了,但这还远远不够,接下来的摆动技术也相应作了改变。摆动腿采用曲膝摆动,手臂的摆动采用单臂摆动,竿上的动作也大胆地放弃了在空中做挺髌弓身的动作,而是采用了腹背平直、头部下插的板块方式过竿。曲膝摆腿之后,在空中也不按常规把小腿下垂放下,而是在竿上维持着曲膝的姿势。所有这些与众不同的细节安排都是出于保证能在跳高时突出速度而



朱建华最后一步的迈步动作,横竿高2.26m.

设计的。这一点对我的启发很大。

3) 在身体素质方面的训练也同样突出速度。例如,练习速度从不超过30m,也不练耐力跑。力量练习也不采用慢速大重量的杠铃练习,而是采用轻快的负重跳跃练习,还常采用负重30kg到50kg做计时全蹲起。除此之外,还做了不少带助跑向上跳的练习,比如头触高、手摸高,用摆动腿的膝关节碰触悬挂在上的球,等。他最喜欢练的是在起跳点上放置起跳板,然后带助跑在起跳板上跳,起跳后坐上或背仰卧在高架上。为了安全,高架的横梁上可安放轻软的棉垫子,高架可以任意升高或下降。国内的跳高界把它称为“万能架”,是一款既实用又有效的训练设备。采用起跳板起跳仍是培养朱建华起跳时的速度以及积极蹬地、迈步的意识;同时也是培养他敢于向更高的高度冲击的勇气。

总之,这一切手段安排,全都是围绕着速度,让起跳能跟上越来越快的助跑速度。由于训练的指导思想正确,具体训练手段针对性强,工作不仅抓得很,而且又很细致,所以最后的成效很快就突显出来了。三破世界记录真是一个了不起的成就!我虽然没有直接参与其中,但从中学到不少东西,也算是个受益者。

——待续——

版权文章,未经许可,不得转载。