

# 省运会上,傅剑波带领12个孩子夺取1金3银4铜 他用“土办法”带出“冠军队”

□记者 陈逸麟 通讯员 虞晓辉

11月28日,第十七届省运会闭幕,在这场浙江省运史上规模最大、项目最丰富、参赛人数最多的一届省运会中,舟山表现亮眼,尤其在跳高跳远项目上,取得了历史性突破。

翁旌怀和谢亦昕分别在男子三级跳远(15-16岁组)和女子三级跳远(17-18岁组)的比赛中斩获铜牌;谢亦昕又在女子跳高(17-18岁组)的比赛中斩获银牌;苏虹竞、谢劲豪、邵天泽包揽男子跳高(17-18岁组)冠亚军;王彦博获男子跳高(15-16岁组)银牌;柴梓恒获男子跳高(14岁组)铜牌。

“井喷式”夺牌的背后,都站着同一个人——东港中学跳高队主教练傅剑波。11月28日,记者采访傅剑波时,他一上来就谦虚地说:“阿拉是‘土办法’,没什么绝招。”

“土办法”是如何带出这支耀眼的“冠军”队?这是一个跨越两代人,四十年的跳高故事。



傅剑波与弟子们的合影

## 一条龙科学训练 半年时间让弟子多跳15厘米

身在小城市,心怀大梦想。不断地挑战自身极限,最终在全国大赛一飞冲天,冲向世界。这样标准的热血运动漫画剧情背后,是日复一年的训练、跳跃。

练跳高,选好苗子是第一步。2011年起,傅剑波就开始在普陀区中小学生运动会的现场“抓”苗子。谢劲豪四年级时被傅剑波相中,苏虹竞五年级时被选中,邵天泽初一开始接受训练……

“跳高就得从娃娃抓起,最好是小学四五年级就开始系统训练,身材高高瘦瘦,活泼好动的孩子都是潜力股。”傅剑波说,家长的配合也十分重要,保障好孩子的饮食、睡眠,才能长出一副适合运动的好身体。

每天下午3节课后,傅剑波带着弟子们开始训练,一周休息一天,每年练到腊月廿八,正月初七开

始复训。冬练三九,夏练三伏,青春身体中的爆发力在日积月累。

跳高是一项技术活,除了坚持,科学的技术训练也至关重要。傅剑波给弟子们制定了详细的训练计划:周一力量训练、周二辅助性专项训练、周三技术专项训练、周四体能训练、周五关键性力量练习、周六休息、周日队内比赛测试。每天训练时,他会先让弟子们自行热身,然后根据每个人的特点一对一指导,纠正技术动作。

他自己也开始广泛地跟各地的跳高界人士交流学习。“我以旧习惯起跳腿发力,后来开始接触更科学的钟摆式,这两种技术动作大相径庭,训练模式也完全不一样,要不断学习优化。”傅剑波说。

与弟子们朝夕相处,亦师亦父,傅剑波还格外关

注孩子们的心态。

“初中生青春期心理生理变化都比较大,特别是跳高的孩子,身材样貌个个都好,很招异性喜欢。”傅剑波笑着说。训练结束后,他经常会跟弟子谈心,做思想工作。他喜欢用比赛做比喻:“我们坐一辆车去杭州比赛,中途要停很多站,你们可不要在临城定海下车了。”

“一条龙”式的从小培养,长期规律控制饮食,睡眠,科学的训练和心态塑造,十年如一日的坚持,方能挑战地心引力,成就飞天一跃。

今年6月,傅剑波把谢劲豪接回舟山备战省运会,彼时,他的跳高成绩只有1.94米,经过半年“土办法”的悉心调教,小伙子在省运会上跳出了2.09米的好成绩。

## 跳高还是读书?从来都不是“水火不容”



傅剑波带弟子投入训练



傅剑波与弟子们合影

在中国家长眼中,相比按部就班读书升学,练体育的风险太大,愿意让孩子投入大量时间精力练体育的家长少之又少。跳高还是读书?对傅剑波和他的弟子们来说,从来不是“水火不容”的二选一。

“练体育能给孩子多一种选择,天赋一般的,有机会通过体育特招进好大学,确实天赋异禀的,尽可能送到条件更好的专业队伍,可以走专业运动员的路子。”傅剑波告诉记者。

根据最新的体育特招政策,体育特长生进入大学主要有4种方式:达到运动健将、国际运动健将甚至更高水平的优秀运动员,可以免试保送;体育特招即高校高水平运动队招生,需要二级及以上运动员等级证书,以及高考成绩达到二本线的65%;参加体育单招的考生,具有二级及以上运动员等级证书,通过单独命题文化课考试即可;体育单招不要求考生有运动员等级证,主要是休闲体育等专业。一般来说,多数考生的选择集中在体育特招和体育单招,其中,通过体育特招途径进入高校可以转到非体育专业,又因此备受青睐。

“目前国家二级运动员男子跳高标准是1.85米,只要能跳过这一标准,就有机会通过体育特招的进入较好的大学,这个成绩在我们队基本上是垫底水平。”傅剑波笑着说。

他的弟子们绝大部分都成功“跃”入大学。跳出2.20米高度的苏虹竞已经达到国家运动健将水平,如今已在华中科技大学上大一;另一位弟子翁英豪,因为跳高成绩优秀,被上海复旦大学录取;东港中学跳高队建队10年来,只有一个孩子因为其他原因未能考入大学。

数据更能说明问题。文体部门公开数据显示,目前我市平均每年新增国家二级以上运动员40人,其中绝大部分是18岁以下的初高中生。据教育部门

统计,全市每年参加体育特招的高三学生在30人左右,虽然基数不大,但事实上全市体育生中达到二级运动员门槛的比率并不低。

“根据我们的统计,每年舟山体育生达到二级以上水平,成功考入大学的体育生比例还是比较高的,比如市少体校,每年约20人参加体育特招,90%的人能考入本科以上大学。”市文广旅体局训练竞赛处处长郑光说。

还有另一种声音:通过体育特招上大学的孩子,大部分在大学里学习非常吃力。

“体育生不会读书其实是一种偏见,不管练什么项目,高水平运动员都要学会精准控制身体肌肉,熟练运用各类技巧,这对智力和悟性的要求并不低,抓学习还是训练,更多的是一个精力分配的问题。”傅剑波说,苏虹竞的学习成绩就十分优秀,当初弟子被省队看中时,他就是担心省队训练太花精力,影响孩子的学习,才坚持将他留在身边。

明年,傅剑波准备再发掘一批跳高苗子备战下届省运会。“我跟市里面领导汇报了,希望这次能选拔范围扩大到全市,普陀区就能选出这么多跳高人才,阿拉舟山人是有跳高基因在的,肯定还有好苗子。”傅剑波说。

“舟山人有跳高基因”也并非全是一句玩笑话。据郑光介绍,我市竞技体育传统强项短跑、摔跤,包括处于全省中游水平的篮球、排球,都和跳高一样是极为考验爆发力的项目。

“从历史上来看,舟山在爆发力强的项目上容易出人才,具体原因还需要进一步的科学调研。”郑光说,“目前我市跳高项目在全省处于领先水平,2023年夏季,我们准备召开一个暑期‘选星’训练营,面向全市孩子,发掘更多潜力苗子。”

本版照片由采访对象提供