

拨一拨，聊一聊，温岭热点尽在掌握

热线 86901890



记者 王萍/文 朱海伟/图

田径赛场上，我们往往将那些短跑健将称为“飞人”。事实上，在田径运动中，有一项运动可能更适合“飞人”这个词，这项运动便是撑杆跳高。

和乒乓球、羽毛球、篮球、足球等运动项目比起来，撑杆跳高在我国的影响力并不大，很多人可能都不知道这项运动。但只要观看过撑杆跳高比赛，相信大家都会被那优美的转体一跃以及自由落体动作所吸引。中国古代神话中，有鱼跃龙门的故事。在记者看来，撑杆跳高就是现实版“跃龙门”。

浙江的女子撑杆跳高在全国是一个优势项目。6月11日举行的2021年全国田径冠军赛暨奥运会选拔赛女子撑杆跳高决赛上，浙江队选手海盐姑娘徐惠琴夺冠。而我们温岭，近年来在撑杆跳高项目上也取得了诸多亮眼成绩，成为省内撑杆跳高项目的后起之秀。这背后，90后教练陈腾屯功不可没。

从零起步，开始即是挑战

和嘉兴、丽水等地比起来，温岭的撑杆跳高项目起步算晚。2015年8月，来自全国各地的140位运动健将齐聚温岭，参加由中国田径运动管理中心青少年部主办的2015年全国跳跃项目奥林匹克高水平后备人才训练营。训练营安排的专家组阵容强大，对温岭承办的这次活动极为满意。温岭场地、基础设施、环境等条件这么好，为何不考虑发展撑杆跳高项目？两周不到的训练营结束后，一位国家队撑杆跳高教练向我市提出建议。

当时，场地、设备确实都不是问题，唯一缺的就是人。但有了专家的建议，大家心里也有点底了，于是我市少体校开始尝试从其他田径项目中选运动员来练撑杆跳高，并由其他田径项目的教练来兼职。但是，训练没大家想象的这么简单。

在田径运动中，撑杆跳高是技术最复杂的项目之一。一次完整的撑杆跳高过程，包括助跑、举杆、起跳顶杆、悬垂摆体、翻身过杆等一系列连贯的动作。以助跑为例，短短的几米，跑步的姿势、要点和短跑完全不同。而且，撑杆跳高的几个阶段中，人体动作基本上都是在腾空且不稳定的状态下进行的，这就需要运动员非常好的稳定性、本体感觉和平衡能力。这些难点，也是撑杆跳高项目的突出特点。

2016年，温岭虽说已经开始尝试撑杆跳高训练，但只是在摸索中进行粗浅的基础训练。2016年下半年，有行内专业人士推荐：在天台一所学校里担任体育老师的陈腾屯虽然年纪轻轻，却有着丰富的撑杆跳高经验。似是看到了眼前的一点光，市少体校校长陈亨斌立即赶往天台，将陈腾屯成功挖到了温岭。但问题在于，陈腾屯此前从未当过教练。虽然他自己有着丰富的撑杆跳高经验，但训练运动员需要一套系统科学的方式方法。在这方面，陈腾屯也是零起步。到底能不能训练出优秀的撑杆跳高运动员？陈亨斌心里自有不少疑虑。对温岭的撑杆跳高队来说，开端即是挑战，第一步就要爬坡过坎了。

摸出套路，他带队5年喜摘11金

俗话说：“台上十分钟，台下十年功。”运动场上也一样，鲜花和掌声从来都是靠着经年苦练赢得的。陈腾屯从小练习跳高，大学时转练撑杆跳高。十几年的运动员生涯，他不断地突破自己的极限，不断地挑战、提升自己，也练就了一股不服输的劲头和运动员特有的坚韧毅力。

既然决定了来这里，那肯定是要好好努力的。来到温岭之后，陈腾屯和他带的第一名运动员颜宏伟一起，稳扎稳打，先从基础练起。同时，通过向省队的前辈和自己的老师取经，陈腾屯列出了一份长长的学习计划。上海、杭州、福建……哪里有好的撑杆跳高队，陈腾屯就向学校申请，前去学习取经。一有好的集训机会，他也和颜宏伟一起前去训练提升。

几个月下来，陈亨斌内心的疑虑烟消云散，他越来越觉得，这个小后生没找错！在田径运动这方面，不单单看天赋，运动员不能死练，能动脑、会思考，提升起来就容易了。陈亨斌说，不会不是问题，像陈腾屯这样想方设法地想提升，那一切难题都不算难了。

果然，半年不到，2017年4月份，在金华举行的省田径锦标赛上，颜宏伟摘得参赛组别男子撑杆跳高金牌。当时只是想，赛出训练时的水平就好。颜宏伟说，短短几个月的训练下来，他没想到一出师便能拿下金牌。这说明，前期的一系列训练，确实是行之有效的。

接下来的几年，陈腾屯一边加强训练理论学习，一边总结训练经验，慢慢摸索出了自己的训练“套路”。如今，温岭撑杆跳高队已有十余名运动员。今年4月底，在金华浦江举行的2021年浙江省青少年田径锦标赛上，温岭的撑杆跳高运动员一举拿下3枚金牌（周顺尧获17—18岁组男子撑杆跳高冠军、王丹丹获15—16岁组女子撑杆跳高冠军、潘星宇获15—16岁组男子撑杆跳高冠军）。

而历数这几年来的比赛成果，温岭已经在多场比赛的撑杆跳高项目上拿下11枚金牌。温岭的撑杆跳高项目，也由此在短短5年内步入省内排头兵行列。



倾心投入，当教练更当家长

成功的秘诀，离不开运动员们数九寒冬不懈的专业苦练，更离不开陈腾屯的全身心投入。

温岭撑杆跳高队的运动员，一般都是从小学六年级开始入选少体校训练的。孩子们突然离开家人，到了一个陌生的环境学习、训练，对他们来说是一个不小的挑战，也需要一段时间来适应。因此，陈腾屯让自己提前进入了“家长”角色。他们都是我一个一个选上来的，我肯定要对他们负责。在温岭，陈腾屯将学校当家，不仅负责这些孩子的训练，还关注着他们的学习、生活。

日常，陈腾屯除了结合每一名运动员的特点和训练进度，制订详细的训练计划外，还经常到班级里看看，了解运动员的学习成绩。一般人都以为运动员只顾着训练，文化课成绩很差，其实并非如此。陈腾屯说，运动员和其他学生比起来，是在做加法，而非减法，他们是在文化课上完之后才开始训练，平时上课时间并不耽误。其他学生放暑假了，运动员还不能放假，要继续加强训练。一般重要赛事前有一场文化课考试，这场考试如果成绩不合格，将被取消参加比赛的资格。因此，一旦知道有运动员学习成绩下滑，陈腾屯必会严厉地盯着。

训练时若发现运动员状态不佳，陈腾屯会主动找他们聊天，解开这些孩子的心结。他也常自掏腰包，买好吃的给这帮孩子解馋；夜自修结束，常到宿舍督促孩子们早睡。

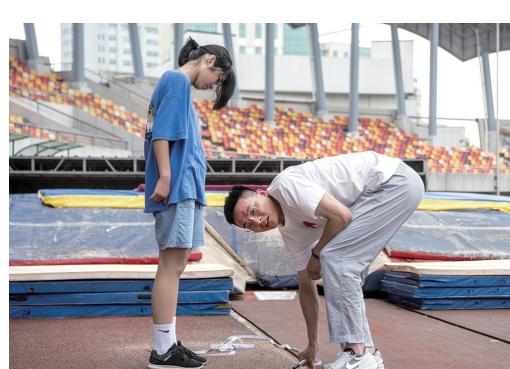
我们教练操心太多！这是颜宏伟对陈腾屯

的评价。跟着陈腾屯练了5年，今年，颜宏伟通过单考单招考入大学。几年来，对于陈腾屯用心和投入，颜宏伟有着切身感受。看我们教练这么累，我以后是不想当教练的。他开玩笑地说，看怕了。但话语中，流露出对陈腾屯满满的感激之情。

训练时是很严厉的，不训练的时候就很好，常和我们开玩笑。作为温岭女子撑杆跳高项目一颗冉冉升起的新星，王丹丹说起陈腾屯也是笑着满口称赞。她说，3年前刚到少体校时，因为一开始不适应，所以并不喜欢撑杆跳高这项运动。直到半年后真正持杆开跳，她才慢慢喜欢上这一项目。享受在空中这短短的几秒。王丹丹说，外出集训多次，接触了很多教练，她更能清楚地体会到陈腾屯的不同之处，哪里做得不对，要怎么提升，怎么纠错，他都能详细地和我解释，讲得很透彻。王丹丹说，赛场上的成绩是这几年来对她辛苦付出的肯定，也是对教练最好的回报。



训练前，运动员做准备工作。



陈腾屯和运动员一起量步点。

2 名片

陈腾屯

1992年出生，天台县平桥镇人，温岭市少体校撑杆跳高项目教练。



陈腾屯在指导运动员如何发力。



再接再厉，让温岭的撑杆跳高实现撑杆跳

高强度、大负荷的训练，要求运动员身心同步成长。被杆子戳到、被垫子擦伤之类的小伤，不可避免。如王丹丹这样的小姑娘，必须要能吃苦，内心足够强大，才能应对一次次的失败，以及训练带来的伤痛。

有一次，因动作失误，王丹丹落到保护气垫上后，又被弹到地面。当时吓傻了，真的很痛。再次跳时，就要克服这种怕受伤的心态。颜宏伟则在过去的一次训练中，发生了断杆的意外。面对这些小意外，陈腾屯总会很心地告诉他们：这点伤算什么，来，吼一声，继续上。这是他自己多年来训练的经历，也是对运动员意志力的磨练。

作为撑杆跳高运动员，必须对自己有高要求。陈腾屯说，正是因为撑杆跳高项目的高难度、高危险性，他才必须要在训练中对运动员极其严格，不然，他们极易受伤。

和其他体育项目一样的是，撑杆跳高项目的训练主体，是不断在变化的人。年龄、身高、体重的变化，都要求训练计划随之调整，如滚石上山，不进则退。今年，你这样的成绩可以夺冠，明年可能就被刷下了。陈腾屯说，对运动员来说，只要待在训练场上，就丝毫懈怠不得。颜宏伟就曾花了近两年时间，才打破高度瓶颈。这个过程中，考验的不仅有技术，还有心理。因此，从另一个角度来说，陈腾屯还要当好心灵导师，带着这些运动员一起强大起来。

不积跬步，无以至千里。鸿志不改，奋翼起高飞。通过训练和比赛，如今，训练场上这些小小年纪的运动员们，都找到了人生努力的方向。大家都期待，在明年的省运会上能取得更好的成绩，让温岭撑杆跳高项目实现一次“撑杆跳”的飞跃。

今年下半年，2021中国田径街头巡回赛将来到温岭，比赛项目即是撑杆跳高。届时，撑杆跳高项目将走出田径场，走上街头，走进群众生活。

链接

撑杆跳高（pole vault）是一项运动员经过持杆助跑，借助撑杆的支撑腾空，在完成一系列复杂的动作后越过横杆的运动。古代人类为了适应生存和生产的需要，在同大自然斗争中，常利用手中的木杆或尖矛，跳越沟渠或小河等障碍。人们通常认为，近代撑杆跳高即由古代撑杆跳越演变而来。撑杆跳高作为锻炼身体的手段，是18世纪中叶在德国学校中开始的。19世纪，欧洲部分国家开始了撑杆跳高比赛。1896年，男子撑杆跳高被列为奥运会比赛项目。20世纪80年代，撑杆跳高的优势开始转向欧洲，撑杆跳高运动员谢尔盖·布勃卡打破了美国和法国运动员长期垄断的局面。2000年，女子撑杆跳高被列为奥运会比赛项目。