

我难忘的清华跳组生活

○权忠舆（1963工化）

清华百年校庆体育代表队的聚会勾起我尘封半个世纪的许多记忆。这次是1954到1966年12年间代表队员的重聚。这12年是我心底里难忘的时代。我作为其中一员度过了将近五年。

时光回溯到1957年春，我高中毕业。在填报大学志愿时，受了一位同学亲戚的鼓动，决心报考清华。这位老兄就是清华工程物理系物1的宋均，当时他已是清华田径队的运动员。他不仅介绍了清华工程物理系如何是尖端技术系科，也介绍了清华体育代表队如何风光。于是学习尖端科技和参加体育代表队，成了天真的我对未来清华生活的两大憧憬。结果我如愿考上了清华工物系，实现了第一个愿望。入学不久，体育前辈马约翰先生给新生做了例行的鼓动报告。他有力的、带有浓重福建口音的声音：“要运动！要动！”时时回响在我耳边，在我第二个愿望上又加了重重的分量。但说实在的，凭我当时的身体和体育成绩进代表队只能是个梦。想来想去，摩托车队好像并不需要什么太好的基础，而且开摩托的潇洒、刺激也令我颇为神往。于是兴冲冲地参加了摩托车代表队的入队考试——自行车测验，诸如转圈、走八字、过窄桥、定车等等。当时得到“通过”。但新队员发榜的名单上却没有我的名字——“唉！还是落选了”，兴头一下遭到了打击，也从此不再梦想开摩托了。蹊跷的是过了好几个月，大概是1957

年底，摩托车队竟有个教练（物0班的学长）到班上找到我责问：为什么这么长时间没去活动？“笑话！哪儿是我不去？明明是你们没要我吗！”什么也不必说了，一切为时已晚。就这样错过了加入清华体育代表队的第一个机会。但这却成了后来进入跳组的一个阴差阳错的契机。为了和体育更密切地结缘，我开始跟着同班同学过孝民练开了跳远。过孝民曾是1956年全国中学生运动会的跳远冠军，他一入校就理所当然地成为校田径队跳组的正式队员。在我眼中他是“明星”，跟着他练习很有“粉丝”追星的乐趣，甚至有点“光荣感”。过孝民成为我日后加入代表队的领路人，很快我成了跳组“编外成员”。成绩虽然提不起来，身体素质也只是平平，但实现第二个愿望在这里有了起点。这时我的动力只限于“兴趣”。

1958年是激情燃烧的“大跃进”年代。上半年校内政治活动和义务劳动——红专辩论、处理右派、双反运动、修建十三陵水库、修建露天游泳池等等，接二连三。但我依然在学业和那些活动之余，不辞辛苦、饶有兴致地抽空跟着跳组的正式队员一起训练。半年之后我的身高从入学时的1.74米长到1.80米，体重也从65公斤长到74公斤。跳远成绩也突破了5.60米的三级运动员标准（原来的水平可能也就5米多一点儿）。这时过孝民看我腿长，就建议我练练三级跳。刚刚开始成绩也就

接近12米而已。由于技术动作不对，脚后跟常常挨地，疼得不能沾地——走路变得向前一颠一颠的，这后来养成习惯，竟然成了我标志性的姿势。不过“兴趣”却还在督促我继续坚持。这一年的工物系运动会上我取得了名次，这使我十分开心。1958年正是第一届全运会的前一年。记得国家体委副主任、清华的老校友荣高棠曾来校，在大礼堂做了一个慷慨激昂的动员报告。当时正值布伦代奇把持的国际奥委会，搞“两个中国”的当口。高棠同志激愤而又带点儿自豪地喊出了：“奥运会你算个屁呀！我们要开自己的全运会！”在这样的鼓动下，配合形势，清华代表队开始分为一、二、三线积极为全运会做准备，也乘此东风推动学校的体育发展。一线是代表北京去参加全运会集训的尖子队员，我记得跳组有陈铭忠、胡方纲、姚若萍、安定宇等几个人，二线队员开始在校内集训——集中住宿、就餐、训练。我这时名正言顺地转成了三线队员——不集中

住宿，但要和二线队员一起训练了。记得当时的队友，远度组有李昇凡、李大镛、过孝民、黄奋新、刘松林、杨志华、王次昌、罗新如、谭淑英、宋彩好、应爱春等，高度组有巢克念、罗昶、龚学晋等，撑杆组有田学哲等。教练是王英杰和刘儒义两位先生。我参加三线训练不过一个月，就到了暑假。1958年9月初，进入大二的我和物23全班同学一起去河南商城参加了全民大炼钢铁运动。回到学校已经是12月30日。这整整四个月，正常课程学习和业余田径训练都自然让位于压倒一切的全民运动。1958年我的体育训练仅仅三个月而已。

1959年校内的教学秩序有所恢复，体育代表队的训练也趋于正常。当年5月的北京高校田径运动会是在石油学院的红旗操场开的。清华田径队全面奏凯，战胜了踌躇满志声称“超清华、赶体院”的东道主，获得男、女和团体总分三项冠军。这次比赛我还没有资格亲身参赛，但赛会



2011年6月的合影，从左至右：陈铭忠（当年跳高健将）、刘儒义教授（当年跳组教练）、权忠舆、姜天兴（当年跳组第5任队长）

的热烈气氛和令人振奋的成绩却鼓动起了我刻苦锻炼争取以后能为校争光的信念。记得跳组每天集合训练的开头总是响亮地喊：“为祖国，锻炼！”“锻炼！”这时我参加训练的动力由纯粹的兴趣逐渐增添了些新的东西。半年之中，每天下午的跳组训练成了我生活不可缺少的部分。我一面训练，同时近距离欣赏着跳远坑边胡方纲的狂野、李昇凡的舒展、黄奋新的飘逸、过孝民的果敢、王次昌的优雅、杨志华的稳健、陆大传的凌厉、罗新如的勇

□ 母校纪事

猛、宋彩好的坚毅……跳高架前陈铭忠的从容、巢克念的沉稳、姜天兴的强悍、龚学晋的轻灵、姚若萍的潇洒……老队员们特点各异的风采对我既是享受也是激励。我接受着身体上的辛劳，同时得到的是心情的愉悦。暑假之中因参加国庆十周年天安门游行“总路线万岁”方队的集训，又错失了和跳组留校的同学一起集训的机会，我曾经感觉十分无奈和可惜。但开学后不久即得到通知：调入二线。我既兴奋又忐忑地搬入了跳组的宿舍——四号楼二楼朝南的一间宿舍。同室的是胡方纲、李昇凡、过孝民和黄奋新，这些原来的“偶像”现在成了亲密战友。这时跳组二线已经补充了不少1958、1959级的同学，记得有姜天兴（兼冰球）、陆大传、卢福成（兼武术）、蒋先川、王景会、姚舜华、褚洁英（兼体操）、卢铁成等等。队长是李昇凡、训练队长是胡方纲。我虽然已上大三，却是不折不扣的新队员。自此我正式融入了跳组的战斗集体，之后整整四年，直至1963年7月毕业。

二线的生活是紧张而活跃的。每天半小时早操、下午（偶尔上午）两个小时训练。晚自习结束后记训练日记，并和室友探讨训练的心得和计划。除去回班上课之外，代表队的集体生活也十分丰富多彩。这个阶段代表队除了紧跟大形势的思想教育之外，一个重要主题是“体育事业心”和“集体荣誉感”教育。强调“德智体全面发展”、“争取为祖国健康地工作五十年”以及“在体育战线上为清华大学争光”。就训练而言，在“大运动量”原则下，远度组强调力量和速度等素质练习。“蹲杠铃结合加速跑”和在气象台小山坡

做“上坡跑”，这些是最为王英杰先生推崇的素质训练手段。他还在跳远项目的技术训练中亮出几手高招儿，例如：从分解基本技术练起，进行加难的“高跳”（加踏板）、“低跳”（挖浅坑）、负重跳等练习，再结合成完整的技术动作。同时每一两个月有测验性的比赛。特别是王先生非常重视训练和积极性恢复的结合，保证业余训练时间虽少，却能达到不亚于专业运动员的高效率和高质量。这也是清华跳组始终不落后于体院（运动系除外）且领先其他高校的原因。在平时训练中真正给我指导和帮助的是胡方纲，他的三级跳成绩笑傲清华，在北京市也是数一数二（后来以15米38的成绩达到运动健将标准）。他既是我追赶的标杆也是我实际的教练。对我这个初出茅庐的新手，他耐心指点，总能指出训练的关键要点，是我后来成绩得以较快提高的第一推手。几个月下来，我的身体素质和运动技术有了长足进步，成绩也很快提高，开始超过一些老队员。这时可以说算得上基本合格的代表队员了。1959年的冬训是最为难忘的，每天下午在举重房和跑道上，跳组队员们你超我赶、互相鼓励，练得热火朝天。运动量之大堪与专业队相比。一次力量课下来，大腿肌肉总是酸疼得上不去楼。大家戏称：肌肉都被“醋溜”了。每天训练之后，运动衣裤都被汗水浸湿，有时甚至结出白白的盐渍。一个冬天过去，我各项身体素质指标大幅提高，比如：深膝蹲从不到100公斤长到130公斤，行进间30米跑从3"8提高到3"3，立定三级跳过了9米，纵跳也达到了0.83米。这一年的冬训打下的身体基础在我成为真正运动员的道路上意义是

非凡的。

进入1960年，在那一年的校运动会上我在三级跳上突破了13米，达到二级运动员标准。但是伴随运动训练不可避免的伤病找上门来——我的大腿股二头肌拉伤，跑不能跑，跳不敢跳。随后就是不断地去校医院拿三联单，跑北医三院运动医学科治疗、治疗。眼看在北航举行的高校运动会临近，但伤势未见好转，报名参赛当然成了泡影。给我留下伤心记忆的是：那次运动会三级跳项目除了胡方纲之外跳组报不出人，不得不从篮球队借来了“外援”——刘维琪。在战斗即将打响的时候，自己成了非战斗减员，对我是个不小的刺激，心情相当郁闷。刘维琪不辱使命跳出13.5米多，得了第三名。看到这个结果我的心里五味杂陈。当时想：要不是受伤，或许我也能跳出这个成绩呢。遗憾，遗憾呀——练了一年多，本来信心满满，却又壮志未酬了。

1960年夏天，全国虽已露出经济形势困难的端倪，但跳组训练还是一如既往的生龙活虎。暑假到了，校方为了让代表队有机会和外界多多接触，决定派几只队伍去外地训练比赛，一来开开队员的眼界，二来也宣传清华的体育水平。记得当时篮球队去了上海，田径队则前往大连。跳组名额只有10个，究竟谁去谁不去，曾是队里领导和教练颇费踌躇的事。跳组的几名尖子——胡方纲、陈铭忠、姚若萍当仁不让，运动成绩优秀的李昇凡、陆大传、安定宇、罗新如也理所当然，剩下的就费些脑筋了。不知是因为看到我平时比较刻苦，还是对我有所期待的缘故，最后居然也被列入了名单之中，这使我十分惊喜，

也促使我更加热爱体育训练，更加热爱跳组这个集体。大连集训生活收获颇丰，不但领略了海滨城市风光，而且在和大连工学院友谊对抗赛时，还有幸和大连工学院的体育教授、中国田径传奇式人物刘长春得到零距离接触的机会。集训和比赛也都十分顺利，我在三级跳中成绩又有提高，突破了13.5米，已经可以列在当时全校第二位了。

好景不长，回来之后很快经济困难的阴云袭来，代表队明确了当年冬训暂停，转为“劳逸结合”度过困难时期。粮食开始定量——此前代表队是吃饭不限量的。每个人发了饭卡，分为每天三格，每格限量几两，吃一顿划掉一格。伙食质量也大大降低。虽然校方对代表队给了尽可能的照顾，定量大大高于一般同学（我是每月38斤，一般同学只有每月28斤），但说实话还是难以支持原来的大运动量训练。运动训练的严冬来临了。

到了1961年，运动量和强度虽大大缩减，跳组却并没有象有些兄弟队囿于“热量不足”那样完全停止训练。记得当时国家提出了经济上的“调整、巩固、充实、提高”八字方针。我们就把它“移植”到了训练当中。在方纲、昇凡的发起下，跳组草拟了一个运动训练如何贯彻“八字方针”的方案，写成了文稿，并依此制定训练计划（现在看来这种“移植”似乎有些牵强，甚至幼稚，但当时还真是一本正经地当成了一回事）。不管怎么看，关键是领悟了八字方针的精神实质——实事求是、讲究科学。我们的目的是坚持在“热量有限”的条件下，不中断训练；要因人而异地制定“个性化”的训练项目和计

□ 母校纪事

划，强调“查漏补缺”；要求在运动量适度前提下保证训练“强度”和“效率”；特别提出了要在“训练”和“恢复”之间找出最佳平衡点。跳组训练中的科学态度得到了充分体现也显示了实际效果。在那段时间里，我们保持了健康和体能，一些队员的老伤得到宝贵的休养治疗时间。大家的身体素质普遍没有明显下降，甚至某些方面还有提高。这样度过了将近两年的时间。1961、1962年跳组二线队员中李异凡、宋彩好、陈铭忠、安定宇、黄奋新等相继毕业了，胡方纲成了研究生虽留队训练却搬出了代表队宿舍。姜天兴升任队长，我也被任命为训练队长。1960—1962年间虽是经济困难时期，跳组却依然陆续



1963年北京市第七届高校运动会后，即将毕业的1963届田径队员与清华体育界“三老”在体育馆前。从左至右：屠柱国、王英杰先生、曹崇信、杨五万、马约翰先生、权忠舆、李作英、夏翔先生、温以德

有新生力量补充进来。远度组新来了教练——北京体院田径系毕业的高材生陈兆康（他成为我后来取得更好成绩的关键人物），以及胡金鑑、郭云曾、万燕飞、夏修青、丁志胜等几位基础很好的队友。高度组来了李玉茹、陈正理、苏成修、李季东等，撑杆组有蔡诗国、杜义国等人进队。这两年的所作所为，给跳组集体在形势好转后有更大的飞跃打下了思想、人才和身体基础。

1963年的春天到了，全国经济形势开始好转。蛰伏近两年的代表队员们摩拳擦掌，迅速积极地恢复了正常训练。可这时我已经临近毕业，正忙于完成毕业论文。同班的过孝民为了集中精力于毕业答辩回班去住了。应该说留给我体育训练的时间不多了。但我怀着在运动成绩上未酬的壮志，选择了继续留队，尽可能不影响学业的同时还梦想在三级跳上更进一步。目标就是参加5月的高校运动会——这是我入队四年多来唯一的也是最后的机会，决不能再错过了。冬训不是十分系统，必须抓紧春训。在教练陈兆康的悉心指导下，我在现有素质条件下改进了技术，三步幅度调整得更趋合理。好的苗头渐渐显现，测验成绩稳定在13.5米以上。与此同时我的师弟（北师大附中低我三班的校友）郭云曾后来居上，总能胜我一筹。在竞争的激励下，我更不敢怠慢。就在这时，伤病又找上门来：右腿股二头肌再次拉伤，虽然不是很重，但明显影响起跳和第二跳（右腿要承担两跳）。加上论文工作也到了紧张阶段，忧虑和焦躁一下袭来，当时的心情很坏。但我必须面对现实，无论如何不能退缩。在积极治伤的同时，我产生



站立者从左至右：王英杰先生、屠柱国、权忠舆、杨五万、李作英、马约翰先生、夏翔先生，蹲踞者从左至右：曹崇信、温以德

了一个大胆的想法——改换起跳腿（让伤腿只承担一跳）。这好比把惯用右手写字改成左手。因为技术动作必须重新练起，这可是很冒险的。我想的是无论如何要赌一把，陈兆康教练也抱着“试试看”的想法同意了。这样师徒二人达成共识，就大胆地、坚决地走了下去。经过不多几次的试验，竟然用原来的摆动腿——左腿起跳完成了三级跳的完整动作，居然也达到了和原来差不多的成绩。这下子我的信心大增，就这样干吧！在短短一个多月里我一直用新的动作练下去。转眼停办了两年的高校运动会5月份就要在北大开幕了，我终于如愿以偿地报名参加了三级跳项目。正式比赛时，我可能由于过于紧张和兴奋——这毕竟是我第一次参加为校争光的比赛呀，成绩并不理想，只跳出了13米50多，获得第5名。那次方纲第一、郭云曾第三。我们三人一起为校贡献了13分。清华仍然保持绝对的优势获得三项团体总分冠军。虽然我并不满意自己的表现，但终究是“参加了、尽力了也得分了”，入队四年多的梦想得到了不算圆满的实现。

此时距毕业离队还有两个多月时间，

按说跳组的生活应该结束了。不过这时我却自我感觉身体状态出奇的好（也许是做毕业论文太劳累，体重降了8公斤；负担减轻，弹跳力得以大增），于是想最后再拼搏一把。6月的一次和体院的对抗赛在清华举行，我极其兴奋地参加了。众多队友为了我这次“告别演出”都特意来加油助威，场面十分热闹，当时的情景至今还历历在目。我前两次试跳都在13.7米左右，但感觉告诉我还有潜力。这时体院的侯福林（三级跳名手，运动健将）走过来热情地指点我：“最后四步再紧凑一点，保持速度，肯定有戏。”（当时并未想到这几句话成就了我体育生涯一个重要的里程碑。）我定了定神，走上起跑点。启动、加速，最后几步加快了步频，踏板很准，起跳：一、二、三、落地。落地冲出沙坑。“有了！”——旁边的人齐声大喊。丈量的裁判拉开皮尺，一看刚刚过了14米。大家一齐鼓掌叫好。刘儒义先生赶忙又亲自用钢尺复核，果然14.01米。这时他高兴地祝贺我长了成绩，并超过一级运动员标准。为了正式起见，又特地请来国家级裁判夏翔先生核对，并在成绩报告单上签字认可。我在清华跳组的“告别演出”以煤渣跑道上14.01米的成绩画上了句号。1963年7月大学学习结束，我领到了学校颁发的毕业生学习优良奖状；同时也拿到了国家体委颁发的一级运动员证书和证章。入学时的两个愿望就这样实现了，6年的付出得到了让我欣慰的回报。

回顾在清华跳组的生活，我走过的是和大多数体育代表队员有些不同的路——从一个根本不够格的体育白丁，硬是走上运动场，在许多人的带领、推动和帮助

□ 母校纪事

下，融入跳组这个战斗集体，完成了从“草根”到国家一级运动员的蜕变。对参与体育运动逐渐获得了远大于仅凭兴趣、单为“追星”的动力，对大学生的“德智体全面发展”有机会做了切身实践。体育成绩仅仅是收获的一个侧面。离开跳组，运动成绩已经变成过眼烟云。但伴随在跳组体育训练、参加比赛得到的东西——开朗、坦然的性格锤炼，上进、刻苦、坚持、务实的精神领悟，以及融入集体共同

进步的感受，却是我在后来的工作中始终能够受益的宝贵财富。而在青年时期打下的运动基础和养成的体育锻炼习惯，也使我直到现在年过七旬，还能有精力继续工作，而且几十年中始终有着享受健康和快乐的资本。

那些年中一切的一切，让我如何不怀念那个年代？又让我如何能忘怀清华跳组的生活呢！

2011年5月追忆记成

清华民乐情

○张又文（1957动力）



2009年夏，张又文学长在学生文化活动中心留影

我自1957年毕业离校以来，至今已半个多世纪，但还时常怀念在校时的学生生活，特别是对从1952年至1957年间参加清华民乐队的活动一直萦绕于心。最近尤因我在南京参加一个民乐队的活动中巧遇工程力学数学系1968届的宋自林校友，得知他在校时也是民乐队的队员，令我俩非常欣喜。他告诉我清华民乐队在喜迎校庆百周年之际正在收集历来参加过民乐队的

队员的信息，以便重编清华艺术团民乐队的通讯录。我便立即和负责此工作的刘涛雄校友取得了联系。

清华大学在院系调整后虽然一度转为工科大学，但仍然传承深厚的文化底蕴。平时从周一到周六大家都勤奋学习，天天锻炼。到了周末便有丰富多彩的文艺活动，诸如社团文艺排练，举办音乐欣赏，诗歌文学聚会和交谊舞会等等。我在入学后不久就到原来在校园西北角的“灰楼”即音乐室去参加了民乐队。

那时民乐队的指导老师是王震寰先生，指挥是汽五班的钟杰英（即中杰英）学长，他多才多艺，指挥认真严谨，水平堪比专业音乐人士，深得队员们的赞佩。

我在乐队里练奏的是琵琶和二胡，也担任过队长。至今我还保存着1954、1955和1956年的队员名单。这次我已给刘涛雄校友寄去，以便乐队联系更多的老队员。