

## 在清华投掷队训练的一年

○孙仁先（1970届水利）

1965年从北京101中学毕业参加高考，我如愿接到了清华大学的录取通知书。清华大学水利系是我的第一志愿，这个结果让我非常高兴，一方面可以将来从事和江河湖海、大自然有关的水利事业；另一方面又能在清华这个重视体育运动的校园继续我的田径投掷运动了。何况这里还有我在中学时就敬佩的吴建石、施永长等校友学长。

我们虽只是大一学生，但却刚好经历了近一年（1965—1966）的较为完整的锻炼与赛季，新生运动会、冬训、学校第十三届运动会和1966年的北京市第十届高校运动会。

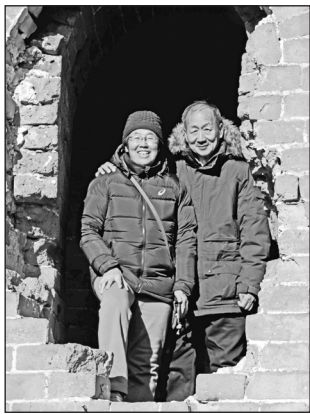
记得开学后不久，学校就从自愿报名的新生中选拔体育项目突出的学生加入体育代表队，我如愿地被选进投掷队中。队

员们都是普通学生，算是业余运动员吧。

清华对体育代表队工作真是抓得很紧。才来队里没几天，9月下旬队里就组织讨论“明确形势，严格要求，树立高指标，向四好队员、四好集体发展”。辅导员大段（段有义）挨个找新生谈话，要我们严格要求自己，坚定方向，持之以恒，把思想、学习都搞好，打下“四好”的基础，并准备挑体育的担子，这对我们是很大的鼓励。

9月29日体育代表队开大会，记得是由吴建石、张立华、丁志胜和男篮等参加全运会的队员给大家介绍他们的体会。张立华三年21次创全国纪录，为代表队树立了榜样；丁志胜跳远获全国第九，男篮输了球不泄气有精神。艾知生老师总结说，我校体育成绩普遍有提高，但进步不够快，差距还很大；我们是业余运动员，但是要追赶专业运动员，放眼全国和世界；思想过硬、技术全面，赢得起输得起；提高效率，研究训练方法，提高带动普及；等等。他的一些提法，我在以前是不曾听到过的，心中想，清华的目标确实高。

张立云（化00）、史庭宁（无00）、汤桂森（企00）和我成为体育代表队投掷队女子组的新成员，加上学姐们，当时一共有13人。王宝珍、于延凤是7字班的，组里的大姐，对我们多有照顾；李秀梅、应自荣、方惠、周鲁生待人真诚热情；罗建北、傅涵蕴是0字班，也练铅球铁饼，



2017年1月，孙仁先、郭树声（1970届建筑）夫妇攀登密云蟠龙山长城



1966年4月24日，校运会后投掷队集体于西操合影。后排左起：罗建北、孙仁先、汤桂森、周鲁生、傅涵蕴、崔鸿超老师、夏翔先生、王毅教练、张立云、史庭宁、于延凤、方惠、王宝珍，中排左起：林国息、顾忠杰、温燕明、安效云、储闻韶、石振华、王苑祥、孙镇井、颜晓东、王显周、陈思平，前排左起：段有义、耿甦、郭树声、吴永清、张冰海、颜林发、李秀梅、应自荣、陈欣

关系更近。其中张立云、史庭宁和我都是练铅球铁饼的新生，块儿差别较大的“高胖矮”三个好朋友常常一起训练，一起吃饭，一起回宿舍，一起自习，走在校园里也算得一“景”。

记得10月4日下午训练，我在往回扔铁饼的时候，由于自己疏忽大意，砸到了张立云的嘴，害得张立云受伤了，戴了半个多月的口罩，吃不好睡不好。人们问，她只能简单地说一句“吃铁饼了！”我心中真是自责，虽然没出大事故，但从此吸取教训，以后再也没有犯过。

9月到10月间我们已经坚持训练了，注重体力和技术上的恢复训练，为的是迎接新生运动会。王毅教练还专门为张立云、史庭宁和我制定了铁饼《技术训练计划》。我们一起研究铁饼技术，一起训练，张立云还在我的训练本上画了两个栩栩如生的扔铁饼的带有连贯动作的“小

人”，画得真真有水平。我们训练都很刻苦，据张立云回忆，我们在西大操场训练时，夏翔老师曾来到我们面前，亲自指导我们怎样挥臂，怎样增强爆发力，鼓励我们钻研技术多动脑筋；他提到马老（马约翰先生）很关心我们，说我们很有潜力。9月开始训练时，30公斤杠铃下蹲20次，大腿肌肉疼一星期；测两个60米，走路腿都疼。到10月中旬，挺举52.5公斤，还有余量，测两个100米也不觉累，铅球铁饼技术也基本恢复了。

10月16日学校召开新生运动会，那时我代表水利系参赛，轻装上阵，铅球11.25米，第一名。张立云和史庭宁紧随其后，水利系女生团体得了第四名。

新生运动会后，代表队不失时机地开展教育。宋尽贤讲代表队问题时说，当时体育代表队大约有500多人，20个项目队，提出的培养目标是清华的“健康地为祖国工作50年，向马老学习”，担负提高全校体育水平的带动普及任务。当时印象较深的是，动力系曾调查：不能如期毕业



孙仁先学长在训练中

## □ 值年园地

的学生占10%，这其中60%是由于健康问题，30%由于成绩不行，还有10%是“政治”原因。健康比例居然占到这么大，令我很吃惊。

代表队要求运动员集中住吃，集中管理，开始我们新生不太理解，怕把学习落下，后来证明了这样做的益处。代表队很关心大家的学习，我有两次耽误了晚自习20分钟，老队员就提醒我，要提高学习和训练的效率，我很受启发。队里对我们的管理更有针对性，各方面都做得很细致。直到现在，水利系的班级和代表队这两个集体的同学，都成为了我一生的好朋友。

那时，队里给我们每个队员发了白皮黑字的《訓練日誌》，还是繁体字，大概还是50年代的印刷品。里面按每周四次有基本任务（运动量、时间）、训练内容（主要手段、量及强度）、训练体会、身体感觉、全面情况（脉搏、学习工作睡眠时数、伤病）和教练意见等栏目。虽然已经发黄破损，我至今保留着。真正地认真记录是从11月15日的冬训开始的，记满了所有页，加上加页一直记到了1966年的4月22日，刚好是校运会前。

11月初，我们教练制定了《投掷队冬训计划》，还是刻蜡版油印的呢。计划制定得很详尽：有冬训的总任务和具体任务，其中提到贯彻蒋南翔校长亲自提出的“以速度为纲，以力量为基础”的训练方针，这个方针很适合投掷各项目，比如铅球，若没有力量的基础和关键的出手速度，成绩是上不去的。冬训从第12—31周，划分为前期、考试期、寒假期和后期四个阶段，提出各阶段的具体要求以及运动量的节奏（波浪起伏）和素质技术比重（7:3—6:4）；还提出运动量、技术与体

力素质有机结合，训练内容少而精，训练方法“因材施教”，力量、技术训练中的三结合，循序渐进量力而行等训练原则以及训练的具体要求等，现在看起来还是很科学合理的。这本《冬训计划》，人手一份，遵照执行。

当时指导我们的，主要是王毅教练、苏应惠教练，好像还有体院的毕业班学生也来协助教练指导我们，在我的训练日志上还有郭、黄姓助理教练的签字。我们（孙仁先、张立云、史庭宁、傅涵蕴和罗建北5人）都是一、二年级学生，是铅球铁饼的一个小组，每周训练4~5次，一般下午4~6点。训练课有专项技术、速度力量、多项目训练、综合身体训练，一周内穿插进行。有时还练习跨栏、三级跳、篮球、手球、短跑或越野。力量课又分为大运动量或专项力量。有的训练课强度密度较大，据训练日志记载，力量练习从17周的2500公斤到21周3500公斤、22~23周的6000公斤、26周的8000公斤（即挺举、推举、抓举、半蹲、深蹲、卧推等的杠铃重量次数成绩之和）。技术上重点抓的是改进动作让它更准确、连贯、更有爆发力等。冬训前期课程内容广泛，后期专项技术力量课增多，还做些阶段测验。1966年3月中旬，我们还“转移战场”，到林业学院和先农坛体育场去测验铅球铁饼。冬训虽然艰苦，但也充满趣味，教练精心安排指导，队友互相学习帮助，其乐无穷。冬训也真没有白辛苦，人人项目成绩都有提高，个个都体力充沛、精神饱满地迎接春季运动会。

3月28日，艾知生老师来给我们这些参加校运会和北京第十届高校运动会的同学作动员，我还代表我们5人小组表了

态，准备冲击两项校纪录和一项高校纪录。4月24日的校运会上，我们小组大面积丰收，我破了女子铅球11.45米校纪录1公分，傅涵蕴、张立云的铅球比自己原来提高了1米，罗建北的铁饼成绩足足提高了4米。紧接着校运会后的4月27日，蒋南翔校长和运动员座谈，我们小组也参加了。蒋校长对我们说：“清华从德智体这三好来说体育相对落后，虽然我们在高校运动会成绩不错，但只是一个侧面，体育工作包括普及、提高两个方面。参加运动会要争取良好成绩，但胜不骄，败不馁，风格更不能败。要把精神化为物质，再转化为精神，寻找规律，加强薄弱环节。不能光抓成绩，光抓几个人，而要抓基本技术，抓后备力量。代表队是个创造性的工作，要向全国水平进军。张立华不是天生的冠军，是按规律办事的人，所以要开动脑筋，要总结规律，为教育方针创造新经验。”蒋校长的话让我们受益匪浅，终身难忘。

1966年5月21—22日，北京第十届高



2010年4月26日，水工001班部分同学于密云水库。后排左起：赵克群（水工002）、侯洪恩、李晓峰、肖替华、谢树南、严德武、李立勤、王喜坤、邓依存、李树勤，前排左起：姜毅、李雷、忻韦方、龚秀珍、高忆陵、涂兆林、孙仁先、余宁生、邓家荣、张思聪、崔利军、沈海珠、王安稳

校运动会在地质学院举行。除了参赛队员之外，还有很多队友到现场去服务，为比赛队友指导、加油。头一天及格赛，我铅球只投了10.2米；铁饼头两次犯规，王宝珍叫我放心大胆投，第三次才有了成绩。晚上大段又来给我鼓劲，信心足了，觉也睡得好。次日决赛，上午铁饼，前次原地投饼，铁饼上下波动，第三次旋转投出31米多，成绩不够好，没有完成目标。下午，不想让我背上包袱，赛前罗建北、王宝珍来给我鼓劲，我也就不想上午的事了，精神饱满地投入铅球决赛，持球放松、精神集中、动作连贯快、超水平发挥，从第一次就超越对手稳居第一。这时，张立云、傅涵蕴立刻就跑过来说：“高标准啊！”崔鸿超、耿甦也过来了，话虽不多，意思是要再接再厉，但对我却鼓舞很大，结果又投出11.85米，破了高校纪录40厘米。我们投掷队同学13人获得16个名次，全队都非常高兴。

生命在于运动，在清华代表队的业余训练虽然很辛苦，却至今不悔。不仅让自己的身体更加强壮，更是锻炼了不惧怕吃苦受累的品格——在赛场上收获成功可以得到无限欢乐，失败又使自己意志更加坚强；还从队友中获得真诚友谊，持续一生。所有这一切，都为工作进步和生活愉快奠定了基础。

但真可惜好景不长。1966年的北京市第十届高校运动会结束没几天，“文化大革命”就从天而降，其实也是历次“运动”的继续，“革别人的命，革自己的命”充斥了整个校园，正常的学习、锻炼全被抛在一旁。几天前还是受人尊重

的校长、老师和辅导员，顷刻就变成“封资修”，被打倒……我们也被席卷了进去，徒耗了青春生命，现在想起真是不堪回首。

当年我创下的北京高校（也是清华的）女子铅球纪录是11.85米的成绩，确实只能算是业余水平，真的很一般。如果后来能有机会通过科学刻苦训练，一定还可

以提高一些，但由于“文革”的缘故自己再无机会，也没人打破，竟然一直保持着，并被挂在清华西体育馆的东墙上，直到1983年。

一晃我们毕业就50年了，半个多世纪之前的投掷队时光，就好像是昨天一样，历历在目。

2011年8月26日初稿，2020年2月19日修订

## 清华，我人生学习的驿站

○ 佟子谦（1976级精仪）



佟子谦  
学长

从清华毕业四十周年了。

我们这一代，被称为“生在新中国，长在红旗下”的一代人，但因为“文革”的到来，使我们的大学梦破碎。好在我的家风指引我从小不断努力学习，可以说一直到今日不曾间断。

2018年，我儿子从世界专业排名第一的英国拉夫堡大学体育商务与领导力专业研究生毕业，他是我家第四代大学毕业生。我的外公先后毕业于上海圣约翰大学、美国耶鲁大学，我的父亲毕业于北京大学，我的母亲毕业于之江大学。家里对

教育极其严格，记得我母亲和我讲过，当年她在之江大学上了两年学就去工作了，她的舅舅来到家里，问她大姐（毕业于上海圣约翰大学）家里有粮食吃吗？有粮食吃么妹（我母亲小名）就必须上大学！因此，母亲工作两年后又继续去上大学。而当时的情况是，1930年底时任中国国货银行总经理（行长）、中华基督教青年会全国协会会长的外公，遭上海青帮头子张啸林绑架，受重伤身亡，家里的经济来源断了。

我在上初中时，是班里的学习尖子，但是因为出身不符合升学要求，未能继续读高中。虽然初中毕业离开学校，但是参加工作后，我在工作中一直坚持学习。

我们是1977年3月进入清华大学的，适逢十年动乱刚结束，新一批恢复高考的新生即将入学，和他们相比我们这些在读的大学生压力山大。因此，我在清华学习的几年，在轻松的外表下内藏着紧迫感，心里时刻较劲学业争先。我学的是机械专业，和电子、自动化的联系极少。可是众所周知，纯机械专业近几十年技术发展和创新很少，主要依托于电学行业的发展和