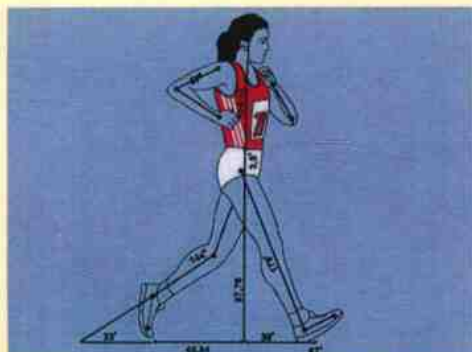


竞走运动

——培养高水平竞走运动员的理论与方法

〔俄〕盖·伊·卡拉廖夫 著

田克敦 译



人民体育出版社



责任编辑：刘良刚

ISBN 978-7-5009-3589-6



9 787500 935896 >

定价：30.00元

竞走运动

——培养高水平竞走运动员的理论与方法

[俄] 盖·依·卡拉廖夫
田克救 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

竞走运动:培养高水平竞走运动员的理论与方法/
(俄)卡拉廖夫著;田克敏译.-北京:人民体育出版社,2009

ISBN 978-7-5009-3589-6

I. 竞… II. ①卡… ②田… III. 竞走-运动训练
IV. G821.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 009594 号

*

人民体育出版社出版发行
知识产权出版社电子印制中心印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8.875 印张 216 千字
2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-3589-6

定价:30.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

内 容 提 要

本书系统地介绍了竞走运动诞生以来的发展历程,综合运用现代生物力学、运动选材学、运动生理学、运动动力学、运动训练学、运动心理学、运动统计学等现代科学原理,总结论述了 60 多年来俄罗斯(包括苏联时期)和世界其他竞走运动发达国家成功培养高水平竞走运动员的理论与方法,并就竞走运动今后的发展趋势作了深入的探讨。本书可供从事竞走运动的教练员、运动员、科研工作者,以及体育院校学生、各级体育学校和大、中、小学体育教师参考学习。

序

自竞走运动诞生并被列入田径运动正式比赛项目以来,俄罗斯(包括苏联时期,下同)一直是世界竞走强国。他们在奥运会、世界田径锦标赛、世界杯及欧洲田径锦标赛上获得了几十枚团体和个人金牌,多次创造过世界纪录和世界最好成绩。俄罗斯在竞走运动方面取得的辉煌成就与他们的专家、学者和教练员一直重视竞走运动理论与实践方面的研究密不可分。

以教育学博士、苏联时期功勋教练员、担任苏联时期国家竞走队主教练工作 20 年之久的阿纳托里·列奥尼特、弗鲁托克夫为首的科研工作者,在这方面作了大量开拓性的研究工作,奠定了培养高水平竞走运动员理论与实践方法的基础。

《竞走运动》一书的作者、教育学博士卡拉廖夫先生作为弗鲁托克夫的主要助手,从 1977 年开始一直参与了苏联优秀竞走运动员训练计划的制订和科研保障工作。这些运动员中有 1988 年第 24 届汉城奥运会冠军瓦·伊万钦科;1996 年第 26 届亚特兰大奥运会女子 10 公里竞走冠军叶·尼古拉耶娃;2004 年雅典奥运会亚军奥·伊万诺娃,另有多名世锦赛、欧锦赛冠军。

卡拉廖夫先生在《竞走运动》一书中,综合运用运动选材学、运动生物力学、运动动力学、运动训练学、运动统计学等现代科学原理,系统总结了多年来俄罗斯

及世界其他竞走运动发达国家成功培养高水平竞走运动员的经验与方法，并就竞走运动今后的发展趋势作了深入探讨，内容涉及竞走的选材系统、竞走的运动学及动力学特征、竞走的有氧与无氧训练、竞走的现代训练系统、竞走运动执法的特点、竞走运动今后的发展趋势等，理论先进，实用性强。这本书可供从事竞走运动的教练员、运动员、科研工作者、体育院校师生，以及各级体育学校教师和大、中、小学体育教师参考借鉴。

竞走运动深受我国人民特别是广大青少年学生的喜爱，我国竞走运动员曾在奥运会和其他世界大赛中取得过优异战绩。相信卡拉廖夫先生这本书的出版有助于在我国青少年中进一步普及竞走运动，有助于竞走运动的选材和系统训练，进而提高我国竞走运动的整体水平。我们坚信，在今后奥运会冠军的领奖台上一定会再次出现中国竞走运动员的身影。

罗超毅

致读者

竞走运动是田径运动中最主要的运动项目之一。苏联时期和现今俄罗斯国家队的竞走运动员，不仅无愧地代表着自己的祖国在最大型的国际比赛中夺得了很多成色十足的金牌，创造了一系列世界纪录，而且还以勤劳、坚毅和高尚成为我们整个国家田径代表队和青年人的榜样。

竞走——不仅是现代体育运动高水平的奥运会正式比赛项目，而且还是最简单易行和有效的健身运动项目。

今天在你们面前，在竞走运动的专家面前，有一个保持和加强优良传统、继承从苏联时期到俄罗斯的竞走运动员不断夺取胜利、创造新纪录的任务，要时时处处宣传竞走运动，把不同年龄的广大群众，特别是青少年吸引来从事系统的竞走训练。

对于备战奥运会训练的国家代表队的领导而言，科学的决策和采取正确步骤的前提是对过去的经验加以继承，对在运动成绩实践中出现的问题要关注和认真对待。

不要从抽象的概念出发，要从现代体育运动的生命和其发展趋势，同与现代体育密切相关的实际来观察考虑，现在推荐给您的这本书就可以帮助您。在这本书中，作者按阶段分析了竞走运动的发展，论述了竞走运

动现时存在的问题及解决方法和发展趋势，给我们提供了很多鲜为人知的第一手信息资料。

只有抱着相互理解和深刻领悟的态度，才能取得成功。

祝您事业有成！

前国际田联第一副主席

苏联田径协会主席

教育学博士

苏联功勋教练员

赫缅科夫

致中国读者

现在推荐给中国读者的这本书是我 30 多年的科研成果。

在这本书中，我尽量集中和总结了俄罗斯（包括苏联时期）和其他国家教练员及专家们在竞走运动研究工作的所有经验。竞走无论作为人类移动的基本方法，作为简单而又卓有成效的健身运动，还是作为现代奥林匹克运动会田径比赛中最引人入胜的项目，许多国家的竞走运动员已经取得，并将继续取得这一现代运动项目的优异成绩。

在俄罗斯田径运动中，竞走是传统的运动项目之一。我知道，竞走在中国也具有重要的地位，因为中国竞走运动员水平非常高。

中国竞走运动员是当代世界上最优秀的竞走运动员中的一部分，他们赢得的胜利、创造的纪录和取得的成绩——都是中国体育运动和中国人民在所有方面成功发展的有力证明。

中国的读者朋友们历来都是有学问和要求高的读者。由于中国领导人和整个中国社会大量得力的工作，中国读者的文化教育水平越来越高。

我希望在几千年来追求身体及精神完美一直受到尊重 and 认为是必须的中国，这本书能够帮助大家进一步明了体育的精神——运动员的世界——胜利的真谛。

我希望这本书中所收集的资料和吸纳的信息能够对您完善身体训练和竞技技术的日常工作方面有所帮助。

这本书是依据既适用于大众又适用于每一个人的原则写成的，也就是说尽量适用于所有年龄段和各社会层次。以后这本书的续集还将陆续出版，将会补充新的资料信息和科研成果。

这里，我对中华人民共和国国家体育总局田径运动管理中心主任罗超毅先生，对为这本书在中国翻译出版的发起人、学者和俄文翻译田克教先生，以及为其提供帮助的同志们和朋友们表示深深的谢意。

祝贺中国运动员在北京这届无与伦比的奥运会上取得的巨大辉煌的成绩。祝愿中国读者在体育运动和日常生活中，在追求身体和精神更加完美的事业中，取得新的胜利和成功。

盖·依·卡拉廖夫





本书作者卡拉廖夫先生（左）与俄罗斯田径协会主席巴哈赫尼乔夫先生在一起

2007 年 12 月于莫斯科



本书作者卡拉廖夫先生（左）与俄罗斯国家田径队主教练马斯拉克夫先生在一起

2008年3月12日于西班牙巴伦西亚世界室内田径锦标赛上

第一章 行走——人类移动的基本方法	(1)
第一节 关于人类移动方法行走研究的历史	(1)
第二节 行走的生物力学基础	(3)
第二章 竞走运动在世界上的发展	(8)
第一节 简述竞走的历史	(8)
第二节 竞走在世界上的发展	(8)
第三章 十月革命前和现在俄罗斯竞走运动的发展	(18)
第四章 竞走的初期训练	(25)
第一节 心脏	(25)
第二节 姿态	(26)
第三节 卫生	(28)
第四节 心理	(29)
第五节 生活方式	(30)
第六节 父母——孩子的榜样	(33)
第七节 一切都以游戏的形式进行	(35)
第八节 通过身体练习聚积能量	(35)
第九节 在所有方面把握自己	(36)
第十节 借助身体练习把握自己	(38)
第十一节 不断变化的代谢过程	(39)

第十二节	身体素质	(40)
第十三节	帮助孩子	(41)
第十四节	个性	(43)
第十五节	语言、思维、行动	(44)
第十六节	教会孩子生存的艺术	(46)
第十七节	让孩子远离危害健康的场所	(47)
第十八节	人的素质	(49)
第十九节	电脑游戏	(50)
第二十节	勤劳	(51)
第二十一节	能力	(52)
第二十二节	炎热：高温的条件	(52)
第二十三节	礼节	(53)
第五章	竞走运动员的选材系统	(55)
第一节	青少年竞走运动员训练的特点和任务	(55)
第二节	选材系统	(56)
第三节	训练和比赛负荷的参数	(63)
第四节	年周期训练计划的制订	(65)
第五节	多年训练阶段青少年竞走运动员 的选材标准	(67)
第六节	总结——推荐实施	(76)
第六章	竞走技术的运动学、动力学和技术特征	(83)
第一节	竞走技术的运动学和动力学特征	(83)
第二节	竞走的技术特征	(87)
第三节	在起伏不平地区竞走技术的特点	(91)
第四节	小结	(92)

第七章 学会正确竞走	(95)
第一节 合理竞走的技术训练	(95)
第二节 改进竞走技术的方法	(99)
第三节 竞走技术中出现的错误、产生的 原因及纠正的方法	(101)
第八章 竞走的有氧和无氧训练	(107)
第一节 竞走训练中各种手段、方法和 负荷的分类	(107)
第二节 训练手段	(110)
第三节 训练方法	(119)
第四节 各种训练负荷的分类	(123)
第九章 竞走的现代训练系统	(133)
第一节 竞走训练工作的科学——实践基础	(133)
第二节 基础科学是完善竞走合理训练系统 的关键	(133)
第三节 竞走训练中的基本要素	(146)
第四节 建立适宜的多年训练系统	(186)
第五节 高原训练的组织安排	(211)
第六节 训练系统的掌控管理	(219)
第七节 完善现代竞走训练系统的途径	(227)
第八节 第 24 届汉城奥运会男子 50 公里竞走 冠军瓦·伊万钦科的训练	(232)
第十章 当前竞走比赛裁判员执法的特点	(248)
第一节 前言	(248)

第二节	竞走运动比赛中执法方面的问题·····	(249)
第三节	结束语·····	(255)
第四节	关于竞走运动比赛中 完善裁判系统的建议·····	(261)