



人民体育出版社

我是怎样打破世界纪录的

763(31)
5097

我是怎样打破世界纪录的

〔朝鮮〕申金丹

尹成根 譯

黃海 校

人 民 体 育 出 版 社

一九六五年・北京

统一书号：7015·1288

我是怎样打破世界纪录的

〔朝鮮〕申金丹

尹成根譯 黃海校

★

人民体育出版社出版·北京体育馆路·

【北京市书刊出版业营业许可证出字第49号】

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

★

787×1092毫米 1/32 22千字 印张 1 $\frac{18}{32}$

1965年6月第1版

1965年6月第1次印刷

印数：1—00,000册

定价〔7〕0.16元

出版者的話

本書原是朝鮮民主主義人民共和國體育出版社于一九六三年十一月出版的《運動健將訓練經驗集》中的一篇文章，作者是朝鮮著名的女子中距離跑運動員。

作者在文中比較詳細地介紹了她是怎樣經過三年左右的訓練打破了400米和800米跑的世界紀錄，如何不斷地總結經驗教訓和在不同的時期提出不同的要求，為爭取祖國和人民的榮譽怎樣刻苦地進行大運動量訓練，以及在訓練中遇到過一些什麼樣的問題和採用了一些什麼樣的解決辦法，等等，是一篇很好的訓練情況的記述。

現在我們把它介紹給我國讀者，希望我國運動員結合自己的情況，從中學到有用的東西，迅速提高運動技術水平，創造優異成績，為祖國爭取榮譽。

统一书号：7015·1288

定 价：0.16 元

目 录

从力量训练着手.....	2
突破共和国纪录	7
三倍以上训练量	22
关键在于培养速度和速度耐力	31

几年以前，我还是熙川母机厂的一个車工，自从党給我开辟了无限寬闊的学习体育的大道以后，使我成了一个劳动党时代的运动員。今天，我在党的温暖的怀抱中幸福地成长着，在运动場上跑着、学习着。

党对我的微不足道的成績，給予了很高的評價：一九五九年授給我共和国运动健将称号，一九六一年又給我运动員最高荣誉——功勋运动員称号。

今后，我将繼續为党和革命而努力，要成为敬爱的領袖金日成首相的真正的紅色战士，要更好地参加訓練和比賽。同时，我将随时准备着响应党和領袖的号召，为爭取祖国和人民的荣誉而頑强奋斗，随时准备着向全世界显示出朝鮮运动員的革命气概。

我开始中跑訓練到现在只有四年的光景，还没有积累起丰富的經驗，而且在訓練和技术动作中还存在着种种缺点。正因为这样，我将繼續遵循党的指示，要在今后的訓練中更多地流出汗来。

訓練中多流汗——这是党給我們的艰巨而光荣的战斗任务。

我国体育运动的技术水平，能否早日赶上国际水平，这主要取决于我們在訓練中如何执行党給予我們的革命战斗任务；而比賽中的胜败，又要看我們在訓練中流出多少汗。

从力量訓練着手

我在自己的訓練生活中感到，对所有的運動員來說，初期訓練是很重要的。特别是象我这样一个車工，在党的亲切关怀下参加了运动队，初期的訓練是更为重要的。

正因为这样，我参加运动队后，开始慎重地考虑从何着手的问题。另外，花了不少工夫去了解优秀運動員有关这一方面的經驗。

我初次同教練員一起到运动場的时候，想要做的事情真是太多了，因为我觉得这里的一切都是新鮮的，真想一下子都学到手。

当时，我認为只要紧紧地跟在优秀運動員的后面跑就可以創造出好成績，就容易实现我向党表示过的决心。因此，我和优秀運動員一起跑了几天。

可是，不知怎的，在跑的技术上看不到进展，缺点仍然是不断地出現。

我和优秀運動員一起跑，开始的一段距离內，还能以很快的速度紧紧地跟着，沒有被落下。但是，跑了一会儿之后，开始气喘，摆臂的动作破坏了，抬腿的动作无力了，速度也就降低了。

因此，我的首要任务是必須找出产生这些缺点的原因，并且对症下药，采取新的訓練方法。

我对自己的这些缺点，从多方面寻找了原因：

是跑的技术差呢，还是速度不够，或者是我没有足够的耐力？

当然，我跑的技术是差的，速度和耐力也不够，但是，更主要的是我的力量不足。

正因为这样，在我的初期训练中，重点应放在全面地增强力量上。

力量——这不仅是我在劳动生产中所必需的条件，而且也是在提高运动技术、创造纪录方面不可缺少的条件。如今我仍然主张，要从事田径运动，就必须具备充沛的体力。为此，我觉得应该成为体质坚强的人。

这样，我就在训练中开始集中精力去提高力量。这个措施，在提高跑的动作速度所需要的身体素质方面起了保证作用。

在训练初期，我虽然进行了一些技术训练，但更多地还是进行了多种多样的提高力量的练习。

我的腿力比躯干力弱些，为提高腿力和脚腕的力量，先练习抬腿的动作。

起初是在原地做不負重的抬腿动作。一组做50次左右，休息2—3分钟后，再做一组。每天早晨连续做7—8组。同时，继续增加（用力蹬腿的）次数，并且提高（脚着地的）动作速度。这样，最后把一组的动作增加到500次左右。

但是，我觉察到单靠不負重的、輕微的抬腿动作练习，还不能很好地增强腿部肌肉力量。

因而，我把15公斤的重量放在腿上，再練習抬腿動作。

這個動作，要長時間做是很困難的。做不了多大一會兒，腿部肌肉又痠又疼，軟塌塌地沒勁了。可是，為了培養腿部力量，為了提高速度，我忍住了這一切。

我先是練右腿，練到實在沒有勁兒時才換左腿。我就是這樣連續不斷地交替進行着，由几十次到几百次，動作次數逐漸增加，速度也逐漸加快。

這個練習對增強腿部肌肉和腿部力量確實起了很好的作用。如今，我一有空，就用它來鍛煉體力。

接着，為使抬腿動作近似跑的姿勢，我還做了如下的練習：

晚上我在宿舍里，用一根粗膠皮帶，把一端綁在床腿上，另一端纏在腰間，上體向前傾，做抬腿的動作。

做這個動作時，身體稍向前傾，腰挺直，兩腿交替着快速地向胸前高抬。

這個動作，初期我只能做100次，後來逐漸增加到200次、300次，最後達到500多次。

由於連續做了上述的動作，我抬腿的力量和技能終於增強和提高了。

我在練習抬腿動作的同時，也簡單地配合着做了增強腹肌力量的練習。即在地上做仰臥起坐同時舉腿，或者坐在地上，上體後傾，兩腿舉起上下交替擺動。

此外，下蹲動作也在加強腿部肌肉方面起了良好作用。這個動作，我是在早晨或者晚上睡覺之前做的，一直做到腿部肌肉發疼為止。

但是，为锻炼腿部力量，我并没有满足于这些练习。我想，和男同志一样利用杠铃举重来培养力量行不行呢？

当时我想，女同志怎么能象男同志那样做举重练习呢？因此，我感到有点害羞。但是，我想应该有大胆尝试的决心。就这样，我开始练习举重了。

我先把杠铃放在肩膀上做下蹲起的练习。这个动作是一般的力量所不易做到的，但是我尽最大努力去做。开始，我用35公斤重的杠铃做15次，连续几天以后，逐渐地增加重量：40公斤、45公斤、50公斤，次数也从15次增加到30次、40次，最后增加到50次以上，而且逐渐地提高动作速度。这样锻炼的结果，腿的弹力也增强了。

除了做负重下蹲起的练习外，还做了负杠铃转体和向前屈体等动作，这样就锻炼了躯干的肌肉群。

为了发展脚腕的力量，一有空我就反复地做提脚跟的动作。此外还做了肩负杠铃走步的练习。走步时，脚跟落地并迅速提起和跨另一只腿。通过这种练习，增强了脚腕和腓肠肌的力量。

虽然我的练习是以发展腿部力量为主的，但也配合着做了两臂的动作。

当时，我喜欢做的上肢练习中，有肘关节的屈伸动作、摆臂和臂的旋转动作等徒手体操，此外还更多地做了如下的练习：

做完俯卧撑之后，进行多种器械的练习，如在单杠上做引体向上，用轻重量的杠铃做推举、挺举，在双杠上做推起和摆动，以及在肋木上做举腿引体向上动作，等等。

其中，我最喜欢的是双杠上的动作，因此練得較多。我是这样做的：在双杠上全力做推起动作后，再做臂屈伸前后摆动，并且做到肩、臂无力为止。然后，我还大量地練習了跟跑步时一样的摆臂动作，以糾正这个时期技术訓練中不断出現的錯誤的摆臂动作。

在中长跑中，臂部的动作是很重要的，它應該和上体及腿部动作協調一致。正确地摆臂，不仅可以幫助維持身体的平衡，而且能幫助加快动作的速度。

跑步时，两臂应稍稍离开軀干，肘关节約屈成 90° ，并做前后自然有力的摆动。但是，在跑的过程中，我做不到这样。为了正确地掌握上述的动作，我利用每天早晚的时间做摆臂練習。做动作时，把肘关节弯屈成 90° ，然后用肘关节划着弧綫进行前后摆动。起初，这样的动作只做了200—300次，最后做到1000次以上。

为了发展弹跳力，我連續做了原地三級跳、十級跳和蛙跳等練習。

与上述力量訓練的同时，还結合着进行了提高柔韌性的練習。因为我在少年时期，沒有受过專門的訓練，跑起来全身僵硬，浪費体力，并且步幅不大。因此，我拿出時間反复地做了如下的練習：分腿坐在地上，两腿向前伸直，腰向前屈，使头触到地面；俯臥撐，挺胸，两腿交替向上举；仰臥屈膝举腿，模仿蹬自行車的动作；站立，单腿前后摆动；做前、后滾翻；等等。

突 破 共 和 国 紀 录

为了更好地提高跑步技术，我計劃着要多做一些專項訓練和輔助練習。

为了提高速度和專項耐力，我制訂了下列周訓練計劃，并按計劃執行了。

星期一

1. 准备活动：在鋸末跑道上慢跑（指彈性慢跑，下同。
譯注）2400米。

2. 跑的專門練習 2×60 米。

3. 改进技术跑 4×100 米。

4. 加速跑 4×100 米。

5. 变速跑 12×200 米（每次時間是34秒—35秒）。

6. 蛙跳 15×30 米。

7. 原地抬腿 2×10 分鐘。

星期二

这一天用較多的時間練習变速跑。早晨慢跑3500米。

1. 准备活动：体操。

2. 跑的專門練習 2×30 米。

3. 加速跑 4×100 米（直、弯道上各两次，交替进行）。

4. 蹲踞式起跑 15×20 米（在直道上）， 7×20 米（在弯道上）。

5. 反复跑 4×800 米，2分55秒（間歇15分鐘）。

星期三

早晨：慢跑3500米，柔韌性体操。

1. 跑的专门練習 2×30 米。

2. 改进技术跑 4×100 米。

3. 加速跑 4×100 米。

4. 蹲踞式起跑 15×30 米（7次在弯道上，8次在直道上）。

5. 反复跑 4×200 米（2分50秒）。間歇10—15分鐘。

6. 整理活动：放松慢跑。

星期四

早晨：慢跑40分鐘。

1. 准备活动：柔韌性体操。

2. 跑的专门練習 2×60 米。

3. 改进技术跑 3×100 米。

4. 加速跑 4×100 米。

5. 变速跑 10×400 米（用 $\frac{3}{4}$ 的力量）。

6. 整理活动：柔韌性体操。

星期五

为发展弹跳力，做各种跳跃練習和体力鍛炼。

1. 慢跑40分鐘。

2. 改进技术跑 3×80 米。

3. 加速跑 4×100 米。

4. 跑的游戏：50米、100米、150米、200米、300米距离的变速跑。

5. 身体訓練：

在垫上做各种柔韧性体操。

举重练习：负杠铃原地跳，下蹲起，转体，挺举，推举，抓举。

跳跃练习：跳着跑 2×150 米，单脚跳 2×50 米，蛙跳 2×30 米。

6. 整理活动：柔韧性体操，慢跑400米。

星期六

休息之前的这一天，运动量和强度比前几天大。早晨慢跑2400米。

1. 准备活动：柔韧性体操。

2. 跑的专门练习 2×60 米。

3. 改进技术跑 2×100 米（直道）， 2×100 米（弯道）。

4. 加速跑 2×100 米（直道）， 2×100 米（弯道）。

5. 不同距离的变速跑 100 米 + 150 米 + 200 米 + 300 米 + 400 米 + 600 米 + 800 米。

6. 身体训练：

举重练习：挺举，推举，抓举。

各种跳跃：提高下肢的力量和弹跳力。

7. 整理活动：柔韧性体操。

我大体上根据这样的周训练计划，反复地进行了一个多月。

在这期间，我要解决的重点问题是，一边增强体质，一边提高速度和耐力，因此是以反复练习为主，并且逐渐增加反复的次数和强度。如 800 米反复跑，我是以 2 分 55 秒的时间进行的，也就是说，我是以接近于自己最高的速度（一九

五九年是2分40秒)进行的。

我就是这样,尽量以最大速度进行训练,并且努力使自己习惯于这种训练。同时,二月份跑的总距离要比一月份多。

除了早晨跑的距离不算,只在基本训练时间内我跑的距离就达到199公里,跳跃跑6.3公里,跑的专门练习7.2公里。

这样,我在大运动量的训练过程中,不仅发展了腿部的力量和弹跳力,而且提高了速度耐力。

二月份的训练结束以后,我参加了测验比赛。在这次测验中,我以12秒6跑完100米(途中跑),600米(途中跑)用了1分40秒6,蹲踞式起跑200米用了28秒,蹲踞式起跑400米用了1分2秒8,1000米用了3分11秒。

测验后,我为了发展专项耐力采用的反复跑训练,为了提高速度进行的蹲踞式起跑,为了锻炼一般耐力采用的跑的游戏(不同距离的变速跑),以及培养力量的训练,等等,又加强了训练强度。

星期一练习蹲踞式起跑训练和反复跑训练(100米以14秒的速度跑15次左右),星期二、星期三、星期五只练习变速跑,星期四、星期六练习举重和跳跃运动。

反复跑的距离不是固定不变的,如果前几天进行100米的反复跑,那么以后就跑200米的距离,逐渐增加到400米、800米,并用接近于比赛的速度进行。

紧接着,我为参加将在四月份举行的第一次运动大会进行了刻苦的训练。

我决心趁这次大会的机会和国家纪录保持者比一比。我

抱着“一定要赶上她们……”的坚定信心投入了训练。

为此，我又制订了周训练计划，并按计划反复地进行了
一两个月的训练。

举一个周训练的例子：

星期一

- 1.准备活动：慢跑2500米。柔韧性体操，放松活动。
- 2.跑的专门练习 2×60 米。
- 3.改进技术跑 2×100 米。
- 4.加速跑 4×100 米。
- 5.蹲踞式起跑 10×30 米。
- 6.反复跑 5×200 米。
- 7.各种跳跃。
- 8.整理活动：慢跑（弹跳）。

星期二

早晨：慢跑3000米—4000米。

- 1.准备活动：慢跑（弹跳）200米，放松活动。
- 2.跑的专门练习 2×30 米。
- 3.改进技术跑 2×100 米。
- 4.加速跑 4×100 米。
- 5.反复跑 6×400 米（时间是70秒、70秒2、68秒、69秒、70秒、71秒2）。
- 6.各种跳跃：蛙跳 2×30 米，单脚跳 2×50 米，跳跃跑 2×150 米。
- 7.力量练习：肩扛杠铃（30公斤）做下蹲起40—60分钟。

星期三