



怎样提高

100公尺跑的成绩

人民体育出版社

怎 样 提 高
100 公 尺 跑 的 成 績

本 社 編

人 民 体 育 出 版 社

統一書号：7015.640

怎样提高100公尺跑的成績

本 社 編

*

人民体育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049号)

新华社印刷厂印刷

新华書店發行

*

787×1092 1/32 105千字 印張5 插頁1

1958年6月第1版

1958年6月第1次印刷

印數：1—10,000

定 价〔9〕0.60元

責任編輯：李 国 珍 謝 封面設計：喜 棟

編 者 的 話

解放以来，我国体育运动获得了空前的發展，已經基本上改变了旧中国的落后面貌。旧中国各項运动的紀錄，除男子百公尺以外已全部刷新，有四項还打破了世界紀錄。目前，在全国工农业生产大躍进带动下，体育工作也在大躍进。在这种形势下，打破 100 公尺紀錄，已成为我国体育工作中需要迫切解决的問題之一。为此，我們特彙集了“新体育”、“体育文叢”、“田徑譯文选集（一）”和“美国田徑运动”等書刊中已發表过的文章和一些沒有發表过的資料，出版了这本书。

本書內容有我国体育專家和运动員对我国多年来打不破 100 公尺紀錄的分析，和根据我国运动員的具体情况提出了各种訓練方法。另外，还收集了苏联和美国的 100 公尺跑的先进技术和訓練方法。

我們希望，本書能对迅速提高我国 100 公尺成績有所帮助。也希望讀者对本書提出意見。

目 录

乘風破浪，爭取体育运动大躍進！·····	荣高棠 (1)
男子百公尺紀錄必須打破·····	“新体育”社論 (6)
1958年全国春季田徑运动会座談百公尺·····	(9)
短跑成績为什么停滯不前·····	梁建勛 (27)
必須提高百公尺的訓練質量·····	俞樟炎 (31)
加大訓練的运动量与强度对短跑成績的影响 ·····	上海体院 (39)
对短跑的几点意見·····	刘 象 (53)
談談如何提高男子百公尺的成績·····	李 琦 (57)
如何提高我国百公尺成績·····	俞樟炎 (63)
关于如何提高短跑成績的兩点意見·····	徐志兴 (73)
关于起跑元素的討論·····	藥 珠 (75)
100公尺跑 ·····	(85)
百公尺的故事·····	施毓忠 (87)
关于短跑訓練的經驗介紹 ·····	苏联 阿·帕拉斯克耶夫 (91)
100、200公尺的春季和夏季訓練 ·····	苏联 尔·霍明科夫 (95)
發展速度的專門練習·····	苏联 恩·查伊采夫 (101)
美国欧文斯和他的教練談短跑技术·····	(108)
美国摩罗和他的教練杰克遜談短跑运动员的訓練·····	(114)
奥林匹克冠軍巴比·摩罗的起跑特点 美国 杰克遜	(122)
短距离跑·····	美国 邁赫帖 (127)
附录·····	(155)

乘風破浪，爭取体育运动大躍進

榮 高 棠

1957年，我国在各个战綫上都取得了輝煌的胜利。我国体育事業在党和政府的关怀领导下，坚持执行开展群众性体育运动的方針，随着国家經濟建設和文化建設的大步躍進也呈現了嶄新的面貌。

目前，無論是学校或工厂，無論是城市或农村，参加体育活动的人越来越多。各基層單位通过整風和社会主义大辯論，运动队和鍛煉小組的發展和活动更出現了几年来从未有过的新气象。入冬以来，許多大小城市，每天天色微明，就有数以万計的学生和职工在馬路或操場上練長跑或从事其他各項体育鍛煉。如济南市有三分之一以上的青年，組織了900多个長跑队。全国各城市，約有一千多万人經常参加球类、田徑、体操、游泳、滑冰等項目的活动。通过鍛煉，增强了體質。如辽陽紡織厂細紗車間丙班，共有106名工人，去年1月至9月，不参加体育活动的58人，出勤率只达85%，而經常坚持体育鍛煉的48人，出勤率达到98%，并有81%的人被評为先进生产者。中共高級党校調查了經常参加体育鍛煉的225名學員，有67人體重增加，少則一公斤，多則六公斤；有13个胖子體重减少，行动比过去輕快了；29人食欲增强；41人睡眠良好。普通班一學員，过去看書稍久就头晕腦脹，由于坚持練太極拳，現在一气可以看書四、五小时。

在群众性体育运动的基础上，我国运动队伍的新生力量不断生长，技术水平不断提高。在第一个五年期间，我国运动员历年打破了全国最高纪录1725次，并在1957年出现了举重、游泳、女子跳高三项世界纪录。特别是女子跳高运动员郑凤荣，以1公尺点77的成绩，打破了美国麦克丹尼尔创造的1公尺点76的世界纪录，震动了全球。这不仅是我国运动员第一次创造的田径世界纪录，也是二十年来亚洲第一次创造的田径世界纪录。美联社也不能不吃惊地说：一位20岁的中国姑娘在北京以有力的一跳警告世界田径界，六亿中国人不会永远是落后的选手了。美国人能认识到这一点总还是聪明的，中国人是不甘落后的，我们在运动上出现世界纪录，这是我们社会主义制度的巨大优越性的又一个有力的证明。我国运动员在党的亲切关怀和教导下，今后还必然要出现更多优异的成绩。正象苏联的人造“月亮”所告诉人们的那样：社会主义国家在一切方面，即使从原来比较落后的基础上出发，也一定会以很快的速度赶上和超过最先进的资本主义国家。

我国体育事业的目的，是增进人民健康、增强人民体质，并且向劳动人民进行共产主义教育，使人民的德育、智育、体育得到全面发展，以便更好地为生产与国防服务。我国体育工作的根本方针是开展群众性的体育运动。这是马列主义指导思想和社会主义制度所确定的。正是在这个正确的方针指导下，我国体育运动获得了广泛的发展。我们的工作还有很多缺点，而且在执行这个方针的过程中，也不是风平浪静的，在体育事业上有社会主义和资本主义两条道路的斗争，也有积极的和消极的两种思想的斗争。任何事物，由于

站在兩種根本不同的方面看問題，對同樣事情，却會得出不同的結論。例如：1956年在普遍推行勞衛制的過程中，全國各地都曾由於反對保守思想而出現了廣大群眾積極參加鍛煉的可喜現象，隨着這種情況在個別單位因領導跟不上也產生了一些傷害事故。在促進派看來，這些問題算不得什麼，經過改善工作和加強領導，就完全可以糾正和防止的。勞衛制的優越性，是由我國幾年來推行勞衛制的經驗所證明了的，也是蘇聯和各兄弟國家的經驗所證明了的，決不容懷疑。認識了工作中的缺點，更應該繼續信心百倍、干劲十足的去改進工作。但是在促退派看來，這就完全是另一回事。他們從個別學校發生的傷害事故中，得出了錯誤的結論：即“勞衛制搞糟了”，甚至認為在體育運動上不應該提出什麼要求。當時確曾給群眾潑了冷水，造成一度的思想混亂。右派分子也乘機煽起一陣陰風，使工作遭受不應有的損失。

在體育工作中，還有另外一種消極因素，就是一些人對群眾體育缺乏正確的了解，他們把群眾體育看得很狹窄。有的認為只有廣播體操或勞衛制才是群眾體育，而各種運動隊、鍛煉小組、運動競賽、幹部訓練、培養運動員等等，都是與群眾體育無關的東西。因而在進行工作時，不是根據群眾不同的愛好去開展多種多樣的活動，而是脫離開廣大群眾所喜愛的多種多樣的項目，想孤立地推行一項活動，這種錯誤做法，必然要碰壁。他們遭到失敗以後，並沒有去找尋原因，從中吸取教訓，反而埋怨“競賽搞多了”，“體委只抓競賽不管群眾體育”。原來他們對運動競賽也存在著不正確的了解，他們把競賽和群眾體育對立起來，甚至有人說提倡競賽、爭取勝利就是錦標主義。這又成了右派向我們的體育事業進

攻的一个題目。这真是离題万里。什么是锦标主义呢？为了取胜而不擇手段，甚至采取不道德的方法以取胜，才是锦标主义。如果采用正确的鍛煉方法以取得胜利，就完全不是甚么锦标主义，而是大可提倡的一种竞赛精神，应该認識，体育运动的最大特点之一就是竞赛。竞赛是比高低、比勝負、比前进与落后的一种工作方法，它能推动落后的向前进，前进的更向前；它又能吸引更多的人参加体育鍛煉；它为了提高也为了普及，决不是玩玩而已的事情。竞赛是开展群众性体育运动，增强体质，提高运动技术水平的重要方法。不仅在运动中应该实行，在生产或工作中不也都在实行嗎？它是方法而不是目的。开展竞赛的目的是为了吸引和组织广大群众经常从事体育活动，随着技术水平的提高，胜、敗、高、低的比較，互相帮助，互相学习，共同提高不断鼓舞人們繼續进行鍛煉，百尺竿头再进一步。最近报纸上發表的北京市有一些三輪車工人因为看足球比赛發生兴趣，自己也組織起球队来。就是很好的例証之一。至于因比赛輸了而更加努力鍛煉，以求下次获胜，或因胜利又想爭取更高名次而加紧鍛煉的事情，更是到处都有。目前，竞赛不是太多了，而是需要更多、更好地組織竞赛，使我国体育运动能在普及的基础上繼續提高，在提高的指导和鼓舞下更加普及，普及和提高互相結合又互相推动。前涌后起，使体育运动不断向前躍进。

自从党中央和毛主席提出在十五年或者更多一点的时间內，在我国鋼鉄和其他主要工業产品的产量方面，赶上或者超过英国的偉大号召以后，全国工農業生产进入一个新的高潮，使我国社会主义建設躍进地向前發展。在这个新形势下，为了使体育运动更好地为社会主义建設事業服务，也必

須不斷躍進。力爭十年左右在主要運動項目上，趕上世界水平。

十年看三年，三年看頭年，今年就是帶關鍵性的一年。1958年的體育工作必須根據國家各項工作又多、又快、又好、又省和勤儉建國的精神，在1957年工作勝利發展的基礎上，堅決克服右傾保守思想，鼓起革命干劲，繼續貫徹開展群眾性的體育運動和加速提高運動技術水平的方針，爭取更多運動項目的成績達到或接近國際水平，以改變我國目前體育運動仍然落後的狀況。1958年要求進一步加強基層工作，大力開展基層體育活動；更多更好地組織體育運動競賽。1959年將在北京舉行全國運動大會，檢閱十年來體育運動的成果，今年的各項工作和運動競賽都要圍繞1959年全國運動大會進行準備；大量訓練青、少年運動員、加強訓練幹部的工作；加強對農村體育工作的領導；加強社會主義思想教育。

要使我國體育事業在十年內來個大躍進，使人民的體質增強，使運動水平提高，必須更深入地開展群眾性的體育運動，尤其要重視培養新生力量的工作。而大力開辦青、少年業餘體育學校，是在少花錢多辦事的原則下，培養新生力量的最好辦法之一。目前在141所青、少年業餘體育學校中培養着1萬8千多名青、少年運動員就是明證。他們體質增強了，運動技術水平迅速提高了，功課也學好了。如北京17歲的女子跳高運動員孔令蓉，以1公尺點54的成績獲得全國第二；天津690名學員，經過一年訓練，有76%達到等級運動員標準，並有很多人被評為優秀生。這樣的學校，不僅能迅速培養優秀運動員，還能適應目前中、小學實施二部制，使中、小學生得到良好的活動場所。因此，學校喜歡

、家長喜欢、本人也喜欢。办这种学校，不要花什么錢，也不要正規校址，就是利用現有場地，在課余時間每周給以二至四小時的訓練就行了。我們要在一年左右爭取主要运动項目赶上世界水平，改善和增強人民體質，必須从現在的青、少年一代着手。这是关系于社会主义建設、祖国荣誉和子孙万代健康和幸福的大事。我們热烈地期望各方面重視和支持。要求所有的体育場、館、体育院校、师范学院体育系、科和一切条件較好的学校，都積極举办或联合举办青、少年業余体育学校。只要我們这样做，向这个方向努力，赶上世界水平，創造世界紀錄，改变我国人民的體質，是一定能够实现的！郑鳳荣、陈鏡开、戚烈云已用事实証明了这是完全可以做到的。在他們的下一代一定会有更多的人超过他們，而且必須一代超过一代。

“乘長風破万里浪”。目前無論国内外形势，党和国家对体育运动的关怀，都給体育事業吹来了極好的雄風，而在运动場上大批新生力量的涌現，更是后浪推前浪，我們全国的体育工作者和运动員們一定要鼓起社会主义革命干劲，乘風破浪地使我国体育事業也来个大躍进。

男子百公尺紀錄必須打破

(1958年第7期新体育社論)

我国田徑运动的發展，已經从根本上改变了旧中国的落后面貌。紀錄每年都要有上百次的改变。我国运动健將郑鳳荣在去年十一月以1.77公尺的成績創造了世界女子跳高紀錄

以后，已預示我国田徑运动將进入一个新的阶段——向世界水平躍进的阶段。但是，男子百公尺的紀錄像一根針一样刺着我們的眼睛。10秒7的紀錄已經25年沒有变动了！我們再也不能容忍这一現象繼續存在下去了！

百公尺是体育运动的基本項目之一。無論跑、跳、投擲，以及一些球类运动，那一項能够缺少速度呢？如果一个跳远运动员沒有快速的助跑，就不可能取得良好的成績。同样，速度对于籃球或足球也是头等重要的，往往一个优秀的足球队員就是一个好的百米选手。由此看来，提高百公尺的成績与“爭取十年左右在主要运动項目上赶上世界水平”有着密切的关系。打破10秒7，正是体育大躍进首先應該解决的問題之一。

1956年4月，中国青年报曾經提出打破男子100公尺、200公尺和110公尺高欄三項紀錄的倡議。当时一些有保守思想的人，認為这是不可能的事情。但是，往后的事实証明，我国运动员在短短的时间里就把200公尺和110公尺高欄的旧紀錄远远地抛到后面去了。不仅如此，各地举办的为打破三項紀錄的比赛还吸引了广大的青少年参加体育运动，并在比赛中涌現出很多有才能的运动员。誠然，任何一項运动在达到一定的高度后，每再提高一点，都需要运动员和教練員付出很大的劳动。不过，10秒7决不是一道难关，則是可以肯定的。据1956年的統計，世界各国有120多个运动员的成績达到10秒6以上，欧洲25个国家的一百公尺的紀錄中，只有一个国家是10秒7，其它各国都在10秒6以上。可見，問題在于我們工作沒有作到，我們思想上保守，对我国运动员的才能和潛力估計不足。当前，由于整風运动的胜利和社会主义

大躍進形勢的鼓舞，廣大運動員和教練員的思想覺悟有了很大的提高，這必然會給克服困難提高成績帶來無窮的力量和勇氣。幾年來，我國短跑運動已具有較廣泛的群眾基礎和一定的技術水平，1957年有20個運動員100公尺的成績已經達到11秒2以上，到目前為止，達到10秒8的就有3人。只要今後繼續發現人材，加強訓練，補救體質上、技術上的某些缺點，多組織比賽，相信我國運動員一定能在短期內打破這個紀錄。

有些人認為打破百公尺紀錄只是少數優秀運動員的事，這種看法是片面的。任何一件工作都不能離開廣泛的群眾基礎，人多出英雄，只有廣大的運動員積極投入這個運動，才能湧現更多的優秀人才，出現優異的成績。當然，由於基礎好，打破10秒7紀錄的可能是現在已達到一定水平的優秀運動員。但是，我們的目標不僅是10秒7，而是要逐步趕上並且超過世界水平。如果沒有強大的後備力量，沒有一大批青少年運動員從事短跑運動，這個任務怎麼能夠完成呢？

為了使百公尺紀錄早日突破，我們還要採取一些積極的措施。各地體育組織和共青團應該儘可能多舉辦些創紀錄的比賽，每月一次到三次，比賽的項目可以以百公尺為主，也可以適當增加其他項目。比賽中發現有一定才能的運動員，要注意加強培養。同時要使訓練與競賽結合起來，不要只注意組織比賽而忽視日常的訓練工作。此外，還必須組織教練員研究如何改進運動員的技術，提高訓練質量。

讓我們等待短跑運動員的捷報吧！

1958年全国春季田徑运动会座談百公尺

一、百公尺紀錄为什么还没有打破

解放后，田徑运动技术水平，由于党的領導，學習苏联和指导員、运动員的努力，已在飞躍的进步着。旧中国所有田徑項目的紀錄，几乎全部刷新，并創造了一項世界紀錄，唯有百公尺紀錄至今仍未打破，这引起群众的怀疑和爭論。为了明白問題的症結何在，这次大会接受新体育記者和技术研究組的建議，趁此全国指导員运动員及部分高等学校体育教授云集广州之时，特于2月23日、25日下午七時半連續邀請了一些指导員、运动員、体育教授，举行座談会座談如何打破百公尺紀錄問題。到会發言者有俞樟炎、張德珪、周孟乔、金兆均、張武成、刘敬仁、梁建勛、区紹均、朱明等人。現將他們發言內容綜合于下：

二、破百公尺紀錄的意义何在？

百公尺成績虽未打破，但不等于說，解放后百公尺沒有提高，到会者一致認為解放后，百公尺成績仍有提高，如張武成說：“解放前能跑11秒以下的人只有兩名，能跑12秒以下的人只有10名左右；而現在大大不同了，能跑11秒以下的人已有10多名了，能跑12秒以下的人已有200多名了。从这次大会比賽情况也可看出百公尺竞争情况空前剧烈，只有右派分子才別有用心的去抹煞这种事实。”但是到会者一致指出：

百公尺紀錄畢竟未破與其他項目相比，不可否認，顯然是提高得太慢了。

發言人又認為，破百公尺紀錄，是有它的意義的。這個意義還不僅在於打破劉長春的紀錄而跑到10秒6，同時還在於提高短跑成績，並促進其他項目向前發展。在國家體委提出在10年內，我國體育主要運動項目要達到國際水平的號召時，如打破20多年未破的紀錄，這就有力証實了這個號召我們是完全能夠實現的。加強了指導員、運動員完成任務的勝利信心，鼓舞了運動員鍛煉的積極性和頑強性。在第二個五年計劃的头一年，創造一個良好的開端。如俞樟炎說“田徑運動中，短跑成績，極其重要，它與其他所有的田徑項目有着密不可分的關係。美國目前田徑運動技術水平居世界第一，就是由於短跑成績好，蘇聯目前田徑運動技術水平還不及美國，也就是由於短跑成績落後於美國。因此我們破百公尺紀錄的意義不僅是提高短跑成績，同時也是幫助提高其他田徑項目的成績。本來在田徑運動中，需要有好短跑成績去推動其他項目，但我國恰恰相反，而是其他項目都在很快的進步，來推動短跑，這是一種不正常的現象，為了迅速地提高田徑運動水平，這種現象必須迅速的改變。”

三、目前運動員未破百公尺 紀錄的主要原因何在

百公尺進步較慢的原因，大家說法雖然不一，但是基本問題是一致的，一般都認為：首先是訓練問題，其次是技術問題。俞樟炎在會上批判了兩種說話，他說：“有人認為百

公尺紀錄未破，是過去的紀錄太高了，這是不對的，為什麼其他項目紀錄都破了呢？跳高還出現了世界新紀錄哩！又有人認為：是運動員生理條件不夠好，年齡大了，當然我國短跑運動員生理條件，若比美國、蘇聯來講是差了一些，要將成績提到10秒2或10秒3，是困難的，但是我國運動員訓練到10秒2、10秒6的身材也是具備了的。劉敬仁、林濤，如果訓練得好，是能夠跑到10秒5或10秒6的，這裡主要問題在於訓練。”張德珪在發言中，也認為：短跑技術最近沒有什麼很大的演變，而主要的也在於訓練。金兆鈞認為：短跑提高不快，應該說訓練有問題；技術也有問題。根據大家分析，我國目前短跑運動員存在着三個主要的缺點：

第一、快速耐久力不好

發言者認為：短跑運動成績不好，主要問題在於後半段，而不在於前半段，他們列舉了許多例子，論證了這一問題。如俞樟炎說：我國運動員起跑技術與蘇聯比較，並不很差，在與外國田徑隊比賽時，前50公尺未輸給人，即是有也相差不大，有時還領先。可是到後80公尺以後，就輸給別人了。從劉敬仁和多卡列夫的成績比較可看出：在30公尺劉敬仁只比多卡列夫慢0.1秒。

成績項目 姓名	起跑後30公尺	60公尺	100公尺
劉敬仁	3" 8	6" 8	10" 8
多卡列夫	3" 7	6" 6	10" 3

在60公尺才慢0.2秒，到最后100公尺，就慢到0.5秒，这说明是快速耐久力不足。他又說：梁建勛这次跑10秒8，前30公尺是3秒9，后70公尺是6秒9，假若快速耐久力好后70公尺能提到6秒7，那么他就打破纪录了。

从运动员的發言中，也說明这个问题，如朱明說：在国内国外比賽，在10次比賽中，我能保證有六次在前30、50公尺領先，但到后面80公尺就被別人赶上了，这是由于我反应快，起跑技术不坏，腿稍有力量，但是快速耐久力太差了。

又如区韶均在一次比賽中，100公尺的成績是10秒8而200公尺就跑到23秒2。这更有力地說明了这个问题。

第二、快速力量不足

短跑运动员的力量，特别是腿的力量非常重要，一个好的短跑运动员必须具备有坚强的肌肉力量。經驗証明，沒有力量是不会有好的成績的。比方說：起跑不好是由于腿部沒有足够的力量，快速耐久力不好，归根結底还是由于力量不足。短跑运动员的力量，以前曾被人忽視了。大家知道，沒有很好的快速力量，是无法將人体迅速向前推进的，以前苏联專家曾說过：“中国目前还不能打破百公尺纪录，是因为中国运动员还没有10秒6的腿。”發言者都同意这样的說法。到会的指导員和运动员得出这样一个結論，凡是重視力量的發展，成績就有提高，凡是忽視力量的發展，成績就不易提高，即有提高，也不巩固。因此，俞樟炎說：“短跑运动员要像跳躍运动员一样，去發展腿的力量和全身力量。”梁建勛說：“我因腿部受伤，这次本不想参加比賽，但是为了給部队爭取荣誉，还是报名参加了，結果成績不坏，研究原因，