

基本館藏

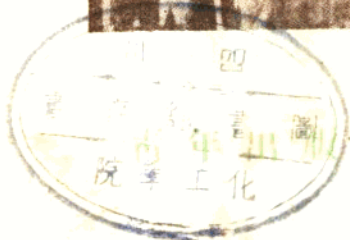
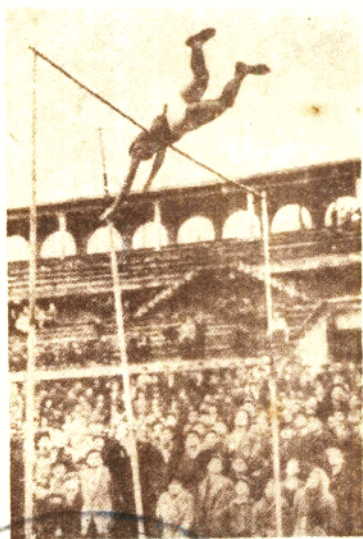
195200

# 我的十項運動成功經驗

維·沃爾科夫著

劉烈光譯

閻海校



## 修 訂 說 明

本書从1959年6月出版到現在，将近四年了。这期间，乒乓球运动技术水平有了很大的发展，相形之下，原書已經落后于形势。为了满足讀者的要求，与有关的同志們交流經驗，我們修訂了本書。

这次修訂，除了一般的修改之外，突出地是充实了“各种基本技术”“简单的战术”，增加了“球的旋轉”“步法”，并且重新安排了章节。

原希望本書能起到教練員的作用，帮助自学者尽快地掌握新的技术与战术。能否如愿，尚待实践的考驗与大家的指正。

姜永宁 孙梅英

1963年1月

## 目 錄

|                    |    |
|--------------------|----|
| 一 十項運動.....        | 一  |
| 二 我的運動歷程.....      | 三  |
| 最初階級.....          | 三  |
| 高深的運動工作的開始.....    | 六  |
| 我成爲一個十項運動的運動員..... | 九  |
| 第一個金獎章.....        | 二二 |
| 赴各人民民主國家的旅行.....   | 二七 |
| 今後的遠景.....         | 三三 |
| 三 我是怎樣進行訓練的.....   | 三三 |
| 冬季訓練.....          | 三四 |
| 春季訓練.....          | 三三 |
| 夏季訓練.....          | 四六 |

|   |                 |   |
|---|-----------------|---|
| 四 | 競賽中的紀律……………     | 四 |
| 五 | 生活制度與自我檢查……………  | 五 |
| 六 | 從事十項運動訓練吧！…………… | 五 |

## 一 十項運動

十項運動是綜合性田徑運動的競賽。參加這種競賽的人，於兩天之內，按照國際田徑總會規定的程序，參加十項田徑運動的競賽：第一天進行一百公尺賽跑、二百公尺賽跑、四百公尺賽跑、八百公尺賽跑、一千五百公尺賽跑、五公里賽跑、十公里賽跑、二十公里賽跑、五十公里賽跑、一百公里賽跑；第二天進行一百公尺賽跑、二百公尺賽跑、四百公尺賽跑、八百公尺賽跑、一千五百公尺賽跑、五公里賽跑、十公里賽跑、二十公里賽跑、五十公里賽跑、一百公里賽跑。參加者按每項運動所表現的成績，算出總得分數，得總分數最多的為優勝者。

十項運動是田徑運動的最高峯。十項運動員對列入競賽的十種項目中之每一項運動，都應善於表現高度的成績。只有精通所有十種項目的技術，並配合本身跑的速度、投擲的力量和跳的靈巧，才能達到這個目的。

生來就具有這一切本能的人是很少的，可是在從事田徑運動的過程中，是可以逐漸獲得這些本能的。並且經過兩三年正規的訓練以後，差不多每一個運動員是都能成為十項運動員的。成為十項運動員是完全不需要具有特殊的體質的。譬如我就是這樣：我的身長一公尺七十七公分，體重七十四公斤。

十項運動訓練最好是從二十歲到二十一歲之間開始。我是在二十四歲時才開始練習的。

在我國——蘇聯，田徑運動員中從事十項運動的人非常之多。這種複雜的競賽，要求運動員在身體、精神和意志上都得緊張起來，儘管如此，參加的人數却逐年增加。關於十項運動員，我們可以說他們是高

皮地受過了「準備勞動與奮鬥」制度訓練的人。

總分數達到七千分的十項運動員，通常稱為世界級的十項運動員（世界的記錄是七千九百分）。在蘇聯，所有的十項運動員都企圖達到這個七千分的標準，而且超過這個標準的已有四人：第一人是著名的選手塞爾格依·庫茲涅佐夫。他在一九四五年得到的總分數為七千零八十二分。過了兩年，我達到了七千一百五十九分的成績，打破了全蘇聯的記錄，而第二年在「迪那摩」紀念運動大會上我又達到了七千二百二十九分。就在這個季節中，赫依諾·利普曾兩度改變記錄的總額：起初他共得七千五百八十四分，而兩個月之後，在哈爾科夫舉行的蘇聯田徑運動錦標賽中，他獲得七千七百八十分。這一次，他表現了如下的成績：百公尺十一秒四，跳遠六公尺十三公分，推鉛球十六公尺十八公分，跳高一公尺七十公分，四百公尺五十秒二，一百一十公尺高欄十五秒四，擲鐵餅四十七公尺五十五公分，撐竿跳高三公尺四十公分，擲標槍六十一公尺九十六公分，一千五百公尺四分三十五秒。

蘇聯的十項運動記錄創造者赫依諾·利普的卓越成績在整個田徑運動史中是世界第三。

蘇聯第四個超過七千分標準的十項運動員，是彼德·捷尼遜科。他於一九四八年獲得七千零六十六分，一九四九年在布達佩斯舉行的國際大學生運動會中獲得了七千二百八十七分。

在一九四九年的季節中，在世界上最好的十位十項運動員中，利普是第二，捷尼遜科第三，我是第六，剛剛達七千分的維克托爾·耶甫列夫是第十。

我參加十項運動已經有好幾年了。我並不是一下子就獲得成功的。現在我就把我在準備十項運動競賽和表演中所積累的某些經驗，告訴那些初學十項運動的人們。

## 二 我的運動歷程

### 最初階段

很早以前，我便酷愛運動。我曾在莫斯科省威爾科夫區的伏羅希洛夫學校念過書。我們的體育教員丹古洛夫，他本身就是一位熱心的運動員，講課時確能引人入勝，同時還拿出許多時間，來組織課外體育活動。我是體育小組的積極分子，最先達到了「準備勞動與衛國」制少年級的標準，並獲得了「勞動」制徽章——這個徽章就是我的第一件運動獎品。每次學校比賽我都參加。在各學校之間所進行的各種競賽會中，我曾經不止一次的取得我校運動的光榮地位。

在第八年級時，我參加了共產主義青年團。這是我生平的一件大事。這時，我以愉快的心情接受了共產主義青年團組織所交給我的第一個任務——指導低年級的少先隊員應試「準備勞動與衛國」制少年級標準的訓練。

在那幾年中，我沒有對任何一種運動發生過偏愛。對於滑雪、溜冰，從克茲馬的險峻的岸上跳水、游泳，作體操、賽跑、打排球和踢足球，都同樣感興趣。當時，我並沒有什麼「出色的技能」，僅僅富有不屈不撓的精神而已：即假使着手作某種事情時，不達目的決不休止。任務愈難，我便以更大的毅力和興趣，來達到自己的目的。

我記得一件這般的事（當時我是十二歲），有一次，動盪完畢後，我和同學一塊兒去滑雪。山上有一

道險峻的斜坡，伸向從來不結冰的泉水小溪和奧斯卡。小河的寬度在這種大橋達五公尺。有一位同學建議：

——讓我們滑雪跨過這條小河吧！

自願者並不多，可是我馬上就同意了，並且最先攀登到了山上。然而當我登上山頂，向下望了一望，看到那滾滾的黑水，不禁害怕起來。可是，如果當時不滑的話，那就可能被人家稱為懦夫，於是我毅然決然地撐開滑雪棍，往下飛奔。

現在離那不大的跳板已經十分近了，跳板的那邊便是冷冰冰的斯突歐卡的水。最後一分鐘，我失去了勇氣，我踏着滑雪板，就掉在水裏。岸上的孩子們起初嘲笑我，後來急忙向我跑來幫忙。我好不容易才從水裏面爬出來，獨自慢慢地走回家去。

爲了這樣的失敗，家裏的人全都責備我。可是無論是責備也好，同學們的嘲笑也好，都不能使我放棄堅定的決心，我無論如何要跳過這不幸的小河，並且恰恰要從曾經遭遇過失敗的地方跳過去。我每天悄悄地離開同學們到斯突歐卡河的岸邊去學習跳躍。起初選最窄的地方跳，然後選寬一點的，這樣，我就很快地能够從最寬而最可怕的地方跳過斯突歐卡河了。

我的這種性格一直保持到現在，它對我的運動方面的成功，有着很大的幫助。

一九三九年，在畢業於十年制學校之後，我被派任軍事職務。在軍隊中，我先前在學校裏所受到的初步體育教育得到了進一步的發展。身體鍛鍊是蘇維埃軍隊的軍官和士兵的戰鬥訓練中不可缺少的一部分。從事體育活動，能養成戰鬥時所需要的體力和堅韌性，能鍛鍊人的意志使之更爲堅強。

規定的身體訓練時間不能使我滿足。我把每天學習和工作以外的空閒時間也花在運動方面，我加入了「迪那摩」體育協會。除我所熟悉的各種運動項目以外，在軍隊裏還增添了一些新的軍事體育項目——交手戰、跨過有障礙的銜鋒地帶、劍術、擲手榴彈。不久之後，我就達到了「準備勞動與衛國」制二級的標準。

任職的第二年，在部隊的田徑運動聯合錦標賽中，我獲得了六個第一。然而在這以前，在滑雪的聯合錦標賽中，我却遭到了失敗。儘管我滑雪的技術不算太壞，可是在聯合比賽中却發現了一些更強的滑雪者，因此我沒有被選入聯合隊中。這使我非常苦惱，於是我就決定要堅持練習，以便在下屆比賽中，有權參加滑雪比賽。

加緊練習並不是徒勞無益的，在「迪那摩」體育協會伯力邊區委員會舉辦錦標賽時，我便參加了這次競賽會。競賽是在很困難的條件下進行的。必須連續表演三天。最後一天，我參加了最艱鉅的五十公里長途滑雪。我和一些很強而且是經過很好訓練的對手們進行了頑強的鬥爭，結果，我終於以四小時零一分五十八秒跑完全程，獲得了勝利。

我不僅自己練習和參加競賽，同時還指導部隊中的運動團體的活動。因為我願意把我的知識和經驗，告訴部隊裏的同志們，所以我以很大的熱忱領導了這個工作，指揮部表揚了我這個業餘指導員的工作成績，於是任命我擔任部隊體育訓練指導員的職務。

一九四三年，組織調我到軍官講習班。在新的環境中，我仍然繼續從事運動，並且在都市運動競賽會中表演了三項軍事化的運動（用腳皮刺刀進行的劍術、射擊和通過障礙物），並獲得了一些成績。

當醫務班的學習科目結束時，又繼續從事體育訓練工作。

## 高深的運動工作的開始

我任職的這個部隊，運動工作開展得很有成績。在這裏產生了許多運動選手：如滑雪選手馬肖舍科夫和科爾尼洛夫，足球選手科爾巴科夫，體操選手伯列科夫和拉夫魯善柯，拳擊選手阿夫德也夫等。

在新的崗位上，我馬上就積極地加入了體育團體，開始練習擊劍和排球。在這幾項運動方面，我成了部隊運動隊的隊員，參加了各種競賽會。與此同時，我又從事其他項目的運動。

一九四四年冬，上級委任我指導部隊中較好的滑雪者的訓練。在訓練這些滑雪者的同時，我自己也進行練習。在一些競賽會中，我們這個滑雪組曾表演得很成功。

在我的運動史中，這幾次競賽佔着重要的地位。早在這些競賽以前，我曾經好幾次遇見過體育訓練主任，現在的功勳選手李布金特。然而我們互相認識却只是在這次競賽中。當時他到更衣室來祝賀我們運動隊的成功，然後開始問我的運動情況和我的練習方法。我愉快地詳細地對他講了我的一切。李布金特在知道我酷愛許多種運動之後，說道：

——對一般的身體發展來說，這是好的，可是爲了達到高超的成績，則應該集中精力於某一種運動上。我很久以前就注意你了，我覺得你的運動才幹是在田徑運動方面。如果您願意的話，就讓我們來開始練習吧！

從這一天起就奠定了我們深厚的友情，這種友情一直保持到今天。

田徑小組的正規訓練開始了。這一年的殘冬我們在體育館裏進行訓練，一九四五年早春我們曾到南方去進行訓練，這個小組雖然按照共同的計劃進行訓練，可是每一個人，連我在內，都有自己個人的課業。

每天從繼續三十分到五十分鐘的早操開始，早操中包括行進、慢跑、發達各部肌肉的十分激烈的練習和最後恢復平靜狀態的整理跑。基本訓練在傍晚時進行，它包括很好的有節奏的準備活動，然後或者是在野外崎嶇的地段進行越野跑（開始幾天跑三公里，往後可增到五公里或六公里），或者是在運動場上進行訓練（短距離跑、跳、擲），最後由慢跑來結束這一場通常是一個半小時到兩個小時的訓練。

短距離跑——即快速跑，這是田徑運動的基礎，我們對它非常注意。儘管我從前在田徑賽中也練習過，可是我對賽跑的技術是不够精通的，這是由於缺乏有經驗的教練員的指導的緣故。

現在於最初的一些訓練中，李布金特便指出了我的短距離跑的技術中的許多大錯誤，如起跑時身體伸得太直，聳着肩跑，兩手拘束，等等。所有這些都妨礙了我的速度，使我跑百公尺最快得十二秒。

我從最重要的因素——起跑，開始研究，最先確定起跑穴的位置。我們根據這些因素研究了起跑的技術，力求達到很自然地起跑，身體正確地傾斜，用長的擺步輕鬆而迅速地跑動。爲了獲得速度，我們採用了所有各樣的短距離跑。

我把掌握技術和改進速度配合起來了。由於逐漸地消除了賽跑中不必要的拘束，手與腳的動作才開始協調，這時我才開始够了短距離跑者的資格。

我在研究快速跑的時候，我又研究了跳躍和投擲。在那個時期，我會想成爲鄉鎮輸運動員。我喜歡這

項運動，並且它對我來說，似乎比其他的項目容易些。有一次在競賽中，我表演擲標槍，雖然缺乏技術，但對我說來成績倒不壞，擲了五十五公尺十公分遠。顯然，這是由於在擲手榴彈中獲得了實際經驗的結果。

可是，就在這次競賽中，我遭到了失敗。因為我不會做充足的準備活動，所以在擲的時候損傷了肩膀（傷害了神經）。由於這個創傷，繼續認真從事標槍運動的主意，不得不暫時放棄——因為激烈的運動常會引起肩關節的刺痛。於是，我只能做些補助運動的練習。

美專的春季訓練使我在田徑運動中大大地向前邁進了一步。早在「迪那摩」邊區委員會的錦標賽季節初期，我便獲得了兩個第一：百公尺賽跑十一秒六，跳遠六公尺三十公分。我雖然對自己的成績很滿意，可是我並不準備停頓下來。相反的，這次競賽引起了我的更大的願望，這個願望就是堅持練習，掌握技術，並且在技術上精益求精。

現在我已經是「迪那摩」中央田徑運動部的委員。和我一起進行訓練的有優秀的田徑運動選手——卡拉庫洛夫、奧佐林、密特羅泊里斯基、科馬羅夫等人。同志們都願意把他們的經驗告訴我。我和教練員一起共同研究了我們優秀運動員的賽跑、跳躍、投擲的電影記錄片。

每經過一次訓練，我便愈加相信自己的力量。在軍隊的競賽會中，我便有着很好的運動姿勢，並且達到了更高的成績：百公尺賽跑十一秒三，跳遠六公尺四十公分，跳高一公尺六十五公分，擲鐵餅三十三公尺。

## 我成爲一個十項運動的運動員

蘇聯一九四五年田徑運動錦標賽的日子到來了，這次競賽將在基輔舉行。參加這種錦標賽對我來說當然是過早了一點，不過，我也像所有的年輕的運動員一樣，非常想要參觀全國的錦標賽，瞻仰一下選手們，並向他們學習學習。因此在教練員通知田徑賽小組（其中也有我）被批准赴基輔參觀競賽的時候，這可真使我歡欣若狂。

我們情緒很高地參觀了這次全國錦標賽。我們在競賽還未開始前就來到了會場，很留心地觀察選手們怎樣做準備活動和怎樣預備表演。直到傍晚，結束了最後一個競賽項目時，我們才離開運動場。回到宿舍之後，大家還作了長時間的分析，並討論自己的心得，各自作了一個總結。

田徑運動的所有各種項目中，以十項運動特別引起我的注意。這是有原因的，當我還在遠東任職的幾年中，就會依照當地最好的十項運動員克留其科夫的忠告，而試圖致力於十項運動了。爲了參加競賽，我大約準備了兩個星期之久。當然，這樣的準備是不會有多大效用的。由於訓練程度不夠，結果這一次的嘗試遭到了失敗。當競賽的第一天結束以後，我感覺到非常疲倦，而第二天，至撐竿跳高時，我就退出競賽了。

從那時起，我再不敢想像：好好訓練一下之後再在十項運動中試試我的力量了。但是要達到田徑運動這個最高峯的思想，却繼續盤旋在我的心坎中。並且現在，當全國優秀十項運動員引人入勝的運動鬥爭的情景擺在我的面前的時候，這種思想就更有有力地活動起來了。

功勳運動選手塞爾格依·庫茲涅佐夫在我的腦筋中留下了難忘的印象。他有高超的技術和不屈不撓的

必勝意志，得於利用閒暇的時間進行練習，對其不勝其煩的練習，並將其練習十項運動中的每一項目運動。

當競賽的第二天完結時，我向李布金特說出了我要練習十項運動的願望。他鼓勵我：

——只要分析一下你的一切表演的成績，就可以確信你必定會成爲十項運動員的。至於結果成爲怎麼樣的一個十項運動員，那就要看你的勤勉和堅持性怎樣而定了。

我們的見解不約而同，這使我非常歡喜。

一九四五年秋，我和教練員一起度過了假期。在休息時間，我們訂出了一個詳細的訓練計劃，並在回到莫斯科時便開始實行了這個計劃。這個任務是不太輕鬆的。冬季裏應該多多對已經知道了的各種項目的技術方面下工夫，如練習賽跑，跳遠和跳高，投擲等；同時還得徹底重新研究田徑運動中最困難的項目，如高欄賽跑和撐竿跳高等。應該積蓄力量，學習使力氣和速度相結合，培養靈活性和機敏，改進動作的協調與彈跳力。

輕器械體操和重器械體操已成爲我訓練中的經常要素。同時我也非常注意滑雪運動和在新鮮空氣中進行的慢跑。

隨着氣候的變暖，我們便從體育館轉移到體育場去。當時，必須獲得十項運動員的最主要的品質——速度和耐力，同時還要繼續在所有十項的技術上精益求精。訓練的日子和休息的日子互相交替，緊張的工作和輕鬆的工作輪流調換。週末一定要用測驗或競賽來檢查訓練的成果。

儘管訓練激烈而基本工作又繁重，我心裏還是感覺很舒服的。我的嚴格遵守生活制度的精神，對我的

幫助很大。

一九四六年七月十七日至十八日，在莫斯科省舉行的田徑運動錦標賽中，我受了十項運動的「戰鬥洗禮」。天氣對這次競賽很不作美，不時地下着細雨，跑道淋濕了，不能躺在草地上休息，並且刮着大風，妨礙了跑和跳。可是我居然還獲得了五千七百分，並奪得了第一。我認為這次競賽很有價值，因為我深知：假使不為強烈的激動心情所阻礙，這次的成績可能更高一些，而這種激動在第一次表演中也是意料中的事。

在該競賽中，我自己有一個非常具體的任務：就是盡情觀察十項運動的全景，學會如何支配自己的氣力。不錯，我和教練員曾經不止一次地討論過關於支配氣力的問題，可是訓練時的情形和競賽時的情形大不相同。

在下次表演時，我力圖增加總分數。在俄羅斯聯邦的各地區競賽中，我獲得了六千零七十七分。

我感覺到自己的信心隨着每一次競賽而愈益增加。鼓勵自己和合理地支配氣力的技巧，已為我所獲得。並且教練幫助我發現了自己的缺點，經過競賽以後，才發現我還不會保持肌肉的溫度，不會利用比賽中所有的休止時間來休息，同時，也發見了技術上的缺點，例如發現跳遠時三十三公尺的助跑是不夠的，因為恰好於接近起跳板的一瞬間正是達到了最高的速度，以致在踏跳的一瞬間不能自然地踏上起跳板。當投擲的時候，顯得很緊張，對鐵圈中的動作還沒有把握。此外，在第一次競賽中，我就碰見了這種情況：不用個人的器具成績便表現得不好。

從這時起一直到全蘇錦標賽開始時止，中間這一段時期全被我甩之於消除這些缺點上了。根據教練員

的指導，在跳遠中的助跑增加至三十九公尺，隨即大大地改進了跳遠的成績。在投擲中力圖養成正確的運動節奏，避免多餘的緊張。爲了對體操中的動作獲得信心，每次練習結束時做三次檢查的滑跳或用全力的投擲。

基於過去競賽的經驗，我預先注意到這一點：衣服和靴鞋的大小要適合，要輕快而方便，不妨碍運動。留心選擇器具——竹竿、標槍、鐵餅等。

一九四六年，我再度參加在德涅泊爾彼特羅夫斯克省舉行的全國競賽，可是這一次已不是看台上的觀眾，而是十項運動的參加者了。在這個季節中，我是第四次表演十項運動，可是這也是我有生以來第一次參加那樣大規模的競賽會，和全國知名的十項運動家庫茲涅措夫，捷尼遜科，科羅布科夫等並駕齊驅。其實，對我來說，這只是證明運動功夫已經成熟的一次考驗而已。

經過兩天奮鬥的結果，獲得六千三百四十五分，達到了選手的標準，奪得了全國的第三位。在個別項目中，居然表現了我當時最好的成績：一百公尺十一秒二，跳遠六公尺九十七公分，撐竿跳高三公尺五十分，跳高一公尺七十五公分。

## 第一個金獎章

雖然這是很大的成就，並且在運動季節中一般都很順利，但我並沒有滿足已有的成就，我想再進一步提高。我懂得，只有依靠全面的身體鍛鍊，積蓄氣力和堅忍性，不倦地研究十項運動中所有各個項目的技術，才能把我的成績繼續上升。因此經過休息之後，我又於晚秋特別使勁地開始了練習。

我的大部分時間花在職務上——教練分隊中的職員，幫助部隊中的青年運動員，同時還進行提高我自己的軍事知識的工作。不過，由於我能够嚴密地分配自己的時間，所以有充分的工夫來完成黨組織的一般委託，並在黨的教育網中深刻研究聯共（布）黨史。我被批准爲共產黨——列寧和斯大林的黨——的候補黨員。

冬季和春季的訓練使我的身體更加强健了，並爲主要的夏季訓練做了準備。從一九四七年的運動季節的最初開始起，我就參加了很多的競賽會。在運動的鬥爭中，鍛鍊了意志，神經健全起來，增強了身體抵抗重大負荷的能力。如同上年一樣，對每一次表演，我都同教練員一道加以分析，藉以檢查缺點。

我覺得參加俄羅斯聯邦運動大會的會外比賽（按這種比賽是運動大會的一部分），對我說來是準備參加一九四七年蘇聯田徑運動錦標賽的一次總的檢查。雖然沒有用全力表演，可是得到六千三百分。從我在各種項目中所表現的成績可以得出一個結論：達到每個十項運動員所珍視的標準——七千分，對我說來已成爲完全可能的事情了。當時我決心進行頑強的鬥爭，爭取第一，爭取蘇聯選手的稱號。

這時舉行全國錦標賽還有一個月。我決定將這一個月的時間，主要用在研究撐竿跳高和投擲的技術上——這是我的最大的弱點。在這方面，功勛選手馬爾科夫和奧卓林的忠告對我是有很大幫助的。

我滿懷着戰鬥的心情來到了哈爾科夫——舉行錦標賽的地方。在十項運動競賽前，爲了替莫斯科隊爭分數，我還得表演三種項目：跳遠，一百一十公尺高欄和擲標槍。我在這些項目中所表現的成績，證實我有很好的運動姿勢，並愈益加強了我對自己力量的信心和爲勝利而奮鬥的志願。

競賽的前夕，通常總是要作許多預測的。我的名字沒有被列在可能勝利的人們中間。人們首先談論的是具有最好姿勢的庫茲涅措夫，捷尼遜科和科羅多夫。我力求對這種談話不加介意，但心中暗想：我是能