

一九五四年全國十三城市中等以上學
學生田徑體操運動大會

向蘇聯田徑隊學習筆記

武漢市體育分會籌委會
華中師範學院體育系

整 理

序 言

一九五四年八月在大連召開的全國十三城市中等以上學校學生田徑體操運動大會，是新中國成立以來第一次規模盛大的學生運動會。這次大會，不僅是對我國學校體育運動開展現況的大檢閱，並自始至終貫穿了學習蘇聯的精神，為今後學校體育運動進一步發展提出了明確的方向。

在大會上，我們最親愛的朋友，以愛·格拉瑪德基為首的蘇聯田徑隊，為了幫助我們開展田徑運動，作了精彩的卓越的技術表演示範，以先進的理論，科學的方法，豐富的經驗，具體指導幫助我們，並對我們運動員進行了訓練課。

我們武漢地區榮幸的派出了六十五人的田徑體操代表隊去參加大會的比賽和學習，派出了十五人的參觀團前往參觀學習，其中代表隊指導，部份運動員和參觀團先生並在蘇聯田徑隊親自指導下進行了練習，現場參觀和學習。

為了及時傳播與進一步組織體育工作者運動員學習蘇聯先進的體育理論，技術和經驗，我們特將在大連向蘇聯田徑隊學習的學習筆記整理編輯出來，以供廣大體育工作者和運動員學習鍛鍊時的參考。

這一筆記每一個運動項目的內容分為前後兩個部份，前一部份為各該項目座談會的發言記錄。後一部份為現場訓練課的筆記。

由於項目較多，水平所限，且均為記錄稿整理，其中錯誤一定難免，尚請多提意見以便改正。

本書的出版承武漢市田徑體操代表隊的指導運動員和原中南區參觀團諸先生的大力幫助，以及華中師範學院印刷廠職工同志們的努力，在此一併誌謝。

本書僅供參考，如材料中與中央翻譯材料有出入者應以中央翻譯材料為主。

武漢市體育分會籌委會

華中師範學院體育系

十二月二十日

目 錄

一、序 言

二、蘇聯田徑運動員訓練的基本原則和計劃的報告.....	蘇聯田徑隊副總教練鮑丁柯 (1)
-----------------------------	--------------------

三、短距離跑

1. 短距離跑技術和訓練的座談報告.....	蘇聯功勳運動員尼吉斯克婭主講 (5)
2. 短距離跑現場學習筆記.....	蘇聯功勳運動員尼吉斯克婭擔任教練 (9)

四、中長距離跑

1. 中長距離跑技術和訓練的座談報告.....	蘇聯運動健將皮亞泰金功勳運動員波波夫主講 (14)
2. 中長距離跑現場學習筆記.....	蘇聯運動健將皮亞泰金擔任教練 (21)
8. 長距離跑現場學習筆記.....	蘇聯功勳運動員波波夫擔任教練 (28)

五、跨欄講解材料..... (32)

六、急行跳高

1. 跳高技術和訓練的座談報告.....	蘇聯運動健將伊利亞索夫主講 (35)
2. 跳高現場學習筆記.....	蘇聯運動健將伊利亞索夫擔任教練 (37)

七、急行跳遠，三級跳遠現場學習筆記..... (40)

八、撐竿跳高現場學習筆記..... (45)

九、擲鐵餅

1. 鐵餅技術和訓練的座談報告.....	蘇聯運動健將鮑金柯主講 (47)
2. 鐵餅現場學習筆記.....	蘇聯運動健將鮑金柯擔任教練 (50)

十、擲標槍，擲手榴彈

1. 擲標槍，擲手榴彈技術和訓練的座談報告.....	蘇聯功勳運動員安娜吉娜主講 (52)
2. 擲標槍，擲手榴彈現場學習筆記.....	蘇聯功勳運動員安娜吉娜擔任教練 (54)

十一、推鉛球

1. 推鉛球技術和訓練的座談報告.....	蘇聯功勳運動員安德列耶娃主講 (60)
2. 推鉛球現場學習筆記.....	蘇聯功勳運動員安德列耶娃擔任教練 (61)

十二、擲鏈球..... (65)

蘇聯田徑運動員訓練的基本原則和計劃的報告

蘇聯田徑隊副總教練鮑丁柯

親愛的同志們我非常榮幸地代表我們田徑隊和你們談這個問題，「應該怎樣來理解體育訓練呢？」體育訓練是一個體力與毅力提高和增進的過程，使運動員在必須的生活制度下提高其體能，和技術，訓練的目的是要使蘇聯人民達到準備勞動與衛國標準，蘇聯運動員的訓練是基於最新的科學基礎上的，特別是基於有關科學聯系的基礎上的，如解剖學，生理學，物理學，心理學，教育學等，都是和技術訓練密切結合着的，並在這個基礎上不斷提高。

我國著名的生理學家巴甫洛夫關於人類及動物高級神經活動的學說是體育訓練的科學基礎，這個學說正確地把人的機體看作是一個統一的整體，認為人體內部各個器官和組織系統的活動是相互影響相互約制的，優良成績的獲得，只有在運用人體各個部門在運動中的全面發展才有可能和不斷提高，在訓練過程中，首先應該注意的：

- (一) 正確地製訂的訓練計劃。
- (二) 學員身體能力的全面發展。
- (三) 掌握各種運動項目合理的技術和策略。
- (四) 教育運動員就是教育我們國家最先進的公民。

壹、正確地製訂訓練計劃

體育訓練應與預定的任務相符合，而這些任務又是為完成這些項目訓練的方法和手段，體育訓練的計劃是根據科學性的，包括下列各點：

(1) 多年連續的訓練計劃，(2) 全年訓練計劃，(3) 短期的季，月，週，的訓練計劃，而一定時期的個人訓練計劃是訓練計劃中的基本關鍵，因此製訂計劃時，必須根據預見性，只有教練員很詳細知道這個預見性，並以什麼樣的方法來訓練各個不同的對象，並包含下列幾個原則來制定的：

- (1) 估計個人身體能力，身體條件，健康情況，勞動條件和田徑運動的水平。
- (2) 根據每一個運動員的未來任務。
- (3) 根據一年或數年過程中準備訓練的具體條件。
- (4) 保證學員身體全面發展的全面性原則。
- (5) 系統地分析每一個運動員在訓練中的成功或錯誤。

全年訓練分三個時期：

一、準備時期：是在冬季到春季(12月——4月)。

目的：是要在基本時期獲得最好的身體能力和基本技術。

任務：(1) 提高身體能力的全面發展。

(2) 提高田徑專項技術和身心意志品質的培養。

(3) 掌握合理的運動技術。

方法：包括競走、奔跑、跳躍、投擲、體操、器械體操、舉重、籃、排球及其他運動的練習。

二、基本時期：夏季（5——9月）是比賽前及比賽期間。

目的：要取得最好成績。

任務：（1）改進運動技術和戰術。

（2）進一步提高專項運動的身心意志品質的發展。

方法：競走、奔跑、跳躍、投擲、專門練習、體操、懸垂、槓鈴、啞鈴等練習。

三、過渡時期：秋季：（10——11月）

目的：鞏固基本時期的技術水平，保持身體能力。

任務：（1）進一步改進身體的全面發展。

（2）提高運動技術的個別細節。

方法：（1）充實其他運動項目。

（2）鑽研自己專項技術。

貳、田徑運動課程編排和內容

田徑運動的訓練課程，每個時期無論在內容或形式上，都是一個考慮周密的組織完善的教學過程，每一次課是根據一定的計劃來組織和編排的：

（1）開始部份 時間：5——10分鐘 （2）預備部份 時間：10——20分鐘

（3）基本部份 時間：70——80分鐘 （4）結束部份 時間：5——10分鐘

以上時間共90——120分鐘，茲分述如下：

1. 開始部份：

任務：（一）組織小組，（二）集中學員的注意力，（三）培養隊列的基礎和基本動作的正確姿勢，（四）使身體機能高度發展起來。

方法：（一）整隊和隊形變化的練習。

（二）走步、跑步、跳躍和注意力的練習。

2. 預備部份：

任務：（一）使肌肉得到一般的發展。

（二）使個別肌肉羣和韌帶獲得專門的發展，使他們與技術學習的提高結合起來。

（三）對課程的基本部份有所準備。

方法：發展身體柔韌性、力量、靈敏性的配合，以及放鬆的練習。

3. 基本部份：

任務：（一）技術訓練，（二）發展和改進田徑運動員所必需的體質，包括速度、力量、靈敏、耐久力和柔韌性。

方法：（一）走步、跑步、跳躍、投擲。

（二）專項練習。

（三）練習其他的運動項目。

4. 結束部份：

任務：使呼吸，血液循環，神經系統安靜下來。

方法：走步、輕鬆跑、和放鬆肌肉的簡單體操。在調整運動量時，必須照顧每一個運動員的身體能力和特點。

分組：小組課業和個人課業。

（一）性別和訓練程度相同的在一起。

（二）混合小組中再分互助小組，教材根據各小組成員的體能和程度來決定。

（三）較好小組，內分互助組，根據個人特點和志願進行教練，來改進田徑個別項目的技術。

爲了每一個小組的課業，教練員應當制定計劃，有經驗的運動員，可以按照教練員的指示，自己製定計劃，除了按照這個計劃練習外，並應當在一定的訓練時期後作出總結，在每一次課後，應詳細填寫下列重要記載的日記：

（一）學習，（二）自我檢查的主觀和客觀標準，（三）體育技術的標準，（四）教練員的重要指示，（五）身體檢查結果及其他材料。

運動員最好能在集中訓練時，翻閱一下自己的日記，詳細分析依靠經驗積累的總結訂出全年的訓練計劃，教練員應有系統的檢查，並給學員具體的指示。

理論學習：除了技術訓練課業以外，應有理論課。

目的：促進學員一般運動成績的提高，幫助學員掌握田徑運動的技術和訓練理論，理論學習的形式，是在課業前後或其他間時內舉行有關具體問題的座談。

運動員全面發展的保證：（一）能保證體能與健康的增進，達到準備勞動與衛國的標準，（二）能保證運動技術的不斷提高。

運動員身體的全面發展，是提高成績的重要條件之一，每一個田徑運動員，必須要具備力量，速度、靈敏、耐久力和柔軟性等優良品質的相互配合，例如無力量，就不可能有速度。

各個單獨的發展：力量：在各種運動中起着非常重大的作用，參加各種項目練習的學員，肌肉體積越大，收縮力越強，對各種運動的練習越容易完成，在訓練時期要特別注意力量的發展，如對抗的開展，器械體操，推擲重物，舉槓鈴等是提高力量的主要方法，在提高力量的鍛鍊時，要做到疲乏爲止，要重複地做並盡量增加次數。

速度：運動成績的好壞，絕大部份決定於速度，如投擲速度愈快，力量就愈大，那末投擲的物件在空中飛行的初速也愈快，成績就會好，但這種速度，必須有正確姿勢和熟練的技巧，才能用得上，發展速度的練習，首先是短跑，它包括起跑，加速跑，轉彎跑和領先跑等專門練習，都是用最高的速度來進行的。

高度訓練量：在蘇聯運動員的實踐中，採用高度訓練量，沒有高度的訓練量，就不可能保證比賽時技術的鞏固和提高，其組成是：（一）課程次數增加，每天二小時，（二）連續上課的時間要長，（三）課程間的銜接要緊密，在運用高度訓練量時，應注意下列各點：（1）個人特點，（2）課程循序漸進的系統性，（3）提高訓練量的連續性，要特別注意身體檢查。

關於技巧的改進：運動技巧，特別是跳高、跳遠和投擲項目，對成績的提高起一定作用的，所以應當在全年訓練中，不斷地進行，可以用完整教學法和分解教學法來統一進行，（一）分解教學法：動作比較複雜難做時，可分成幾個部份來研究和練習，待熟練後即把它連貫起來，（二）完整教學法：有些運動項目的技巧，不可能或不需要先分解來練習的，就沒有必要勉強來分解，所以這兩種教學法，應該看成為統一的而並用的教學方法。

蘇聯教育學的基本原則：

- （一）自覺性：必須使運動員自覺地對待課業，他自己必須明確為什麼這樣做？這樣做的目的是什麼？並預見到自己努力的結果。
- （二）積極性：與上述原則有緊密聯系，自覺性愈強，就愈能積極地勤學苦練改進技術。
- （三）通俗性：教學訓練的主體是鍛鍊，教練員在研究技術課業中和學員身體能力負擔量的調節中，要考慮每一個學員的特點，如性別，年齡，身體條件，健康情況，技術水平等各方面的接受能力；教授必須使學員很易瞭解和吸收體會。
- （四）系統性連貫性：教學程序應有一定的系統和緊密的連貫性，動作和技術要由淺入深，由簡單到複雜，使學員身體能力的負擔逐漸增加，並擔負得起。
- （五）鞏固性：教學和複習過程中，必須使學員獲得鞏固的習慣，否則就不可能進步。

早期專業化：各種技巧的練習，必須從幼年開始，特別在動作比較複雜的運動項目，開始不能忙於成績的追求，早期的專業化要與研究技術的同時應注意身體能力的培養。

準備部份：（一）任務：使身體發熱為基本部份打下基礎。

（二）結構：一般性活動和專門性活動，使生理上適應即將開始的主要活動。

教育工作：培養學員共產主義品德，愛國主義和國際主義精神，集體觀念和同志關係，頑強意志和堅韌性格。教練員不僅是訓練和提高學員的技術，更重要的是提高他們政治水平。教練時應研究和採用先進經驗，應公正，嚴格要求，對自己進行自我檢查和批評。

短距離賽跑

短距離賽跑技術和訓練的座談報告

蘇聯功勳運動員吉尼斯可姬主講

一、短距離跑的基本技術

短距離跑是要用最大力量的運動，看來很困難，其實祇要能首先掌握重心向前，動作輕鬆而緊張，其次能正確地掌握技巧並具有堅強的意志，便可以達到最高的成績。

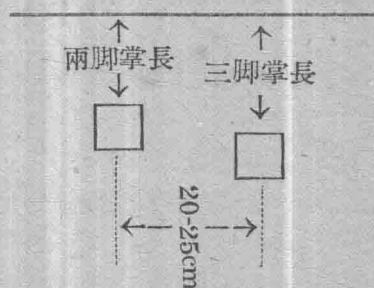
短距離跑的基本技術，包括起跑，踏步式（即衝擊式）跑，擺動式跑（即途中跑）與衝刺四個組成部份：

（一）起跑：起跑的技術很重要，起跑不好，便不可能有很好的成績，起跑技術要掌握得正確，整個起跑過程要輕鬆。起跑一般都用蹲踞式。

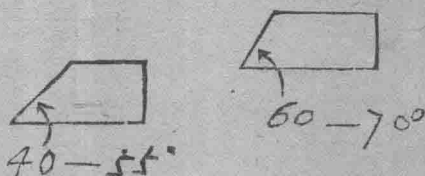
起跑動作，多用起跑器，因為它有下列三個好處：

1. 起跑方便。
2. 可以保持直線前進，加快速度。
3. 不會因挖起跑穴而弄壞跑道。

起跑器放置的位置，首先要根據每一個運動員自己的身體情況，其次要按照個人的習慣，但放置的地點，不可距起跑太遠，大致如下圖：



起跑時，總是把有力的腳放在前面，前面一個起跑器的斜面與地面所成的角度為40%—55%，後面一個起跑器的斜面與地面所成的角度為60%—70%如下圖



運動員聞「各就位」口令後，應放鬆地走至起跑器前，上體前下彎，兩手觸地於起跑綫前，然後兩腳踏上起跑器，待腳掌緊貼起跑器的斜面後，兩手移至起跑綫後，四指向外，拇指向內，虎口向前兩臂垂直平行於地面，「預備時」，重心前傾成38—40%，臀部抬起，略高於頭。聞槍聲後，兩臂前後擺開，同時後足前提，前足隨即猛力後蹬，向前衝出。

關於呼吸，也應很好地掌握，運動員在「各就位」時，應輕鬆而不緊張，「預備時」，必須深深地吸一口氣，途中基本上不換氣，但也不必勉強，可是總不要因換氣而影響速度。

(二) 衝擊式跑——離開起跑器以後，就應該用最大力量大步地向前奔跑，步幅要在1.80—2.50公尺，但第一步不要太大，小腿尤其不能有往前下方蹬的動作，大概第一步是踏在起跑綫前一脚掌處。身體與地面所成的角度要逐漸升高，切忌一跑出去，就把身體抬起來了，大概要跑出去18—20公尺以後，身體的角度逐漸升到75—82°。兩臂的擺動要放鬆，腳應用有力後蹬的動作，但蹬足後前提至再下地前（就是腿在空中的時間）應放鬆。

(三) 擺動式跑：離起跑器跑出18—20公尺以後，已完全用擺動式跑法，但擺動式與衝擊式並沒有顯著的界限，其實在第二步時已可開始用擺動式，不過此時的重心較低而已。衝擊式與擺動式的區別是後者的頭與膀在一直綫上，上體與地面所成的角度大些，重心高些，大腿提得高些。在跑的途中並沒有到何處換何步法的顯著界限。

在整個跑的過程中，要達到最高成績，必須注意下列三事：

(一) 集中精力，注意足的後蹬。

(二) 騰空時，要放鬆。

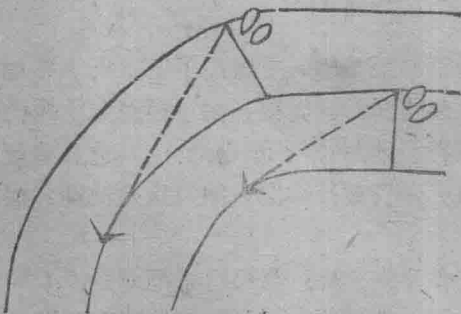
(三) 跑時一定要直綫前進。

(四) 衝刺：運動員到達終點綫以前，必須仍以最大速度甚至加速度向前奔跑，切不可因終點在望而有絲毫鬆氣現象，因為這樣就會影響速度。

撞線方法以下壓或轉體較好，一般運動員有喜歡在終點綫前大跳一步撞線的，這個方法很不好，因為作勢跳躍會浪費一定的時間，同時會有後縮的動作，這樣就不可能很快的撞到終點綫。

此外短距離跑中的200公尺和400公尺的特點及接力的方法，也應扼要介紹如下：

(一) 200公尺，400公尺的起跑都是在跑道的曲段，200公尺須轉彎180°，400公尺須轉彎360°，而轉彎跑受離心力的牽引很大，所以起跑器的放置，轉彎的跑法，有着重要的意義。



起跑器應靠外綫放置，因為這樣可使起跑時有一段直綫跑程，而不致一起就跑就要轉彎。如左圖。

曲段的跑法：首先在思想上不可放鬆速度，而須力求快速。在方法上第一應將身體左傾，第二須用左足掌的外側着地，着地點應靠近內綫，右足須用足掌的內側着地，着地後蹬趾須有向內旋轉的動作。彎道跑時，右臂的擺動應加大。

(二) 400 公尺接力是一個很困難的項目，接棒時，連1%秒的時間也不應耽

誤，800公尺，1600公尺接力時，接遞棒的方法，地點，時間，也都很重要。

遞接棒方法，有下列二種：

1. 接棒人虎口向下，遞棒人自下而上遞交，接棒後，隨第一次向前擺臂時，在體前轉入左手。此為換手的接棒法，很容易浪費時間。
2. 不換手的接棒法，即第一人以左手交第二人之右手，第二人以右手送交第三人之左手，第三人以左手送交第四人之右手，此法可以減去換手所浪費的時間。

接棒人開始跑以前，亦可作蹲踞式，但眼須向後望送棒人，待送棒人僅距4——5公尺時，即起跑往前，不復後看。

送棒人應注意接棒人之腳步，要接棒人之接棒手後擺，自己送棒手前擺時交接。

二、短距離跑的訓練問題，蘇聯田徑隊副領隊兼教練發言

短距離跑的運動員，應進行全年訓練，全年訓練分三個時期：即準備時期，（就是冬季時期，約五個月），基本時期（就是夏季時期，約三個月至四個月），過渡時期（就是秋季時期約三個月）。各個時期訓練的任務方法分述於下：

（一）準備時期：這個時期訓練的目的是為下一個時期的訓練打下良好的基礎，其任務如下：

1. 全面發展體質。
2. 提高速度、體力、耐力、靈敏性、柔韌性。
3. 改進技巧。

準備時期訓練的方法：

- （1）一般的訓練：目的在全面發展體力，方式包括實心球、單雙槓、舉重、足球等。
- （2）專門的訓練：目的在改進與提高技術，發展速度、耐力、技巧等，方式包括踢腿、彈躍跑、擺臂、單足跳等，冬季訓練的場所，包括室內和室外二種，不論氣候如何，室外活動仍不可少。室外活動包括籃球、雪上跑、砂地跑、越野跑等，這可以發展速度、靈敏，同時，這些活動都是增進腿部力量的好方法，室內活動也包括器械體操，舉重等增進力量的活動。
- （3）改進技術：包括輕鬆跑、加速跑、起跑、野外跑、慢跑30分鐘等活動，準備時期的前兩個月是作一些一般的訓練，後兩三個月才作提高技術的訓練。
- （4）提高速度：包括變速跑（即快慢交替跑），加速跑。開春時應該多作些專門動作，在冬末春初時，應該每週作3——4次的練習。

(二) 基本時期：

任務——提高和改進跑的技巧，培養體力、耐力、速度，以取得新的成績。

方法：

1. 各種各樣的跑

2. 專門訓練——包括蹲踞式起跑、全力跑、加速跑、變速跑、衝刺跑、從高處往低處跑（能增加速度，並使步子放大，邁步準確，每次約20步）。這些訓練每星期約4—5次。

3. 基本時期的訓練，可分前後兩個小階段：前一階段是五月至六月，這一時期的訓練目的是培養耐力，此時期可以參加一些競賽，但不能和經常的訓練分開。後一階段是七月底以後，是開始競賽的時期，競賽開始後，運動員不應害怕，因為害怕會影響成績，競賽時期的意志作用是很重要的，蘇聯運動員在這一時期，總要參加40—45次的競賽。

基本時期的訓練，最好是集體的，因為集體可以互相糾正錯誤，但個別優秀的運動員，也可以進行個別訓練，使其成績能很快地提高。

4. 基本時期的訓練計劃：每星期的計劃：

星期一：（1）林間跑800—1000公尺，（2）體操，（3）專門的動作，（4）3×80公尺跑，（5）十五分鐘的放鬆跑，（6）彈躍跑（注意腳掌蹬的力量）。

星期二：（1）慢跑1000公尺，（2）體操，（3）6—8次的20公尺跑（帶起跑）（4）6×30公尺加速跑，（5）後蹬跑800公尺。

星期三：休息。

星期四：（1）慢跑800—1000公尺，（2）體操，（3）專門動作，（4）3×80公尺，（5）3×20公尺+，2×40公尺+2×50公尺+2×60公尺+80公尺（此為訓練速度與耐力），（6）休息十分鐘，（7）800公尺跑（在草地上進行）

星期五：除星期四的全部活動外，末了再加三次70—80公尺跑，2×100公尺，休息五分鐘，在砂地上跳80—100下。

星期六：休息。

星期日：競賽，在競賽時期中，星期日如無競賽，則作測驗性訓練。

(三) 過渡時期：過渡時期的口號是一邊休息，一邊訓練，主要目的是保持在基本時期已經取得的成績。活動方式，包括野外跑，林間跑、籃球、排球、散步、長途旅行等。

短距離三次訓練課記錄

蘇聯功勳運動員吉尼斯可亞擔任教練

第一課：

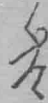
一、準備部份：（甲）一般性準備活動。

（一）慢跑400公尺。

（二）走50公尺。

（三）行進間作體操第四節，每節八拍：

1. 兩臂交換上後振，如圖



2. 兩臂由前平屈部位，作後振擴胸動作二次，兩臂側平舉，後振二次；交換行之。

3. 兩臂側平舉，上下振。

4. 左（右）足前跨時，上體左（右）轉，兩臂隨之向右下後擺。

（四）兩臂交互前後繞環走，同時膝微屈，約100公尺。

（五）慢跑50公尺。

（六）體操：每節16拍。

1. 兩足分立，與肩等寬，兩臂屈肘放鬆交互前後擺動，（即跑的擺臂動作）由慢到快，（作完以後，隨即作兩臂放鬆動作）。

2. 大開立，兩臂上後舉，挺胸挺腹，上體前下彎，兩掌觸地。如圖：



3. 兩手頂上交組握（伸肘），作左右交換側彎動作。

4. 分腿直膝坐草地上，上體前屈，伸手觸足尖。如圖：



5. 仰臥，兩臂側平舉，收腹直膝後舉折體。如圖：



6. 肘肩倒立，兩腿作踏自行車之動作。如圖：



（七）慢跑20公尺。

（乙）專門性準備活動。

1. 大跨步走，每走一步，下振一次。如圖：



2. 原地跑步。

3. 高抬腿跑：每六人一組，跑時用足前掌着地，足跟不落地，注意放鬆。如圖：



4. 跳跑：跑法若三級跳遠之第二步。如圖：



5. 後蹬跑：每一步用足前掌力量後蹬，隨即放鬆，任其向後擺起至跟足踢到臀部，跑時兩手背於腰部的後方。如圖：



6. 小跑步：兩臂自然懸垂放鬆，足跟不落地，作小步跑。

3——6次，每次所跑距離約50公尺，每人二次共計約400公尺。

7. 跪振。如圖：



8. 走一大步，下蹲一次。

以上共歷時55分鐘。

二、基本部份（穿跑鞋）。

（一）直立起跑——跑50公尺，第二次計時。

（二）蹲踞式起跑——跑50公尺六次，同時講解蹲踞式起跑要點。

比較直立起跑與蹲踞式起跑所費時間的不同，從而說明起跑姿勢的重要。

（三）50公尺加速跑，每人二次。

（四）4.2×60公尺（一次直立起跑，一次蹲踞式起跑，比較其初速）。

（五）150公尺中速跑，每人二次。（提高技術）計時。

（六）400公尺踏步式跑（女）200公尺彈躍跑。

三、結束部份。

1. 慢走100公尺，兩臂放鬆擺動。

2. 慢步250公尺。

3. 成一列橫隊，兩臂放鬆前下擺，同時上體前彎。

第二課：

一、準備部份：

開始活動以前教練交代下列數事：—

（一）病號出列，不參加練習。

（二）精神不佳睡眠不足者，應照樣參加活動。

（三）身體特別感到疲累的，可以出列休息。

I. 慢跑400公尺。

2. 走步50公尺。

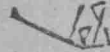
3. 徒手體操：

(1) 兩腿前後開立，前弓後箭，兩臂上舉，作下振動作。如圖：



(2) 兩開立，下蹲，左(右)膝屈，右(左)膝伸，上體前彎下振，

兩手觸左(右)足尖。如圖：



(3) 左(右)足前上踢，兩手自上而下拍足背。如圖：



(4) 兩足開立，與肩等寬，兩手叉腰，作腰腹迴旋動作。如圖：



(5) 兩足開立，與肩等寬，上體稍前傾，屈臂放鬆擺動，由慢至

快。如圖：



(即跑的擺臂動作)

(6) 兩足開立，與肩等寬，兩臂放鬆下垂，上體左前下振三次。右

前下振三次。如圖：



(7) 仰臥草地，兩臂上舉，作收腹動作如圖：



(8) 俯臥撐數次。

二、基本部份(穿跑鞋)。

(一) 高抬腿跑。

(二) 開始高抬腿跑，逐漸加速，60公尺後，大步跑。

休息15分鐘。

(三) 彎道跑法三次。

(四) 跑40公尺，最後20公尺計時。(個別練習)。

三、結束部分。

(同第一次課)

第三課：

一、準備運動：甲、一般性準備活動

(一) 慢跑400公尺。

(二) 100公尺跑走交替(跑20公尺, 走20公尺)。

(三) 慢步80公尺。

(四) 體操三節(行進間作)。

1. 兩臂側上振二次, 下振一次。

2. 兩臂左右擺, 同時跨大步, 並轉動身體。

3. 左(右)腿前上踢, 雙手下壓觸足背。

(五) 慢跑10公尺。

(六) 跑4步, 雙落躍起一次, 共作四次。

(七) 二人對立, 作推手閃躲動作(撞線訓練)。

(八) 二人對立, 互牽手, 同時作下蹲彈起動作, 共四次, (完後放鬆下肢)。

(九) 二人勾臂, 互作前下振動作。如圖:



二、專門性準備活動。

(一) 如右圖: 前一人作左(右)前下振動作, 後一人推背為助。



(二) 起立放鬆原地彈躍跑。

(三) 如右圖, 一人仰臥屈體直膝手握踝, 另一人雙手提其腕



部, 作被動性的下振動作。

(四) 如右圖, 中間一人作被動性的腰部振動動作。



(五) 擺臂, 由慢至快。如圖:



(六) 如右圖, 上體直作下振動作。



(七) 慢跑30公尺, 慢走30公尺。

三、基本(穿跑鞋)部份。

(一) 高抬腿跑40公尺, 二次。

(二) 慢走40公尺。

(三) 單足跳20公尺(女10公尺)。每次跳時, 另一膝蓋須高高提起, 隨即作放鬆後擺動作, 踏跳足要直, 彈跳要高, 共作三次。

(四) 小步跑 2×30 公尺。

(五) 跳跑 2×50 公尺; (女: 2×30 公尺)。

(六) 加速跑80公尺，(個別糾正姿勢)由彎道到直道。

以上共55分鐘。休息15分鐘。

(七) 接力練習。

(八) 40公尺衝刺跑，帶起跑(撞線)計時。

(九) 直立起跑20公尺後，再跑20公尺，並計後40公尺之時間(個別作)。

四、結束部份。

(一) 彈躍跑400公尺。

(二) 兩臂上舉，放鬆抖動，驟然全身放鬆屈膝下蹲，共作二次。

(三) 兩人對立互扶肩，單膝前提，放鬆向下後蹬擺。

附記：

一、教材組織多樣化。

二、教練中的組織性、紀律性很嚴格。

三、輔助運動也是多種多樣的。

四、分別各種跑法、起跑、不起跑、蹲踞式起、直立起跑、計取時間，藉以說明各種動作之主要意義，並從而發現個別人的缺點所在。

五、教練過程中，充分掌握了活動性的休息方法。

六、講解扼要，既能說明問題，又不累贅。

七、充分掌握學生的個別情況。

八、誨人不倦的教學態度，為教學中的主要因素。

九、利用拍手及簡單語句於活動中，如加速跑時，教練者一面拍手，一面連呼「嗒，嗒嗒」。

十、全年及每一時期的訓練計劃的周密，為運動成績提高的重要保證。

中長距離賽跑

中長距跑技術和訓練座談報告

蘇聯運動健將皮亞泰金功勛運動員波波夫主講

蘇聯專家比太亞勒同志「關於中長跑的技術問題與訓練中的注意事項」的報告：
練習中長跑最主要的條件是有計劃，有系統的終年不斷的進行訓練。

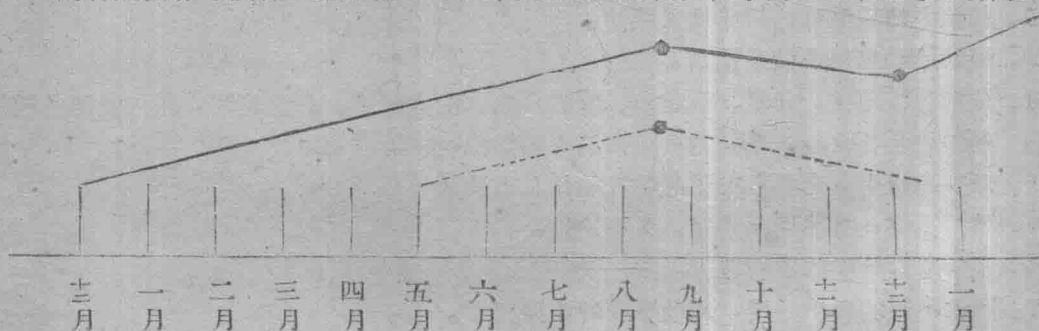
全年訓練分成三個時期：

一、準備期——自12月至次年4月。

二、基本期——自5月至9月。

三、過渡期——自10至12月。

為什麼要終年訓練？終年練習比季節練習強的理由，從下面的圖中就可以看出。



圖例：——全年訓練運動成績上升曲線。

.....季節訓練運動成績上升曲線。

● 訓練中最高成績位置。

說明：

一、季節訓練一般從五月間開始，運動成績亦開始上升，至八、九月份達到最高點。九月後由於訓練停止，成績開始下降，至次年五月止，成績已降至相當低的程度，幾乎回至原來水平。因此第二年訓練開始，仍須從原來水平提高。

二、全年訓練，運動成績從十二月開始逐漸上升，至八、九月基本期末，成績達最高點。由於訓練期長，成績較季節訓練最高成績為高。過渡期開始在積極性休息下，成績一般稍有下降現象，但不嚴重，十二月準備訓練又開始，成績從已經提高的水平上繼續上升，因此第二年的最高成績，將比季節訓練最高成績更高。

關於中長距離跑的技術問題：

中長距離最重要的是整個身體力條件的發展，即充分的發展體力，耐力，速度，和靈敏性等必要的品質。身體水平愈高，成績亦就愈好。因此除專門訓練外，發展一般體力的訓練非常重要，但技術因素也同樣是重要條件之一，因為技術能幫助運動員增強跑的力量與充分的發揮體力效能，以達到最高成績。跑的技術發展基礎是建築在整