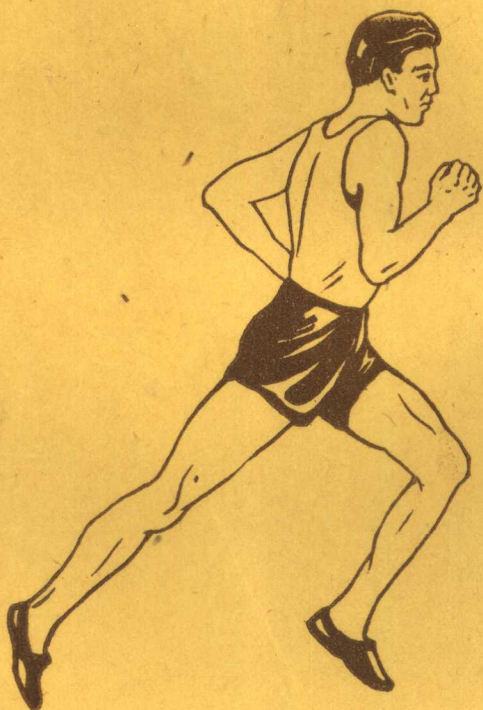


新體育叢書

競走與賽跑

著夫耶利西瓦·Г

譯 強 自 譚



青年出版社印行

新體育叢書

競走與賽跑

瓦·I·耶利耶夫著

譚自強譯

青年出版社印行

Г. ВАСИЛЬЕВ
КАК НАУЧИТЬСЯ
БЫСТРО ХОДИТЬ И БЕГАТЬ

蘇聯國家體育運動出版局

1950年 莫斯科版

新 體 育 叢 書

競 走 與 賽 跑

著 者：Г · 瓦 西 利 耶 夫

譯 者：譚 自 強

編 者：新 體 育 社

出版者：青 年 出 版 社
發行

總管理處：北京東四南大街一八〇號

營 業 處：北京 上海 西安 重慶 廣州
濟南 漢口 太原 濟南 福州
無錫 杭州 蘭州 南昌

印刷者：青 年 印 刷 廠
北京鐵獅子胡同十二號

1951年10月初版 1 — 15,000 (京)
定價人民幣2,500元

「新體育叢書」編輯例言

- 一 本叢書編輯目的：幫助廣大體育工作者和愛好者學習、研究、並解決人民體育運動中的問題，介紹蘇聯和人民民主國家先進的體育經驗。
- 二 本叢書範圍：包括人民體育運動理論論著，技術方法研究和教材創作，蘇聯和人民民主國家體育理論與技術介紹等。
- 三 本叢書編輯因人力和材料有限，缺點和不完善的地方恐所難免，希望讀者多提供意見，以備不斷修正。
- 四 本叢書陸續編印出版。

目 錄

練習田徑賽·····	(一)
田徑賽運動員練習時的場地和服裝·····	(四)
競走和賽跑技術的意義·····	(七)
每一種運動都從「柔軟體操」開始·····	(八)
怎樣學好快走·····	(九)
一〇公里快走者的標準訓練計劃·····	(一四)
怎樣學會正確的跑·····	(二〇)
一五〇〇公尺跑者的標準訓練計劃·····	(三一)
怎樣學會最高速度的跑·····	(四〇)
一〇〇公尺與二〇〇公尺跑者的標準訓練計劃·····	(五〇)
練習上的總指導·····	(五六)

練習田徑賽

每一個年青的蘇維埃愛國主義者，都應當增強自己的健康，成爲一個堅強的、敏捷的、靈巧的和堅忍不拔的人。想達到這個目的，就必須從事運動。

田徑賽運動給青年們開闢了體力發展的最大可能性。它是許多種運動中的一個基本項目，包括所有運動中的走、跑、跳、擲等動作。

在田徑賽練習當中，被認爲更有價值的和最普及的就是走和跑。

運動中的走和跑與日常生活中的走和跑不同，其區別在於：運動中的走和跑是使運動員們儘可能地更快地走完或跑完規定的距離。

走——尤其是競走，能夠很好地發展腿的肌肉，增強內臟器官，養成一般的耐久力。

競走時，男子能夠進行三十二公里（在運動場的跑道上）及一五—五〇公里（沿公路）的競賽。尚可舉行一—二小時內（一小時的或二小時的）在跑道上的競走。

在運動場跑道上的賽跑有自一〇〇公尺至二〇公里者，在公路上的賽跑有自一五公里至四二公里零一九五公尺者（後者稱為馬拉松賽跑）。

在我國最受歡迎的是越野賽跑——即順着天然地勢的賽跑。男子越野賽跑比賽的距離為一二公里，女子為三公里。

經常練習各種賽跑，能使腿有力、動作迅速、敏捷，內臟器官發展良好，可以增強健康及養成一般的以及特殊的耐久力。賽跑和競走結合起來，可以養成一種節省氣力而動作迅速的習慣。

有幾種賽跑已列入全蘇體育運動的「準備勞動與衛國」綜合制度中，這充分說明了賽跑的重大意義。

凡是初學田徑賽的人，都應該學習跑，並且應該熟悉它，這樣才能實現我國勞動者體育教育的「準備勞動與衛國」制度。

聯共（布）黨中央委員會一九四八年末通過的具有歷史意義的決議中，曾給蘇聯運動員，包括田徑賽運動員提出重要的任務——提高運動技術，並在此基礎上爭取於最近幾年內獲得幾項最重要的運動項目的世界冠軍。

每一個蘇聯的愛國的運動員，對於完成聯共（布）黨中央委員會這一偉大的號召，應有所貢獻。

運動的成功與否，在於總的身體訓練水平和身體的、意志的特質的發達程度。而這些特質在練習運動時都可以獲得發展。因此，賽跑者必須發展這些基本特質，如體力、迅速、敏捷、忍耐和毅力。體力在每次賽跑中是最主要的條件。

賽跑者練習時的特點與距離的長度有關。例如：訓練一〇〇公尺或二〇〇公尺的賽跑者，就應當注意於速度方面。訓練四〇〇公尺賽跑時也和一〇〇公尺相似。這種不是需要長時間的，而是以最高速度跑完全距離的賽跑，稱為短距離。

在八〇〇公尺至二〇〇〇公尺賽跑中，起決定作用的是中等速度，賽跑者應當在較長時間內保持這種中等速度。這種賽跑稱為中距離。

在三〇〇〇公尺至一〇〇〇〇公尺賽跑中，更需要長期間保持較中距離稍緩的速度，這是長距離賽跑。超過一〇〇〇〇公尺以上的賽跑稱為超長距離。

一個人來練習賽跑或競走是比較困難的。應設法聯合同伴，組成小組。最好是你和你的小組能在體育協會內開始田徑賽練習。在工廠、機關、學校、集體農莊、國營農莊、拖拉機站等地，均設有這種體育團體。

如果你們那裏沒有這種體育團體，應設法建立這種組織，並可向地區體育運動事務委員會請求幫助。最好由體育指導員或得有運動等級的、有經驗的田徑賽運動員來指導練習。

田徑賽運動員練習時的場地和服裝

除在體育場上練習競走和賽跑，作參加「準備勞動與衛國」制度中各項運動測驗的準備和參加「全蘇統一運動分類等級評定」(註)的更高標準測驗的準備外，還必須選擇一段平坦的道路、空地、公園的小路或運動場的跑道去練習。賽跑的場地，最

好是動員希望在體育團體中練習田徑賽的人們來修築，當地體育運動事務委員會的工作人員，是願意給予指導的。

必須審慎地將競走和賽跑的道路修平，如搬走石頭、填平窪處、平整崎嶇不平的地方。跑道的土壤（敷面層）可以用天然的土。

修建跑道時，應先畫兩條平行的直綫（長一一〇—一二〇公尺），並用兩條彎曲的綫把它連結起來，作成長四〇〇公尺的橢圓形跑道，以作較長距離的競走和賽跑之用。

天氣溫暖時，通常可穿褲叉和背心來練習，天氣寒冷時，外面可以套上絨衣絨褲來練習。

最好能有膠皮底的鞋或專為賽跑用的釘子鞋。

爲了檢查在訓練或舉行比賽時的時間，可以使用普通錶，但是仍以使用跑錶爲宜。對於短距離賽跑，因爲特別需要準確地計算時間，故更須使用跑錶。

在比賽會中，只能使用跑錶來計算時間。

註：「全縣統一運動分類等級評定」規定運動員等級的劃分（三、二、一等運動選手），劃分時依運動員在每項田徑賽中之成績而定。運動員在獲得等級時，被授與適當的證書及證章。

競走和賽跑技術的意義

善於正確的作出在競走上、賽跑上及其他練習的一切動作，可以達到更好的運動成績。一個運動員只有正確地作出各種動作以後，我們才能說他已經掌握了優良的技術。

最高速度（一〇〇與二〇〇公尺）及中速度的賽跑成績，尤其和能否善於作出正確的動作有關。運動員在較長距離的競走和賽跑中應努力保持這種速度。

正確的競走與賽跑技術的一般特徵，隨賽跑的項目及運動員本身的特點（他的身高，腳的長短等）而變更。因此不應該刻板地遵照下邊所引用的插圖，在這些插圖上僅示以優良技術的例子，其中動作的主要部分才有最重要的意義，必須掌握這些例子中的主要部分。

每一種運動都從「柔軟體操」開始

競走，尤其是賽跑開始以前，都要使自己的身體有所準備。這一種準備，通常被稱作「柔軟體操」（由舒展及暖和二字而來）。

「柔軟體操」能夠增強運動員的工作能力。在訓練中，比賽前，在一年四季中，甚至在熱天也被永遠採用着。它應當包括六〇〇—八〇〇公尺的輕跑，交換作着疾走和手、足、軀體的簡單動作。作二〇—二五分鐘的「柔軟體操」；在熱天可以縮短時間，在冷天可以增加時間。練習時穿溫暖的服裝，可以使身體更快地、更好地舒展起來。

作得正確的「柔軟體操」（做到輕微出汗程度），能夠防止肌肉和韌帶受到可能的損害，並且也容易完成準確的、敏捷的動作。

在「柔軟體操」後，應稍事休息（八—十分鐘），然後才可以進行主要部分的練習。

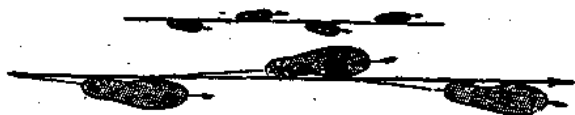
怎樣學好快走

充分進行柔軟體操之後，再以普通的、不太快的步伐行走，但須注意自己的動作。

我們步伐的長度約爲七五—八〇公分左右，走時應使腳尖稍微向外分開，先用腳後跟着地，然後再移至腳尖，雙手自然地擺動，在往前伸出時要稍微彎曲，軀體幾乎是筆直的。你幾乎感覺不出來是什麼力量使你的身體前進，這是普通的走。

現在漸漸加速並且稍微加大你的步伐。你的一切動作更要用力，你很清楚地面感覺到：你的腿挺得很直，好像每走一步都是從地面蹬起來一樣。手開始不知不覺地越發彎曲了，而全身將體驗出某種程度的緊張。

現在把你的兩臂在肘關節處彎成直角，更加快走。此時不可聳起肩膀，要極力使



圖一 在競走向前行進時腳掌着地圖

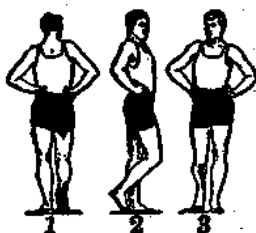
動作放鬆。把你的步伐加大，兩臂用力擺動，並保持彎曲狀態，這都是試走時應該注意的事情。

這樣走上二、三次，每次走四〇或五〇公尺。這是訓練競走的第一個步驟，稍微休息一下，再試以同樣的速度走上一〇〇——一五〇公尺，但須注意腿的動作。

按照田徑賽的規則，疾走者應當使腳不間斷地着地，否則競走即變成跑了。按照規則，腿在舉步時，不許在離開地面前彎曲，也就是說必須挺直。竭力使腳後跟清楚地落地，使腳尖稍微向外。必須這樣走，即使腳掌的內側幾乎是在同一直線上（圖一）。

競走可以稍微變慢一些，並注意在每一舉步時，在腳後跟接觸地面之後（前足）及腳尖幾乎離地之前（後足），腿要完全伸直。但腿在腳尖離地之前仍然要稍微彎一下，這是不可避免的自然動作，不是錯誤。

不要老是「拖着」伸直的腿，它只是在和地面接觸時才是直的。它在空中換步時，應該自然地彎曲着。

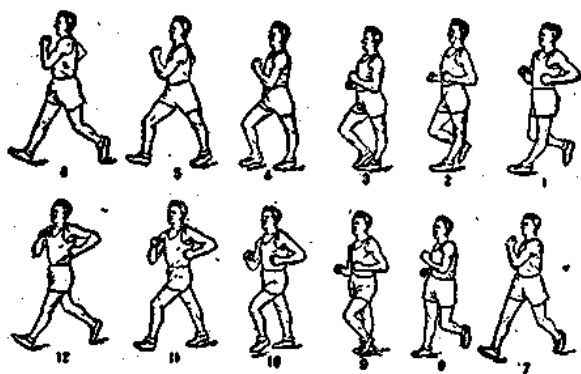


圖二 競走的練習 1 背面圖，2 側面圖，3 正面圖。

如果你感覺到這樣走時「腿是伸直了」，那麼在競走時可試把大腿骨盤部分放鬆。站在地上，先作一下列動作：站立成喊「立正」口令的姿勢，雙手叉腰，一條腿鬆弛並曲膝，使腳後跟離地，同時體重移至另一隻腳上，這一條腿應挺直。現在改變一下姿勢，並且從容地在原地實行這種「走」，不使腳完全離開地面（圖二）。

然後，繼續作腿部動作，把手從腰部提起，屈肘，試作有節拍的步伐，兩臂動作要正確。再繼續緩步走五〇—八〇公尺二、三次，注意腰部、骨盤及手的動作。骨盤的動作應當是放鬆的，不要過於「擺動」。

請特別注意圖上所表示的競走的技術，這是根據蘇聯最優秀的競走運動家門·結勒登什的電影記錄片所作成的（如圖三），並且檢查一下，你是否精通了這些技術的



圖三 行走的技術(根據蘇聯選手門·赫勒登什的電影記錄片製成)

主要特點。更應注意踏在地上的腿，在它接觸地面，沒有離開地面以前所處之部位。有許多競走選手的腿，不僅是筆直的，而且是將膝蓋關節向後挺，從直線向後彎曲。

把一〇〇——一五〇公尺分成若干小段來練習中速度競走時，應熟練一切必要的正確的動作。如果指導員或是你的同伴能夠注意你競走時的技術，其中最主要的是腿部動作，那就更好了。

如果動作越來越正確，你就可用不同的速度走一五〇——二〇〇公尺。例如五〇公尺慢走，五〇公尺中速度走，五〇公尺快走，再五〇公尺慢走，調節速度時，不要破壞正確的與輕鬆的動作。走動時，深呼吸應有節奏，應與步伐的速度