

Э.С. ОЗОЛИН

СПРИНТЕРСКИЙ 现代短跑技术和训练

(苏) Э.С. 奥卓林



莫斯科《体育与运动》出版社

第2版

CELL HTE PACKING

现代细胞技术和组织

（第2版）



中国医药出版社

作者的话

短跑—这个动作感最强的词，生动地勾画出瞬息万变的运动竞赛场面、紧张的心理较量、力量、青春和勇敢精神……。其实，当你开始读这本书的时候，短跑运动员就能从起点跑到终点。优胜者已在欢跃或可能还须经过几分钟不平静的等待，以便最公正的裁判—终点摄影装置—来判断优胜者。短跑历来是最有趣的田径竞赛之一。在裁判卡片上记录的千分之一秒或百分之秒实际上包含着多年的劳动、彷徨、探索等等。所有这些现在概括为“教学—训练过程”。

所有运动员无例外地都熟悉短跑。在一生中可以从不射箭、从不滑雪台上跳远、从不击剑或打冰球，但跑，而且是快跑，则是所有人都必须的。没有必要再来说明速度对足球运动员和篮球运动员、跳远运动员、跨栏运动员或全能运动员有多重要。在所有运动项目的训练中都把短跑作为发展速度素质最好的手段来采用。

近年来在我国运动文献中出现了揭示短跑运动员技术训练问题、组织选材和初期训练、训练过程的结构和计划制定等方面的著作。但全面概括改善优秀短跑运动员训练系统问题的还不多。

运动员训练任何一个微小的方面对提高跑速都有很大价值。（短跑对人的身体和心理素质都提出了非常高的要求。短跑运动员必须具有出色的反应，有高度的力量水平，掌握最完善的途中跑和起跑后疾跑技术。）所以教练员和运动员在实践中必须利用与短跑训练系统有关的生物力学、生理学等学科的最新科研成果。

在训练过程中不断采用新手段是必要的，但却不一定是

取得成就的全部条件。教练员在寻求获得成就的最佳途径时，不得不经常进行尝试。因此，得到前人的经验就有非常重要的意义，它可以避免可能的失误，而有时教练员在利用“被遗忘的过时经验”时，能找到达到预定目标的正确道路。所以本书的内容也包括短跑训练方法历史的概述。

向教练员和运动员们提出的实践建议是概括了大量田径运动员训练方法材料的结果，其中有许多来自本人的经验。在我参加运动竞赛和以后的工作中遇到了许多教练员、运动员和科学工作者，他们都为本书作出了一定的贡献。



目 录

作者的话.....	(1)
短跑训练方法的发展.....	(1)
国外短跑的发展.....	(13)
短跑的技术.....	(22)
途中跑的肌肉工作.....	(23)
起跑和起跑后疾跑的肌肉工作.....	(32)
蹲踞式起跑和起跑后疾跑的运动学和动力学特点.....	(33)
途中跑一个单步的运动学和动力学的特点.....	(39)
短跑的速度变化.....	(47)
跑的生理基础.....	(56)
短跑运动员的模式特征.....	(65)
短跑运动员的多年训练.....	(76)
接力跑.....	(84)
短跑的训练.....	(90)
心理训练.....	(105)
训练计划的制定.....	(108)
准备阶段小周期训练模式.....	(112)
检查训练的方法.....	(123)
赛前训练和参加比赛.....	(126)
短跑中的损伤.....	(131)

本书由上海体育学院运动训练专业教师编写

本书由上海体育学院运动训练专业教师编写

短跑训练方法的发展

短距离跑是一项最古老的运动竞赛。众所周知，第一届奥林匹克运动会于公元前776年在古希腊举行，关于这次运动会有许多可靠的报导。在第一届及以后的十三届古代奥运会的竞赛项目中只有一个项目——一个斯他吉亚（192.27米）跑。第一个奥运会短跑冠军是来自埃利达的厨师柯莱勃。从第十四届古代奥运会起才有了第二个短跑项目——基阿洛斯——两个斯他吉亚（384.54米）跑。仅仅在第十五届奥运会上，即六十年后才出现了长距离跑——24个斯他吉亚，以后又有了其他运动项目：五项、拳击、马车赛、摔跤。

在伯罗奔尼撒半岛的西部，距伊奥尼亚海岸约40公里的地方，阿尔费河形成了广阔的河谷，在赫洛诺斯山脚下，座落着古希腊的首都——奥林匹亚。那里正像运动员们评价的那样，大片的松林散发着特有的香气，大地上铺满松软的针叶，多荫的橡树和法国梧桐，小的野生橄榄树林，成了为运动员的训练专门精心装备起来的绿色世界。这里长年温暖，气温从未低于10℃，一年中日照200天以上。在这个美妙的绿洲中强劲的海风几乎吹不到。

奥林匹亚在第六世纪遇到过强烈的地震，但主竞技场却保存下来了。这是一片宽约50米，长200米的粘土场地。周围有土质看台。场地的起、终点线由稍高出地面的石块表示。在距起点石块表面一个脚掌的地方凿两个平行的深槽，以便能顺利地起跑。裁判员位于运动员两侧5米处的台座上。

运动员和评委成员——从最受尊敬的人中推选出来的一通过很宽的30米地道来到起点。在运动场的凹槽处放着由违反

诚实比赛规则运动员出钱制作的银杯。裁判高声宣布优胜者的姓名,其回声在特制的回廊中重复7遍。用金刀割下的橄榄枝作的花环套在冠军的头上。为纪念优胜者,沿运动员出场比赛的林荫道设置了大理石塑像。

现代奥运会的优胜者同样能在自己的国家内受到尊致,同过去一样,世界上跑得最快的人仍占有特殊的位置。当然,与古代相比,运动变得复杂多了。如果过去橄榄枝花环获得者在奥运会前只需在学校进行一个月的准备,以便学习竞赛规则、训练和增加营养,那么现在对田径运动员来说,通向奥运会之路则平均需7—8年。

现代田径运动大约已有一个世纪的历史。在十九世纪的后三分之一,各国开始举行跑、跳、投的正式比赛。

最初竞赛距离的丈量不够准确。俄罗斯的田径奠基者们进行了300英尺(约91.4米—译者)、四分之一俄里(约265米—译者)、半俄里(约530米—译者)的竞赛。第一次公开的俱乐部田径比赛在1897年7月6日(俄历18日)举行。短跑优胜者的成绩如下:300英尺跑—11秒,188.5俄丈(402.5米)—60秒。

俄国身体练习体系的奠基人Л·Ф·列斯格夫特建议用下列方式进行训练:“只有当完全掌握和正确地进行长时间的跑和跑跳步时,才能进行快跑。逐渐提高普通跑的跑速,使之达到每小时22俄里(约15秒跑100米)……。在任何情况下都不得使练习者非常疲劳或出现任何病态现象”。

短跑运动员按照这样的指令开创了俄国的田径运动。二十世纪出现了俄国的首批纪录是:100米—12.6秒—Л·莫斯克文(1900年),11.2秒—Н·什蒂格利茨(1908年);10.8秒—В·阿尔希波夫(1914年);200米—26.6秒Л·利德瓦里(1900年),22.4秒—Б·奥尔洛夫(1913年);

22.4秒—B. 阿尔希波夫(1914年)。

革命前俄国最有名的短跑运动员无疑是瓦西里·阿尔希波夫, 1913年他21岁时, 在基辅举行的第一届俄国奥运会上, 他以100米11.4秒, 200米23.6秒的成绩夺得冠军。一年后, 1914年在里加赛马场沙地上举行的第二届俄国奥运会上, B. 阿尔希波夫以当时非常优异的成绩取得了所有短距离跑的胜利: 100米—10.8秒, 200米—22.4秒, 400米—51.4秒。

十月革命后, 训练方法的指导思想仍有保存体力的趋向。当时最有名的运动专家 T. A. 邱别隆建议短跑运动员: “首先和主要的一训练必须始终以最小的用力进行。运动员在训练时不应全力以赴。”

(在短跑训练方法的演变史中, 很长一段时期试图以仅靠人的天分创造当时的纪录为唯一目的) 很难设想按照 П. Ф. 列斯格夫特或 T. П. 邱别隆的建议能有效地发展运动员的速度能力。所以100米跑10.8—11秒可作为一个分界线, 我们可以根据它相对准确地评定各种训练方法、起跑和途中跑技术、器材对运动员成绩影响的程度。

训练方法的完善主要是从增加训练量和采用各种专门练习手段开始的。通常每周训练3—4次, 尽管不是全年训练, 但当时的纪录仍是相当高的。

在1928年举行的第一届全苏运动会前, 男子短跑纪录由 M. 波德加耶茨基创造(100米—11秒, 200米—22.4秒, 400米—50.8秒), 女子 M. 舍马诺娃—100米—12.9秒, E. 彩洛瓦尔尼柯娃—200米—28.2秒。1928年运动会上出现了一批天才运动员, 其中有 T. 克尔年柯, 他战胜了当时被公认的短跑专家 H. 波塔宁、M. 波德加耶茨基、T. 普日诺依 T. 克尔年柯生平中的许多事实都说明了他的天赋。在获得第一届全苏运动会三项短跑冠军同时, T. 克尔年柯还作为

中卫参加了足球比赛。运动天资还使他去马戏团作应征拳击手，他投铁饼也接近纪录。

这里不能不再说一下我国另一名运动员——战前最优秀的短跑运动员罗伯特·留里克。他曾18次获得苏联冠军，在所有短跑项目及跳远中取得了胜利。P·留里克在几本关于短跑运动员的书里总结了自己丰富的实践经验。作者描述了短跑运动员在各时期训练课的内容，并提出了改进短跑运动员技术训练的建议。

1928年全苏运动会是国家体育生活中一件最重要的事件，它是苏联体育史中的里程碑，是走向科学系统训练的开端。在以后的年代里，逐渐建立了田径理论和方法的基础。正是在这个时期开始进行全年训练、划分三个阶段的尝试；在训练实践中列入了一般和专门身体训练。但那时的训练计划还没有明显的区别。在准备时期特别注重越野跑，每周进行两次。还有一次训练课为一般身体训练。在竞赛期短跑运动员的每周训练也不超过三次。通常一次课的训练内容为：准备活动、几次加速跑、用当时所说的3/4力量跑4—8次20—150米的某些段落。优秀教练员们由于害怕破坏运动员技术的形成以及可能出现的心理疲劳而不主张以最高速度跑。

1946年苏联田径运动员在奥斯陆第三届欧洲锦标赛上一举成名。短跑运动员首次在大型国际比赛中取得了成功。H·卡拉库洛夫的200米以21.6秒和E·谢琴诺娃的100米以11.9秒、200米以25.4秒的成绩获得欧洲冠军，女子4×100米接力（E·谢琴诺娃、B·弗金娜、E·高基耶莉、B·瓦西里耶娃）以48.7秒的成绩取得第三名。

外国专家对E·谢琴诺娃的表现大为吃惊，报导这次锦标赛的记者称她为“欧洲最快的鹿”。的确，这位苏联女运动员的优势使人震惊的，也是令人信服的。在200米跑中，

她赢得了银牌获得者美国的B·卓尔登1.2秒。从那时起没有一个女运动员在大型国际比赛中取得如此巨大的优势。

欧洲优秀运动员E·谢琴诺娃和H·卡拉库洛夫的训练与当时公认的短跑运动员训练方法有显著的不同。运动员们将训练课每周增加至五次，并且首先采用了一天训练两次。在准备期经常以接近极限速度完成较大的跑量。例如H·卡拉库洛夫在准备期末一天两次的训练内容如下：上午：准备活动（慢跑1公里，体操、跑的练习、加速跑 2×60 米），越野跑1.5公里，重复跑 3×100 米。下午：准备活动，起跑5—6次，轻松的加速跑，跑 3×30 米（4.3秒）， 3×40 米（5.2秒）， 2×60 米（7.5秒）。

在竞赛期运动员们经常采用检查跑，这种检查跑通常都用让距跑的形式，这样能增加课的兴趣性，也自然地增加了跑的强度。

1949年H·T·奥卓林著的“田径运动员的训练”一书出版了。作者一著名的撑竿跳高运动员一在运动蓬勃发展时期推出了这部学术著作。从1928年到1950年他12次取得了苏联冠军的称号，他的成绩超过了当时的欧洲纪录。H·T·奥卓林在书中提出了至今还在运动员的训练实践中被采用的田径运动员运动素质发展的基本方向。书中指出，发展动作速度的训练主要应以最快的速度来重复练习。每次发展速度的训练必须在运动员主观感到疲劳时或成绩下降说明已疲劳时适停止，如果继续训练将会发展耐久力。

对短跑运动员最佳训练道路的寻求迫使运动实践工作者们求教于研究人体在紧张的肌肉工作时生理过程特点的专家们。特别是H·H·雅科夫列夫教授的研究比较客观地揭示了短跑运动员的训练系统。短跑运动员功能的生理基础，生化过程的特点，对运动员动作及其速度变化的运动学研究相当

准确地确定出了影响短跑成绩的诸因素。

Б·Н·伏佐洛夫在“100米跑训练理论与方法中的新观点”一书中根据这些生理学材料提出了在运动员训练实践中的基本教法观点。作者论证了在年周期中训练的阶段性。但是从使用生物化学和生理学方法进行的实验所得出的最主要的结论是确定了训练中每次跑之间休息间隔的重要意义。

Б·Н·伏伸洛夫指出，积极减少休息间隔的训练可导致糖原储备的增长和改善速度耐力素质。以5—8分钟的间隔进行重复跑可以在工作能力提高阶段开始进行某种工作，因而能发展速度素质。

短跑运动员训练方法基础的奠定使我国运动员大大提高了成绩，并进入了欧洲先进行列。1950年8月苏联运动员第二次参加了欧洲锦标赛。由Б·苏哈列夫、Л·卡良耶夫、Л·萨纳泽和Н·卡拉库洛完组成的4×100米接力队以41.5秒的成绩夺得了冠军。苏哈列夫以10.7秒的成绩取得100米的铜牌。Е·谢琴诺娃分别以12.3秒和24.8秒获女子100米和200米的第二名。由С·玛丽申娜、В·杜赫维奇、Е·高基耶莉和Е·谢琴诺娃组成的女子4×100米接力队以47.4秒的成绩获第三名。

1952年我国运动员首次参加了在赫尔辛基举行的奥运会。在100米决赛中Б·苏哈列夫取得第五名。有趣的是这组决赛是奥运会史上成绩最接近的一次，所有参加决赛的运动员成绩仅差0.1秒。

由Б·托卡列夫、Л·卡良耶夫、Л·萨纳泽和Б·苏哈列夫组成的接力队获得银牌成为轰动一时的新闻。年轻的苏联女运动员Н·赫内金娜以24.2秒的成绩获200米第三名。虽然取得了满意的成绩，但苏联的教练员们明白了我们的运动员还必须向国外的同行们学习很多东西。他们的训练负荷

量比我们大，准备期的训练更具专门化的特点。

符拉基米尔·苏哈列夫无疑是五十年代最优秀的短跑运动员。他的100米纪录10.3秒是在1951年9月23日创造的，一直保持了11年。他的教练H·卡拉库洛夫是这样谈他的：

“我记得在一次狄纳莫锦标赛上一个健壮的少年走到我面前请求和我一起训练，小伙子认真地重复我做的练习，虚心听取建议，于是我就成了一名‘业余教练’。很快我就不得不让出了我在跑道上的优势，因为学习的进步太快了。在训练中符拉基米尔从不用一半力量跑，他总是用力以最高速度跑。”B·苏哈列夫的天分首先取决于他卓越的力量素质。虽未经过专门训练，他的举重成绩就已接近运动健将的标准。

1952年以后，苏联教练员们对短跑运动员的训练进行了认真的改进。训练负荷量由于大量跑的专门练习。一般身体练习手段和跑长段落而大大增加了。由于缺少冬季室内练习馆，短跑运动员大部分训练在室外进行。B·П·费林在“赛跑运动员的冬季室外训练”一书中详细分析了准备期这种训练方法先进性的许多实践建议和理论基础。

我国优秀运动员大大增加了长段落的跑量和负重练习量。例如：Ю·柯诺瓦洛夫在一月份完成了大量的杠铃、壶铃练习，总量达55.5吨，完成了17.7公里跑的专门练习，以最大速度和接近最大速度的各种段落跑了25620米。有趣的是Ю·柯诺瓦洛夫20岁才开始练短跑。出众的勤奋、高水平的工作能力和生活中的乐观主义使他能在短短的几年内取得非常优异的成绩，成为苏联国家队的成员，并两次作为4×100米接力队员获得了奥运会银牌。

在1959年伯尔尼欧洲锦标赛上获得金牌的有A·依格纳季耶夫（400米—44.6秒），N·图洛娃（100米—11秒），

M·依特金娜(200米—24.3秒), 女子4×100米接力(B·克列波金娜、P·乌里特金娜、M·依特金娜、N·图洛娃)—45.8秒。获得银牌的有男、女200米: A·依格纳季耶夫—21.1秒和N·图洛娃—24.4秒。获得铜牌的是男子4×100米接力(B·托卡列夫、B·利亚色夫、Л·萨纳泽、Л·巴尔捷涅夫)—40.9秒。

1955年在短跑运动员的训练大纲中加强了竞赛训练。优秀运动员在这年的比赛次数增加了两倍。优秀的短跑运动员B·托卡列夫在1955年比赛了116次(100米—45次、200米—17次、4×100米接力—30次、跳远—4次等等)。他创造了200米20.9秒的苏联纪录, 这个纪录保持了十年之久。B·托卡列夫的训练, 特别是竞赛期训练的特点首先在于跑的强度非常高, 运动员力图在训练中每次都以最高的速度跑, 并跑出自己的最好成绩。

1956年在澳大利亚举行了奥运, 这次奥运会的日期对欧洲田径运动员来说是太晚了一11月22日—12月8日。苏联短跑运动员在这次奥运会上战果如下: 由Л·巴尔捷涅夫、B·托卡列夫、Ю·柯诺瓦洛夫、B·苏哈列夫组成的4×100米接力队以39.8秒的成绩获得了银牌。A·依格纳季耶夫以47秒的成绩获400米铜牌。B·托卡列夫以21.1秒的成绩获200米决赛第五名。

再次与世界最强的短跑运动员〈美国运动员〉的较量表明苏联短跑运动员在起跑后的疾跑时就已落后了。短跑主教练T·B·克罗勃柯夫在“田径”杂志中写道: “...B·穆罗、Э·斯滕菲尔德、Л·金格、A·默奇逊(美国), M阿戈斯蒂尼(特立尼达)和T·霍根(澳大利亚)在起跑后的疾跑中超过了所有对手。最强的短跑运动员的技术与我国运动员技术的区别在于蹬离起跑器时躯干有较大的前倾, 膝

关节向前上方抬得较高以及后腿的脚掌蹬离起跑器后向前提的轨迹比较平”。因此，苏联短跑运动员训练的主要方向是增加起跑后疾跑的力量。对苏联优秀短跑运动员的观察表明他们的速度—力量指标都非常低。国家队平均成绩如下：纵跳—73厘米、立定跳远—286厘米、立定三级跳—853厘米。

说明苏联短跑运动员速度—力量素质低的客观数据迫使人们去寻求新的训练手段和方法。1957年在“田径”杂志进行了“短跑中主要是什么”的讨论。专家们基本上论述了提高极限速度及缩短这个过程时间的方法。这场讨论未得出最终结论，但教练员和运动员们所提到的这个问题却指明了创造性地探索的方向。在优秀短跑运动员的训练计划中增加了大量的力量练习，这些练习基本上是训练举重运动员时采用的。短跑运动员不仅在准备期，而且在竞赛期的某些阶段也采用最大重量的推举、抓举、挺举、提拉和下蹲。

在第十七届罗马奥运会上，苏联田径取得很大成绩，但短跑却相对不够理想。只有男子4×100米接力队（T·卡萨诺夫、П·巴尔捷涅夫、Ю·柯诺瓦洛夫、Э·奥卓林）取得了已经成为传统的第二名。M·依特金娜分别获女子100米和200米的第四名。

因此，必须继续寻找有天赋的青年和完善训练方法。在“田径”杂志上开展了关于专门练习在短跑运动员训练中地位的讨论。讨论的总结指出专门练习的形式、结构和用力方式都应与短跑技术相一致，并正确体现其中的各个部分，作为发展短跑运动员必备素质的专门练习无疑是有需要的。

对国外优秀短跑运动员的训练大纲进行了认真的分析。他们与我国运动员训练内容的对比表明，像A·哈里（联邦德国）和П·贝鲁蒂（意大利）这样的优秀运动员在准备期也非常重视长段落跑。多次重复跑200米和200米以上的距离。

这种训练有效地发展了速度耐力。它体现为运动员在后半程的速度能力，我国运动员正是在这里输掉的。为了更加合理地组织苏联短跑运动员的训练过程，制定了新的田径运动员冬季竞赛规程。这种比赛是以短距离多项形式进行的，其中包括60米和300米的比赛，而对400米跑运动员—300米和600米。除了主项的多项比赛外，运动员还参加了一般身体素质的比赛，对短距离的短跑运动员这种比赛前有跳远和800米。

在第七、八届欧洲锦标赛上苏联短跑运动员一枚奖牌也未得到。在东京和墨西哥奥运会上成绩也很差。

维切斯拉夫·萨佩终于打破了苏联运动员在国际比赛中榜上无名的局面。这位天才运动员有非常好的一般身体素质水平，最初曾参加摔跤训练，很快被吸收进苏联国家田径队取得了欧洲杯赛的胜利，一年内把苏联纪录由10.2秒提高到10秒。看来B·萨佩的突起也正是他过早离开跑道的的原因。运动员未经过认真的专项，训练就承受了对他来讲相当高的训练负荷，其结果是多处受伤和运动成绩下降。

在国际比赛中取得巨大成绩的瓦列里·鲍尔佐夫1969年取代了B·萨佩，在三次欧洲锦标赛中他获得了四枚金牌、一枚银牌和一枚铜牌。B·鲍尔佐夫参加了8次（！）冬季欧洲锦标赛，7次在60米跑中战胜了所有的对手。这位卓越的苏联运动员参加奥运会（慕尼黑和蒙特利尔）的战果是两枚金牌、两枚银牌和一枚铜牌。

当他在少先队四项比赛中战胜了同龄对手时，专家们就开始注意这个12岁的孩子了。瓦列里的田径启蒙教练是鲍里斯·伊万诺维奇·跃依斯塔斯，众多式样的游戏、广泛的多项练习为未来的奥运会成就打下了牢固的基础。14岁时，B·鲍尔佐夫在全苏少先队四项比赛中令人信服地取得了60米跑

的胜利，跳远5.82米、跳高1.55米、把小球投到60米以外，并取得了四项总分的胜利。瓦列里从15岁起开始专项训练并跑出了10.8秒。次年他把自己的成绩又提高了0.3秒。1968年当B·鲍尔佐夫18岁时，他取得了欧洲锦标赛青年组100米、200米和4×100米接力的胜利。1969年B·鲍尔佐夫在雅典的夏季欧洲锦标赛上以10秒的成绩首次夺得了成年组100米的冠军。这时他还不满20岁。B·鲍尔佐夫的高级阶段训练是在苏联功勋教练员瓦连金·瓦西里耶维奇·彼得罗夫斯基教授指导下进行的。他对B·鲍尔佐夫的训练系统是这样概括的：“取得成就的保障并不在于机械地增加量和强度，而主要在于调整训练过程和确定那些能作为这种调整基础的人体活动能力的基本规律—控制训练过程。”

B·B·彼得罗夫斯基是按照下列原则制定训练计划的：“在安排周训练时，我们是有所侧重的，每次课只有一个任务—提高速度或速度耐力等。通常星期一是中等负荷的一般训练，星期二是速度训练等。我们的周周期是相当灵活的，是根据检查性练习指标和本次课的任务而变化的。我们采用的表格是进行这种调整最好的指南。”

短跑运动员专项跑训练评价表 表1

速度(米)/秒 \ 距离(米)	30米 行进间	30米 起跑	60米 起跑	100米 起跑	200米 起跑
12.0	2.5	3.5	6.4	9.9	20.2
11.5	2.6	3.6	6.5	10.1	20.6
11.1	2.7	3.7	6.6	10.3	21.0
10.7	2.8	3.8	6.8	10.6	21.6
10.3	2.9	3.9	6.9	10.8	22.0
10.0	3.0	4.0	7.0	11.0	22.4

使用这张表可帮助确定技术上的缺点和素质不足之处（速度、耐力、速度耐力）。B·B·彼得罗夫斯基在安排提高某些运动素质的训练课时，采用了三种训练和休息交替的方案。它们之间的主要区别在于在不同的恢复期——在工作能力降低或提高阶段——开始每次快速跑。

在谈到B·鲍尔佐夫时，还想突出一下那些使他成为世界上最优秀的短跑运动员之一的特点。关于他的天赋可以谈许多，的确，他的天生条件比许多运动员都好，但是最优秀的运动员如果不能不断地寻求更有效的训练之路，仔细地分析每次比赛和争先考虑好临赛时最小的战术细节，那么他连一半成绩都不能取得。

苏联短跑运动员在1980年莫斯科奥运会上取得了非常大的成就。Л·康德拉季耶娃首先以11.06秒夺得女子100米跑金牌，我国男子4×100米接力队（M·穆拉符约夫、H·希德洛夫、A·阿克西宁、A·普罗柯夫耶夫）以38.26秒夺得冠军。Л·康德拉季耶娃的胜利特别重要，因为她打破了民主德国运动员多年对女子短跑项目领先的垄断。如果注意到她决赛时在后三分之一处大腿严重拉伤，完全是靠意志才跑到了终点，那么她的胜利就更可贵。

在苏联短跑运动员近年来的胜利中需要一提的有男子接力队在雅典欧洲锦标赛的胜利，A·叶夫根尼耶夫在两次冬季欧洲锦标赛上的胜利和他在1985年巴黎世界室内田径赛上的胜利。

现在已有许多前人积累的按照一定的理论和方法来训练短跑运动员的经验。近年来短跑的世界纪录更新很快，这首先是因为所采用的训练方法稳定。但看来要取得一定的进步还须重新考虑现有的一些观点。可是，更完善的训练方法到何处去寻呢？