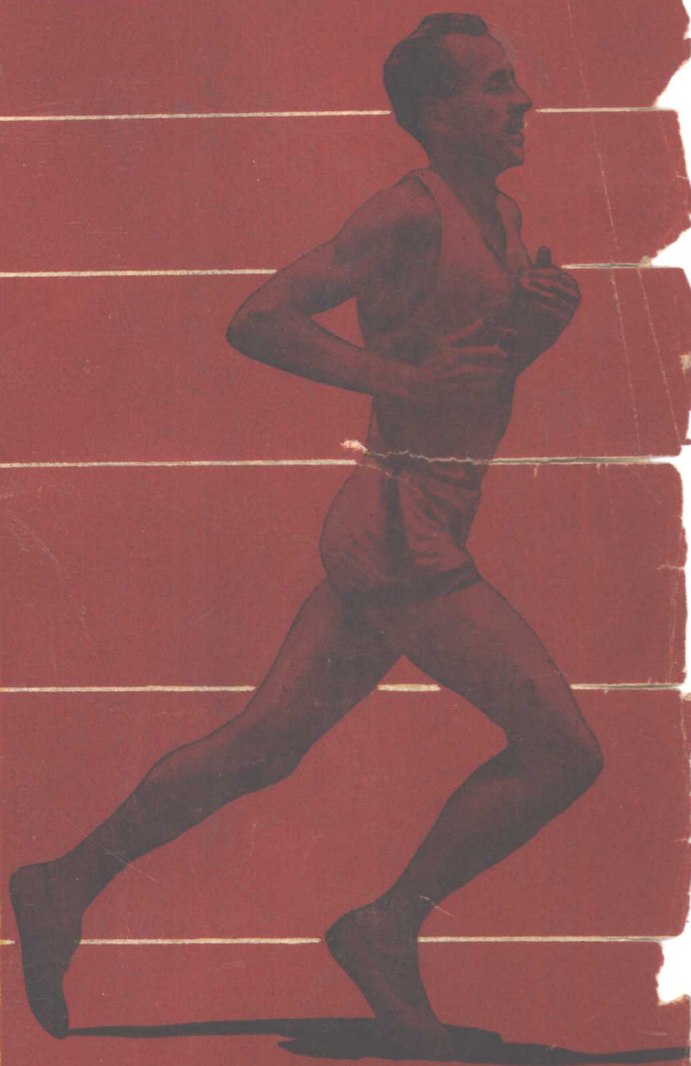


世界名手儿毛音克

训练经验



世界長跑名手扎托倍克談訓練經驗

愛米里·扎托倍克 著

黃日新 譯

人民體育出版社

0002239

ЭМИЛЬ ЗАТОПЕК
МОЯ ТРЕНИРОВКА
ИЗД. "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
Москва 1957

*

世界长跑名手扎托倍克談訓練經驗

爱米里·扎托倍克 著

黃日新 譯

*

人民体育出版社出版

北京体育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华書店发行

*

787×1092 1/32 84千字 印张3 $\frac{28}{32}$

1958年8月第1版

1959年4月第2次印刷

印数: 4,201—9,000

責任編輯: 陈彩菊 封面設計: 庄素瑛

統一書号: 7015·713

定 价 [9] 0.42 元

出版者的話

扎托倍克是世界馳名的捷克斯洛伐克傑出的長跑運動員，他不止一次地打破過各項長距離跑和超距離跑的世界紀錄。在第十五屆奧運會上，扎托倍克是三枚金質獎章的獲得者（5000公尺、10000公尺和馬拉松賽跑）。

他所以能取得這樣輝煌的成就，並不是偶然的。扎托倍克並不是什麼超人的“天才”，他和一般的運動員沒有什麼兩樣。他只是進行了十多年的頑強訓練和艱苦勞動而已。

本書就是扎托倍克講述自己有關訓練的切身經驗。在訓練中用什麼方法對提高成績有利，什麼方法却妨礙着他的提高，在訓練中走了那些彎路等等，在本書中講得非常具體。

另外，原書中最後部分考慮到這部分前文中已有敘述，而篇幅卻占得很大，對讀者的作用也不是很大，已刪去。

本書是按蘇聯“體育與運動”出版社出版的俄文譯本翻譯的。

序 言

——爱米里，写一写吧！

——什么时候呢？

我們曾經不止一次請愛米里·扎托倍克寫一寫他是怎樣開始練跑，過去是怎樣訓練，現在又是怎樣訓練的情形。但是，他常常以上面的回答來結束了我們的“談話”。

雖然我們盡力勸說愛米里，但是我們也清楚知道，他這個“什麼時候”的回答，並不是空洞的搪塞。他的時間的確很緊，他不喜歡整日糾纏在桌子、墨水、紙張上的呆板生活方式。

但是有一次終究成功了。

愛米里接受了我們的勸說，他擱下了業余時間的鉋、鋸、焊工作，收音機裝配工作，新桌子的設計工作，房屋的美化工作。他從舊練習本撕下紙來開始寫作。往後，一切進行得很順利。當愛米里要着手干某一事情時，他總要寫完一個段落才放手。

一本封面寫着“我的訓練”的小練習本被我們發現了，我們貪婪地一氣讀完了這本練習本中所寫的東西。使我們大為驚奇的是愛米里能那樣準確地想起自己訓練的發展過程，什麼時候跑了多少個200公尺和400公尺。

扎托倍克充滿着歌謠性的典型的語調深深地把我們迷住了。僅有一點使我們感到遺憾，這就是上面所寫的東西太少了，很多有趣的情節他都沒有提到。但是，在很多場合下，如

在森林中摘蘑菇、滑雪、在火車上、在飞机上，他对这些有趣的情节，却談得那样津津有味。他在这方面写得太少了，的确是很大的遺憾。

我們在編写本書的过程中，有的地方是从他的手稿中摘录出来的，有的地方是他自己写的。此外，我們还搜集他过去所写的文章来充实本書的内容。我們对一些比賽的过程写得比較詳細，这些比賽的实况是根据爱米里的談話記錄下来的。对他來說，比賽常常是一次訓練，是訓練的檢閱，是力量的检查，同时也是获得經驗的泉源。

很明显，有些人認為，爱米里·扎托倍克早在奥林匹克运动会光荣的胜利之前，就应该写这本书了。

作家弗兰基舍克·柯日克写的書已經問世。他不仅把我們这位优秀運動員心灵上美丽的一幅图像描繪了出来，同时对爱米里的訓練也談得很多。除此之外，扎托倍克从来没有向誰公开过自己訓練的秘密。他只在平时喜欢向人講講他在体育场上或在树林中跑了多少圈或多少公里。他的訓練从来不是呆板的，一成不变的，而是发展的，有創造性的。

扎托倍克一貫是胜不驕敗不餒。当訓練一无所获时，或在他的思想中出现松劲的情緒时，他便立即分析原因，并很快地糾正过来。很多人屢次劝告他不要采用这种疲劳的訓練方法，劝他大量縮減当时他們認為不正确的运动量。每一天都有人在預言，他一定会失敗，他的計劃一定会遭到破产。但是，不管怎样說，坚忍不拔的扎托倍克仍然頑强地进行訓練，結果，他终于突破了捷克斯洛伐克紀錄。但是一些人却以怀疑的眼光来对待他的成績。有人常常說，这仅是“摩拉維亞時間”^①。結果，当扎托倍克在布拉格創造新記錄的时

^① 摩拉維亞是捷克斯洛伐克一个省，扎托倍克生长在这个地方，把扎托倍克的国家紀錄，說成是“摩拉維亞時間”，純粹是对扎托倍克的諷刺。——譯者

候，这种嘲笑的话馬上被吹得一干二净，扎托倍克成了世界最优秀运动员之一。怀疑的人又企图想从他身体上找出一些奇异的特征来解释这一点。他们給爱米里·扎托倍克臆造出許多綽号，例如：“人造火車头”、“賽跑机器”、“鋼鐵人”等。有些人想从扎托倍克生理上——如肺、心脏中找出一些特異的东西来，他们不敢正視扎托倍克获得成功的主要关键——訓練。

結果，很多田径运动員知道，用投机取巧的方法来訓練，是不可能接近扎托倍克的纪录的。他们开始按着扎托倍克的訓練方式去訓練。但是国外很早就这样做了。虽然我們的国家是扎托倍克生长的地方，可是我們却比国外迟走了一步。在国内，有一段很長時間不相信这种訓練方式，有人說，这种訓練方式只有扎托倍克才适合。那时，誰也不願意进行頑强的訓練。

爱米里·扎托倍克将世界长距离跑的水平提高到了一个新的高度。他能成为世界上最优秀的长跑运动員，主要是他具有高尚的道德品質，而不是什么超人的天才或非凡的本領。他在这一項田径运动上，击破了那些人类可能极限的理論。

当我們刚开始犹豫不决地接受苏联体育教育和运动的原則时，爱米里·扎托倍克已把这些原則用于实际中了。人类一切成功的泉源——劳动就是这些原則的基础。

高尔基曾說过，劳动是世界上最壮丽最豪迈的事业，所謂天才，实际上是对事业，对劳动的热爱。伟大作家的这些话成了爱米里·扎托倍克前进的指路明灯。爱米里取得世界冠军所走过的道路，証实了伟大的高尔基这一名言。

因此，要想从扎托倍克这本书中寻找什么万灵的处方，寻找成为傑出运动員的便捷方法，是徒劳无功的。

扎托倍克只开了一个秘方，这就是顽强的，同时又是愉快的，有创造性的劳动。他训练的主要特点就是坚强的意志力，诚挚的劳动，力争胜利的決心，对祖国的热爱。我们每一个运动员，国家代表队的每一个成员；我们国家的每一个公民都应当具备这种品质。

亲爱的读者们，请你们仔细阅读一下功勋运动员，共和国奖章获得者，世界和平奖金获得者，陆军中校爱米里·扎托倍克的这本书吧！

青年们！你们特别应当阅读，这是你们每一个人的学校，是生活的学校。

编者 奥塔卡尔·马舍克

目 录

为什么我不愿意呢？	1
我体会到了訓練的乐趣	4
我开始按自己的計劃訓練	7
只有頑强的訓練才能取得胜利	9
第一个捷克斯洛伐克纪录	10
新的訓練方法	11
在軍隊中不能参加比赛嗎？	12
第一次出国	15
在最强的運動員当中	16
我增加了运动量	17
5000公尺跑我居世界第二	18
第一次跑在世界纪录創造者的前头	20
为什么馬尔舍里·汉先会惊奇呢？	20
在巴黎参加自己的老項目——1500公尺跑的比赛	22
在訓練和比赛中遇到的困难	23
10000公尺跑距世界纪录仅差2秒	25
我荣获第一枚奥林匹克金质奖章	27
5000公尺跑失敗的教訓	30
第一个世界纪录	32
海諾回击我，我又回敬他	35
在芬兰創造的两項纪录	37
与列依弗交鋒之前	39
再次与芬兰人交战	41
新的訓練方法不正确	42
1小时能跑20000公尺嗎？	45

像努尔米那样跑.....	47
按摩沒有給我带来什么好处.....	51
在赫尔辛基，一切都处于良好的竞技状态.....	53
奥坦尼耶米和倫敦的差別.....	54
10000 公尺比賽是怎样进行的.....	55
最困难的5000公尺.....	56
倫敦的失敗帮助了我取得胜利.....	58
第一次馬拉松賽跑.....	59
感冒破坏了我的計劃.....	61
第一次与庫茨交鋒.....	63
尽管困难重重，但是还創造了10000公尺跑的世界紀錄.....	65
如果滿足于现状，任何时候也不能取得胜利.....	68
赴巴西参加比賽.....	69
比賽仍在繼續.....	71
又赴巴黎，但遇到一些困难.....	74
10000 公尺跑的第一次失敗.....	80
参加伯尔尼歐洲冠軍賽的先决条件极坏.....	82
庫茨胜利了.....	85
在斯德哥尔摩創造了5000公尺跑捷克斯洛伐克新紀錄.....	87
賽跑就得像这样！.....	88
最长的比賽期.....	91
訓練期間得到的經驗.....	92
我的訓練方法.....	93
有关我的飲食和睡眠等方面的問題.....	98
不只是訓練.....	99
愛米里的家庭生活.....	101
从医学观点談談扎托倍克.....	105
1941年至1954年扎托倍克最优秀的紀錄表.....	113

亲爱的讀者們，我尽量多向你們介紹一下我自己、我的訓練以及我参加过的比賽的情形。这些对你們当中的一些人，对那些刚刚練習田径运动的人，可能会有一些帮助。我这本小冊子，也許能給一些人指出田径运动的途径。讀者如果能从書中取得較大的裨益，我将会感到莫大的愉快。

正如你們懂得的一样，我不打算給你們找寻什么有趣的开心的事。但是，假如你是第一次嘗試，你克服了当初一切退縮的念头，毫無疑問，你就会产生一种愉快的感觉，这种感觉只有在很認真地訓練和很好地参加比賽时才会产生的。

古話說，万事起头难，我亲身体驗到这一点。这本小冊子的第一章就是这样写的。

为什么我不願意呢？

十四岁以前，我和父母住在科甫尔施夫尼茨。我的父亲是一个木匠。从小我喜欢和小伙伴們在一起踢足球、游泳，冬天，我們在一起滑雪和滑冰。但是，在那个时候，我完全没有想到要真正从事运动。虽然我喜欢跑步，可是，这也是在实际生活中培养出来的，比如，当我們在某一个地方耽擱很久时，我就跑着回家，因为我的父亲是一个严厉的人。有时我跑着去取水。冬天，我坐在那些頑皮孩子的雪橇上，尽情地在雪地上滑来滑去。我們常常在一起沿着道路和田野奔跑。当我回忆起与他們像火箭般飞馳在道路上荒地上的时

候，我感到这一切都收到了良好的效果。很可能，那时候的一切已为我今后的比赛打下了良好的基础。因此，亲爱的小伙子们，当你们受妈妈的吩咐必需跑着去取煤或取牛奶时，不要以为这是破坏了你们的运动方式。



左面一幅照片是爱米里第一次参加比赛的情形，在这幅照片里可以看出今天的世界纪录保持者的一些特征。读者可将左面的一幅照片与往后（1948年）在伦敦赢得10000公尺胜利时到达终点的一幅照片比较一下。这是捷克斯洛伐克田径运动员在奥林匹克运动会上的第一次胜利。

在十五岁的时候，我对运动才有些认识。那时，我在兹林的巴得公司的一个工厂里做工。在兹林，我第一次看到有跑

道的现代运动场。我看过几次田径比赛，但我没有亲身参加。他们怎样也不能引诱我参加那种带强制性的“沿兹林街道赛跑”，这种赛跑，常常是在5月初专为保育院的少年举行的。只有在我的少年时代的最后一年，当时我已经是19岁，我再也不能逃避参加比赛了。教导员走来对我说道：“必须参加！”。

我很不愿意参加这次比赛，因为这是巴得公司的一种广告宣传，纯粹的欺骗行为。他们企图显示他们为工人体育锻炼做了些什么好事。这次赛跑几乎没有一个人愿意参加。我完全不愿意参加。小伙子们几乎只跑到道路的第一个拐角就溜走了，因为在这里已有同志拿着上衣在等着他们哩！这样，从起点出发的150个人当中，到达终点的只有30人。

1941年，当我接到参加“沿兹林街道赛跑”的通知时，我们的保育院已出现了一个新的情况。工具制造匠小组的教导员，是由布尔诺来的一位当时著名的全能运动员安东尼·库契拉。他开始用他亲身的实例向大家宣传田径运动。一些小伙子被他吸引住了，他们开始按运动员方式生活，不吸烟，不饮酒，不喝有刺激性的饮料。虽然在保育院中禁止吸烟，但是始终没有实行，抽烟的人看来好像是很刚强，很老练似的。

整天围在库契拉周围的孩子有十多个，他们摒除了一切嗜好，称自己为田径运动员。

周围发生的这一切事情，好像与我痛痒无关似的。我把这些田径运动员单纯看作是爱出风头的人。

“沿兹林街道赛跑”的日子一天天地迫近了，大家在说，田径运动员好像是一个“红人”，红人呀！当谁也不愿意争取这种胜利的时候，红人也就没有什么意义了。至于我呢，劲头比他们更小。

我千方百計迴避參加比賽。星期日，這是比賽的一天，我作了逃避參加比賽的最后一次嘗試。我急忙跑進閱覽室，希望能在這裡安靜地等待比賽過去。但是事情沒有這樣幸運，隊長在那裡發現了我，就連罵帶趕地把我引到起跑點。

剛一起跑，我就跑得很拘束。一會兒我插進了最前面一些運動員當中，這些人都是庫契拉組的。一切都很順利。但跑到一半時，大約跑過 700 公尺左右，我喪失了信心。腿開始沒有勁，呼吸也漸漸感覺困難。這時候，克魯皮奇克跑到最前面去了，他把我們遠遠地拋在後面。這回我算完了。力量和咬牙勁兒已消耗殆盡。但是最後，我還是使出了我最后的力量，跑得第二名。我感到很苦惱，不知道為什麼所有的孩子都來祝賀我。也許他們不知道我是想取得勝利的。

大約經過一個星期，我遇見了庫契拉組的孩子們，他們正去訓練，叫我和他們一道去。我感到很奇怪，這些人正是星期日敗給我的那群孩子。我同意與他們一道往學校附近的一個小運動場去練習，他們的教導員也來到這裡。這時，我第一次知道什麼是訓練。開始，做輕鬆的準備活動——用自己喜歡的跑速，輕鬆而有節奏地跑 3000 公尺左右，然後才開始正式訓練。我很願意這樣訓練。

我体会到了訓練的樂趣

教導員庫契拉向我們講解如何分配各項距離跑的各個段落的时间，例如，如何分配 1500 公尺跑的时间。訓練結束時，他向我們報告了一件令人興奮的消息：再過一個星期，我們將要赴布爾諾參加中學生田徑比賽，爭取“利德銀杯”。我很高興。但對這樣的“真正比賽”，也有一些胆寒。

在布尔諾，我参加了1500公尺跑比賽，我又是第二，成績是4'22.6"。但是，我感到多么疲倦呀！“我再也不參加跑步了！”——我这样自言自語地对自己說。可是，在这一季度里，我还需参加一次到两次比賽。我没有正规訓練，因此我的成績沒有提高。

比賽季节結束了。在冬季里，誰也沒有訓練。我也根本沒有訓練。老实說，我几乎把田径运动忘得一干二净。

假如孩子們在春季不組織两个保育院的友誼賽，我可能連跑道都不想进了。在他們的催促下，我才參加比賽。我参加了3000公尺和1500公尺跑比賽，这两項比賽我都取得了胜利，成績是10分和4'30"。往后，他們經常来叫我去訓練。

这样，我又开始积极参加体育运动。我采用我学来的方法去訓練。开始，我很轻松地做准备活动，然后跑200公尺或300公尺。休息片刻之后，再跑一次或两次。在訓練时，跑的时间都记录下来，但是記时員从来没有講給我听。很明显，这是应当的。反正那时我不知道用了多少秒跑完，因此到后来我也就不問了。准备活动做完之后，我开始按以下計劃訓練：跑3次200公尺或2次300公尺（有时跑600公尺）。在一季的訓練中，有时跑一两次800公尺。我每星期訓練两次。每个星期都有比賽。

当时在茲林，我們有一位著名的中距离跑運動員兼全能運動員加卢扎。他开始是专練習长距离跑的。他对我影响最大。我和他一起訓練，我很相信他。在那时，虽然訓練是那样的紧张，但是我却很乐意去訓練。在运动场上遇到沙列时，我又和沙列在一起訓練；后来，有时我还和庫契拉在一起訓練。我对一切都感到莫大的兴趣。他們对我說，我将会

因訓練過度而破壞自己的競技狀態的。但是那時我特別不相信。我究竟會變成什麼樣子呢？訓練對我來說，是一種莫大的樂事。

1942年，在第一次比賽中，我僅用9'12.2"的時間跑完3000公尺。當地報紙報導了這一項優秀的記錄。這條新聞，我不知讀了多少遍。在隨後的一次比賽中，我用4'14.2"的時間跑完了1500公尺。當地報紙又以顯著的篇幅報導這一項優秀的成績。

後來，我們赴布拉格參加接力冠軍賽。我跑4×1500公尺接力賽跑的第一棒，成績是4'12"，我們隊的其他兩名運動員加盧扎和庫巴特，取得4'16"的成績，最後一棒是由當時著名的田徑運動員沙列跑，他的成績是4'13"。我們的總成績是一項捷克斯洛伐克新紀錄！這樣，我刚开始參加這樣隆重的比賽時，就成了創造新紀錄的接力隊成員之一，的確，為了創造這一項新紀錄，我盡了最大的努力。在以後的比賽中，我的1500公尺跑的時間常常介於4'12"—4'20"之間。其他距離跑，我已取得下列優秀的成績：100公尺——12"，200公尺——25.4"，1500公尺——4'13.9"，800公尺——2'2.8"，3000公尺——9'12.2"。比賽季節結束後，在一次訓練中，我用16'25"的時間跑完5000公尺。

10月和11月我沒有訓練。只在12月我才開始每星期在體育館訓練兩次。翌年2月，我每星期仍然訓練兩次，每次在公路上跑6000公尺至8000公尺。1943年3月末，我們开始在跑道上訓練。訓練的領導人已將大部份精力放在其他運動員身上。我已經是一個“很有經驗的人”了。

我开始按自己的計劃訓練

首先我慢跑3圈，以暖和全身。然后用10分鐘左右的時間做体操和在直道上跑两三次。訓練的主要部份，是用短跑的速度来跑4次到5次100公尺，各次跑之間有3—5分鐘暫短的休息。另一次訓練，跑的距离就改为200公尺。几个星期之后，每天我都习惯于这样訓練。一开始，他們就以怀疑的眼光注視着我，并且說“你訓練过度了”。由于这样紧张的訓練，我的成績在不断地提高。在維特科維茨环城賽跑（全程5800公尺）中，我与沙列經過劇烈竞争之后，获得第二名。1943年全国冠軍賽中，1500公尺跑我得第四名，成績是4'7.4"，名列沙列（成績是4'3.2"），弗奇柯夫斯基（成績是4'6"），多林斯基（成績是4'6.2"）之后。在茲林的比賽中，我将这一成績提高到4'4.9"。在布拉格举行的接力冠軍賽中，我又参加了4×1500公尺接力跑。这时我跑第三棒。我接到接力棒后，我們队已落后于最前面的队——諾瓦克队几乎有100公尺，情况非常危急。在我接到接力棒之前，我听到有人对諾瓦克說：“一开始就向前猛冲，給他个措手不及，超过他100公尺，他绝对赶不上了”。

在我的內心中，好像也同意他們这种說法。諾瓦克真正接受了这个建議，一开始，他就采用跑400公尺的速度向前冲去。我对他的冲跑也沒有讓步。第一圈中，我們之間的距离仍然和以前的一样，但在第二圈时，这段距离已縮短了一半，对我來說，这是多么大的鼓舞啊！第三圈时，我已經超过他了。我們队的最后一个运动员接过接力棒时，已經越前30公尺。观众用暴风雨般的掌声来祝賀我，讚扬我。我的成績