



长距离跑

阿·恩·馬卡洛夫著

人民体育出版社

中 長 距 離 跑

阿·恩·馬卡洛夫著

呂惠連 譚學儒譯

期 限 表

請于下列日期前將書還回

人 民 體 育 出 版 社

內 容 提 要

中長距离跑是田徑运动中很困难的跑的项目，想要达到高度的成績，首先要進行有计划的訓練，在訓練中对每一个动作和技术要领都要有確切的理解。本書是作者总结苏联訓練优秀的中長距离跑运动员經驗的材料，对中長距离跑的技术、战术和訓練方法，都做了詳尽的叙述，并举了几名苏联优秀的男女中長距离跑运动员的訓練的例子（含訓練时期按週的訓練实例），对我國訓練中長距离跑的运动员，以及負責指導运动员的教練員和体育教师都有很大帮助。

*

原 本 說 明

書 名 БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ
ДИСТАНЦИИ

著 者 А. Н. МАКАРОВ

出版者 “ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”

出版地点 МОСКВА 1954
及 日 期

中 長 距 离 跑

阿·恩·馬卡洛夫著

呂惠連 譚學儒譯

人 民 体 育 出 版 社 出 版

北京崇文門外太陽宮

（北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號）

北京崇文印刷厂印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 112千字 印張 5

1955年12月第1版

1956年10月第2次印刷

印數15,001—19,000

統一書號：7015·195

定 价(7)：0.44元

目 錄

序 言.....	5
第一章 跑的概論.....	7
第一節 跑的評述	7
第二節 跑的分類	9
第三節 中長距離跑的成績水平	11
第二章 跑的技術.....	23
第一節 跑的動作結構	23
第二節 構成跑的力量	27
第三節 身体的姿勢	30
第四節 腿部的動作	32
第五節 臂部的動作	36
第六節 步伐的長度和步伐的頻率	37
第七節 加速跑法和彎道上的跑法	40
第八節 呼吸	42
第九節 苏联中長距離運動員跑的技術	44
第十節 跑的技術上的一些錯誤和改正的方法	55

第三章 跑的戰術.....	63
第一節 中長距離跑戰術的基本變形	66
第二節 基本的戰術法則和規律	70
第四章 訓練.....	73
第一節 對中長距離跑運動員的要求	73
第二節 提高運動技術的基本途徑	85
第三節 訓練的教育原則	101
第四節 訓練的計劃	106
第五節 準備時期中訓練方法上的指示	118
第六節 基本時期中訓練方法上的指示	124
第七節 過渡時期中訓練方法上的指示	137
第八節 以後幾年中的訓練	138
第九節 參加訓練者的年齡和性別的特點	143
第十節 生活制度和自我身體檢查	151

原
书
缺
页

原
书
缺
页

序 言

田徑運動是最重要的運動項目之一。

苏联田徑運動員，包括中長距離跑運動員在內，都取得了卓越的成就。但是給中長距離跑運動員們所規定的基本任務尚未完成——世界紀錄暫時仍由別的國家的運動員保持着。

苏联中長距離跑運動員，在5000公尺一項緊緊地接近了世界紀錄，在該項運動中已經作了數次从外國運動員手中奪取紀錄的嘗試，落後的現象已被消滅，因為成績僅差0.6秒了。苏联運動員在1953年世界最優秀的5000公尺跑運動員名單中已名列前茅，而且毫無疑問，在短時期內我們的賽跑運動員是一定会提高世界紀錄的。

但在中長距離跑的其他項目上，尤其是中距離，苏联的運動員們還仍處於較嚴重的落後狀態。10000公尺落後了21.6秒，800公尺落後了3秒，而1500公尺則落後了5.2秒。

賽跑的教練工作安排得不能令人滿意，因而使我國賽跑運動員的運動技術不能充分地提高，這種情況首先是說明我國大多數賽跑運動員和教練員還缺乏現代水平的賽跑技術和賽跑戰術的足夠知識和工作經驗。

忽視有系統地進行全年訓練，就是一個明顯的例子；僅僅少數的運動員認為這樣的訓練是必要的，大多數運動員還沒有深刻理解到它的意義。如果缺乏進行全年訓練的要求，

蒙天錄

就不可能指望獲得成就。跑的成績首先取決於所花費的勞動。勤勉是賽跑運動員成功的基礎，賽跑運動員越勤勉，他就越能迅速地體會出訓練的所有奧妙，這樣，他取得的成就也將越高、越牢固。

有些教練員與賽跑運動員，尤其屬於國家代表隊的一些人，現在已開始走上正確的途徑。幾個長跑運動員（阿·阿努弗里耶夫，符·卡贊切夫，維·庫茨）的顯著的成就和近年來幾名最優秀的中長距離跑運動員的平均成績，就証明了這點。

總結他們的工作方法，並加以推廣，無疑地，將有助於進一步提高蘇聯賽跑運動員們的運動技巧。

本書意圖是總結蘇聯優秀的賽跑運動員們和教練員們的經驗，將它提供給所有愛好和從事這項運動的人們。

第一章 跑的概論

第一節 跑的評述

跑是人類移動的自然方法，跑起來“有時一脚接觸地面，有時身體騰空”（列斯葛夫特）。跑與走不同的地方，在於它有騰空的姿勢，或者是騰空階段。跑是一種週期性的動作，它是由不斷反覆循環的各個連續動作所組成的。

跑是最普遍的運動項目之一。它在我國廣泛開展的田徑運動中佔着主要的地位。男子方面，在登入全蘇紀錄的39項田徑項目中，有24項是屬於跑的。這當中還不包括那些跑的通俗項目，如越野跑、公路上長跑、地區間跑（這種跑是帶有宣傳性質的，例如從柏林跑到華沙——譯者註）、馬拉松跑等。此外，在全能運動中，跑的項目佔全部項目的20——40%，而在大部分跳躍和個別的投擲項目中，跑還是它們的組成部分。

賽跑之所以能廣泛普及，首先是由於跑是人類移動的方法和全面發展身體及增進健康的手段。跑在人類生活裏的實用性意義，在作為蘇聯人民獲得身體全面發展基礎的勞衛制中，也充分地反映了出來。

跑之所以比身體訓練的其他項目優越，首先在於它是在人體自然直立的情況下進行的，在這樣的情況下，肩部是擴展着的，胸腔是不受任何壓束的，全身各部分無論在怎樣用力的情況下，都保持着最適當的狀態。

跑能誘導人體主要肌肉群和內臟器官進入工作。特別在快速跑時，短時的、用力的瞬間，與慢跑後放鬆的瞬間，交替進行，能促進肌肉力量、動作的協調能力、柔軟性、靈敏性和速度的發展。跑對心臟血管系統和呼吸系統在生理影響上特別有價值。即使幾十公尺距離的最慢的跑，都能積極地幫助心臟、肺、血管、肝臟和其他內臟器官的活動。同時，也能加速吸收養料和排泄廢物的過程。

具有一定目的的跑，如為了獲得運動成績，或者為了在生活中或勞動過程中通過某一距離，都能有助於意志、堅忍性、頑強性的增長。這樣的跑，要求人們能善於估計自己的力量，會節省使用力量，會在具體情況下迅速確定方針，還需要有判斷力。有目的的練習跑，能使練習者慣於遵守規律，促其嚴格地遵守睡眠和飲食制度，以及遵守行為標準。有組織地練習跑，也就是在團體中練習，除上述好處外，還有助於培養練習者的集體主義精神，發展其責任感和愛國主義精神。

跑對練習者身體的生理影響是很大的。根據跑的速度和延續時間，運動量可以從最小（甚至僅比普通的走稍大一點），而至最大，大到要求付出所有的力量。由於跑的運動量很容易調節，因而使不同年齡的男女各組對跑都能接受。因此入學前的兒童可以從事跑的練習（用遊戲的形式），壯年人也可以練習跑。

跑的簡單易行的另一原因，就是跑時不需要特別的運動設備和用具。跑可在樹林裏、草原上、公園中、廣場上、道路上和院子裏等地進行。跑者的服裝也不很複雜。天氣暖時——背心和短褲，冷天時——滑雪衣（毛衣或法蘭絨上衣和褲子），鞋——膠底鞋或皮底鞋（無後跟的運動鞋）、帆

布鞋、皮鞋等等。

对上所述还应補充的，就是跑应在良好的衛生條件下——在戶外進行。新鮮而潔淨的空氣和不間斷地變換景物的場所，特別在野外跑時，對神經系統有着良好的影響，能提高機體的緊張度，能產生愉快的覺感。

純粹從運動的觀點來看，賽跑的所以能廣泛開展，是因為它比其他的運動項目，在更大的程度上，符合於青年的自然慾望——在人与人之间直接較量下來比比力量。在觀眾面前很多賽跑運動員所表現的尖銳鬥爭，使賽跑成為有興趣的誘人的場面。

第二節 跑的分類

根據跑的地點與進行時的條件，跑可以分成大類、分類和距離。跑可分為：平跑（指在平坦無障礙的場地上進行的跑——譯者註）、自然的和人工的障礙跑、接力跑和團體跑等大類。

本書所述的中長距離跑，是指在專門的跑道上進行的，是無障礙的；按我國的運動分類，中長距離跑是屬於平跑這一大類的，當然短距離和超長距離跑也包括在平跑這一大類內（表一）。這樣，平跑就包括着四個分類：①短距離跑；②中距離跑；③長距離跑；④超長距離跑。

將平跑分成上述四個分類完全是假定的。根據賽跑運動員的性別、年齡、跑的發展，同樣的距離，可能是短距離和中距離，也可能是中距離和長距離。除此以外，某一分類中的一種距離（項），也可能放在另一分類裏。像這樣的改變，在跑的歷史裏有過不只一次。當某一分類中的最長距離和另

一分類中的最短距離相互對照起來，在跑的性質上差別極小的時候，這種分法的假定性就表現得特別突出了。

短距離跑的特點，是從起跑至終點全部要求最高的動作頻率和高度的緊張性。但男子400公尺跑則是另外一回事，這個項目，在性質上與中距離跑有着許多共同之點。在400公尺跑中，動作頻率要大大地減低，並且在全程的某幾段中也不用全力去跑。

減低動作頻率和跑的強度的目的，是為了節省力量和保存力量，以便在中點段中能有力地繼續跑下去，並能進行衝

平跑按距離（公尺）的分類

表一

距 離	男 子	女 子	青 年 男 子		青 年 女 子	
			17—18 歲	15—16 歲	17—18 歲	15—16 歲
短 距 離	60	60	60	60	60	60
	100	100	100	100	100	100
	200	200	200	200	200	200
	300	300	300	300		
	400					
中 距 離	500	400	400	400	300	300
	800	500	500	500	400	400
	1000	800	800	800	500	500
	1500	1000	1000	1000	800	
	2000		1500			
長 距 離	3000	1500	2000			
	5000	2000	3000			
	10000					
超長距離	20000					
	25000					
	30000					
	一小時跑					

刺，这也正是中長距離跑的特點。距離越長，上述的現象就越明顯，耐久力的意義也越顯得重大。

短跑運動員的主要素質是速度，而長跑運動員的主要素質却是耐久力。

至於中距離跑，它是位於短、長距離之間的，自然就要求速度与耐久力高度地配合起來。

第三節 中長距離跑的成績水平

在目前，中長距離跑的世界紀錄雖已達到了很高的水平，但進一步提高它們，不僅是可能的，而且也是不可避免的，因為從事這種跑的人數每年都在增加着，而賽跑運動員的經驗与知識也越來越豐富。



圖1 苏联800公尺紀錄保持者運動健將格·伊瓦金到達終點。

賽跑的歷史証明，紀錄的提高並不是接連不斷的。有時它停滯了很多年，而以後因新生的力量的增長又繼續提高。

800公尺的第一個世界紀錄——2分5秒，是在1893年創造出來的。在過去60年當中，該距離的紀錄曾提高了13次，目前是1分46.6秒。這個紀錄是1939年由爾·哈爾彼格（德國）創造的。

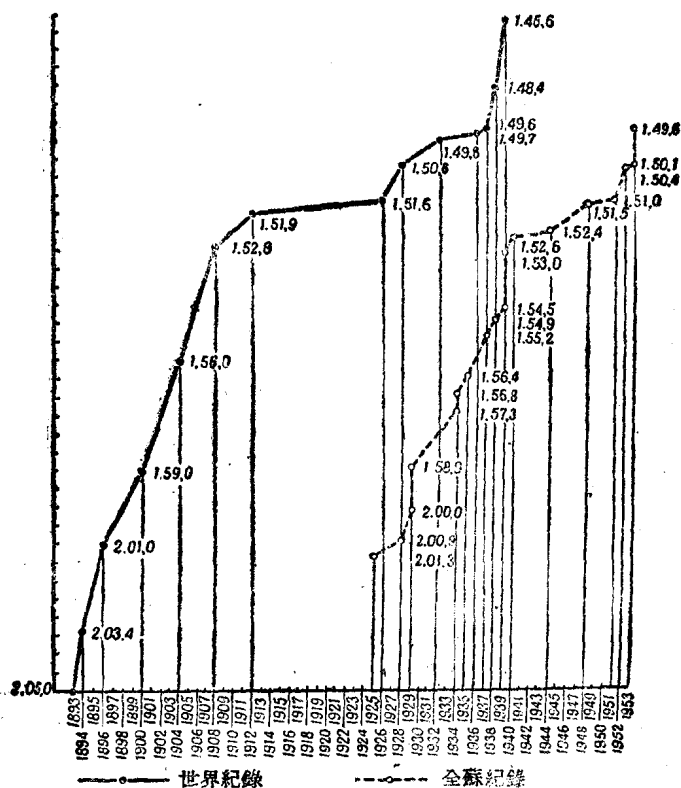


圖2 800公尺世界紀錄與全蘇紀錄提高的曲綫表。

第一個全蘇紀錄，成績是2分01.3秒，是在1925年由列寧格勒賽跑運動員阿·基維加斯創造的。過了四年後，全能運動員莫斯科人恩·巴拉諾夫第一次獲得了少於2分的成績，他只用了1分58.9秒跑完了該距離。蘇聯的賽跑運動員爲了超過新的、更重要的界限——1分50秒，又花24年的工夫。1953年蘇軍軍官格·伊瓦金獲得了800公尺的全國冠軍，他創了優秀的成績——1分49.6秒（圖1）。

在28年中，800公尺的紀錄曾被蘇聯賽跑運動員提高了17次（圖2）：恩·傑尼索夫和阿·普加切夫斯基各提高了5次，阿·馬克西莫夫、帕·邱夫公和格·伊瓦金各提高了兩次，恩·巴拉諾夫提高了1次。

現在的世界紀錄已保持了14年，尙未被打破。全蘇紀錄在此期間內曾提高了7次，毫無疑問地，它將會被繼續提高的。

僅從某些數字上就可看出在聯共（布）黨中央於1948年12月27日所頒布的具有歷史意義的決議之後，蘇聯賽跑運動員在運動技術上的進展情況。目前在我國能突破該距離兩分鐘成績的人已有數百個。1953年第一百名賽跑運動員的成績是1分58.2秒；有44個人的成績優於1分56秒。而1948年，也就是6年前，突破兩分鐘的賽跑運動員，僅有34人，而1935年才只有3人。在最近兩年內，從表上紀錄進展欄和最優10名賽跑運動員平均成績記載欄裏即可看出，該項距離最優10人的平均成績，幾乎達到了1948年的紀錄水平（表二）。

我國中距離賽跑運動員所存在的缺點，大都是沒有具備足夠的後備速度，這就妨礙了他們更快些前進。很多賽跑運動員在100公尺的距離上取得了11.5秒或稍好些的成績，就認爲自己有短跑的天才，而對中距離跑的興趣就很少了。爲

1922——1953年蘇聯800、1500、5000、10000公尺最優10名賽跑運動員的

平均成績和紀錄進展對照表

表二

年	800			1500			5000			10000		
	紀錄	最優10名 平均成績	差	紀錄	最優10名 平均成績	差	紀錄	最優10名 平均成績	差	紀錄	最優10名 平均成績	差
1922							16.29,0			34.21,6	36.08,6	1.47,0
1923							16.27,7				36.13,2	1.51,6
1924	2.01,3	2.09,8	8,5	4.09,5	4.23,1	13,6				34.13,4	35.36,4	1.14,8
1925		2.06,0	4,7		4.24,9	15,4	15.39,2	16.35,2	56,0		缺	
1926		2.05,9	4,6		4.19,8	10,3		16.43,8	1.04,6	33.40,5	36.54,6	3.14,1
1927		2.02,6	1,7	4.08,8	4.16,1	7,3		16.18,8	39,6	33.26,0	35.10,0	1.44,0
1928	2.00,9	2.02,0	3,1		4.14,5	5,7		16.15,3	36,1	32.34,0	34.42,6	2.08,6
1929	1.58,9	2.04,5	5,6	4.08,1	4.14,9	6,8		16.16,8	39,6		35.53,8	3.19,8
1930		2.05,3	6,4	4.07,8	4.15,9	8,1		16.20,6	41,4		36.06,8	3.32,8
1931		2.05,7	6,8		4.18,7	10,9		16.15,9	36,7		缺	
1932		2.04,2	3,5	4.07,4	4.14,3	6,9	15.36,6	16.07,8	31,2		"	
1933	1.56,8	2.00,2	3,4	4.02,1	4.08,2	6,1	14.56,5	15.45,2	48,7	31.53,8	33.24,0	1.30,2
1934	1.56,4	1.59,9	3,5	3.59,9	4.07,0	7,1	14.51,2	15.30,6	39,4		33.28,4	1.34,6
1935		1.59,2	2,8	3.57,9	4.04,2	6,3	14.38,7	15.25,9	47,2	31.45,6	33.05,1	1.19,5
1936	1.55,2	1.56,8	1,6		4.04,4	6,5		15.26,1	47,4	31.28,0	32.41,3	1.13,3
1937	1.54,9	1.57,1	2,2		4.05,2	7,3		15.17,3	38,6	31.04,0	32.56,8	1.22,8
1938												