

кии Праге 15-16 июня 1942 г. на 800 м. Талантливый журналист, был в 1942 г. в Австралии, Венгрии, Норвегии, Румынии.

показанных в Пра-
гу победу В. Креп-
кого на 100 м — 11,9
сек. и Б. Майер
на 200 м у муж-
чин неожиданно ока-
зался проиграв-
шим (21,9 и
23,8). В бе-
ге Коновалов
(8).
Вехи В. Са-
вельева взяли 1
минутью тре-
тьим с резуль-
татом 1
минута 5
секунд (5
минут 5
секунд) преодол-
ели дистанцию в метан-
дальность спортив-
ной. Это — луч-
ший новый польск-
ий спортсмен

Следует отметить бурный рост молодых метателей стран народной демократии. В их ядра пять спортсменов выдвинулись в лучшие 16 метателей мира. Установил новый мировой рекорд 16.81. Победитель Я. Плишал (Чехословакия) еще недавний школьник, толкнул ядро на 36.80. Интересно, что в последние годы в Европе ли за 10,60 м не прыгнул был лишь на шестом месте новым результатом 15.94. У женщин олимпийская чемпионка Т. Тышкевич с лучшим результатом сезона 15.95 оказалась на метр с лишним впереди ближайшей соперницы.

田径译文选集(二)

(田径运动训练计划的讨论)

На следующий день наши атлеты в Гетеборг, на юг Швеции, выступали в соревнованиях в маленьком городе Удвалла. В этот день в городе было много праздников. В спортивном зале принимали участие и норвежские легкоатлеты, олимпийские чемпионы. Норвежские спортсмены и тренеры были в большом количестве. У нас было много стадионных работников, организаторов соревнований, арбитры. Спортсмены тепло встретили нашу делегацию. Несомненно, поездка в Швецию укрепит связи между атлетами Норвегии и Советского Союза. Мы получили хорошие результаты.

В заключение соревнований финишировали 13 участников марафонского бега. Победил В. Беднарж (Чехословакия) 2:49.06.2. Остальные 12 участников имели результаты хуже, чем у Беднаржа. Несмотря на то, что в соревнованиях участвовали 13 человек, в результате соревнований было выявлено 12 победителей.

Следует отметить, что, несмотря на официальные запреты заправил Норвежского спортивного союза, норвежские спортсмены продолжают встречаться и со спортсменами Венгрии и Советского Союза. В частности, на соревнованиях в Праге приняли участие три норвежских спортсмена, а Швеции — 20.



СТОКГОЛЬМ, УДДЕВАЛЛА

...ования) — 51...
...у И. Бегля...
...молота серье...
...цеву (СССР) ока...
...чек, проигравший...
...метателю

июня на Королевском стадионе
ской столицы группа советских
легкоатлетов приняла участие в тра-
диционных соревнованиях «Июньские
игры». На этом стадионе, имеющем
дорожку длиной 385 м, будет прово-
диться в будущем году чемпионат
Европы по легкой атлетике.

人民体育出版社

田徑譯文選集

(二)

• 田徑运动訓練計劃的討論 •

本社編

人民体育出版社

統一書號：7015·596

田徑譯文選集

(二)

·田徑運動訓練計劃的討論·

本社編

*

人民體育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新華書店發行

*

850×1168 1/32 39千字 印張 $1\frac{28}{32}$

1958年2月第1版

1958年2月第1次印刷

印數：1—3,000

定價〔10〕0.32元

責任編輯：吳傳惠 封面設計：莊素瑛

編者的話

訓練計劃和訓練分期在田徑運動員的訓練實踐中有着重要的作用，因為正確地組織訓練過程與技術的提高、運動成績的穩定以及保持競技狀態時間的長短都有着密切的關係。

近 10 年來，蘇聯在訓練方法上有了很大改進，但是這些重大改進在運動實踐中沒有得到普遍推廣，還有許多教練員仍然對訓練計劃和分期問題各持不同的見解。全蘇教練委員會根據這種情況，在“田徑運動”雜誌（1956 年 7 期）上組織公開討論。通過討論，教練委員會根據運動員的訓練任務、全年季節和競賽日程將訓練過程分為三個時期：準備時期、競賽時期和結束時期。

在這次討論中，蘇聯教練員和運動員作了有關訓練的科學論述。這不僅對田徑運動訓練工作有幫助，而且對其它各項運動的訓練，也有裨益。因此將這些討論文章翻譯出來，供我國教練員和運動員參考。

4/10/58

目 录

对訓練计划和訓練分期的意見·····	全苏教練委员会 (1)
高級田徑运动员全年訓練的内容和評述·····	Д. 約諾夫 (6)
應該討論的几个問題·····	Н. 奥卓林 (19)
放棄現在的訓練分期是时日了·····	Н. 維斯塔夫金 (25) З. 西尼茨基
論訓練过程分期的基础·····	Л. 馬特維耶夫 (29)
別洛露西亞教練員們按新方法工作·····	С. 格特馬列茨 (36) Б. 捷列申科
論过渡时期·····	А. 科罗保夫 (39)
訓練工作的新趋向·····	П. 捷尼辛柯 (41)
全年訓練应分为三个时期·····	Д. 謝敏諾夫 Д. 約諾夫 (45) П. 科茨諾夫斯基 Л. 苏里耶夫
为进一步改进苏联田徑运动员的訓練方法而努力 (訓練计划和訓練分期問題討論的总结)·····	Б. 費林 (50)

田徑运动訓練計劃的討論

对訓練計劃和訓練分期的意見

全苏教練委员会

近几年来，世界各国田徑運動員的运动成績大大地提高了。不久以前还認為人类机体很难达到的成績，現在看来也很普通了。提高技术、改变訓練方法、划分訓練时期以及選擇訓練手段在这兒起了决定性的作用。我們也就是这样来做的。

現在凡是熟悉培养高級運動員現行教法基本原理的教練員，沒有人怀疑必須进行身体全面發展和运用最大运动量来进行訓練了。但这种先进方法畢竟还没有在教練員工作中广泛运用。正确地制定訓練計劃和划分訓練期有着决定性的意义。全苏教練委员会利用最新科学成果和國內外的先进經驗，按年度季节，研究了訓練方法，确定了最适合該季节的訓練期，因为它把運動員的訓練和竞赛日程联系起来了。實踐証明，教練委员会提出的全年訓練計劃对各級田徑運動員都是非常适宜的。

需要怎样来拟定田徑運動員的訓練計劃呢？不要談它的細節，因为这是要看運動員的个人特点、可能的練習時間以及其它許多因素来决定的，我們可以把全年的訓練大致分为兩個时期：准备时期和基本时期。

訓練的准备时期

現在，当竞赛季节延長到最少为六个月的时候，准备时期就有特別重要的意义。在这个时期里，要完成一般的和專門的身体訓練、掌握技术和策略、培养意志和改进竞技状态的任务。因此，要利用各式各样的訓練手段。

实践証明，准备时期大約連續六个月。在苏联中部地区，許多先进体育团体在十月末十一月初就开始新季节的訓練。由于考虑到这一点，整个准备时期有可能再分为三个阶段：秋季、冬季和春季訓練阶段。每个阶段的訓練時間要根据当地气候条件、訓練地区的特点以及运动員的訓練程度来决定。

秋季訓練是从結束竞赛的季节之后就开始的。尽管这个阶段距来年进行主要竞赛的时间还很远，但它对运动員以后全部活动却有極重大的意义。

这一阶段的主要任务，在于引导田徑运动員在开始进行冬季訓練前，是一个已經有充分休息的、健康的、身体素质和技术水平都是很完整的人。

如果秋天某些运动員停止訓練，那他們就犯了極严重的錯誤，有时是难以糾正的錯誤。它的后果会造成身体內部器官、各个內部系統的工作能力以及協調性的大大削弱，身体正常活动机能亦被破坏。将来要想恢复这些身体素质需花費許多時間。这就是为什么不应该停止秋季訓練的原因。

运动員在夏季参加緊張的訓練和多次竞赛以后，必須进行休息，这一点是無可爭辯的。但是，它是一种改变了的訓練課形式和方法，把运动場上的訓練改到森林、健身房內进行的積極性休息。

有些教練員認為，秋天田徑运动員应当完全轉为學習其他身体練習，甚至把自己的專門訓練刪去。根据他們的意見，这种改

变就是最好的休息手段。然而这并不象他們想像的那样。秋季采用其他身体練習是可以的，而且也是应当的，但必須列入为解决田徑运动員当前主要任务的工作計劃之內。在訓練中采用与專門化沒有联系的某些手段就很难帮助运动員提高技巧。

秋季要特別注意采用專門練習，每次訓練課的运动量都应逐漸增加，就象增加动作的速度和强度一样。要这样选定專門練習，以这些專門練習来提高运动員的一般身体訓練水平、保持訓練水平、發展腿、臂部肌肉的力量与动力素質、改进技术。

冬天应象夏天一样进行有系統的訓練。而發展田徑运动員專業化和提高选修項目技术有关的必需素質的方法，在冬季訓練中佔着主要地位。冬季訓練时期應該完成这一任务：提高身体的一般訓練程度和身体的工作能力。

春季訓練时期实际上是从三月末——四月初（也就是完全有条件轉到在室外进行訓練的时候）开始的。應該使春季訓練更加專門化。为此，要广泛利用田徑項目的專門練習，尽量少練其他运动項目。

春季的主要任务是：培养运动員的道德意志，同时在身体上、技术上作好参加比賽的准备。

在准备时期里（尤其是冬天）所采用的身体練習的运动量應該比夏季更大。为了使訓練收到良好效果，必須在其运动量、内容和运用手段方面做到多样化。它應該有助于發展田徑运动員身体器官和系統的協調能力。这种訓練，使运动員的体質在新季节开始时就能达到較高的水平。成就的保証也就在这里。

根据以上所述，可見准备时期的訓練計劃是比較复杂、困难的，它要求对每一个运动員进行个别处理。

訓練的基本时期

夏季的訓練是主要而又極其重要的时期。从5—6月开始，

田徑運動員要特別注意進一步地改進競技狀態和提高成績。這個時期要把訓練看成是不斷提高技術的統一過程。訓練課應該按每周日程來安排，而且在訓練日程中，大運動量的訓練和小運動量的訓練要穿插進行，以及使運動員通過輕微練習恢復體力。

正如上面所說，因為現在競賽季節已延長到6個月以上，所以練習內容的多样化極為重要。做到這一點就要採用專門練習。這些練習的重要作用就在於即使做大量的練習時也不要神經系統的過分緊張。正如運動員所感覺到的，專門練習帶來的肌肉疲乏大於神經疲乏。

訓練的連續性

現代優秀田徑運動員的經驗證明，訓練的連續性是運動成績不斷提高的主要原因之一。所有蘇聯的優秀運動員都是全年的進行訓練和參加競賽的。例如，1955年2月在塔什干舉行第一次春季運動競賽。11月才在梯比利斯結束運動季節。看來，經過了9個月的積極活動之後，似乎可以來一次休息，但優秀運動員還是繼續訓練，甚至也參加比賽。不過需要預先說明的，是他們並沒有對自己提出爭取更好成績的任務。

這些比賽的經過情況應該詳細地談一談。1955年12月克利沃諾索夫擲鏈球是63.24公尺，1956年1月是63.33公尺，而在4月末他竟以65.85公尺打破了世界紀錄。格利葛爾卡的鉄餅成績也是相當穩定的：12月是53.80公尺。庫茲涅佐夫在12月分擲標槍的成績達到73.85公尺，4月——73.70公尺，而5月——達到了78.75公尺。

在田徑運動的許多繁雜項目中也出現了優秀成績：李杜耶夫的400公尺中欄是51.3秒，依里因——51.9秒。佛拉申科的3000公尺跨欄跑——8分55.4秒，卡加金——8分55.6秒。費多謝也夫的跳遠是7.50公尺，巴波夫——7.49公尺，凱赫里

斯——7.44 公尺；謝尔巴科夫的三級跳远是 15.96 公尺，托尔夫——15.50 公尺，科別列夫——15.48 公尺；布拉托夫和彼特洛夫撑竿跳高都是 4.40 公尺。

我們有意地列举了这些人名和成績，就是为了証明：冬季里繼續进行訓練是能在許多田徑項目中取得优秀成績的。

这些運動員是否都处于良好的競技状态呢？当然不是的，在前面还有較長的競賽季节，因此有一切根据指望他們取得更高的成績。

田徑運動員訓練过程的連續性，不仅應該反映在長期的远景訓練計劃和年度訓練計劃之中，而且也應反映在月度訓練計劃之內。

在活动計劃里，要合理地組織每周的訓練，使訓練工作具有完美的循环性。对于按周期进行訓練的优秀運動員來說，他們一般是在星期二、三、四、五进行鍛煉，星期六和星期一休息，星期日參加比賽。

• 这样的周期訓練程序，使運動員不論在一周中或从一周到下一周的过程中都能保持身体工作能力（以前在訓練中获得的）的經常稳定。

先进經驗証明，从准备时期过渡到基本时期，就是逐漸改变訓練的运动量，先加大运动量，以后增加練習的强度。改变运动量一般是从准备时期的后半期开始的。

在秋季，大約用一个月時間，从緊張的訓練和本季度競賽运动量轉为有計劃的、較為輕微的訓練的过渡期，这是下一季度的准备阶段。这个时期的主要目的是消除中樞神經系統由于競賽而产生的緊張状态，使之得到休息。競賽季节越長越緊張，則合理的休息時間就要得多。这在多年性的全年訓練过程中具有重大作用。

制訂訓練計劃时，一定要把積極性休息的時間排出来。

我們認為，只要善于及時地從一種訓練的運動量轉到另一種，只要根據每年不同季節進行多種方式的練習，則合理的休息就有可能。

在制定全年訓練計劃時，經常要考慮到訓練的節奏。但無論如何，不要把它和上課的速度混淆起來。上課速度，甚至在同一田徑項目的運動員中可能也是不同的。

訓練的速度可能很快，反之，也可能很慢，但其節奏應當始終不變。

只要休息和訓練有着正確的交替，即或是用很快速度來訓練，也將看不到過分勞累和過度訓練的跡象。這也正說明優秀運動員掌握了全年訓練的正確節奏之後，沒有疲勞感覺的道理。

全蘇教練委員會決定要廣泛討論運動訓練的分期和計劃問題，並且定於1957年2月召開全蘇教練代表會議討論這一問題。

原載蘇聯“田徑運動”雜誌1956年第7期

牛國勝 譯 會慶喜 章祖愈 校

*

*

*

高級田徑運動員全年訓練的內容和評述

А. 約 諾 夫

在前一期“田徑運動”雜誌里，發表了關於運動訓練計劃問題方面的文章，並且還建議明年年初召開教練代表會議討論這一問題。

教練委員會的這種關切和建議改進訓練計劃的意圖是可以理解的，並且也是及時的。

在下面我們建議讀者研究1952—1954年先進訓練經驗的一些材料和1955年的部分材料，同時也提出我們自己的看法。

最近几年来，苏联出版了很多書籍、教学参考書、小冊子，也發表了一些介紹各項田徑运动优秀运动健將的教学与訓練工作的經驗。这些著作在广泛开展田徑运动方面、特别是在提高技术和我們运动员爭夺欧洲和世界冠軍、世界紀錄等方面起了很大的作用。

但是，在研究国内外最近几年出版的体育書籍时，我們可以發覺田徑运动员的訓練內容、訓練期的長短及其相互关系、所采用手段的强度和范围，循环周期及其他問題方面都有不同的看法。

例如，全年訓練时期划分和內容方面的問題，很多作者都認為准备时期应从12月开始到4月結束，基本时期应从5月——9月，而过渡时期則是10月——11月，同时准备时期又分为冬季（12月——3月）和春季（4月）訓練，而基本时期又分为比赛前訓練阶段（5月——6月）和比赛时期的訓練阶段（7月——9月）。但是有些教練員，如Л. С. 霍敏科夫、B. B. 薩多夫斯基、H. A. 查依切夫、П. Л. 李馬尔、Л. П. 馬尔科夫、Г. И. 尼克佛罗夫、H. H. 捷尼索夫等認為比赛前的訓練阶段在5月——6月是不行的，因为在4月底已开始举行大規模的竞赛，而在5月底和6月甚至国际比赛也开始了。大多数作者把过渡时期都计划在10月——11月，一个星期上2—3次訓練課。但是对于这一点也有各种不同的意見：P. Л. 留里科把过渡时期定为一个半月，把11月作为在疗养院进行充分休息的时间。Л. Я. 波罗基納把过渡时期放在11月，並把它叫做“解除(!?)訓練”时期，在11月的25天中总共安排5次訓練課。H. A. 查依切夫持着另一种見解，他在自己的一篇文章中指出，他和A. 依格納切夫一起进行鍛煉，他說过渡时期並不是“解除訓練”时期或疗养时期，而是一个極緊張的訓練时期，这个时期旨在保持高度的身体訓練水平。H. A. 查依切夫建議在11月里一个星期进行四次訓練課。

每月的訓練日和訓練期的數量在觀點上有很大懸殊；訓練課的運動量和運動強度方面也是各說不一。

這些懸而未決的問題提醒我們，必須研究國內優秀田徑運動員全年訓練的組織經驗，那怕是一般地研究一番。我們面臨的任務是確定訓練期的時間、每個時期所採取的手段、每個時期的運動量和訓練強度、一個星期內的訓練日數和上訓練課的地區、全年運動成績的動態。

通過詢問和根據對個人訓練日記的研究，把訓練過程的實踐材料填入專訂的表格中。我們總共詢問了200人：24個功勳運動健將、70個運動健將和106個一級運動員。

除了本文作者外，還有列寧格勒体育学院研究院一級科學工作者М.П. 索羅金（整個時期）和Н.П. 索利那（從1953—1954年4月）也參加了這一工作。

在這篇文章中，我們要談談有關訓練期的長短、採用的訓練手段和運動成績的動態等問題的研究結果。

各個訓練期的長短

根據1952年——1954年的材料，有45個田徑運動員（蘇聯國家代表隊隊員）的準備時期是4個月，有57個運動員是5個月，有52人是6個月，6人是兩個月，16人是3個月，7人是7個月。

基本時期，大多數田徑運動員（136人）是從5月開始，其他4人是从3月開始，39人是从4月開始；大多數人（91人）是在10月結束，其他4人是在9月結束，10人是在11月結束。這個時期的長度：52人是5個月，56人是6個月，12人是4個月，23人是7個月，11人是8個月。

在136人中，就有48個優秀田徑運動員沒有過渡時期，而繼續鍛煉，同時他們是運用準備時期的手段。共有5人在一個月

的時間內從事其他運動項目；其它的 38 人是完全休息(?)因此，準備時期是 5—6 個月的時間，我們根據研究結果作出的規定和國家優秀教練員所發表的材料是一致的。在過渡時期完全停止訓練應該認為是非常不正確的。

基本時期的時間長短，大多數運動健將是 6—7 個月(從 5 月到 10 月或 11 月)。而最近的情況很多作者指出基本時期是 4—5 個月。

各個時期所採用的訓練手段

調查的材料證明，優秀田徑運動員在全年訓練過程中採用的練習不過 38 種，在各個不同訓練時期中，運動員採用那些練習，練習的次數又是多少呢？

例如，在我們調查的 200 名田徑運動員中，在準備時期採用加速跑的僅 102 人，而在基本時期是 108 人。但是並非所有的教練員和運動員都利用了這種練習，毫無疑問這種練習對發展速度是有益的。

在準備時期採用越野跑的僅 109 人，在基本時期有 103 人。可以斷定，在書本和論文中我們也是寫了越野跑的很多好處，而在生活中，實際上又是另一回事。

雖然有很多書籍介紹了斜坡跑，但這種練習在訓練工作中是運用不足的。在 193 位田徑運動員中採用斜坡跑的只有 11 人，並且這種斜坡跑效果是由教學實踐和科學研究所証實了的。

對沙地或沙坑跳躍練習也注意不夠，這種練習能發展動力，特別是對下肢力量的發展很有幫助。在調查的田徑運動員中，僅有 114 人在自己的訓練課中列入了一般的跳躍練習，有 4 人列入了沙地跳躍。

全年進行早晨體操的僅 17 人，但它在日常生活中已成為很多優秀運動員一般生活制度不可缺少的一部分，而且更是訓練過

程不可少的一部分。

我們收集的材料証明，优秀田徑運動員很少从事其他运动项目的鍛煉，为了使身体获得協調發展，田徑運動員在此基础上，应更好的在选修田徑项目中，發揮个人特長。我們調查的材料中仅有6位田徑運動員在練習中采用了摔跤、3位運動員采用了冰球、10位田徑運動員采用了游泳、兩位田徑運動員采用了划船、約50位田徑運動員采用了滑雪。

应当指出，幸而1955年教練委员会和田徑科坚决消除了訓練方法上的很多缺点。

运动成績的动态

分析运动成績变化的一般指标和个别指标时，我們發現运动成績（与大規模比賽毫無关系的成績）的急剧变化。例如，男子百公尺和200公尺最好的成績（1952—1953年）是在9月。B. 良波夫9月間最好的成績是10.4秒；而依尼娜·杜罗娃、波奇卡列娃5月間最优秀的成績是11.6秒（图1）。男子400公尺平均最优秀的成績是在10月（图2）。800公尺是在8月（图3），女子800公尺是在9月，400公尺是在7月（图2）。5000公尺賽跑運動員的优良成績是在8月，而10000公尺是在6月（图4）。110公尺高欄運動員的优良成績在10月，而女子低欄運動員最优秀的成績是在9月（图5）。男子跳高運動員的优良成績是在8月，女子是在10月。男子跳远的优良成績是在9月，女子是在7月（图6）。男子推鉛球的优良成績是在7月，擲鉄餅是在9月；女子推鉛球的优良成績是在9月，擲鉄餅是在10月（图7）。擲鎗球优秀成績是在10月；撐竿跳高的优秀成績是在7月（图8）。

尽管欧洲冠軍賽是在8月举行，全苏冠軍賽是在9月举行，对优秀運動員來說都是重要的比賽。但是个别運動員运动成績的变化是非常不一致的。

运动成績发生变化是什么原因呢？

遺憾得很，对这个问题的回答只有一个：訓練計劃很不完备；不善于用最好的方法培养运动员参加重要比賽。培养运动员参加每年举行 50 次左右的比賽，只是参加重要比賽的輔助訓練手段。这点我們还不善于掌握，它是我們田徑运动员常常在国际比賽中失利的的原因之一。

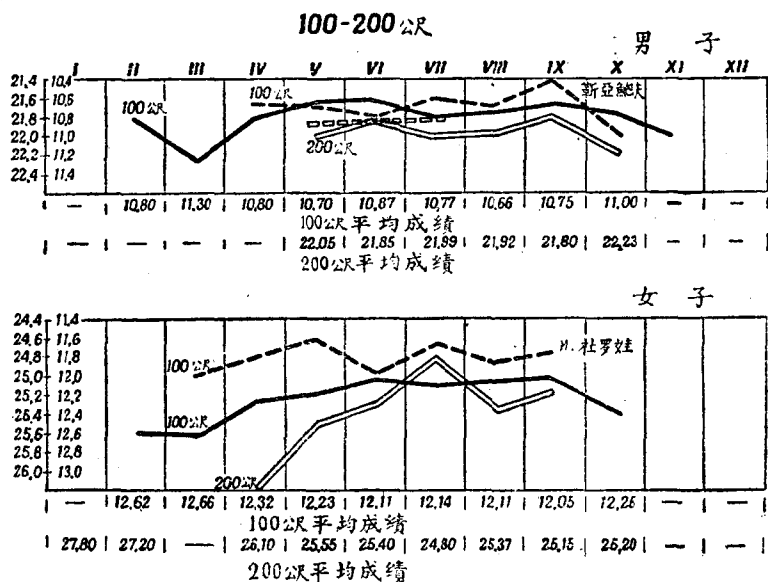


图 1

我們很多教練員應該修改自己对訓練計劃的意見，認真考虑学生的个人特点和身体机能，使他們在最大規模的比賽时期达到优秀的运动成績。澤宾娜、耶戈罗夫、庫茲涅佐夫、格利加尔卡、奥夫謝班、雷申科、庫茨、波諾瑪列娃等人在 1955 年的訓練，便是这种經過深思熟慮的机能訓練計劃的典范。

在研究全年訓練周期平均的运动成績动态和个人优秀运动成績指标的动态材料时，要注意标示訓練量的生理曲綫和获得的竞

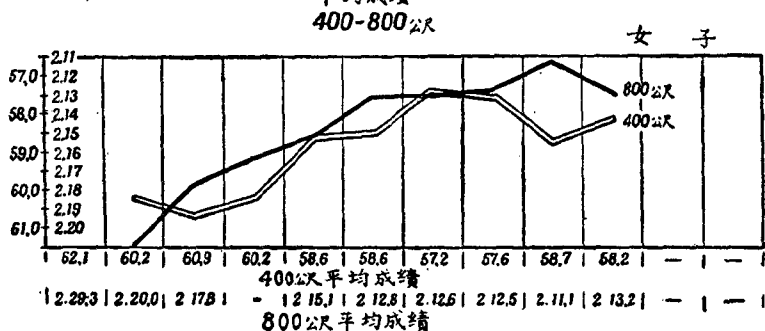
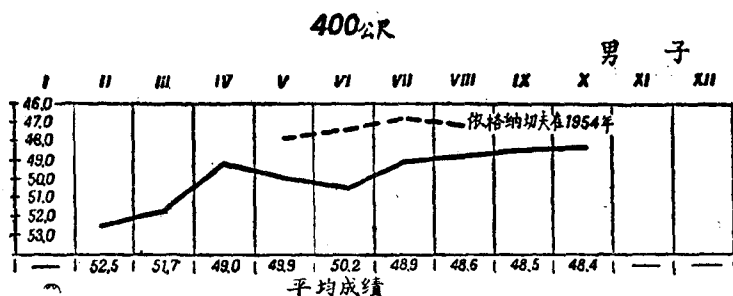


图 2

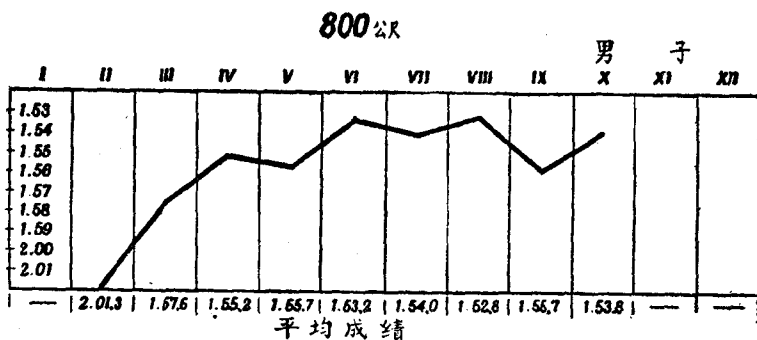


图 3