



# 競走訓練法

普·伊·高茲洛夫斯基著



人民体育出版社

# 競 走 訓 練 法

伊·高茲洛夫斯基著

周 杰 譯

人 民 体 育 出 版 社

## 內 容 提 要

競走，在我國來說，還算是田徑運動里一個比較新的項目：因為今後我們要在廣大羣眾中普遍的提倡它，所以才選擇出版了這本書。

本書內容講了競走的技術，着重的是訓練法。其中包括競走運動員訓練的編排、裝備和參加競賽應注意的事情。作者還詳細的列舉了蘇聯優秀競走運動員怎樣進行全年訓練的。它對我國教練員、運動員是有很大幫助的。

\*

## 原 本 說 明

書 名 СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА  
著 者 П. И. КОЗЛОВСКИЙ  
出版者 “ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ”  
出版地點 МОСКВА 1955  
及 日 期

\*

## 競 走 訓 練 法

普·伊·高茲洛斯基著

周 杰 譯

郭 季 玉 校

人民體育出版社出版

北京崇文門外太廟宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京外文印刷廠印刷 新華書店發行

書號213 23千字 787×1092 1/32

印張  $1\frac{8}{32}$  定價(6) 0.13元 印數1—13,000

1956年3月第1版第1次印刷

## 目 錄

|                    |    |
|--------------------|----|
| 序 言.....           | 5  |
| 競走運動員訓練的編排.....    | 7  |
| 準備時期的訓練.....       | 9  |
| 基本時期的訓練.....       | 10 |
| 關於改進競走技術的幾點指示..... | 18 |
| 競賽前的準備和參加競賽.....   | 22 |
| 附錄 1 .....         | 30 |
| 附錄 2 .....         | 35 |



## 序 言

走步是人移動位置最普通的方法。走步作为一种運動項目列在田徑運動之內，這还是最年輕的一項。

在國際田徑運動規則中，對競走的概念有如下的規定：

“用兩腿進行步行動作就叫做走步，在走動的時候，腳要同地面保持着連續不斷的接觸，也就是說，向前跨出的腳掌觸及地面的時間，必須比後腳離地的時間要早些。”

專門競走的和參加此項運動競賽的運動員，稱為競走運動員。

競賽項目中的主要距離10公里和50公里。20和30公里的距離也是很普及的。此外，還進行3、5、15、25公里距離競走的競賽，以及1小時和2小時競走的競賽。

在競走時，優秀的競走運動員善於發揮很高的速度。阿·葉高洛夫所創造的10公里競走的蘇聯紀錄(43分19秒8)表明了，1小時的平均速度約為14公里。弗·烏赫夫創造了50公里競走的蘇聯紀錄(4小時18分49秒)，其1小時的平均速度為11.6公里。

普通的走步是競走技術的基礎。競走同普通走步的區別如下：

- (1) 步伐很大，有四腳掌那樣長；
- (2) 速度(步伐的頻率)很高，10公里距離的競走，用不

大的脚步，每分鐘能走 200 步，50公里距离的競走，每分鐘能走 180 步；

(3) 除此而外，規則要求，脚跟着地時，該腿必須伸直，当身体重心經過垂直部位時的一剎那間(經過支撐腿時)，支撐腿也必須伸直。

競走和田徑運動的其他項目也有區別，为了完成富有很大連續性的工作，則要求競走運動員必須具有特別的耐久力。多小時的工作是競走運動員的特徵。譬如：競走運動員走50公里，就需要延續4.5—5.5個小時，連具有頗大強度的訓練工作，有時也需要不間斷的延續6.5—7個小時。關於強度一節，可根據走步的平均速度和消耗的體重來判斷。一級競走運動員，50公里走步的平均速度，一小時至少是10.7公里，同時，從事訓練的競走運動員，每走10公里要消耗1200—1300公分的體重。競走運動員10公里走步的最高速度——每小時至少是12.5公里。

## 競走運動員訓練的編排

在編製計劃和進行訓練時，教練員需要考慮到競走運動的特點（在頗大的強度下進行長時間的工作等）；以及競走運動員的個人特點。同時，教練員在任何時候都不應當忘記，競走同田徑運動的其他項目一樣，只有當競走運動員具備優良的健康狀況和高度的意志與體質的情況下，才能取得優秀的成績。

全年的訓練是競走運動員運動成績的保證。力求達到最終目的的堅強意志、堅忍不拔、在訓練過程中自覺的勤學苦練，都能幫助競走運動員在很大範圍內掌握訓練工作和克服任何艱巨的困難。烏赫夫在創造1952年50公里紀錄的那一年中的訓練時間內，走了4500餘公里，其中1000餘公里是滑雪（在準備時期中），而於1954年，在訓練過程中，走了6000餘公里。

在編製年度的訓練計劃時，首先要規定出目的：在即將來臨的年度裡，運動員必須達到什麼樣的運動與技術成績。而後，提出為了達到規定的目的所必須解決的任務。擬定訓練計劃時所依據的基礎，是分析競走運動員在過去的季節內所取得的成就，和考慮到其健康狀況及在本訓練年度開始之前所達到的訓練水平。以這樣的辦法來制定計劃，能幫助正確地為競走運動員選擇有效的訓練手段，按照訓練的各

个時期，極其合理地运用这些手段，並与一年的各个時期和競賽的日期相適應。

編製訓練計劃時，可以运用下面所列举的全年訓練的標準計劃(見附錄1、2)，在这些標準計劃中，为競走運動員指明了極其有效的一般任务，和用来解决这些任务的最適宜、最有效的手段。一些任务要在全年期間內解决，另外一些任务主要是在各个訓練時期內分別解决。这样，像發展耐久力這項工作，对競走運動員來說是特別需要的，這項工作要在所有的時期內進行；但是，發展耐久力的手段必須是各种各样的，例如，冬季裡，在一切旨在提高耐久力的訓練手段中，应着重採用滑雪運動，因为它对發展耐久力，是最为有效的。在不同的時期裡，多半是採取各种不同的訓練手段，而其中的某一些手段則要在全年期間內运用，只不过在程度上有所不同，这要根据該時期所規定的任务而定。

競走運動員的訓練，既有个人的，又有集体的。集体訓練是特別需要的，因为它能使運動員習慣於和競爭的对手一起競走。通常，訓練課業需要在下午進行。但是，在星期天，也要適當地在上午進行訓練，这是为了使身体养成習慣於清晨運動的工作，因为競賽可能在一天的任何時間內举行。

每天的清晨散步，这是訓練課業中不可缺的形式之一。只有利用訓練課業的一切組織形式，競走運動員才能勝任自己所应负担的大的工作量。应当考慮到，在訓練年度中的清晨散步時間內，競走運動員要完成自己訓練工作總量的四分之一以上。在清晨的散步中，可以包括專門性的一般準備練習，主要是柔軟性的。这种形式的散步，在休假、假期中

休息日裡都可進行。苏联很多競走運動員利用散步，从家裡走到工作崗位和學習的地點去（烏赫夫、敏基斯等）。

競走運動員在全年中，每天必須進行訓練：每天清晨訓練必需的散步，並且在每週內訓練課業要進行4—5次。

## 準備時期的訓練

在这个全部時期內，訓練的目的主要是在於提高一般耐久力的水平，同時，为了这样一个目的，課業不需要是千篇一律的。

在準備時期中，競走運動員一週間的訓練方案●可这样規定：

第一天 休息——散步或室內課業（打籃球、做体操）。

第二天 野外跑步（沿着不厚的雪）1—2.5小時（根据身体感觉）。

第三天 長時間的散步（運動量不大，根据身体感觉）。

第四天 休息。

第五天 以等速度的滑雪散步4小時，有時輕微地以加快速度滑1—2公里。

第六天 休息。

第七天 沿着起伏地帶進行滑雪散步30—40公里，其中有8—10公里是用高速度進行的（運動量很強）。

在競賽的日期內，則停止訓練。

---

● 下面我們將採用“一週循環訓練”的術語，來代替“一週間訓練方案”的語詞。

对50公里的競走運動員，应当把以滑雪來散步的次數增加到一週內進行3次，把沿着雪地跑步的日子改為滑雪散步。

在無雪的地區內，準備時期可按下列的一週的循環訓練來進行。

第一天 野外跑步1—2.5小時(根據身體的感覺)。

第二天 室內課業(打籃球、做體操)。

第三天 休息。

第四天 慢跑與普通走步、競走、低擺雙臂的闊步走交替地進行1—2.5小時●(以跑步完成訓練日總公里數的50%)。第五天 休息。

第六天 在野外以等速度連續走步3小時(根據身體的感覺)。

第七天 休息。

## 基本時期的訓練

這個時期的首要任務之一，是保持已取得的一般耐久力的水平，並在這個基礎上，與解決年度訓練計劃中所規定的其他任務的同時，提高專門的耐久力。一週間的訓練課業，必須是多样化的。在一些課業中，主要的是要進行發展速度的工作，另外的一些課業，主要是為了發展快速的耐久力，而第三種課業，則是為了發展耐久力。在所有訓練課業中，都要進行改進競走技術的工作，此項工作的分量，在一些課

● 我們用“低擺兩臂”這個語詞，是為了着重指出此時兩臂的姿勢同競走時的姿勢比較起來是低的，而競走時，肘關節彎屈的兩臂是顯著地高擺著的。

業中——是較大的，而在另外一些課業中——則是較小的。

基本時期中，競走運動員一週間的循環訓練可按下列方案進行。

適用於10公里的競走運動員：●

第一天 基本任務——主要是發展專門的耐久力。以“飛行標準”速度●重複走完1—10公里遠的段距（配合的實例可參閱10公里競走運動員全年訓練標準計劃中5——9月解決第五項任務的手段之列舉）。

第二天 基本任務——保持一般的耐久力。在城外進行混合行進或散步（根據個人意見，自行決定）。

第三天 休息。

第四天 基本任務——主要是發展快速的耐久力。在運動場上，以變速度競走。配合的實例：（1）以1分45秒的速度走400公尺，加上200公尺的緩步走，反覆的走20—30次；（2）400公尺的快步走，加上200或300公尺的緩步走，反覆的走20次；（3）200公尺的快步走，要以48秒到50秒的速度進行，加上200公尺比較平靜的走步，同時，前100公尺用競走的步伐走，而後100公尺是以競走的步伐低擺雙臂地走。這200公尺的速度，一般說來，是由1分30秒到1分40秒左右，要反覆的做20—30次。

第五天 基本任務——主要是發展快速的耐久力。在運動場上的競走；配合的實例：（1）以4分35秒到4分38秒的速度

---

● 在所舉的例子中，走完各段距的速度，是以培養一級運動員為目的的。

● “飛行標準”速度，就是計時的走50公里所需要的中等速度。

走1公里，加上200公尺的緩步走，反覆地做6—12次；(2)以“飛行標準”速度或更高的速度，重複走完2—5公里远的一段距离。

第六天 基本任务——保持一般的耐久力。以普通的步伐平靜地散步3—4小時，在城外，在森林地帶進行，最为適宜。

第七天 基本任务——是發展速度。以最高速度重複走完短小的段距；配合的实例：(1)400、250—200、100、50公尺——每小段都用接近於最高速度或用最高速度來走完；(2)200、100公尺——每小段要以最高速度走8—10次；(3)200公尺的快步走，反覆的做20次。

对50公里競走運動員：

第一天 基本任务——主要是發展專門性的耐久力。在公路上競走20—45公里。在5月份開始的2—3週內以等速度“飛行標準”速度或与其近似於它的速度走完，而後，則以下列的速度交替進行：(1)等速（“飛行標準”速度或与其近似於它的速度）；(2)以等速度，但是，它低於“飛行標準”速度，在最後2—3公里的距离內，要特別加快；(3)以等速度（“飛行標準”速度或与其近似的速度），但是，每5公里的最後1公里要以快速走（比“飛行標準”）速度快得多；飛行標準速度同加快速度之間的差別，1公里以20—45秒為度）。

第二天 基本任务——積極的休息。準備活動1.5—2小時，在城外進行最为適宜（从7月份開始，在準備活動中，要適當地包括以競走的步伐多次的加速走）。

第三天 休息。

第四天 基本任务——主要是發展快速的耐久力（可根

据需要，進行發展速度的訓練）。變速度的競走（在7月份之前，主要是運用短距離的加速走）；配合的实例：（1）在2小時的競走中，要有20—25次的200—300公尺的加速走，每次加速走之間的間隔，可自行決定，但時間最好要一致；（2）以1分43秒到1分48秒的速度走400公尺，加上200或400公尺平靜的走步，反覆的走20—35次。此外，從7月份開始，還要包括較長距離的加速走，譬如：以競走的步伐快速走1公里，加上以競走和普通的步伐緩步走2公里，反覆的做8—10次。

第五天 基本任務——主要是發展快速的耐久力。利用輕鬆的跑步和各種走步（走步的速度是各種各樣的，可自行決定），20—25公里混合行進。按照下列方法，適當地使走步和跑步配合起來：走步帶跑步（在準備活動中）3公里，加上5公里的快速競走，加上3公里的輕鬆的跑步，加上2公里的闊步走（低擺雙臂），加上5公里的快速競走，加上2公里的輕鬆的跑步，加上1公里平靜的走步，再加上2公里最高速度的競走，最後再加上結束時的跑步。

第六天 基本任務——保持一般的耐久力。用普通的步伐來進行3—4小時的散步，在城外和森林地帶最為適宜。

第七天 休息。

在年度訓練計劃和一週循環訓練的基礎上，來編製月份訓練計劃。每個月的計劃提前一個月就訂出來，是不適宜的，因為在訓練進程中，經常要有變動和修正。每個下月的計劃，要在本月月底制定。譬如，4月份的計劃——在3月底編成，同時，還要考慮到3月份所進行的工作，以及過去在這個期間內所存在的優缺點。



|       |                                                                |                                         |                                            |                                                                           |
|-------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 星 期 四 | 競走——反覆的進行：<br>5×400公尺的快步走，<br>2×200公尺的最高速度走，<br>3×100公尺的最高速度走。 | 以變速度競走（以45秒走200公尺加上400公尺的平靜的走步）10—15次。  | 以變速度競走（以45秒走200公尺，加上450公尺平靜的走步）15—20次。     | 以變速度競走10次（以1分40秒走400公尺，加上550—600公尺平靜的走步），再加上5次的走步，再加上400公尺，加上200公尺平靜的走步）。 |
| 星 期 五 | 20—25公里的混合行進（走和跑交替進行，由個人自行決定）。                                 | 混合行進25公里（慢跑8公里，加上快速競走12公里，再加上5公里平靜的跑步）。 | 25公里的混合行進（8公里的慢跑，加上15公里的快速競步，再加上5公里平靜的跑步）。 | 25公里的混合行進（10公里的慢跑，加上5公里最高速度的競走，再加上10公里平靜的跑步）。                             |
| 星 期 六 | 沿着大起伏地帶散步4—5小時。                                                | 沿着大起伏地帶（在山上）散步4—5小時。                    | 沿着大起伏地帶（在山上）散步5—5小時。                       | 沿着大起伏地帶（在山上）散步4—6小時。                                                      |
| 星 期 日 | 休 息                                                            | 休 息                                     | 休 息                                        | 休 息                                                                       |

弗·洛·烏赫夫1952年8月份的訓練計劃

| 週別  | 第一週 | 第二週                               | 第三週                                                              | 第四週                                                        | 第五週      |
|-----|-----|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------|
| 星期一 |     | 休息                                | 休息                                                               | 休息                                                         | 休息       |
| 星期二 |     | 沿森林間的道路混合行走3小時（走和跑交替進行，由個人自行決定）。  | 以變速度和加速行走400公尺。加速的次數和休息的間隔由自己決定。工作量要大，但不是最大的。                    | 以最大速度重複走幾段距（1公里）重複次數自行決定。                                  | 休息       |
| 星期三 |     | 以很高的速度重複行走400—600公尺的段距，總的工作量不宜太大。 | 做很緊張的準備活動。以變速度行走4—6次（以每公里5分15秒—5分12秒的速度走3公里，加上以每公里4分45秒的速度走2公里）。 | 以變換速度行走4—6次（以每公里5分15秒—5分12秒的速度走4公里，加上以4分35秒—4分40秒的速度走1公里）。 | 休息       |
| 星期四 |     | 休息                                | 在森林中散步（採蘑菇）。延續5—7小時。                                             | 在森林中散步（採蘑菇）。延續3—4小時。                                       | 準備活動1小時。 |