

勤奮書局出版



越野跑

訓練法

王復旦著



2

57

10

體育叢書

越
野
跑
麟
練
法

著作者 王復旦

勤奮書局發行

體 育 叢 書

越 野 跑 訓 練 法

版 權 所 有 印 必 究

一 九 四 九 年 四 月 修 正 出 版

全 一 冊 基 價 參 元 正

編 譯 者 王 復 旦

出 版 人 馬 蔭 馳

出 版 者 勤 奮 書 局

上 海 馬 當 路 三 二 八 弄 一 號
電 話 八 五 二 四 七 號

代 售 處 全 國 各 大 書 局

越野跑訓練法目錄

第一章	引言	一
第二章	越野跑與萬拉松跑之區別	二
第三章	越野跑之本來面目	二
第四章	練習前之身體檢查	三
一、心臟薄弱		四
二、肺臟病		四
三、腳氣病		五
第五章	二次檢查	六
第六章	裝束	六
一、衣褲		七

二、鞋襪	七
三、保護帶	七
第七章 跑道	八
第八章 訓練須有步驟	八
第九章 基本訓練	九
一、腰部	九
二、腹部	一
三、腿部	三
第十章 初步訓練	四
一、步子	五
二、呼吸	六
三、路程	七

四、肌肉疼痛之原因·····	一八
五、加力·····	一八
六、温煖肌肉·····	一九
七、肌疲勞·····	一九
第十一章 訓練時期·····	二〇
一、飲食·····	二〇
二、煙酒·····	二一
三、睡眠·····	二一
四、戒色·····	二一
第十一章 訓練日程·····	二二
第一星期·····	二二
第二星期·····	二四

第三星期	二六
第四星期	二八
第十三章 練習之時間	三一
第十四章 比賽之方法	三一
一、計分法	三一
二、編配	三三
三、號碼	三三
四、出發	三三

越野跑訓練法

王復日著

第一章 引言

世界愈文明，人類用腦力之處愈多；機械愈發達，人類用體力之機會愈少。結果人體固有之機能，日漸退化。苟不提倡適宜之運動，則將來之結果，倭，瘦，弱，必至不堪設想。在二十年前，東鄰日本鑒及該國人民身體倭小，即提倡長距離賽跑，思有以增進全國人民之體高，一時朝野上下，無不各盡心力。一方提倡，一方實行，迄今二十年，成效卓著。倭奴二字，何敢再加之於日人身上。此無他，體育之功用，長跑之效果也。回顧吾國，從事於體育訓練者，實屬寥寥，練習長跑者，更是鳳毛麟角。爲此於教課

之暇，以數年來，關於越野跑所得之經驗，筆之於書，一方以作練習者之參考，一方亦以表提倡長跑之意。

第二章 越野跑與萬拉松跑之區別

長距離賽跑，約可分兩種，一爲世界最著名之「萬拉松跑」，一卽本書所欲討論之「越野跑」也。其區別卽在路徑與距離之不同耳。夫「萬拉松跑」有一定之距離，及一定之路徑；越野跑則無一定之路徑，并無規定之距離。當今中國各大學中，所舉行之越野跑，實已失去當日之眞面目矣。

第三章 越野跑之本來面目

越野賽跑舉行之時季，原無一定，或在冰天雪地之冬日，或在鳥語花香之春天；但在夏季氣候炎熱之時舉行者極少。原來之越野跑，並無規定之路徑及距離，僅先固定一目標，在未出發之前，主持機關，先派人引路，攜有紅白祇屑，一路散發，以作行進之標準。但所跑者，未必一定是平坦大道，攀山越嶺，羊腸曲徑，往往在預料之中；并常有跳過短籬，爬過矮牆，以先達目的地者為優勝，與現在中國各地所舉行之越野跑之方法，絕然不同，但方法雖異，所收長跑之效果則一。

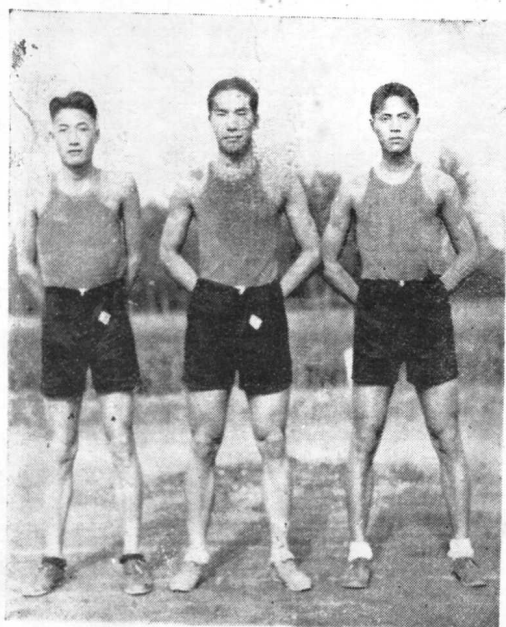
第四章 練習前之身體檢查

長距離之越野賽跑，固然能發達身體強健筋骨，但決非人人能參與練習。有心臟病者，有肺臟病者，萬不能享此項運動之利益。苟於事前

不審慎檢驗，即從事練習越野跑，則非特不能收越野跑之利益，反將蒙其危害。故參加越野跑以前，在個人須知先應有身體之檢驗，在團體如學校及軍隊中，主持此項職務者，宜使所有參加越野賽跑之人，均得有合適之身體檢驗。如無妨礙，方得准其加入。普通之身體檢驗，對於下列三點，最爲注意：

(一) 心臟、薄弱、凡長跑無不使心臟工作過猛，如心臟薄弱者，在此劇烈工作之中，心瓣膜頗易沖壞，心血回流，並亦有血管爆裂等事。故凡有心臟病者，切不可嘗試長距賽跑，致發生以上之各種危險。

(二) 肺、臟、病、劇烈運動（非限於越野跑一種）使呼吸增加，肺之工作最甚。如肺有結核症，則一運動後，即有咯血等事發生，性命危險，近在旦夕；此不可不慎者也。如有肺炎與傷風等症，亦須待疾病全愈後，方



得練習。

(三)脚氣病、
(第一一圖)生脚氣病者，即宜休養，絕對不宜練習越野跑。

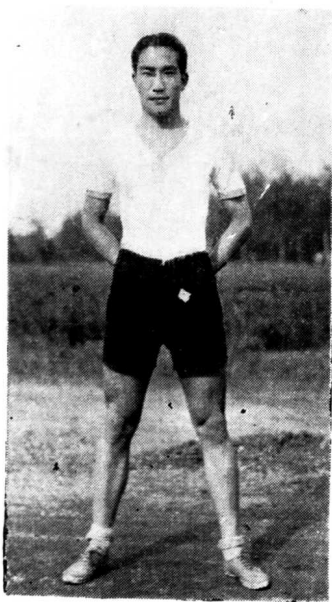
以上三種，是舉其重要者而言，此外如小腸氣與病血等症，亦不宜參加長距跑以及其他劇烈運動。凡關於以上之各種檢驗，最好能請有經驗之醫生担任，因其得失頗關重要也。

第五章 二次檢查

檢查身體，不僅在訓練開始之時，即在訓練時期中亦應檢查一次。因未曾訓練之人，往往在未

經劇烈之練習時，心臟與肺臟並無特殊現象；但一經訓練後，即有變化發生，如心血回流，心瓣膜損壞等。故在訓練開始數星期後，亦應檢驗一次，以杜後患。

第六章 裝束



(第二圖)

(一) 衣、褲、 越野跑所用之衣服與短褲，可分兩種：

(甲) 春秋季 春秋季所用者，爲平常田徑賽所用之背心與短褲，完全用紗織；如經濟充裕，可用絲織，取其輕便與柔軟之故。請參觀第一圖。

(乙) 冬季 冬季所用者，最好用毛織之短袖汗衫，取其不易散失體溫；可不需特別式樣之短褲，可仍用田徑賽短褲，惟質料以柔軟而較厚者爲是。請參觀第二圖。

(二) 鞋、襪、 越野跑所用之鞋襪，以短統橡皮底鞋爲合適。(陳嘉庚)公司之短統橡皮鞋，頗爲合用。)穿短襪，將襪統反轉，遮蔽鞋口，以防跑時沙泥落入。

(三) 保護帶、 凡練習運動者，須有用保護帶之習慣，以保護生殖

器。惟現在市上所出售之保護帶，大多質劣，不甚柔軟，跑時極易擦傷皮膚。故在購買此帶時，須注意帶之質料柔軟與否；如不能購得柔軟者，可內穿一短汗褲代之。

第七章 跑道

越野跑所用之跑道，以煤屑路，土路，與沙泥路爲合宜，最忌柏油路與水門汀路。因柏油路與水門汀路太硬，如用之以爲練習場所，則易傷腳弓，而損彈力。

第八章 訓練須有步驟

訓練長距跑，最忌心急。夫練習越野賽跑，決非一朝一夕所能成功。

者，須循序漸進，方能收得良好效果。欲速則不達，反使練習者減少興趣，甚致惡果一生，即中止練習。所以在開始練習之時，最要使練習者明瞭練習之方法與步驟。

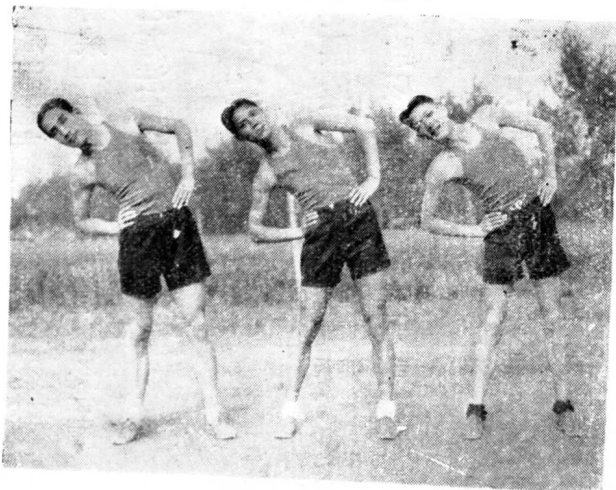
第九章 基本訓練

凡腰腹部及大腿各肌肉不強健者，不能勝任長距離賽跑。故在未練習長跑以前，須經一番基本訓練，專訓練腰腹及大腿肌肉。其訓練法如下：

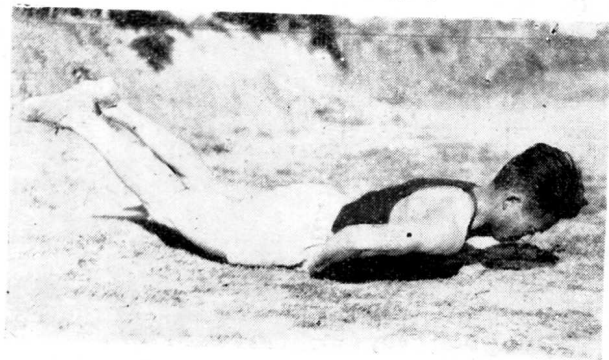
(一) 腰部、訓練腰部之肌肉之動作，可用下列三種：

(甲) 直立，兩腳開立跳，兩手叉腰，上體向左右彎如第三圖。此項動作，隔一日須連續做數十次，少做則難見功效。

(圖三第)



(圖四第)



(乙)俯臥在墊子或地板上,兩手叉腰,然後頭足盡力向上提,僅