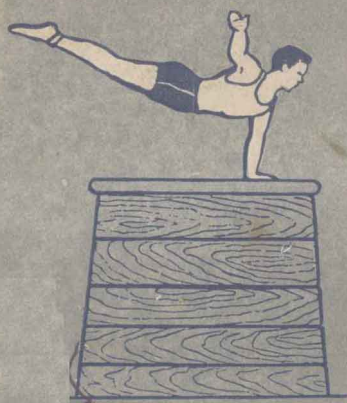


運動箱跳

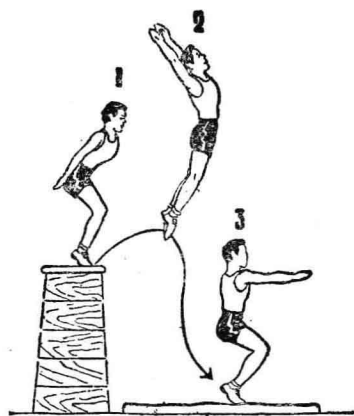
陳顯儔編著



上海北

跳箱運動

陳顯儔編著



上海北新書局出版

跳箱運動

定價 5,000 元 • 字數 60000 字

編著者 • 陳 顯 儒
印刷者 • 大 新 印 刷 廠
出版者 • 北 新 書 局

上海復興中路五四一號

一九五三年十二月印刷 一九五三年十二月初版

印數 • 0001—3000 冊

總發行 通聯書店

上海九江路二九五號

前言

本書內容，一部份是我在一九五一年湖南省體育工作者寒假學習會上担任器械運動講授時的講稿和教材，因感於需要，在學習會結束以後，即有意編寫，因工作很忙，教課之餘，將歷年來在中大、浙大和湘雅醫學院担任教學時的一些教材，陸續加以修正、補充和整理，費時年餘，始完成這冊跳箱運動的編寫工作。

本書前後共分爲九章，對於器械設備的構造、運動的價值、教學時應注意的事項、動作的分析與動作的要領、保護的方法，都有詳細說明，並附有圖解，可解決設備製造上的困難。動作由淺到深，由簡單動作到複雜動作，按程序進行鍛鍊，容易收到效果。第八章盪羅漢的教材，可作體育日和紀念日體育表演的借鏡，最後一章器械運動比賽的裁判方法，並附有應用表格，可供舉行器械運動比賽時的參考。編者學識淺陋，經驗缺乏，尚祈讀者多多提供意見，以備修正。

最後本書承常治平、陳顯儔二位先生仔細校閱，提供意見，特此一併致謝。

陳顯儒謹識

一九五三年六月於湘雅醫學院

目 錄

前言	一
第一章 概論	一
第二章 跳箱運動的價值	三
第三章 跳箱及起跳板的製造方法	一一
第四章 跳箱運動教學時注意事項	一六
第五章 跳箱運動的動作分析	二三
第六章 橫跳箱運動	三〇
第七章 縱跳箱運動	七二
第八章 跳箱的疊羅漢教材	一一四
第九章 跳箱運動的裁判方法	一二六

跳箱運動

第一章 概論

跳箱是一種木製的運動設備，製造簡單，價錢便宜，它是屬於重器械的一種。跳箱運動是羣衆所熱愛的一種體育運動，尤其是在部隊裏，開展極爲普遍。它所佔運動場地很小，只要八公尺長四公尺寬的面積就夠了。普通練習，可以容納一隊人來進行鍛練，在場地受到限制、設備困難的單位，用來開展體育活動，進行鍛鍊身體，是一種很好的運動項目。因爲它有着不同的層次，可以隨意調節高度，適合不同程度與年齡的人來進行活動，具備了普及和大衆化的條件。

普通在器械運動中的木馬、跳躍器等活動都屬於這一類，一般的動作都能適用。在經費特殊困難的單位，我們就可以用吃飯的方桌來代替。方桌是普通全國各地都容易找到的設備，只要將桌子的腳加三角木靠緊，上面鋪上一層軟墊，用繩子綑緊，就可以拿

來應用。在目前體育面向學校、面向工農兵的口號下，跳箱運動推廣到學校中去、農村中去和工廠中去是最適合的一項運動了。

第二章 跳箱運動的價值

跳箱運動在體育運動項目中，是一種性質比較特殊，而價值也很大的運動。通過跳箱運動，在短時間內可以訓練我們的跑和跳，使身體得到全身的鍛鍊，發達肌肉，增強體力，使神經肌肉協調，增加身體的靈敏性，培養我們的平衡感覺。現在將它分爲國防、生理、醫療與教育上的價值，分述於後。

(一) 國防上的價值：

我們在進行跳箱的各種騰越動作時，必須具備勇敢、堅決與果斷的精神。相反地，恐懼與無自信心的心理特別容易暴露。欲求動作的完成，必須克服困難和消除這些心理，從動作鍛鍊中培養出優良的戰鬥品質，養成克服困難、超越障礙的技術。這些優良的品德與技術，在軍事上是有重大意義的。同時通過滾翻、旋轉、倒立……等動作，使我們退化的平衡感覺增善，加強自在的能力，對於掌握近代化的國防武器如駕駛飛機、坦克、軍艦等技術有很大的幫助。在跳箱動作中都嚴格要求部位與姿勢正確，使身體神

經肌肉協調，增強機敏性，反應加快，體力健壯，能在戰鬥中發揮最高的戰鬥精神，制勝敵人。所以在軍事體育上，把它列為一項重要的體育運動，受着戰士們普遍的愛好。

（二）生理上的價值：

1. 肌肉系統方面——人體的一切動作，都是靠肌肉系統來進行的，肌肉的重量約佔全身重量百分之四十。肌肉的發達，對於身體的健康有很大的關係，在跳箱運動中，包括跑、跳、支撐、旋轉、挺身、繞圈和滾翻……等類動作。它對於身體任何一方面肌肉羣的鍛鍊，都較其他體育活動為大。肌肉的發展是在經常大力應用和收縮的條件下來決定的。跳箱運動可以供給各組肌肉強力收縮與鍛鍊的機會，因此經常鍛鍊跳箱運動的人，各部份的肌肉顯著加大，肌肉體積加大，使肌肉變得更堅強而有力量，同時它又是靈敏而富有彈性，使動作變得迅速而準確，發揮更大的勞動效能。

2. 神經系統方面——神經系統是一個最複雜、最精細的交通工具，把人體內無數部份互相聯結起來，又把人體作為一個複合的體系而與無窮數的外來刺激相聯

結。蘇聯偉大的生理學家巴甫洛夫教授在生理上證明了所有一切器官和系統的工作，都是受條件反射定律節制的。跳箱運動對於神經系統的訓練與肌肉神經的協調能力，供給的機會特別多。例如在跳箱運動中的助跑、起跳、支撐、騰越、扭轉、倒立、滾翻和屈伸等動作，都嚴格要求姿勢、地點、部位。經常鍛鍊，使身體與外界刺激的條件反射加強與改進，各器官產生共濟作用，神經與肌肉獲得協調。跳箱運動在短時期內可用多種方式和條件來訓練神經控制身體的動作，它可以增進身體的機敏性和靈活性。在體育運動中，它是訓練神經肌肉協調的一種很有效的體育運動項目。

3. 內臟系統方面——跳箱運動是一種大肌肉羣的活動。肌肉的收縮，加強了全身的氧化作用和新陳代謝作用，加快血液的循環作用，使呼吸系統、消化系統和排泄系統更好的運行，而收到各內臟器官健全發育的功效。

(三)醫療上的價值：

在日常生活中，我們使用局部肌肉的機會較多，使我們身體變成畸形的發展，妨礙

我們的健康，影響工作效率。根據蘇聯的先進經驗，注意經常性的體育鍛鍊，可以保證生產任務完成；因為強壯的身體，提高了工作效率，經常做跳箱運動，可以發展我們的軀幹肌肉，保持脊柱正常的解剖彎曲，維持人的優良姿勢，對於我們身體的健康是有極大關係的。同時在助跑、起跳、撐臂和倒立等動作都是四肢平均用力的，獲得均勻發展的機會，糾正畸形發展的缺點。

（四）在教育上的價值：

1. 容易普及和大衆化——跳箱運動的設備簡單而經濟，所佔場地面積又小，如以十人一隊來計算，一副跳箱所佔的場地平均每人佔地僅四平方公尺。而普通籃球場設備爲二十六公尺長、寬十四公尺，每人平均佔地三十六平方公尺多，超過跳箱佔有面積的八倍。同時跳箱設備輕便，可以隨時移到室內進行，不受天雨場濕所限制。它的高度可以調整，便於教學。動作變化多，能適合於不同年齡的男女來進行鍛鍊，具備了普及和大衆化的條件。

2. 培養優良的品質——在進行跳箱中的高級與複雜動作時，常需無數次的練習，

3.

反覆嘗試，學會某一動作，即增加若干信心和勇氣，對於培養堅忍、耐勞、刻苦的品質有很大的貢獻。同時在進行高級騰越動作時，必需具備勇敢、堅決與果斷的精神，通過跳箱運動的訓練，使這些品質得到很好的培養和發揮，使我們能克服困難，富有信心，正視前面，勇敢前進。這些品質的培養是在新民主主義社會中每一個人必須具備的美德，是推進建設共產主義社會的偉大力量。養成集體主義的精神——在進行跳箱運動鍛鍊時，自己不能看出自己動作的姿勢，必須依靠全隊互相合作來糾正缺點，尤其在進行高級動作時，必須互相保護。要提高自己的技術，一定得好好組織全隊的力量，發揮集體主義的精神。因此在進行鍛鍊時，首先必須好好地組織起來，共同研究，訂出計劃，在互相幫助、合作和友愛的氣氛下，發揮羣衆的力量，在集體主義的旗幟下來鍛鍊好我們的身體，這在跳箱的疊羅漢動作中，更能充份表現這點精神。

4.

其他運動的良好輔助運動。

甲、俯臥撐與仰臥起坐動作，是增強臂部伸肌的力量，加強腹肌的鍛鍊，可以

提高推鉛球、擲標槍與手榴彈等項目的成績。

俯臥撐：兩手扶箱遠端的兩側，身體伸直，併腿作屈臂伸的動作，反覆練習。如圖

一。

仰臥起坐：仰臥箱上，兩手在身旁貼緊，或胸前交叉抱，起坐時不要翹起雙腿，反覆進行練習。如圖二。

乙、跳遠的輔助運動：

仰臥跳箱上，兩手儘量張開，併腿挺直身體，如圖三。雙手前擺起坐，兩手儘量前伸，收腹，雙手觸腳背後，回到起坐的部位，重複進行三次，回到仰臥的部位。

丙、跑的輔助運動：

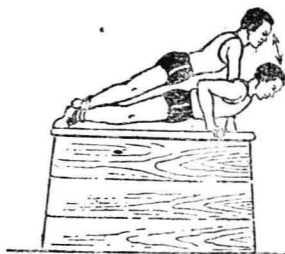


圖 1.

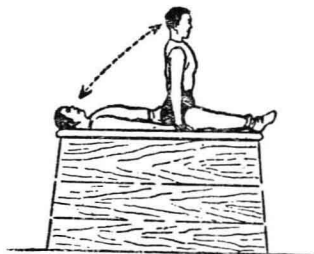


圖 2.

雙手撐於箱面，約與地面成四十五度的角度，提腿蹬地跑步，可以訓練腿部肌肉與跑的速度。進行時，先用慢跑，逐漸加快速度，用變速方法進行。如圖四。

丁、跨欄的輔助運動：

用跨欄的一脚置於箱上，軀幹前彎，以對邊的一手觸腳背，屈肘收回，上身挺直，反覆進行，可以訓練我們跨欄的上欄動作。如圖五。

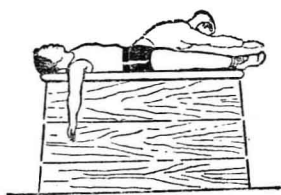


圖 3.



圖 4.

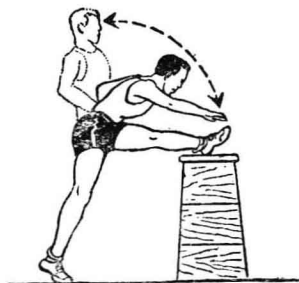


圖 5.

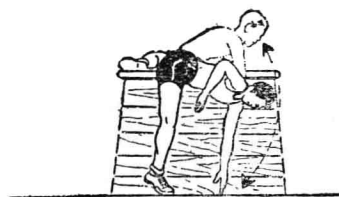


圖 6.

戊、滾式跳高的輔助動作：

仰臥箱上，側轉身體滾跌下，訓練滾式跳高的姿勢。如圖七之1,2,3三動作。

用過欄的後脚屈膝置於箱上，身體下彎，用接近箱側的一手伸直觸地，反覆練習，可以增大我們體部的運動範圍，在進行跨欄動作時，後腿易從水平的部位掠過。如圖六。

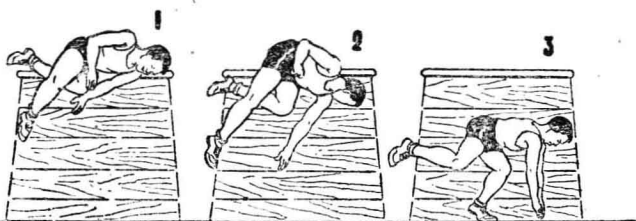


圖 7.

第三章 跳箱及起跳板的製造方法

跳箱的種類，普通有梯形與長方形的區別，梯形跳箱上仄下寬成梯形，長方形上下層一樣，只是高矮的不同。一般的跳箱都有五層。全國體育總會器械體操規則中對跳箱設備的規定：高為一公尺二十五公分至一公尺三十公分，長為一公尺二十五公分至一公尺三十五公分。箱面寬四十五公分至五十公分，一般中小學可按學生實際情況，加以增減，以便教學。

梯形跳箱僅能改變五種不同的高度，長方形每一層都可任意配合，可改變為十五種不同的高度。在應用上，梯形跳箱因底座寬，重心穩定，在進行動作時較長方形穩定些，不易掀倒。五層的高低支配，層次減小或加多，有將最上層列為最低尺寸，逐漸加高，有將最上層作為最高級，每層逐漸減少高度；我認為後者較好，因改變高度時不致相差懸殊，進行教學較為方便。在製造上，長方形跳箱與梯形跳箱除形式不同外，其餘構造都完全相同。跳箱所用的材料，普通木材都可應用，最上層箱面蒙上一層厚的帆布