

運動員入門

烏科良羅夫斯基等著 石 煒譯



內容提要

本書對於在青年中最受歡迎和最普及的運動項目如競走、跑、跳和投擲等項目以及球類、游泳、自行車運動的初步訓練方法和競賽須知，還有我們每天都應當做的早操動作，都有扼要的說明，書內有豐富的插圖，對於開始從事體育運動的人說來，是一本很好的入門書。



目 錄

第一節	從事田徑運動吧	一
第二節	各項田徑運動的技術	七
第三節	越野跑	一四
第四節	接力賽跑傳棒的技術	二〇
第五節	急行跳高和急行跳遠	二三
第六節	跳遠	二五
第七節	擲鐵餅	二七
第八節	推鉛球	二九
第九節	投手榴彈和擲標槍	三一
第十節	田徑運動部應怎樣工作	三六
第十一節	舉行競賽會	四〇

第十二節	田野營中的體育與運動·····	四一
第十三節	起來！做早操吧！·····	四二
第十四節	怎樣舉行擊木運動競賽·····	五三
第十五節	排球——是人民的遊戲·····	五五
第十六節	怎樣舉行舉重運動員們的競賽·····	五八
第十七節	怎樣組織足球隊的競賽·····	六二
第十八節	青年游泳運動員須知·····	七一
第十九節	學習自行車須知·····	七八
第二十節	當秋天到了的時候·····	八二
第二十一節	農村田徑運動員所表現的優秀成績·····	八五
第二十二節	田徑運動員等級標進表·····	八七

運動員入門

第一節 從事田徑運動吧

田徑運動——是在青年中最受歡迎和最普及的運動項目，它是由競走、跑、跳和投擲等項目組成的。這些簡單的和自然的動作，由兒童時代起我們就非常熟悉：誰沒賽過跑？誰沒做過「追逐」遊戲呢？誰不願意把石子拋得很遠呢？

田徑運動的一切都是很容易做到的，它不分年齡、性別，也不分一年四季，都能夠從事練習。

經常從事田徑運動，能夠使你身體獲得很好的發展和變成有意志的人。所有這些，在我們一生中的每天生活中、每天勞動中都是必需的。

每個運動員無論你喜愛那一項運動，都應當從事田徑運動——當你從事田徑運動以後，就會很容易地對任何運動項目都能獲得良好的成績。

當你參加「準備勞動與衛國」標準測驗時，就要試驗跑、跳和投擲：整個「準備勞動與衛國」測驗標準，三分之一以上是田徑運動的項目。

現今，蘇聯田徑選手獲得了比世界紀錄都優秀的運動成績。蘇聯競走選手改進了五十公里競走世界紀錄兩分多鐘，並且是農村運動員列巴斯卡利斯創造的（拉脫維亞共和國莫洛托夫集體農莊）。在過去的一季中改進了一百三十次全國紀錄。

在去年的全蘇農村運動員田徑運動大會中，很明顯地證明出來農村田徑運動的發展，有很大的提高。顯著地提高了農村運動員們的運動技術。拿優勝者的高度成績和多數的參加者來看，就證明出來在集體農莊的農莊中，有運動天才的人是很多的，其中並蘊藏着無窮盡的未來的錦標



着和紀錄創造者的後備軍。

蘇聯政府對在全蘇競賽會中獲得優勝者和創造全蘇新紀錄者，都授與金質獎章。

對達到某一運動等級成績的運動員，都授與證章：這些證章分選手證章、一級運動員證章、二級運動員證章、三級運動員證章等。

在田徑運動中，包括下列各種項目：



快走（競走）

這項運動在競賽時，其距離由三公里到五十公里。

短距離跑——包括一〇〇公尺、二〇〇公尺和四〇〇公尺。

中距離跑——男子：包括八〇〇公尺、一〇〇〇公尺、一五〇〇公尺、二〇〇〇公尺、三〇〇〇公尺；女子：五〇〇公尺、八〇〇公尺、一〇〇〇公尺、一五〇〇公尺、二〇〇〇公尺；還有一項最有趣的是三〇〇〇公尺障礙物賽跑（跳欄和通過有水的壕溝）；三〇〇〇公尺障礙物必須克服三十七種障礙。

長距離跑——五〇〇〇公尺、一〇〇〇〇公尺和再長的距離都算長距離。

跳欄——男子跳欄共有三種距離（一一〇公尺高欄、二〇〇公尺低欄、四〇〇公尺中欄），每一種距離都放十隻欄，擺放每一隻欄都有一定的距離；女子只有一種，即八十公尺低欄。

最受人歡迎的賽跑項目是越野跑，實行越野跑時並不需要任何運動場和跑道；越野跑是通過樹林、田野、池沼、山谷、小河等等。通常越野跑的距離是：五〇〇公尺、一

〇〇〇公尺和三〇〇〇公尺。

按照自己的能力，可以選擇各種不同的距離，一種距離可以跑得很快，但不長久。另一種是長一些的距離，它需要耐久力，但跑的時候要輕鬆。

接力賽跑——接力賽跑是隊與隊間的競賽。這種賽跑主要的趣味是在於每個小段的



跑者把接力棒傳給同伴，一個人追一個人，一隊追一隊的競爭上。接力的方法是不同的，它們不僅可以在運動場上舉行，也可以在街上、道路上和公路上舉行。農村的運動員可以在村莊內或村莊與村莊間舉行接力比賽。

在跑道上舉行的接力賽跑通常是：四〇〇公尺接力、一六〇〇公尺接力、五〇〇〇公尺接力（五個人）、八〇〇加四〇〇加二〇〇加一〇〇〇公尺的男子混合接力；四〇〇加三〇〇加二〇〇加一〇〇公尺的女子混合接力。

跳躍——急行跳遠、急行跳高、三級跳遠和撐杆跳高等。

投擲——在所有投擲項目中，最普及的是：擲鐵餅，擲標槍，擲手榴彈及推鉛球。

第二節 各項田徑運動的技術

競走

快走的正確步伐

在快走時基本的要求——是不要變成跑，需要整個時間保持快步；如果變成跑——就算違反規則。假使你第一次犯規的話，裁判員先給你一次警告，第二次犯規時，就要被取消比賽資格。你想要使正確的步伐熟練起來，並不很困難。

請你仔細看一下我國優秀競走家列巴斯卡利斯的動作（圖一）。

在快走時頭和上體要保持着正直的姿勢，腿大步擺向前方並用腳跟着地，然後由腳跟轉用腳尖着地，最後用力蹬地。兩臂屈肘緊靠體側用力擺動，兩手指不可緊握，呼吸要均勻而深長，走三



圖 1.

——四步一吸氣，三——四步一呼氣。兩腿不要向兩側分開太寬，也不要把腳尖和膝蓋轉向外側。

訓練

如果你要想變成集體農莊的優秀快走家準備去參加競賽會的話，那末，你就要試試快走三——五公里，要保持正確的步伐。在你練習最快步伐時，最好在平坦的地方。在這樣的習練中要走三次到五次二〇〇公尺到三〇〇公尺左右的距離。對快走者來講，從事跑的練習



也是有益的——在每週內做一次越野跑。如果準備轉入快走，最好使自己習慣於負重競走：背五公斤到二十五公斤重的沙袋。

快速的競走——是最有價值的訓練；它能很好地增強人們的心臟，並使呼吸發育起來。

跑

短距離跑

我們參加著名的民族遊戲「棍球戲」「捉人」等，我們誰不願意像風一般地快跑呢？跑得快的人——就能成功，跑得慢的人——就要失敗。我們青年人都喜歡快跑。

短跑的時候，需要在「跑」的口令發出後，馬上就

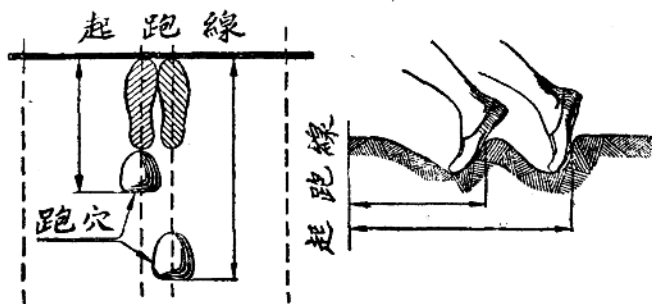


圖 2.

要發展到最快的速度，否則就要失敗。想要達到最快的速度，在你開始跑的時候用蹲踞式起跑就能做到。起跑時先挖掘兩個起跑穴，穴的深度以支持住兩腳為適宜。挖第一個起跑穴時（前穴）要離起跑線一脚掌半長，第二個起跑穴（後穴），離起跑線的長度是兩腳掌半（圖二）。

聽到「預備」的口令後，就在出發點採取起跑的姿勢（圖三之一），把全身重量落在兩手和前腳上，等待口令（圖三之二）。

在聽到「跑」的口令或放槍的信號以後，以最快的速度跑出（圖三之三）。

跑出時，上體要盡量前傾，第一步要小，



圖 3. (1)



图 3. (2)



然後再逐漸加大，兩臂要用力擺動。當達到急快速度（急跑）時，上體漸漸伸直，步伐也放長起來。腿向前擺時要迅速，膝蓋要稍稍向上提起。即使跑完整個距離到終點時，也不要減低速度。跑時兩臂要儘快地擺動，離終點剩一公尺左右時，要把上體很快地向前衝出。

中距離與長距離跑

中距離與長距離跑開始時應當這樣做：站在起跑線後，一隻腳向後伸出踏在地上。在聽到「預備」口令以後，上體稍向前傾，並把兩腿稍屈，體重大部分移到站在前面的腿上，兩肘彎屈。如果在起跑線上是右腳在前的話，則把左臂擺到前面，而右臂則引到後面（圖四）。在聽到「跑！」的口令以後，即用兩腳蹬地並擺動兩臂



開始前跑，用站在後面的那隻腳向前邁第一步。

起跑時要做得迅速，不要落在後面——因為落後就不容易追上其他跑的人。你要知道，每一個跑者都力圖超過你。

在跑進的途中，要用輕鬆自然的步伐，把腿向前擺，落地時先用腳跟，盡可能要把體重移到前出落地的腳上，然後由腳跟轉到腳尖着地；上體保持稍稍前傾的姿勢，兩臂不要像短距離跑那樣用力擺動。

請你看一看功助選手阿·布加切夫斯基跑的姿勢是多麼輕鬆優美；這個姿勢是他中距離跑的技術（圖五）。



圖 4.

舉行跑到鄰村的耐久力跑競賽，並且跑回來（一去要有五公里），試驗或計量一下自己的力量，起跑時要自然，跑時盡可能要輕鬆，身體的任



圖 5. (1)