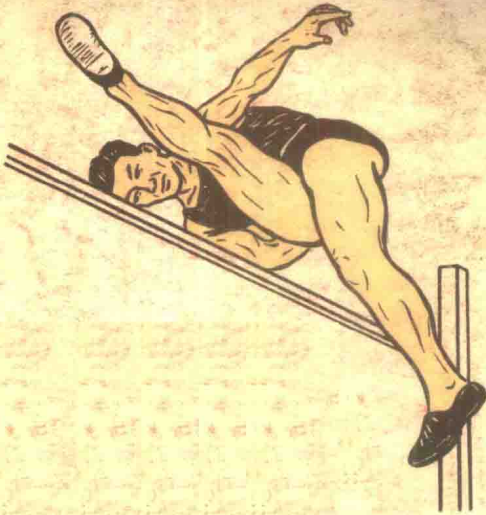


195193

跳高跳遠練習法



青年出版社

72421
5/6724

195193
19992

8915
8774
02

新體育叢書

跳高跳遠練習法

蘇聯恩·鄂佐林 著
譚 自 強 譯

青年出版社出版

Н. ОЗОЛИН
Как самому научиться
высоко и далеко прыгать

Изд. "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
МОСКВА 1951

新 華 出 版 社

跳 高 跳 遠 練 習 法

著 者：蘇 聯 恩 · 鄂 佐 林

譯 者：譚 自 強

編 者：新 體 育 社

出版者：青 年 出 版 社

北京八面槽甘雨胡同甲二三號

三聯·中華·商務·開明·聯營

總經售：聯合組織

中國圖書發行公司

印刷者：新 北 京 印 刷 廠

1951年7月初版

定價人民幣 2,100元

1952年9月再版

25,001—41,000(京)

「新體育叢書」編輯例言

一 本叢書編輯目的：幫助廣大體育工作者和愛好者學習、研究、並解決人民體育運動中的問題，介紹蘇聯和人民民主國家先進的體育經驗。

二 本叢書範圍：包括人民體育運動理論論著，技術方法研究和教材創作，蘇聯和人民民主國家體育理論與技術介紹等。

三 本叢書編輯因人力和材料有限，缺點和不完善的地方恐所難免，希望讀者多提供意見，以備不斷修正。

四 本叢書陸續編印出版。

目 錄

一 學習跳躍吧	(一)
二 怎樣才能獲得運動上的成功	(四)
1. 冬季練習	(四)
2. 春季練習	(七)
3. 夏季練習	(九)
三 「跨越式」跳高方法	(一五)
四 「滾式」跳高方法	(二六)
五 跳 遠	(三六)
六 「剪式」跳遠方法	(四六)
七 訓練指導	(五二)

一 學習跳躍吧！

跳躍能使人養成勇敢地熟練地克服障礙物的本領，正確和適當地做跳躍及其他各種自然活動，對日常生活，對在勞動和戰爭環境中都有重大的意義。

通過跳躍這一項運動可以很好地發展體力、迅速性、敏捷性、巧捷性、勇敢性，並可以培養出身體各種動作的靈活性。

跳躍時能使身體所有筋肉得到活動，跳躍能提高心臟、肺部和其他內臟器官的活動能力，這就是跳躍之所以具有健強身心的重大意義。

跳躍、競走、賽跑及投擲都屬於田徑賽部份，是各種運動中重要的項目之一。

一九四八年十二月二十七日聯共（布）黨中央決定，今後要開展羣衆性的體育運動，並把開展田徑賽運動，視爲重要的運動項目。

田徑賽的跳躍運動在開始練習時可以單獨練習。但應及早加入集體的練習，這樣能幫助你達到優秀的運動成績。

在集體練習的過程中，你能和其他夥伴們交換經驗的機會，能更好地認識、體會和完成各種必需步驟的動作，因此必須吸引自己的友人和鄰居參加田徑賽的練習。如果你居住或工作的區域裏沒有體育組織，那麼你所組織的田徑賽運動小組，可以成爲組織這個機構的核心。

在這一方面（組織體育機構），地方體育運動事務委員會一定會協助你的。本書所介紹的內容是如何獨立學習跳遠和跳高的一般知識，不包括三級跳遠、撐竿跳高的技術問題，因爲三級跳遠及撐竿跳高是田徑賽中較複雜的項目，最好通過集體去學習它們。

跳躍這項運動列入了『準備勞動與衛國』綜合制度內（選測項目），其標準如下：

『準備勞動與衛國』綜合制度中跳躍運動第一級標準：

以下所要講的跳躍學習和訓練是指初學者而言。如果你將來要從事於跳躍運動，且同時能夠遵循下面所指出來的建議與指導的話，那麼你就能沒疑問的合格於『準備勞動與衛國』制度的跳躍標準。如果你能有下列成績的話，即可成為三等田徑賽選手。即：

男子：急行跳高為：一公尺五十五公分。急行跳遠為五公尺六十公分。

女子：急行跳高為：一公尺二十五公分。急行跳遠為：四公尺二十五公分。

本書所述各種跳躍練習方法，足夠初學者第一年練習。

項 目	男			女		
	十六歲至三十歲	三十一歲至四十歲	四十一歲以上	十六歲至二十五歲	二十六歲至三十二歲	三十三歲以上
急行跳遠	四公尺五十公分	四公尺二十五公分	四公尺	三公尺五十公分	三公尺二十五公分	三公尺
急行跳高	一公尺二十公分	一公尺二十公分	一公尺十五公分	一公尺十公分	一公尺零五公分	一公尺

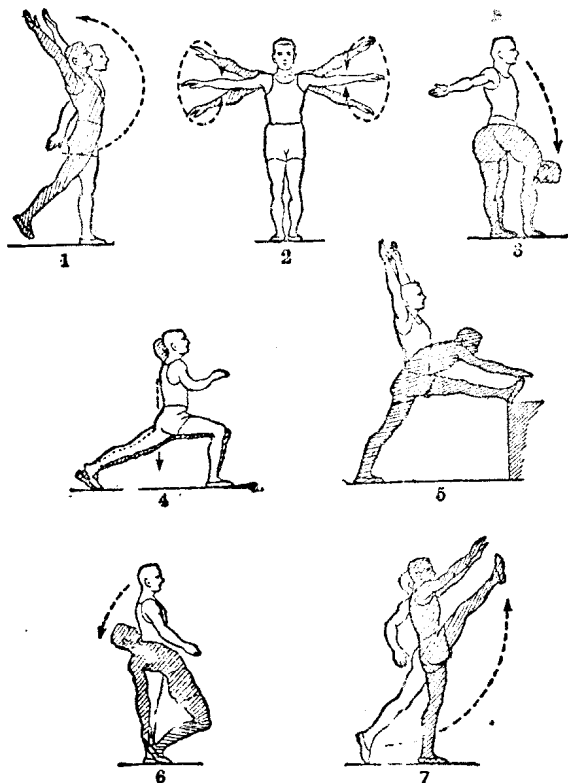
二 怎樣才能獲得運動上的成功

要想在運動中獲得成功，增強自己的健康，並準備參加「準備勞動與衛國」制度的測驗，你首先必須做全年的體力練習，其次要從事於數種運動和各種不同的體力練習，而不應只限於一種你所愛好的跳躍範圍內，只有這樣你才能有全面的體力訓練。在這個基礎上你才能有所成就。

爲了獲得良好的成績，需要有堅強不懈的精神和正規的練習，開始運動之前，需要經過醫生體格檢查，醫生檢查之後就會告訴你是否可以從事於運動，以後至少每過兩三個月應該做一次體格檢查。

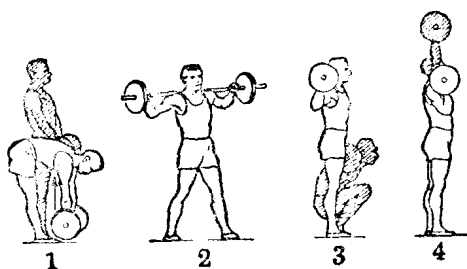
冬季練習（註一）

冬天在室外每星期應做三次練習，（如：星期一、星期三、星期五）每次可以練



第一圖 柔軟體操練習：

1. 兩臂上振，單腿向後振，上體後仰挺胸。
2. 兩臂前後迴旋。
3. 上體屈伸，手掌着地，腿伸直。
4. 全軀上下擺動，後腿伸直，兩腿交換行之。
5. 腿抬起放於體操凳上，上身前彎，兩手觸足尖，腿伸直。
6. 兩膝屈，上體後倒，兩臂後下伸，手指觸腳跟。
7. 單足後騰，然後向前高踢，兩臂伸直，觸踢起來的足，兩足交換行之。



第二圖 舉重練習

1. 舉重的第一個動作：手臂伸直，腿直立；
2. 在固定位置上左右轉動；
3. 帶着槓鈴下蹲；
4. 雙手上舉。

習二小時到三小時之久，時間應該這樣分配：

(一) 做六分鐘至八分鐘的慢跑，然後做一分鐘至二分鐘的一般性的散步。

(二) 然後做些柔軟體操（如第一圖所示）

(三) 在雪被掃淨或冰已凝固了的球場上（撒些砂土）玩十五分鐘至二十分鐘的

籃球。

(四) 利用這個球場可以練習一下舉

重。（自做舉重器亦可）如同第二圖所示，不要忘記在舉重器上手抓的地方應用布裹起來。舉重器可由稱錘代替（十六公斤或三十二公斤重的稱錘）

在另一次練習時，單槓可以代替舉重，除了單槓還可以設置雙槓，在這方面應用力量的練習十分鐘至二十分鐘之久。（註二）

(五) 以上各種練習做完以後應輪流的做日常散步、高抬腿的快走等。然後以平靜的散步式的步伐返回住宅，回家之後應用與室內溫度相同的水沐浴，用手巾擦乾全身，然後再穿上乾衣服。

爲了訓練跳躍必須配合練習籃球運動，因此應該把你的朋友們組織在一個小組裏，合力建造一個籃球場。

如果有興趣和空閒的時間，在不是規定運動的時間內也可打籃球，練習時穿的運動服應與冬季所穿的衣服相同。

春季練習（註三）

春天的練習應在雪溶化或無雪的地方進行，最好找一處土壤乾了的地方，和冬季一樣每星期應做三次練習，每次練習的時間爲二小時，練習的時間應這樣分配：

(一) 做八分鐘至十分鐘的慢跑，然後做一分鐘至二分鐘的散步。

(二) 做些與冬季所做的一樣的柔軟體操。

(三) 做兩三次四十公尺至六十公尺距離的跑步，開始跑的時候應慢跑，逐漸加快速度，但最後不應把速度提高到最高點。

(四) 練習幾次不同的跳躍方法，包括跳越自然障礙物（壕溝、欄杆、倒下的樹木及其他等等）在十分鐘至二十分鐘之間，須做二十次至三十次的跳躍。

(五) 然後應做下列兩種練習：第一個練習——『慢跑』。慢跑時把膝部抬高的次數要做到再無力抬起時為止，應按每隻腿動作次數計算抬腿的次數，在每次練習中抬腿的次數要逐步增加，到中夏要做到一百次至一百五十次，每分鐘約做八十次至一百次（按每隻腿計算）。

做完了這個練習，稍休息之後（約五分鐘）再做第二個練習——『跳步』。方法是換腿向前跳，應盡力的跳，並要跳得高而中途不間斷，到無力再跳時為止，跳的時候應該計算跳的次數，跳的次數必須逐次增加，到中夏時應做到五十次至六十次連續不斷的跳步。

(六) 做些費體力較多的練習，如移動不同重量的石塊並利用它做各種練習，利

用樹枝做單槓上做的各種動作。

(七)各種練習結束之後，做一次越野跑，跑時應保持速度相等，其速度約六分鐘一公里，由五分鐘至十分鐘的連續跑步開始，在每次練習時逐漸增加時間，到五月中旬連續跑的時間應增至二十分鐘至三十分鐘。其後散步返回住宅，用溫水沐浴之後，並以乾手巾擦乾全身。

練習時所穿的服裝：上下身應穿絨衣長褲，靴鞋以天氣好壞而異，寒冷時應穿軟皮鞋，天氣溫暖時可穿有毡墊的膠皮鞋。

夏季練習（註四）

如果附近沒有運動場的話，你可和你的夥伴們一起來建造幾個跳躍用的較簡單的小場子，並把它們裝備起來。（如第三圖所示）

每星期仍然做三次練習，因為星期日經常有各種表演和比賽，所以練習應在星期二、星期四、星期日去做，每次做二小時的練習，練習時間應這樣分配：

(一) 先做「柔軟活動」：慢跑八分鐘至十分鐘之久，然後做一二分鐘的散步，緊跟着做幫助筋肉伸張的柔軟體操（如春季練習所做的一樣）。然後輕鬆的，用半力的做逐漸加速的三十公尺至六十公尺的跑步，到此「柔軟活動」終止（共費十五分鐘至二十分鐘的時間）。

(二) 然後做十五分鐘至二十分鐘的短距離跑步，這是對跳躍很需要的，開始跑的時候，用逐漸加速跑法跑兩次五十公尺至六十公尺的距離，但不應發揮最高速度，儘可能要邁大步。要輕快的、無拘束的跑，然後做兩次逐漸增加速度的六十至八十公尺距離的跑步，此次速度要發揮到最高點，但應注意不要使失去跑步的彈性、輕快性和無拘束的邁大步的步伐。如果在加速跑之後，發現行動上有拘束和緊張，那就是說，你做最高速的跑步還早了些，在這種情況下應多實習逐漸增加速度的動作，不要把速度發揮到最高點，其後做二十公尺至二十五公尺長度的「蹲踞式」起跑三次至五次，跑時要用輕快和自由的快跑，然後用這樣的起跑法以最快的速度跑二十五公尺至三十公尺。

(三)休息五——六分鐘之後，就可以開始基本的跳躍練習，它的課題形式和內容的排列包括在練習順序之中。如果你想要練習一種跳躍方法，那麼你就要把這項跳躍的第一課題，在夏季練習時列到裏邊去。而第二個練習就應列入第二個課題中。

你如果決定學會跳高跳遠的話，應先學會「跨越式」跳高的八個課題，然後學會九個「蹲踞式」急行跳遠方法的課題，其次把這些跳躍項目依次的列入各種日常練習中去。如先做跳高的第九個課題，然後在下次練習中就應做跳遠的第十個課題，跳遠的第十個課題做完之後，繼續再做跳高第十個課題，這樣依次做下去。

練習時不要連續不停的跳，每次跳躍之間應有較短的休息時間，跳躍的基本練習，在每次練習中，做六十分鐘即可。

(四)在十分鐘至十二分鐘的時間內，應做些擲遠或擲鐵球的練習。

(五)在起初三——四次的練習中，應用最高速度的「蹲踞式」起跑法跑六十公尺，然後照這樣做一百公尺的快跑，跑時要輕鬆、自然、不要緊張，並希望記時間，如過於緊張即會降低跑速。