

詳細圖片說明

體能訓練操

宓世楹編譯



G780-64
831

S 001552

體能訓練操

宓世楹編譯



石景宜先生
惠贈



S9000236

聯星圖書公司印行

01003

4-2-1
158

新 叻 叻 叻

新 叻 叻 叻



體 能 訓 練 操

編譯者：宓 世 楹

出版兼發行者：聯 星 圖 書 公 司

九龍尖沙咀海防大廈十六樓

承印者：聯 基 印 刷 廠

九龍長沙灣工廠大廈二樓

定價港幣五元

聯 星 圖 書 公 司

小引

無論那一類的運動，運動的本身，就是因為吾人對它發生興趣，喜歡它，而纔去練習的。

「凡物必由愛好而精進」和「業精於勤」這兩句話，都是古人從經驗中得來的教訓。因為對它喜愛，才會心甘情願的去苦苦練習，工夫也才能上進，都是這個道理。

最近有關運動方面的發展，大有一日千里之勢，有關各類運動的訓練上，雖有種種不同的理論和方法，在根章上作推廣和介紹。但最有效的練習的根本關鍵，則完全繫於運動員自身的愛好和興趣上，是古今中外不變的事實。

最近，大家在閒談中常常提到近來的運動家們，對運動提不起興趣來的事，假使真是這樣的話，那就是對運動的本身，本來就沒有真正的興趣？或是缺少「事半功倍」的練習方法？一定離不開這兩大主要原因之一。一般來說，大多都困擾於後者的不得其法，當不會十分離譜吧！

從這個想法上，本人便決定從事凡是有關運動必要的和基本的理論和練習方法上，任何人都能一看就懂，一學就會的原則下，決定了試寫這本書的動機。

本書雖在兩年前就開始着手編寫，但因為想要這要那廣為搜集，而在魚與熊掌，無法兼收並納下將永無完成之日。因此，將個人本身以往所想到的，和數十年實地所得的體驗寫成本書。

謹將本書貢獻給真正愛好運動的學者諸君，並請多多參考本書各節內容，實所深願焉！

目 錄

第一部 練習運動的指南針.....	5
1. 先要養成基本體力.....	6
2. 要有耐心和恒心.....	7
3. 要漸漸增加運動的質和量.....	7
4. 生活要有規律化.....	8
5. 要倚靠自己的力量去做.....	8
第二部 基本體力的練習.....	9
第一節 沙基德式的基本體力訓練.....	11
1. 進度一.....	14
2. 進度二.....	16
3. 進度三.....	18
第二節 混合練習.....	20
第1類 移動運動.....	24
第2類 轉 的.....	32
第3類 振 動.....	40
第4類 合 力.....	51
第三部 體力的增強訓練.....	61
第一節 機能別的增強訓練.....	63
1. 鬆緩訓練.....	63
靜的放鬆.....	64
動的放鬆.....	68

2.	柔軟性訓練	70
	全身的運動	71
	部份運動	76
3.	速度的訓練	86
4.	平衡力的訓練	93
5.	筋力訓練	99
	臂的屈筋練習	100
	臂的伸筋練習	102
	腿的屈筋練習	104
	腿的伸筋練習	106
	腹筋練習	108
	背筋練習	110
6.	持久力的訓練	112
第二節 種類別的補充訓練		117
1.	游泳的增強訓練	117
	第1類	117
	第2類	117
	第3類	118
2.	滑雪的增強訓練	128
	程序一	129
	程序二	131
	程序三	133
	程序四	135

3. 排球的增強訓練	137
a. 準備運動	138
b. 台上運動	140
c. 抵抗運動	143
d. 移動運動	145
4. 柔道的增強訓練	148
第1類	150
第2類	152
第3類	155
第4類	158
5. 網球的增強訓練	160
a. 準備運動	160
b. 鬆弛運動	160
c. 抵抗運動	161
d. 移動運動	161
e. 綜合運動	162

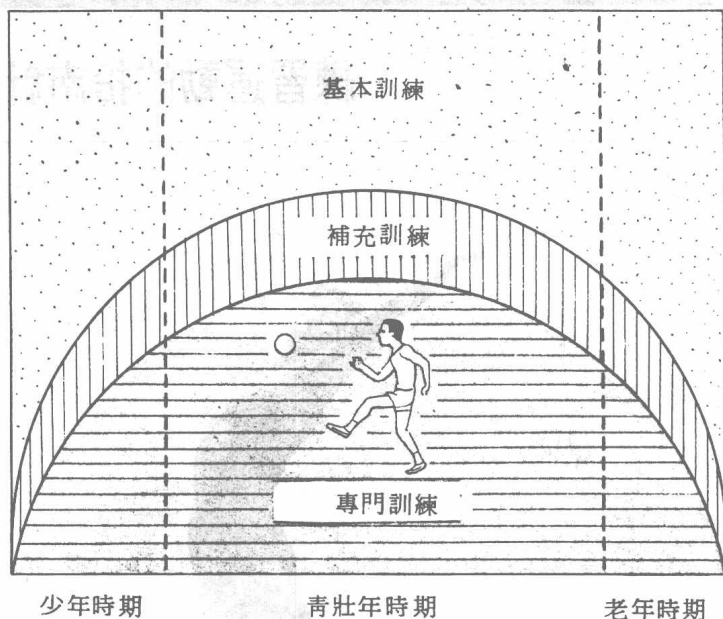


第 1 部

練習運動的指南針

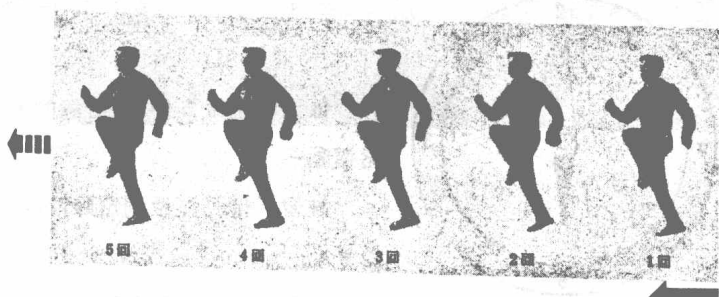


1 先要養成基本體力

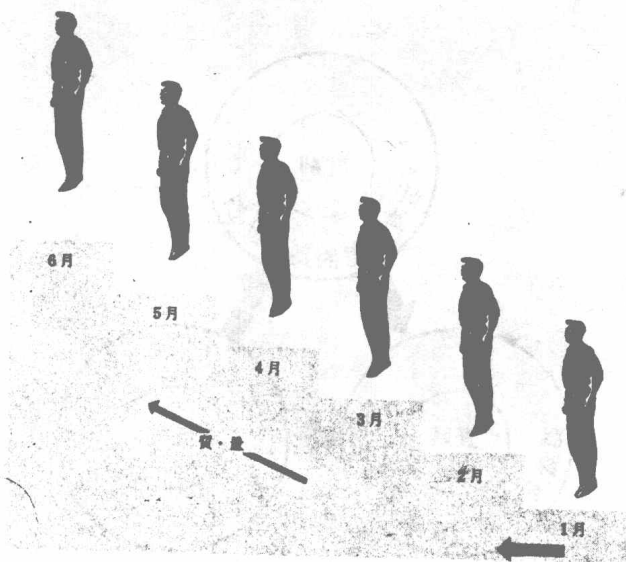


基本體力訓練、補充訓練、專門訓練等這三種訓練，時常分頭並進，是最理想的運動練習法。尤其在青少年時期，訓練的重點，更非放在基本體力的訓練上不可。

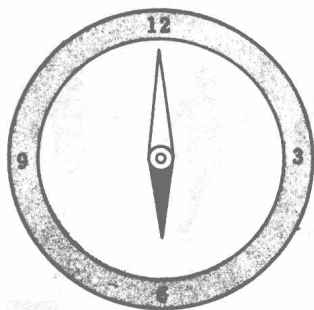
2 要有耐心和恒心



3 要漸漸增加運動的質和量



4 生活要規律化

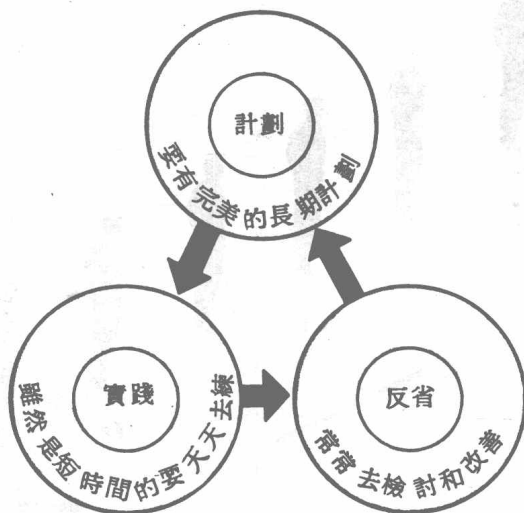


每天早上做 5 ~ 15 分鐘的輕
鬆運動—

練習，儘可能做到短時間的，
認真地—

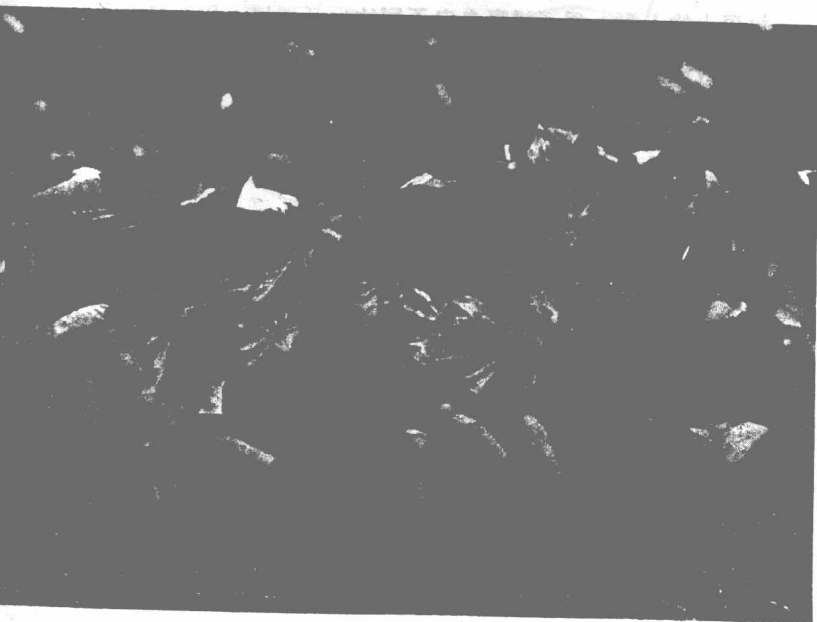
運動，休憩，營養要均衡—

5 要倚靠自己的力量去做



第 2 部

基本體力的練習



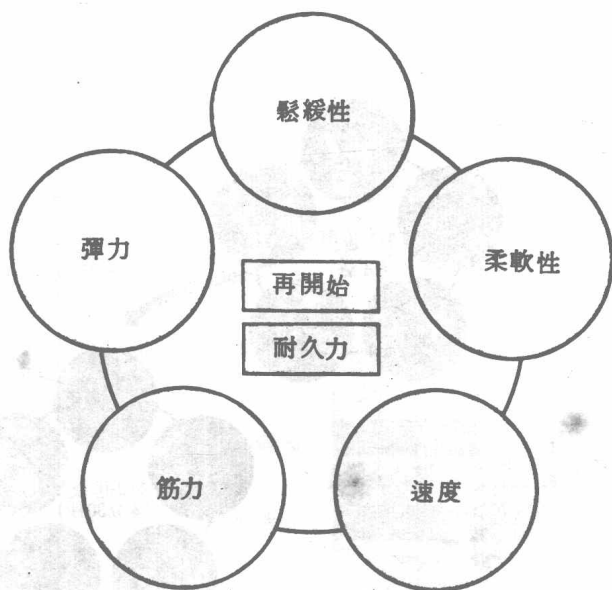
人類的體力，是一種極其廣大複雜和富於變化的抽象的東西，在理論上分，可區別為行動體力和防衛體力。但也可分為筋力、衝勁和耐力三種。但實際上又是一種不可分割的，綜合的心身一體的行動和功能。

世界上的人類，爲了適應各自不同的生活環境，以及發揮最大的工作效能所必須的體力，和年齡的成長漸漸的相對發達，更在適當的訓練下，臻於完美的境界。

像這樣促使增強體力發送的過程上，施以適當的體力運動，更是絕對不能缺少的。

根據科學處方所開的適當的體力運動，便就是這裡所說的基本體力訓練。

1 沙基德式的基本體力訓練



無論在甚麼地方，一個人簡單的可以做的運動，像鬆緩性的，柔軟性的，快速，筋力，彈力，恢復元氣感，耐久力等的所需要養成綜合的體能的方法，請參照下列三類沙基德式的進度組成圖。

