

勤奮書局出版



# 越野跑

訓練法

王復旦著



2

57

12



體育叢書

越  
野  
跑  
跳  
練  
法

著作者 王復旦

勤奮書局發行

體 育 叢 書

越 野 跑 訓 練 法

設 博 有 限 公 司 印 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 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	一四
一、步子	一五
二、呼吸	一六
三、路程	一七

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。

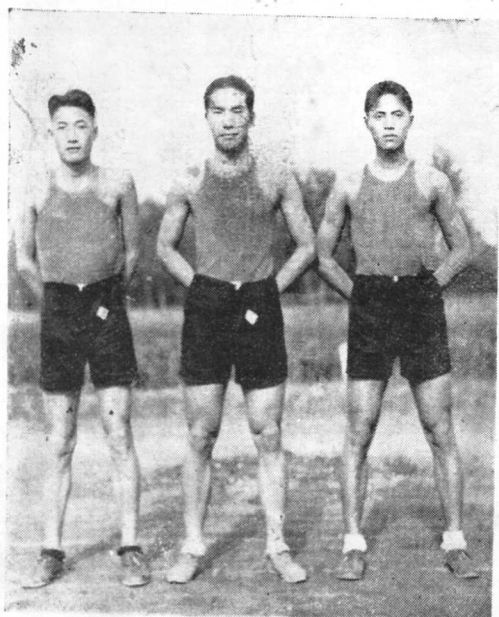
#### 第四章 練習前之身體檢查

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，并亦有血管爆裂等事。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。

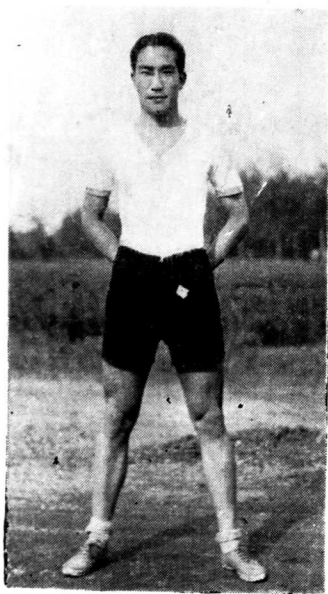
以上三種，是舉其重要者而言，此外如小腸氣與病血等症，亦不宜參加長距跑以及其他劇烈運動。凡關於以上之各種檢驗，最好能請有經驗之醫生担任，因其得失頗關重要也。

## 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，則易傷脚弓，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。

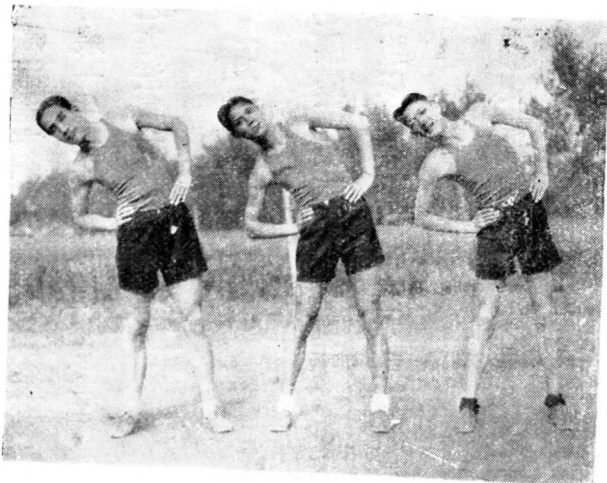
## 第九章 基本訓練

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：

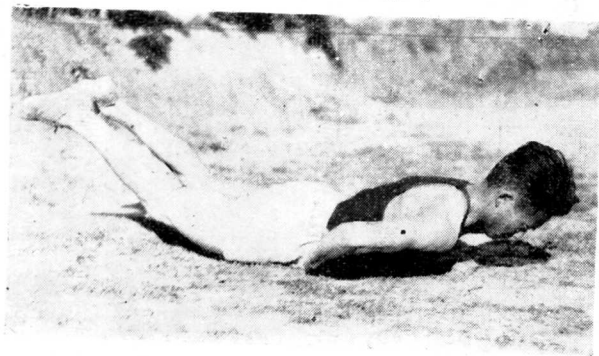
(一) 腰部、訓練腰部之肌肉之動作，可用下列三種：

(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。

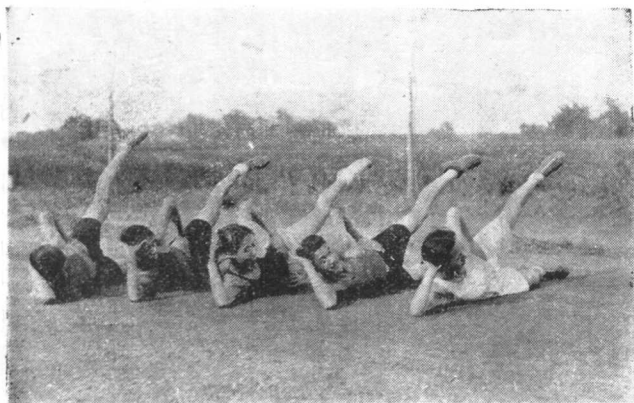
(圖 三 第)



(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



(第 五 圖)

使腹部着地，屢屢作之，腰背間之肌肉自強，如第四圖。

以上之動作，每日至少須連續做二十次。

(丙)側臥在地上，一手托頸，一手叉腰，一足向側上高舉，左右作之。此種動作之效果，與第一種動作效果相同。如第五圖。

以上動作，隔日須連續做去，至不能做時再換一面。

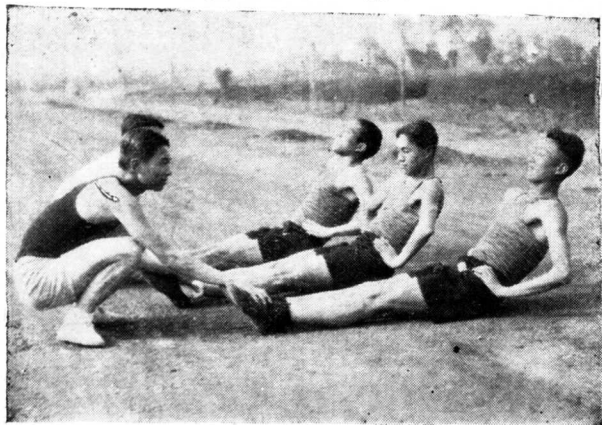
(二)腹部、訓練腹部之肌肉，可用

練訓本基

下列兩種動作：

(甲) 仰  
臥起坐  
在地上，  
仰臥  
兩手有  
三種格  
式：或叉  
腰，或托  
頸，或上

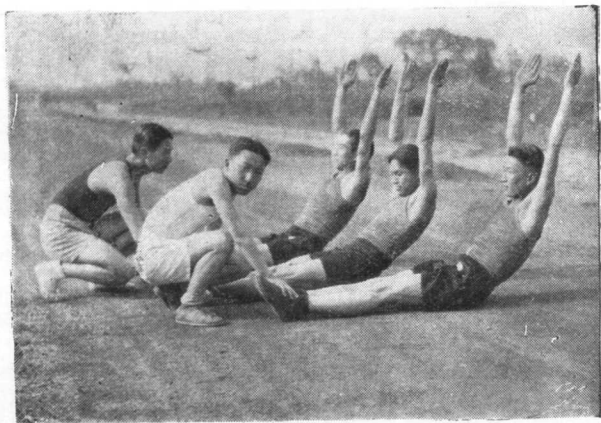
(圖 六 第)



(圖 七 第)



(圖 八 第)



舉，然後起坐。兩足須他人幫忙按住；如無人幫忙，可用帶子結住。至於叉

腰托頸上舉三種格式，對於腹部肌肉動作之功用，以兩臂上舉者最大，兩手叉腰者小。請閱第六第七第八三圖之三種動作。

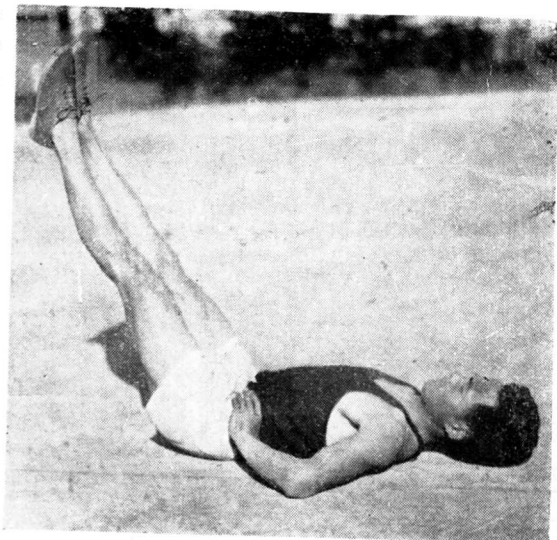
在以上三種練習方法中，任取一種，隔日盡力作之。至不能作時爲止。

(乙)仰臥舉腿 仰臥在地，兩手叉腰，兩足上舉，如第九圖。此種動作隔日作二十次以上。

( 圖 九 第 )

## 第十章 初步訓練

在全部訓練中，最緊要者，為初步訓練。因初步訓練得法與否，有關



(三) 腿、部 訓練

腿部肌肉，可專用下列  
方法：

左右腿交換，盡力  
向上作跑步式之動作，  
如第十圖。

此種動作，每日須  
連續作一百次以上，并  
於腹肌亦有進步。

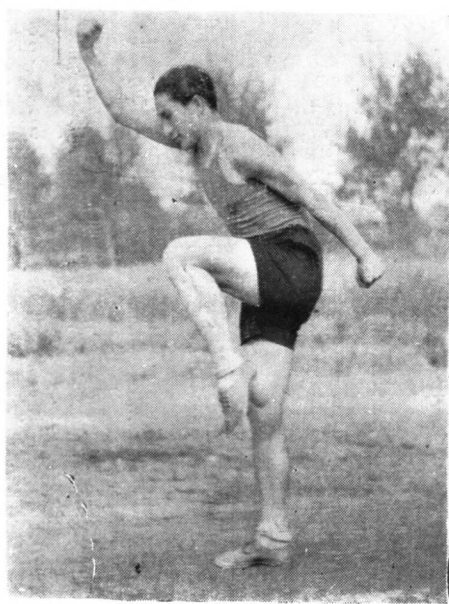
練習者之興趣。苟訓練不得法，非特進步遲緩，且易發生惡果，因此不能不慎重考慮。茲將初步訓練法，分條述之如下：

(一) 步子、長跑

之步子合式與否，有關係進行之速度，有關精力之消耗，編者在最近數年中，在滬地參觀各項長距離賽跑，覺有三數健將，如陳虛舟、黃勝白、周余愚諸人，所跑步子，

同犯步子太高之病。蓋長跑最忌跑時步子過高，而有跳躍形式，因其易

(圖 十 第)



於耗費足弓之彈力耳。此種跑法，往往有前半程進行極速，後半程則不能維持原來速度，有缺乏彈力現象，進行甚遲，甚致有力不勝任，中途退出。故在初步訓練中，對於步子，須有合式之訓練，切不可犯有跳躍之病，甯可步子小而速度加快，萬不可消耗彈力於跳躍式中。雖一步之消耗甚微，但千萬步之消耗實大。一人之精力有限，在此長距離越野賽跑中，何能消耗精力乎？

(二)呼吸。在起初訓練長跑時，即須用鼻子呼吸，切不可任其用口呼吸。因用口呼吸，肺臟易受損傷，且塵埃中如有病菌，頗易吸入，危險殊甚。平常之呼吸度，每分鐘約十二次至十八次；但在越野跑持久與劇烈之運動中，每分鐘可增至六十次或六十次以上，呼吸度亦因之加深。未曾訓練而不明瞭呼吸之人，在初習長跑時，往往用力呼吸，意在呼吸



較深，可多得養氣，洗滌身體中已生之二養化炭，及其他廢料。其說雖近似，但僅知其一，而不知其二，試申述之：凡越野跑，其距離終在三英里以上，多至十餘英里，實爲一持久與劇烈之運動，苟不處處節制精力，則萬難跑完全程。對於呼吸，尤爲重要，如有一參加越野賽跑者，誤聽深呼吸之謬解，在前半程，固能如意前進，在後半程，其呼吸肌肉，必因用力過多，呈疲勞現象，而覺呼吸困難矣。故在初步練習中，宜先使練習者瞭解此中情形，而在練習或比賽時均宜行輕淺之呼吸，因其不易令呼吸肌疲勞也。如能在未跑之前，深吸新鮮空氣，效力當然極大。

(三) 路程，在起初數日，凡練習長跑者，均不可過於勉強，跑距離太長，以致肌肉工作過度，肌絲大半損壞，迨至翌日，必覺全體肌肉疼痛。最好所跑路程，須逐日加長，至兩星期或三星期以後，方跑規定練習之

全路程。

(四)肌肉疼痛之原因。久不運動或不常運動之人，苟一旦劇烈運動，在當時僅覺肌肉疲勞，但至晚間，或至翌日早晨，即覺各部肌肉疼痛。此疼痛之原因，一因肌絲拉傷，一因肌中發生二養化炭，以及其他廢料，在肌組織間，刺激神經，故覺疼痛。欲免除此種疼痛，在開始運動時，須循序漸進，逐日將運動度數增加；否則難逃此關。如已發生疼痛，欲縮短疼痛之時間，可用按摩，使血液運行加速。摩擦各肌肉，使組織間儲存之廢料得隨血運排泄。最好在按摩前，更能沐熱水浴，使皮下血管漲大，則收效更速。

(五)加力。在練習長跑之人，往往有起跑不久，有覺呼吸困難，咽喉與胸部間異常難過。但必須忍耐，經一時期後即覺漸漸舒適，微汗一

出，更覺精神爽快，腿部格外有力。此種情形，謂之加力。苟不明瞭此種情形者，則頗難度此關口。故在起初訓練之時，必須先使練習者明瞭此種情形。

(六) 温、煖、肌肉、 在無論何種運動之前，必須先温煖肌肉。蓋因運動之時，肌中血液之供給，必然增加，肌肉温度，亦即因之增高。肌温度愈高，則肌肉之功能愈顯，此在研究温度與肌之效力中，已成不可易之定論。故在舉行越野跑以前，亦必先使肌肉温煖，否則在初起一程，定有肌肉束縛不靈之感。

(七) 肌、疲、勞、 疲勞者，是使用肌肉過度，致失去應激機能之謂也。吾人身體之有疲勞感覺，實有以保護肌肉也。故凡參加持久與劇烈之運動，如越野賽跑，苟在無充分訓練時，一有疲勞之警告，應即順受，即停

止前進，切不可勉強過甚，致令肌纖維裂斷頗多，并於跑後覺肌肉強硬，須有多日之休息，方能再從事練習，誠乃因小失大，不可忽視。

## 第十一章 訓練時期

在訓練時期，對於下列各種問題，必須特別注意：

(一) 飲食、病從口入，此為古來之明訓。故對於飲食，不惟在練習長跑之人，即普通不運動者，亦必隨時注意。茲將練習長跑對於飲食應注意者，分條述之如下：

(甲) 一日三餐，須有合宜之滋養素；蛋白質，炭水化物，脂肪，以及鹽與水，應有合適之分配。在通常練習長跑之人，除水之外，每日約需滋養素六百克；其中蛋白質約一百克，脂肪約二十克，炭水化合物約四百

八十克；如過多過少，均非所宜也。

(乙)雜食最易傷胃，無論何人，均宜戒絕；練習長跑者，尤須注意。

(丙)不易消化之物，少食爲妙。

(丁)食物下咽須多嚼，切不可多飲湯水，俾易下咽，致胃液沖淡。

(戊)過食爲一般運動員大病，故運動員宜力戒飲食過多之病。

(己)食時宜少用香料或有刺激性之食物。

絕之。

(二)煙、酒、煙酒之爲害身體，盡人皆知，凡練習運動者，須絕對戒絕之。

(三)睡、眠、每日須有八小時之睡眠，并宜早眠早起。最好每晚十

時就寢，每晨六時即能起身。

(四)戒、色、色慾常能使人斲傷身體，凡練習長跑者，如有色迷，則

萬無有進步之理，故宜深戒。最好練習長跑者，能於就寢之前，將生殖器用溫水先淨一次，每日行之，定能減少遺精等病。并於臨睡時，閱覽世界運動名將小照，如能懸之牀頭，則收效更大。

除以上四條外，對於普通身體上之衛生，仍須隨時注意。

## 第十二章 訓練日程

### ▲第一星期

在第一星期中，除各種之基本訓練，每日須練習外，應按照下列程序練習，（此練習日程以五英里為標準。）

#### 星期一

極慢之速度跑半英里，藉以溫暖肌肉。

七分速度跑四百米一次。  
星期二、

極慢之速度，跑半英里一次。

七分速度跑四百米一次。  
星期三、

慢跑半英里一次。

七分速度跑六百米一次。  
星期四、

慢跑半英里一次。

七分速度跑六百米一次。  
星期五、

慢跑半英里一次。

七分速度跑半英里一次，

星期六、

極慢跑半英里以溫暖肌肉。

盡力跑半英里一次。

星期日、

完全休息。

▲第二星期、

基本訓練，仍須逐日練習，此後肌肉已可無疼痛。在第二星期中，應照下列程序練習：

星期一、



慢跑四百米，以作溫暖肌肉之準備。

七分速度跑一英里一次。

星期二、

慢跑四百米。

七分速度跑一英里半一次。

星期三、

先溫暖肌肉。(約跑四百米)

七分速度跑兩英里一次。

星期四、

慢跑半英里。

九分速度跑一英里一次。

星、期、五、

先溫暖肌肉。

七八分速度跑兩英里一次。

星、期、六、

溫暖肌肉。

全速度跑一英里。

星、期、日、

完全休息。

▲第、三、星、期、

基本訓練仍須逐日練習。

星、期、一、

越野跑訓練法

溫暖肌肉。

六七分速度跑三英里一次。

星期二、

慢跑四百米。

全速度跑一英里半一次。

星期三、

溫暖肌肉。

七分速度跑三英里一次。

星期四、

慢跑四百米一次。

全速度跑一英里半。

星、期、五、

温煖肌肉。

六七分速度跑四英里一次。

星、期、六、

慢跑四百米一次。

全速度跑兩英里一次。

星、期、日、

完全休息。

▲第、四、星、期、

星、期、一、

温煖肌肉。

越野跑訓練法

九分速度跑二英里一次。

星期、二、

五分速度跑八英里至十英里一次。

星期、三、

溫暖肌肉。

全速度跑三英里一次。

星期、四、

六分速度跑八英里至十英里一次。

星期、五、

溫暖肌肉。

全速度跑兩英里。

星期、六、

溫暖肌肉。

九分速度跑五英里。

茲將第一月練習日程列表於后：

月 一 第		第一星期		第二星期		第三星期		第四星期	
星期日	完全休息	完全休息	完全休息	完全休息	完全休息	完全休息	完全休息	完全休息	完全休息
星期一	半英里(慢) 四百米(7-10)	一英里(慢) 四百米(7-10)	溫暖肌肉 三英里(6-10)	溫暖肌肉 三英里(6-10)	溫暖肌肉 兩哩(9-10)	溫暖肌肉 兩哩(9-10)	溫暖肌肉 兩哩(9-10)	溫暖肌肉 兩哩(9-10)	溫暖肌肉 兩哩(9-10)
星期二	半英里(慢) 四百米(7-10)	一哩半(慢) 四百米(7-10)	一英里半(慢) 四百米(8-10)	一英里半(慢) 四百米(8-10)	漫步八哩至十哩	漫步八哩至十哩	漫步八哩至十哩	漫步八哩至十哩	漫步八哩至十哩
星期三	半英里(慢) 六百米(7-10)	兩英里(慢) 四百米(7-10)	溫暖肌肉 三英里(7-10)	溫暖肌肉 三英里(7-10)	溫暖肌肉 三哩(9-10)	溫暖肌肉 三哩(9-10)	溫暖肌肉 三哩(9-10)	溫暖肌肉 三哩(9-10)	溫暖肌肉 三哩(9-10)
星期四	半英里(慢) 六百米(7-10)	一英里(慢) 四百米(9-10)	一哩半(全) 四百米(慢)	一哩半(全) 四百米(慢)	八哩(6-10)	八哩(6-10)	八哩(6-10)	八哩(6-10)	八哩(6-10)
星期五	半英里(慢) 半英里(7-10)	兩英里(慢) 四百米(7-10)	溫暖肌肉 四英里(6-10)	溫暖肌肉 四英里(6-10)	溫暖肌肉 三哩(全)	溫暖肌肉 三哩(全)	溫暖肌肉 三哩(全)	溫暖肌肉 三哩(全)	溫暖肌肉 三哩(全)
星期六	半英里(慢) 半英里(全)	四百里(慢) 一哩(全)	四百里(慢) 兩哩(全)	四百里(慢) 兩哩(全)	五哩(9-10)	五哩(9-10)	五哩(9-10)	五哩(9-10)	五哩(9-10)

在第二月中，可用第四星期之練習日程，逐日練習，至第三月每星期僅須練習三日。

星期一 全速度三英里。

星期三 七分速度八英里至十英里。

星期五 五英里全速度。（計時以較進步與否）

在以上規定之三日練習外，二四六仍應將基本訓練練習。

## 第十三章 練習之時間

練習運動之時間，最好在上午十時，下午四時，因此時胃中所有之食物，已盡消化。但上午十時，學生有課，有職務者須辦公，較為不便。故以現在之情形論，以下午四時最為適當。有許多人在早晨練習者，於生理

並無妨礙，但於精神上未免有損失。因長跑所耗之精力極大，經此一番劇烈之運動後，於身體終有疲倦。凡有職業者，對於一日之工作，難免不發生妨礙。學生對於一日之功課，亦有精神不能貫注。因此早晨之練習，不十分相宜。

## 第十四章 比賽之方法

越野跑比賽，可分團體與個人兩種：團體之比賽，以團體之總分最優者為得勝；個人之比賽，即以個人之勝負為勝負。茲將比賽時之幾種重要方法，述之如下：

(一)計分法：凡團體比賽，有一種特別計分法，即跑第一者為得一分，跑第二者得二分，第三者三分，第十者十分。以此類推，總計以何隊



(普通以前六人)得分最少者爲優勝。

(二)編配、凡越野跑團體比賽，每團體可報名十人或十人以上，(可由委員會規定)但跑時每隊僅可加入十人比賽，計算時僅計算各該隊最先到之五人或六人(七人八人均可由委員會決定)各隊所用之號碼，可以報名之先後爲序；如第一報到者作爲一至十號，第二報到者，作爲十一至二十號，第三報到者，作爲二十一至三十號，餘以此類推。

(三)號碼、賽員非帶有清楚號碼，則裁判員頗易錯誤，故此對於賽員之號碼，應有規定之尺寸，每字應有四英寸半高，筆劃應有一英寸闊，每人兩個，縫在背心之前後。

(四)出發、在出發時，可由各隊派代表一人抽籤，抽定內外擋。既抽定之後，各隊可照抽定之位置向後排成一行，其排列法用圖表明如

下：

1	11	21	31	41	51
2	12	22	32	42	52
3	13	23	33	43	53
4	14	24	34	44	54
5	15	25	35	45	55
6	16	26	36	46	56
7	17	27	37	47	57
8	18	28	38	48	58
9	19	29	39	49	59
10	20	30	40	50	60

線 跑 起

(註) 倘六隊加入比賽，其排列  
法應如上圖，一至十為一隊，十  
一至二十又為一隊，餘類推。

推撞之弊，亦可減少。  
照上圖排列，可免非同隊隊員，故意踏脫敵隊隊員之鞋子，及互相