

體育叢書之一

田徑賽運動初步

瞿秋白編

中華體育專門學校出版

田徑賽運動初步目次

緒 論

第一章

徑賽

第一節.....	跑
慢跑.....	踴躍跑.....長步跑
第二節.....	起跑
第三節.....	跳欄跑

第二章

田賽

第一節.....	高跳
(甲)正過法.....	(乙)滾過法
第二節.....	遠跳
(甲)縱跳法.....	(乙)轉跳法
第三節.....	跳跑
第四節.....	撐竿高跳
第五節.....	擲鉛球
第六節.....	擲鉄餅
第七節.....	擲槍

第三章

雜項

- 第一節.....蕃薯賽跑
- 第二節.....立定遠跳
- 第三節.....立定三次遠跳
- 第四節.....立定高跳
- 第五節.....擲鏈球
- 第六節.....騰越比遠
- 第七節.....扔壘球比遠
- 第八節.....雙手扔籃球比遠
- 第九節.....引體向上
- 第十節.....上體起落比次數
- 第十一節.....攀繩比快

田徑賽運動初步

緒論

人們爲什麼要運動呢？因人底體格，日趨退化，要抵抗他不退化，就靠運動。追想我們底祖先，體格壯健，舉動敏捷，無非爲是要生存，間接得到煥練體魄的功能。

弱肉強吞，優勝劣敗，是天演底公理，我們底祖先，早明白了；爲寒飢以搏禽獸，衣其皮而食其肉；爲安逸以逐異族，據其巢而安其住；舉凡一切生活，都是用他底體力智慧去換得來的，卽是我們底祖先，用他底生活運動去換得來的生存。

我們底祖先爲要生活，用奔跑以追逐小獸；擲石以擊善飛善走的禽獸；騰越險阻，涉水游泳，都是我們祖先所通具底技能。

祖先既因生活，而得壯健體魄，我們自可做做祖先底生活行動，以抵抗我們底體格退化；這祖先底生活行動，無非是奔，跑，擲，打，爬行，攀登，跳騰

賽跑

「2」

跳高

拋重

籃球
(或上)

棒球

游泳

爬繩

地上運動

涉水，……等，
幾種舉動。

遊戲運動是人造的，但其動作都是依據祖先生活底活動；要看學校裏學生們，上他們有規律的柔軟體操課，是很不高興，如若教他去做遊戲運動，那是興高采烈，大家都歡舞地盡力做了，這都是他們祖先生活運動底反應，現在舉幾種遊戲運動來證明牠

從這方面觀察起來，遊戲運動，確是近代人造至古代生活運動，所以西人名之曰，人稱活動哪！

Racal Active.

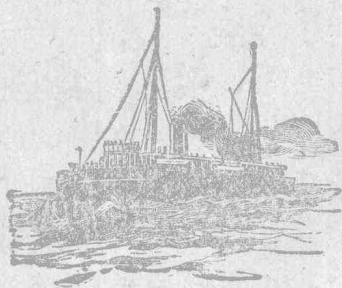
這編所論，是專限於遊戲運動裏邊的一小部份，就是田徑賽運動；並且也不詳述田徑賽運動底方法，只論田徑賽運動底第一步，就是格式。

田徑賽運動成績底優劣，全在格式好壞的分別；格式好，就可省力而得機巧，格式不好，就不能有高出尋常的成績。即如跳欄格式，一種是前腿伸直過欄的，一種是前腿屈曲過欄的；這二種格式，比較起來，自然是第一種格式好，因為過欄快而不費時間哪！要看著名的跳欄家，都是用第一格式的。又如美國比森 E. Beeson 君的高跳，其高能達六呎七吋；這樣驚人的成績，設其格式不良，必不能達此高度。是故學習格式，就是學習田徑賽運動的第一步。

本編所述各種格式，係集著名運動家的經驗譚，和著名運動指導員的言論，兼參以鄙人指導運動的經驗，融合而成，其中得自麥克樂先生者為尤多。

惟運動的進步，幾有一日千里之概，本編所述的，不過以現時似爲較合理耳。

讀本書底先生們，讀本書時請你們再購上海商務書館出版，美國麥克樂先生所編的田徑賽運動看，因爲有的是那書上已說過的，這本上就不再說了，惟註明參看麥氏田徑賽第幾頁起至第幾頁止。但是初習田徑賽運動的，還是要按着這本書上練習；等按着這本上所述的動作練習純熟後，才可再按着麥氏田徑賽上面所述的去練習，換句話，這書是田徑賽運動的第一步，麥氏所編的，是田徑賽運動的第二步。如若麥氏田徑賽裏邊，有現在不合的地方，就不指出來；指出的，大致是可合用的。



第一章 徑賽

第一節 跑

(一)初學跑時，要慢慢地跑，跑時全身肌肉不要緊張，須要十分放鬆；上體勿要搖動，重量稍向前面，頭須正直，胸須挺直，像拉黃包車的樣子；兩臂自然地前後擺動，手指須伸直。（看麥氏田徑賽第三十一頁第十二圖）

足落地時，足尖須先着地，足跟隨落下來；足離地時，足跟先要起來，足尖隨着起來；兩膝不要向上蹣高須用小腿向後下蹬。每步底距離，不要求長，只要求短；如學者在跑時要跨大步，身體一定是要造成呆板的，切宜注意。

這個法子，一方面可以能使身體放鬆，一方面能漸漸地健壯跑步底肌肉。

在跑時，還須請求指導員，或別的有運動智識的人，或和我相契底同伴，站在旁邊，求他注意跑時身體上種種的格式，是否合法；如有不合法時

，請他立刻指出來。

學者用這法子，能跑一千五百米達以上，並且身體上種種格式都已合法，各部完全放鬆了。再用下面的跑法。

(二)學者如能身體放鬆，慢跑一千五百米達以上了，可把脚步漸漸增長；身體還是要放鬆，用力不可勉強，並且還要練習踴躍跑法。

踴躍跑法，好像是舉膝底定位跑；跑時雖然脚步起落得很快，但是前進的路確是很短。（看麥氏田徑賽第三十二頁第十二圖）兩足起落，都是用足尖，每跑一步，膝部要高舉，舉得越高越好；上體正直，不可搖動，身體還是要放鬆；上臂格外地盡力往前後擺動，以幫助膝向上跳的力量。這種跑法是要發達膝向上跳高的力量，所以每步把膝越跳得高是越好，用這法子，合法能跑五分鐘以上了，再去練習下面的法子。

(三)既能把跳力增加了，再要練習長步跑法；這法子就用上面的(壹)(貳)兩個跑法，連合起來，再加

上後足離地時，用力往後下蹬；這法可使小腿合尖發達往前推蹬的力量。（看麥氏田徑賽第三十頁第十一圖）

做這種跑法以前，先按平常跑步跑幾步，然後漸漸地增長脚步；身體還是要放鬆，上臂還是要自然地格外擺動，膝部還是要盡力向上躡高；因為奔跑底效率，多半是根據在躡的力量上；躡得越高，後足後蹬的力量越大；有了躡高後蹬，那末脚步自然會增長了。

（四）既把上面的三種跑法，都能合法會跑了；那末就可按着麥氏田徑賽，去練習短程跑，或長程跑。

第二節 起跑

（一）練習「各就各位」底格式。（看麥氏田徑賽第四頁第一圖惟兩手底大指和食指，須都貼近起跑綫；兩大指和兩食指，須都同着地於平行一直綫上）（以下凡論起跑時手指着地法，都按此例）

（二）練習「預備」底格式（看麥氏田徑賽第五頁及第二圖）

- (三)練習顛二步上肢合下肢底動作。(看麥氏田徑賽第六頁至第九頁及第三第四第五第六第七各圖)
- (四)練習「各就各位」「預備」「跑」分析慢做底動作，並且還要注意自己的姿勢。
- (五)和(三)同，惟動作須快而連續做，並且還要十分用力。

第三節 跳欄跑

跳欄跑有二種距離，一種是一百十米達高欄，一種是二百米達低欄，因為高欄是不便初學，所以現在只述一百十米達的距離，用低欄架的法子。

- (一)用長步跑一百十米達以上。
- (二)用短跑底速率，跑長步跑。
- (三)在一百十米達跑道底中間，用白粉畫出放欄架的影子；用極快底速度跑去，遇着白綫，須跨過去。
- (四)同(三)惟在兩白綫底中間，一定要跨三步。(初學時如在兩綫中間，不能跨三步，可把中間底距

離縮短，以後漸漸加長）

(五)再在白綫底後邊（近起跑綫底一邊爲後，近終點底一邊爲前）一米達又三十生的底地方，和白綫前邊一米達底地方，各用白粉做一記號；跑時須用左(右)足踏在綫後底記號上，用右(左)足踏在綫前的記號上。

(六)和(五)同，惟增加跑底速率；在右(左)足跨過白綫時，左(右)手盡力往前伸。（看麥氏田徑賽第六十三頁第二十三圖底甲）

(七)在每一白綫上，各設大約三十生的高底障礙物，（用形似跳高架的欄代替）用(六)底方法，跑跨過去。在跑時和跨時，須要保持脚步快慢底韻律。

(八)漸漸地增高障礙物，把前腿伸直跨過去，上體向前傾；（看麥氏田徑賽第六十三頁第二十三圖底甲）後邊的大腿，向側屈起和軀體幾成直角，足跟接近臀部。（看麥氏田徑賽第六十三頁第二十四圖底乙）要等前腿底膝部，已過障礙物時，上體須立刻挺起，前足盡力往下伸，後腿同時急即

向前)出步，(看麥氏田徑賽第五十二頁第二十一圖上肢用力擺動，幫助足底動作。做此式時，須要存心跨一步過去，切勿要跳過去。

(九)障礙物差不多高到六十生的以上，如因學者有高騰底弊病，是應預防才好；用跳高架子，安上兩根橫桿，下邊的橫桿，是預備跨過去的；上邊的橫槓，要安在一米達又六十生的至一米達又七十生的高底地方，使學者存心須屈體向前穿過去，不可往上騰高。

(十)格式熟練後，再漸漸增高障礙物，一直達到應高底地步。

第二章 田賽

第一節 高跳

高跳有二種法子；(甲)底法子，是很容易學的，惟足弓力不十分好的人，恐怕不能有優良的成績。(乙)底法子，雖不容易學，但是如若學得純熟後，可達極高底成績。

(甲)

- (一)先往前走幾步，到了離橫木差不多六十生的底地方，把起跳底左(右)足，按在地上；左(右)足尖是往外轉，大約四十五度。
- (二)往前慢跑，按(一)法，用單足跳過一個低的橫木
- (三)和(二)同，但跳時轉體向左(右)。
- (四)和(三)同，但在離地時，把非起跳的右(左)腿，往前斜高踢；等到臀部將過橫木時，右(左)腿向側上伸過橫木，左(右)腿向前高踢，同時上體向左(右)轉，並上體和橫木幾成平行(看麥氏田徑賽第九十頁第三十二圖)兩臂盡力往前一舉，盡

力舉起臀部。

(乙)

- (一)由左(右)邊跑到橫木前邊，就用左(右)腿起跳，單足跳過橫木；跳時身體重心全在左(右)足上。
- (二)和(一)同，惟同時轉體半面向左(右)
- (三)同(二)，惟在跳時，把右(左)腿往前高踢，等左(右)足起跳離地時，上體就往後仰。(看第一圖)
- (四)和(三)同，惟右(左)腿往前踢時，脚須伸過橫木，左(右)腿屈在右(左)腿下(看第二圖，臂須伸過橫木。
- (五)同(四)，但左(右)腿盡力往前踢，右(左)腿往後過舉，右(左)足尖向內轉，上體向左轉，滾過橫木(看第三圖)此時面向地面。
- (六)同(五)，惟兩臂向前上舉，左(右)腿稍向後上舉，右(左)腿急往前下伸落地。

第二節 遠跳

遠跳也有二法，(甲)是容易學的，惟不十分好，

(乙)雖是不容易學，但學熟後，可超出尋常的成績。

(甲)

(一)先練習往前跑底格式，並且在臨跳時，稍往下蹲，準備跳出，(看麥氏田徑賽第七十頁第二十五圖)

二)把一個約六十生的底盤礙物，安在離跳板差一米遠處，要高跳過去。

(三)右(左)足高踢，左(右)腿急切跟上去，幾達兩足相並。(看麥氏田徑賽第七十一至七十四頁上面底第二十六 二十七 二十八 二十九 各圖)上肢盡力向前上舉。

(四)同(三)，等跳過障礙物時，上體稍向前傾，膝盡力向上跳高，兩臂由上向前下後舉(看麥氏田徑賽第七十四頁第二十九圖)

五)同(四)惟兩臂由後下，向前盡力振(看麥氏田徑賽第七十六頁第三十圖)

(乙)

- (一)先往前跑，用左(右)足踏板，上體稍前傾蹲下，預備跳出。(看麥氏田徑賽第七十頁第二十五圖)
- (二)左(右)足往後下盡力蹬，右(左)足高踢，兩臂向前上舉。(看麥氏田徑賽第七十三頁第二十八圖惟兩臂作向上舉姿勢)
- (三)同(二)惟兩臂往下後舉，左(右)足也高踢。(看麥氏田徑賽第七十頁第二十六圖)
- (四)同(三)惟兩臂向前上舉，同時轉體向左(右)四分之一，右(左)腿向前右(左)繞環，並彎體向右(左)(看五圖)
- (五)同(四)惟再轉體四分之一向右(左)，左(右)腿盡力後舉，右(左)膝盡力向上跳高，上體前俯，(看六圖)右(左)足落地。

第三節 跳跑

- (一)跑底格式，和遠跳底(甲)(一)同樣。
- (二)同(一)惟加上單足跳，在單足跳時，把非起跳底