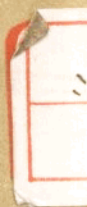


因怪富运动



書叢小育體

動運賽徑田

著旦復王

行發館書印務商

田徑賽運動目次

沿革

效用

名稱與分類

第一章 短跑

(一) 起跑

(二) 中途

(三) 終點

(四) 短跑之訓練法

甲 基本訓練

目次

五

九

一〇

一一

一一

乙 分期訓練	
1. 準備期	
2. 努練期	
3. 方法期(比賽期)	一四

(五)練習短跑者應注意之點	一六
---------------	----

第二章 中距離

(一)四百米歸入中距之意見	一八
(二)一千五百米歸入長距之意見	一九
(三)基本訓練	一九
(四)起跑	一九
(五)中途	二〇
(六)速度支配	二一
(七)訓練法	二三
甲 基本訓練	二三

乙 分期訓練	1. 準備期	2. 努練期	3. 比賽期	二四
--------	--------	--------	--------	----

(八) 練習中距離應注意之點	三〇
----------------	----

第三章 長距離

(一) 起跑	三一
--------	----

(二) 中途	三二
--------	----

(三) 速度支配	三三
----------	----

(四) 訓練法	三四
---------	----

甲 基本訓練	三四
--------	----

乙 一千五百米之訓練法	三四
-------------	----

丙 三千米以上距離之訓練法	三四
---------------	----

第四章 跳欄

(一) 基本訓練.....	三五
甲 普通性者.....	三五
乙 特殊性者.....	三六
(二) 過欄之方法.....	三六
(三) 步法.....	三七
1. 高欄.....	三七
2. 中欄.....	三七
3. 低欄.....	三七
(四) 訓練步驟.....	三八
(五) 緊要之點.....	三八

第五章 替換跑

(一) 項目.....	四〇
(二) 傳棒區.....	四一
(三) 傳棒法.....	四一
甲 接者之姿勢.....	四二
乙 傳者之方法.....	四二
(四) 選手支配.....	四二
(五) 訓練步驟.....	四四

第六章 推鐵球

(一) 補助運動.....	四五
---------------	----

(二) 推鐵球技術.....四六

1. 托球法.....四六

2. 站立之姿勢.....四六

3. 前跳之姿勢.....四七

4. 轉體動作.....四七

(三) 訓練步驟.....四八

(四) 緊要之點.....四八

第七章 擲鐵餅

(一) 握餅法.....五〇

(二) 站立方向.....五〇

(三) 擺動方法.....五〇

(四)轉之動作.....五一

(五)擲之動作.....五二

(六)訓練步驟.....五二

(七)緊要之點.....五三

第八章 擲標槍

(一)標槍之握法.....五四

(二)跑.....五四

(三)步點.....五五

(四)擲標方式.....五五

(五)換腳法.....五五

甲 雙足交叉法.....五五

乙 單足騰步法

(六) 訓練步驟

五六

(七) 槍擲出時角度研究

五七

(八) 緊要之點

五八

第九章 跳高

(一) 跳高方式

六〇

1. 東方式

六〇

2. 西方式

六一

(二) 步點

六一

(三) 訓練步驟

六二

(四) 緊要之點

六三

第十章 跳遠

(一) 速度·····	六四
(二) 步點·····	六五
(三) 跳出角度·····	六六
(四) 空中姿勢·····	六七
(五) 訓練步驟·····	六七
(六) 緊要之點·····	六七

第十一章 三級跳遠

(一) 步法·····	六九
(二) 三級跳將取消·····	六九

第十二章 撐竿跳

- (一) 竿·····七二
- (二) 握竿法·····七一
- (三) 起跳點·····七一
- (四) 步點·····七二
- (五) 插穴·····七二
- (六) 起跳·····七二
- (七) 引體·····七二
- (八) 轉體·····七二
- (九) 下落·····七三
- (十) 基本訓練·····七三

(十一) 訓練步驟..... 七三

(十二) 緊要之點..... 七四

田徑賽運動

緒論

沿革 田徑運動，大半爲人類古代生活之活動，且屬個人，故發達較早。何時發軔，在無史以前，實難考證。有史以來，其記載始於希臘，迄今已有二千五百餘年之歷史。轉輾改革，經歷代教育家心理學家與醫學界之研究與改良，始成今日之項目。

效用 練習田徑運動有下列各種效用：

一、使人類之野蠻天性由正當之方法發洩，在個人可改善性情，在社會可減少犯罪者，秩序得因之安寧。

二、複演古代生活，使人類感受樂趣。

三、強健肌肉，使人類能恢復原有之人類體能。

四、使心肺時有劇烈之使用機會，得臨時遇不測時使用。

五、用行餘之精神，作正當之遊戲，可抵制種種不正當之消遣。

六、受劃一之訓練，使人有良好之習慣。

名稱與分類

田徑二字係直譯英文 Track and Field。照原文，實應譯爲徑田運動，蓋沿用

既久，已成習慣，不易改變。照田徑運動練習法，亦應先徑賽而後田賽。因大部田賽之基本，須賴徑賽之訓練，且有許多部份，得力於徑賽者不少，查現在田徑之分，以在跑道上舉行者曰徑賽，在場地上舉行者曰田賽。

甲 徑賽

1. 短距離——五十米以上，二百五十米以下之各種距離：如五十米，六十米，七十米，八十米，百米，一百十米，一百五十米，二百米，二百五十米等，均爲短距離。

2. 中距離——三百米以上八百米以下之各種距離，曰中距離。

3. 長距離——八百以上之各種距離，曰長距離：如一千五百米，三千米，五千米，萬米等。

(註)以上之分法，係作者個人之意見，照世界運動會計時規則，凡以十分之一秒計時者爲短距。長距離則以田徑賽規則中規定須有記圈員，或在最後之一圈須振鈴或放鎗之各種距離，曰長距離。合宜與否，尙待讀者加以指導。至於如此分法之理由，在中距離另有討論。

4. 跳欄——照普通規定，男子有百十米高欄，四百米中欄，女子有八十米低欄。但作者以爲二百米低欄，仍須保留，在中等學校中提倡，以作中欄之準備。

5. 替換跑——女子——二百米接力，四百米接力，八百米接力，異程接力。

男子——四百米接力，八百米接力，一千六百米接力，三千二百米接力，四英里接力，及一千五百米異程接力等。

乙 田賽

A 擲重部

1. 鐵球——女子用六磅及八磅，男子用十二磅及十六磅。

田徑賽運動

2. 鐵餅——重二公斤,合四磅又六·四盎司。

3. 標槍——重八百公分,合一·七六五磅。

B 跳躍部

1. 跑跳高

2. 跑跳遠

3. 三級跳遠

4. 撐竿跳高