

田徑訓練圖解

著原氏琪沙 遜勃羅

校瑞蘊吳 譯規良江



版出局書奮勤海上

體育叢書

田徑訓練圖解

原著者

世界運動會美國田徑教練
世界運動會美國田徑教練

羅勃遜
沙琪氏

翻譯者

上海東亞體育專教員

江良規

校閱者

國立中央大學體育科主任

吳蘊瑞

上海勤奮書局發行

體育叢書

田徑賽訓練圖解

版權所有 翻印必究

民國二十四年十月出版

全一冊定價大洋八角

外埠函購加掛號寄費一角一分

原著者

羅沙

翻譯者

勃琪良

校閱者

吳馬

蘊崇

遜氏規瑞淦

發行人

上海法租界勞神父路三九二號

發行所

勤奮

書局

局

上海四馬路中市二七七號

門市部

勤奮

書局

局

上海浙江路五三六號

印刷者

華豐

印刷鑄字所

所

代售處

全國

各地大書局

局

例

言

一、本書原著人爲第十屆世界運動會美國田徑隊教練羅勃遜及沙琪氏。二君爲世界著名之田徑指導，特根據各國田徑選手之優美姿勢，而編繪此書。原書定價八元之鉅，其價值可見一斑矣。

一、書中對於田徑各項之初步方法，練習要點，以及力學之運用，競賽之策略等等，詳述無遺。
一、本書爲求便利讀者，倣倣起見，每動作均經詳細分析，繪成插圖，補以文字說明，極易瞭解。
一、本書各種姿勢，均爲世界各國所公認之標準姿勢，原著曾爲各國所爭購，無不認其爲田徑書籍中最新之傑作。

一、譯者學識淺陋，錯誤之處，在所不免，當祈讀者加以指正，是幸！

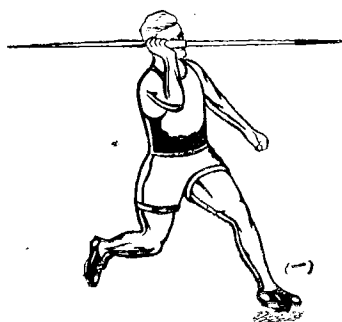
田徑訓練圖解目錄

一、	標槍	(一)
二、	跳高	(一七)
三、	鐵餅	(三三)
四、	鉛球	(三九)
五、	撐竿跳高	(四五)
六、	急行跳遠	(五三)
七、	短距離跑	(六一)
八、	中距離跑	(六九)
九、	長距離跑	(七七)
十、	高欄	(八四)
十一、	低欄	(八九)
十二、	接力賽跑	(九五)

田徑訓練圖解

羅勃遜 原著
沙琪氏 譯
江良規

一、標槍

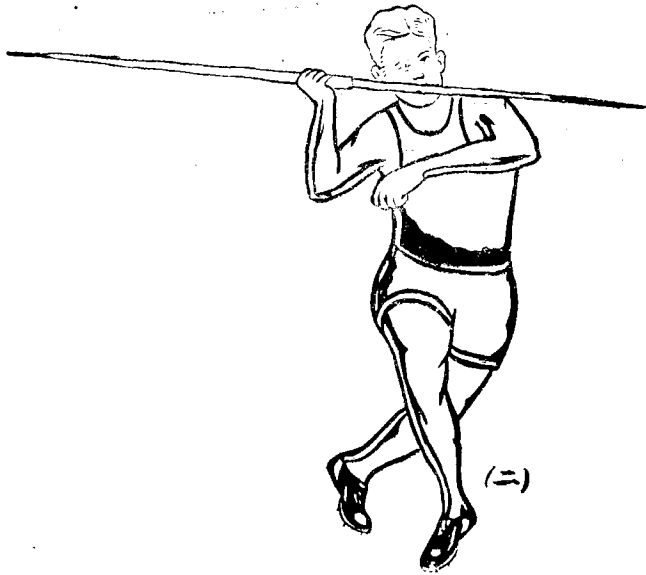


標槍，爲古代運動之一種。昔日人民，曾用之以作交戰時之軍器。傳至近代，則成爲運動項目之一矣。運動員之欲練習是項運動者，必須具有相當之速力，以及發達健全神經感應敏銳之上體。當然標槍亦與其他項目同，凡體格高大者，佔有相當便利。然彼更須有優越之速力，以及身體各部肌肉之充分協調之能力以爲輔，徒恃其體力者，亦不足言成功也。

標槍投擲之方法，因步伐之不同，可分二種：

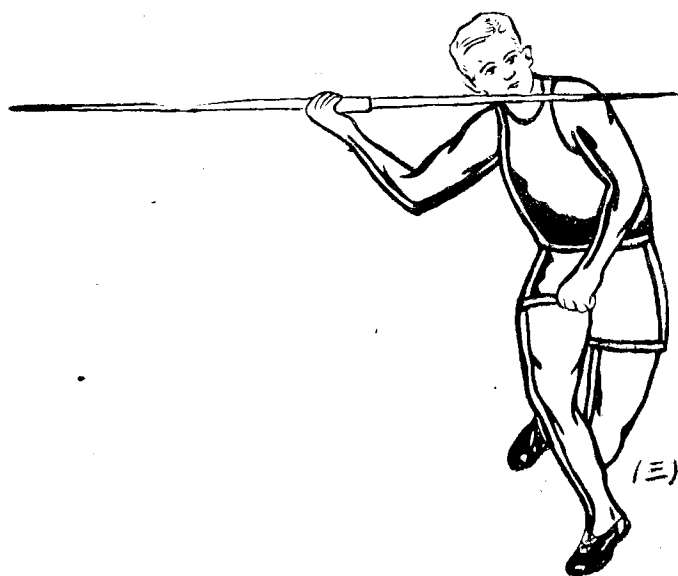
甲、交叉步法

上圖示擲槍者前進時之姿勢，運動員對於個人所步之步伐，是否合度，可以從經驗中獲得之。每次練習先行丈量，以養成固定步法之習慣，庶不致於比賽中，有步法錯亂之弊。

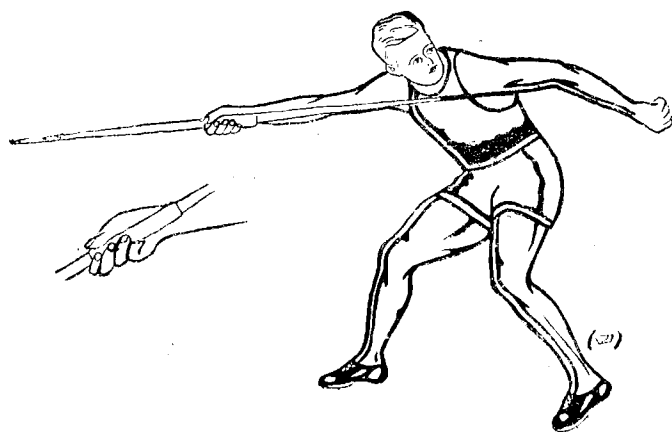


欲使姿勢準確，運動員先得具一深刻之觀念，即標槍於脫手後，在空中之飛程，務須避免槍竿之震動。雖然，標槍多為堅韌之木料所製成，然欲避免震動確屬不易。此外如跑之距離及種類，各人因習慣不同而各異。依作者個人經驗論，騰步式實較交叉步式為優。若將上述二法混合使用，亦屬可取。於騰步之先，加一交叉步。此法可使運動員之注意力集中於最後之騰步，以維持身體之平衡，注全力於投擲。上圖示採用交叉步式之姿勢，注意其右脚已移至左脚之前方，執槍之右臂，逐漸向後移動以備投擲。

田徑訓練圖解

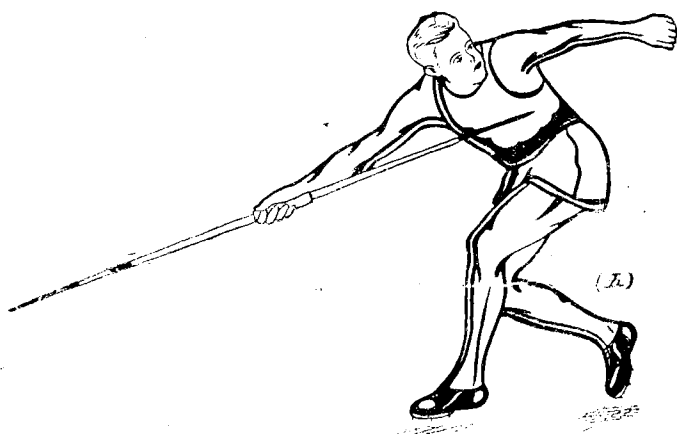


上圖示右腳着地後，繼之將左
腳提前。手臂更向後方移動，身體側
轉。第一交叉步完畢，繼行最後三步
之動作。此時注意力須集中，準備投
擲，大指及食指緊握槍竿上繩圈之
上緣，穩定不動。

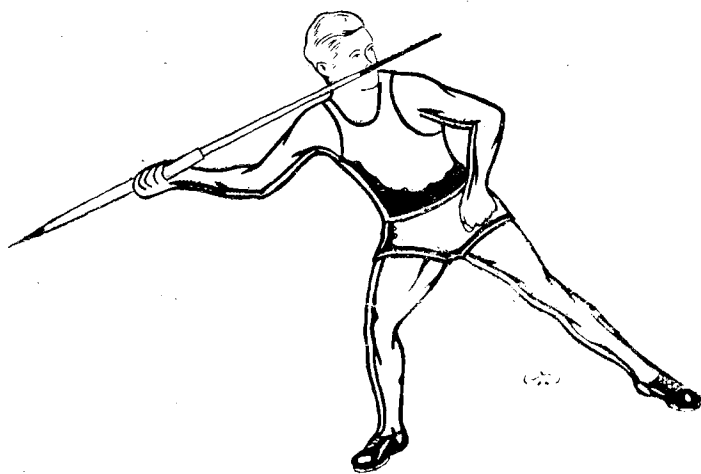


上圖示擲槍者右足踏地後，將左足向前移動之姿勢，角上小圖示執槍法。執槍時，小指之部位，各人不同。有握於繩圈上者，有屈於槍竿旁者。唯一原則，自身能感覺舒適者，即為合法。

解圖練訓澤田



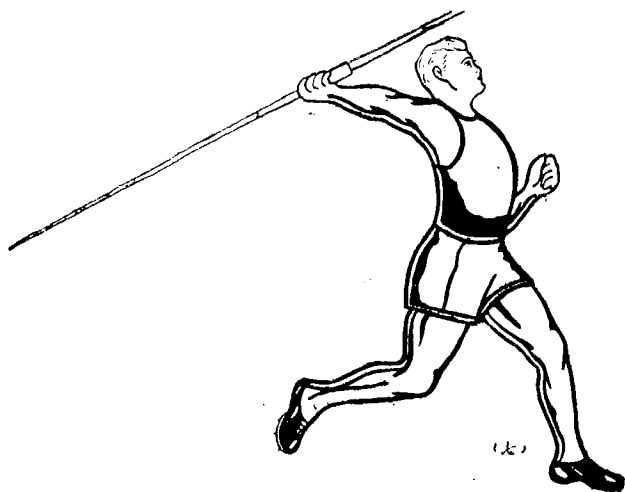
圖示擲槍者，右足向左足後
方移動之狀，注意其雙足皆已離地，
待右足觸地，投擲動作，即將開始。右
臂幾完全伸直，增加擺動距離之長
度。



圖示擲槍者右足觸地後，開始

投擲。手臂完全隨於身體之後方，正對出槍之方向。身體向右轉動，上體後傾，以右足支持全身之重量。自此種部位下出槍，必自右肩之正上方經過也。

田徑訓練圖解



圖示擲槍者已開始其投擲動

作，注意背部之曲線，以及右臂自右肩正上方經過之情形。出槍時，最後之力點，應爲腕關節，同時手指應盡力設法，避免出槍後，槍竿之震動。身體因用力之結果，向前傾跌，出槍時，左腳宜用力支持，以免身體向左方傾斜過度，致力量減少。

圖示投擲動作終了時之姿勢，右足提前支持身體，以免前衝，或越出起擲線。起跑時，擲槍者而對出槍方面，至達最後四步時，右臂開始向體後移動，同時轉體。跑之速度，初慢後快，以合加速度之原理。跑之姿勢，須自然而放鬆，萬不可有絲毫僵硬之肌肉活動。作者意謂初習者，應先習立定投擲法，於擲槍前，僅跑三步，一二兩步手臂後隨至第三步將槍擲出。



運動員於訓練期間，應注意下列數點：

- (一) 於每次練習之前，必須先作充分之準備活動，以免肌肉受傷或抽筋。
- (二) 依照前述方法，先行立定練習。
- (三) 擲槍時，身體之旋轉，不宜過度。
- (四) 槍向後移動時，槍尖須高於肩，靠成下頰。
- (五)

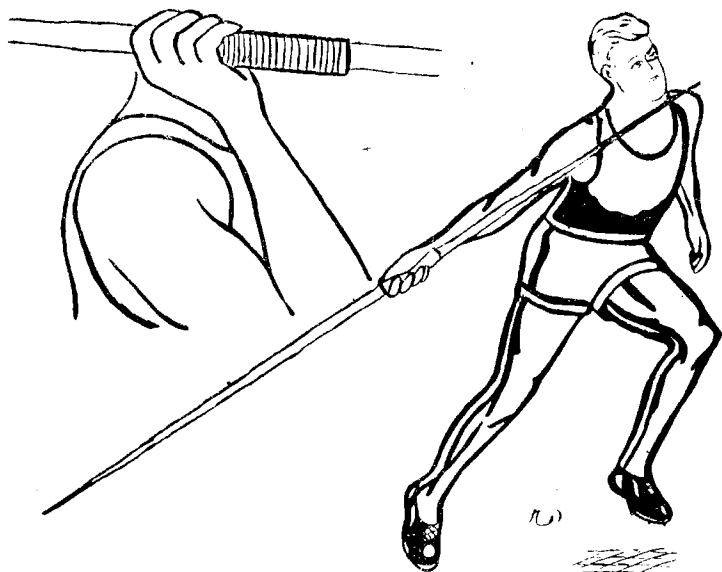
每次所跑之距離及步伐須相同，以養成一定之習慣。

(六) 跑與擲二者須有優美之合調作用，以免將速度消去。

(七) 槍出手後，應設法運用反動力，以避免越出起擲線，而成犯規。

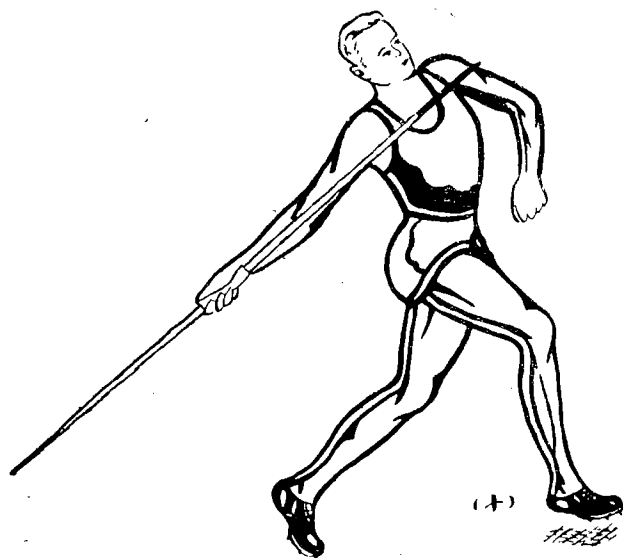
第八圖之下方，示交叉步式步點之計劃。

田徑訓練圖解



乙、騰步式

左圖示執槍之方法，余意此種方法最爲適宜，執槍時，不必過於用力緊握槍竿，能使其不致滑動即足。待跑至最後三步準備擲出時，始將槍竿握緊。右圖示擲槍者於跑時執槍之姿勢，手臂後伸，與開始擲槍時之姿勢同。

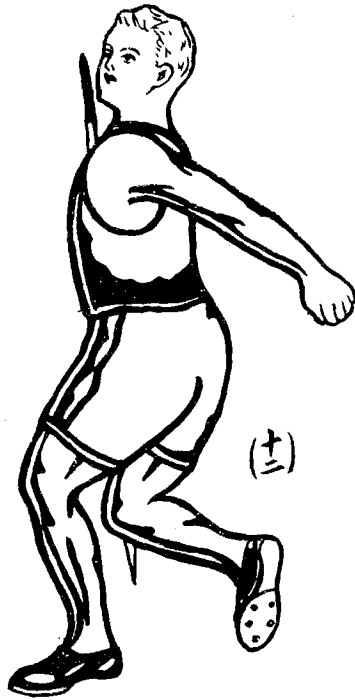


上圖示擲槍者右足將行觸地，
注意其身體已漸向右方轉動，準備
作單足騰步。跑之距離，至少須有二
十呎以上。速度自以愈快愈佳，然最
後數步之跑法，須善自節制。庶幾能
使跑，騰，擲，三種力量，合而爲一。完全
優美之合作，出槍時務須使之平穩，
避免震動。

田徑訓練圖解



上圖示擲槍者作騰步時之正面觀，左腳觸地後，右腳隨即自左腳之後方提至前面作一騰步，注意槍竿之地位，靠身頗近，右臂充分後伸，增加運動之距離。



上圖示擲槍者之右
腳開始作騰步時之側面
觀。待右腳觸地後，當即施
用騰步。此時最須注意者，
即槍竿之部位，勿使變動。
槍尖靠近面部，使出槍後
之方向準確。此外所宜注
意者，旋體時不能過度，手
臂應充分後伸，肌肉始終
保持放鬆狀態。轉體之時
間亦須得當，不宜過早，以
免消失跑之速度。待跑至
最後四步時，始可逐漸轉
身，而作投擲之準備。跑之
距離及步點，須經精密之
丈量及計算，再經試驗而
後固定之。則於練習及比
賽之時，可用同樣步伐，而
免錯亂失誤之弊。