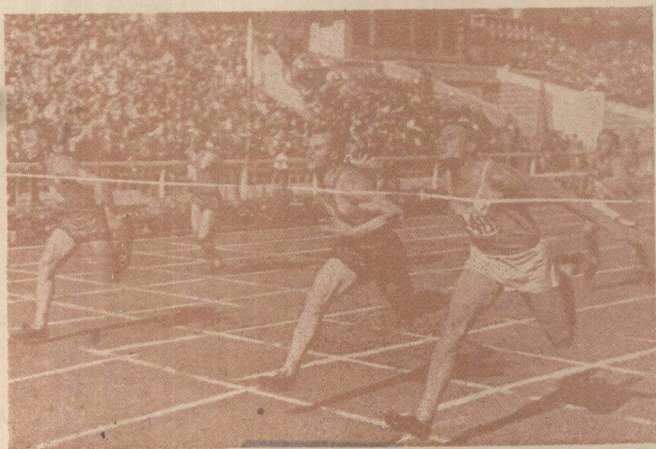


田徑運動練習法

霍明科夫著



人民體育出版社

田徑運動練習法

霍明科夫著
譚自強譯
鄭榮庭校

人民體育出版社

一九五四年·北京

緒 言

這本書主要是供集體農莊體育團體的體育指導員和體育積極分子用的。指導員、積極分子和有等級的運動員，可以在這本書裏找到對組織和進行田徑運動教練工作問題的有益解答。

‘教學和訓練’和‘各項田徑運動的技術’等章節是優秀選手和教練員先進實際經驗的總結。

本書也引用了功勳選手恩·鄂佐林、德·馬爾闊夫、烏·迪亞契闊夫與葛·瓦西利耶夫的著作和個別論述。

在蘇聯共產黨中央 1948 年 12 月 27 日的決議中，向體育組織提出在全國範圍內發展羣衆性的體育運動，提高運動技術水平，並在這個基礎上，在最近幾年內獲得主要運動項目，其中也包括田徑運動的世界錦標的主要任務。

爲了把蘇聯田徑運動的紀錄提高到世界紀錄的水平，並超過世界紀錄，只靠我們的錦標獲得者和紀錄保持者、最好的賽跑選手、跳躍選手和投擲選手的努力和熱情是不夠的。而想要達到世界的紀錄水平必須通過羣衆性體育運動的途徑才能得到。

最近兩年，蘇聯運動員的隊伍，增添了許多由集體農莊青年湧現出來的田徑運動員。其中有許多人已經獲得了高度的成績。

例如伊·謝敏諾夫變成了一萬公尺蘇聯紀錄保持者和全蘇錦標獲得者；恩·斯米爾諾娃獲得了四百公尺全蘇錦標者的稱號；恩·別洛古洛夫和恩·波諾瑪列娃變成了選手。

在 1950 年舉行的全蘇農村青年田徑運動大會中，完全證實了在集體農莊青年中，有許多天才的運動員，他們通過有系統的和正確的訓練

後，在最近將會列入我國優秀的田徑運動員的隊伍中。

爲了達到高度的運動成績，必須用先進的教學方法把集體農莊體育團體的各運動部武裝起來。青年團員與體育積極分子，在這一點上應該起決定性的作用，他們的任務是在於吸引集體農莊的青年進行有系統的、全年的、堅持的訓練。

目 錄

緒言.....	1
一 什麼叫做田徑運動.....	3
二 怎樣組織田徑運動部.....	3
三 進行練習的場所.....	4
四 田徑運動員的服裝.....	5
五 掌握‘準備勞動與衛國’制,爭取做個夠等級 的運動員吧.....	6
六 教學和訓練.....	6
七 各項田徑運動的技術.....	11
八 訓練課業.....	48
九 各種比賽.....	59
十 專門性的體操.....	60
十一 田徑運動員的生活制度.....	60
附錄:各種設備與器械表.....	62

田徑運動練習法

霍明科夫著
譚自強譯
鄭榮庭校

人民體育出版社

一九五四年·北京

51244

田徑運動練習法

內容提要 田徑運動是各項運動的基礎，它能訓練人們的體力、速度、耐久力和靈敏等重要的品質。

這本書是最通俗和最初級的田徑運動練習法，它把跑、跳、投擲的各種基本動作和方法都作了詳細的解說，並舉出了進行訓練的實例。對初學田徑運動的運動員和有相當訓練的運動員，在改進練習方法及提高成績方面都有很大幫助。

原本說明 書 名 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
著 者 Л. ХОМЕНКОВ
出 版 者 ИЗД. “МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ”
出版地點 及 日 期 МОСКВА, 1951

書號 40 田徑 8 32 開本 38 千字 80 定價頁

田徑運動練習法

著 者 霍 明 科 夫
譯 者 譚 自 強
校 者 鄭 榮 庭
出 版 者 人 民 體 育 出 版 社
北 京 八 面 槽 九 號
發 行 者 新 華 書 店
印 刷 者 北 京 新 華 印 刷 廠 分 廠

印數 1—15,000 冊 一九五四年四月第一版
每冊定價 2,200 元 一九五四年四月第一次印刷

(本書原由中國青年出版社出版)

一 什麼叫做田徑運動

田徑運動是在青年中最普遍的一種運動。在我國已有三百多萬人從事於田徑運動。

田徑運動包括：競走、短距離、中距離和長距離跑、高欄、低欄、障礙跑、跳高、跳遠、三級跳遠、撐竿跳高、擲手榴彈、擲鐵餅、擲鎗、擲標槍和推鉛球等，其中有很多項目包括在‘準備勞動與衛國’制度中。從事田徑運動是增進健康和向勞動者進行體育教育的最好方法。在‘準備勞動與衛國’制度基礎上編成的有系統的田徑運動課業，能幫助訓練人們去參加‘準備勞動與衛國’標準及運動員等級標準的試驗，並幫助他們完成身體全面發展和提高運動技術的任務。

二 怎樣組織田徑運動部

爲了吸引青年和成年人經常地從事田徑運動，首先應該廣泛地解釋這項運動在總的體育教育制度中的重大意義。但只是解釋還不夠。宣傳田徑運動最積極的辦法就是籌備得很好的競賽會。在某一星期日，可在平坦的場地上舉行擲手榴彈、推鉛球、百公尺跑及其他項目的志願參加者的競賽大會。這種競賽會能引起青年們很大的興趣，並能出現集體農莊的第一批錦標獲得者及創造紀錄者。

其次，應該登記一下志願參加田徑運動部的人，並組織有系統的課業和訓練，但須特別注意這些課業和訓練是否能引起練習者的興趣，以及方法是否正確。

這樣會更好地團結田徑運動部的基本會員，並且能吸引新的運動

員參加這些課業。

田徑運動部應該整年不斷地進行工作。挑選有經驗的指導員，並把對練習者關心和能夠保證使年輕的田徑運動員的運動成績進步的積極分子組織起來是很重要的。

田徑運動部可在任何一月內開始它的活動，所有報名參加的人都要經過體格檢查。以後每年至少要有兩次體格檢查。

三 進行練習的場所

假使沒有特設的運動場時，就可利用自然場地進行練習，但須做些準備工作。譬如：必須為跳高、跳遠挖 6 公尺長的 3 公尺寬的一公尺深的跳坑，坑裏填滿砂土。砂坑裝置得正確是跳者跌倒時避免創傷最好的保證。

跳躍用的場地，必須是平坦的，其大小應適合於跳躍者從長度 15 公尺以上的（在角度範圍內）任何地方開始助跑。應在砂坑的前面放好兩個跳高架（高 2 公尺 20 公分，立柱橫斷面為 7 平方公分），兩跳高架間的距離（由內側測量）為 3 公尺 66 公分。

然後應該作幾根三稜木頭橫杆，橫杆橫斷面的各邊均為 3 公分（長 3 公尺 64 公分）。橫杆平放在能在跳高架上移動的放橫杆用的鐵製托板上。橫杆兩端須離開跳高架 1 公分寬的空隙，以便跳躍不成功時，橫杆可以毫無阻礙地向前或向後滑落。

砂坑的旁邊必須劃平 1 公尺 25 公分寬、40 公尺以上長度的助跑用的跑道。

跳遠時應從堅實地埋在土中與地面平行的木製起跳板（寬 20 公分，長 1 公尺 22 公分，厚 10 公分）處起跳。

由起跳板到砂坑前緣的距離應為 2—3 公尺。

為了測量跳躍的高度，應該準備一個測量高度的木尺；而為了測

量跳躍的長度則應準備一個皮尺。

擲鐵餅與推鉛球應從在地上最好的圓圈內向圈外推擲。圓圈應圍以 2 公分高的鐵製或木製的圓圈。圈內的土地應該平而堅實。圓圈用釘子釘在地上。擲鐵餅用的圓圈直徑為 2 公尺 50 公分，推鉛球用的圓圈直徑為 2 公尺 13 公分 5 公厘。推鉛球時，應在圓圈前半部的中間的地上另安裝一個抵趾板，抵趾板置於圓圈上（抵趾板的上部向圓圈外突出）其內緣與圓圈內邊比齊。抵趾板大小如下：高 10 公分，寬 12 公分，內邊長 1 公尺 22 公分。

投手榴彈的助跑道是 10 公尺長。限制線是木製的板條，長 3 公尺 6 公分，寬 7 公分，與地面齊平埋在地下；板條的兩端插上色旗。

爲了進行百公尺跑，必須選擇平坦、無坡、無坑，地面堅實的跑道。跑道長 120 公尺，寬 5 公尺至 7 公尺 50 公分，以便容納 4—6 人同時賽跑。用石灰水或石灰粉在跑道上劃以 5 公分寬的起跑線和終點線，以及 1 公尺 25 公分寬的跑道線。

在終點線上，離開跑道最外側線 30 公分處的兩側，栽兩個終點柱，高 1 公尺 30 公分，寬 8 公分，厚 2 公分。終點柱應與終點線垂直，用一分公分寬的白條帶做爲終點線。終點線距地平面——男子高 1 公尺 20 公分，女子高 1 公尺 10 公分。兩個裁判員用手把線比着柱子拉着，跑者碰着終點線後，裁判員即刻把它放開。不得將終點線拴在終點柱上。

應該在森林中爲中距離及長距離跑選擇較平坦的道路（通常是林間小路）。以後，隨着參加田徑運動部人數的增加，必須建造一個專用的運動場。應該根據附表（參看第 62 頁附錄表）及時購置必要的器械及用具。

四 田徑運動員的服裝

爲了從事田徑運動必須預備簡單的、對動作方便的服裝。每個從

事田徑運動的人應該有短褲、背心、膠鞋、輕便滑雪衣服和毛襪子。具備了這一套服裝，就可在全年任何季節裏從事運動。要想在賽跑和跳躍中獲得更好的成績，還必須準備一雙釘子鞋。

五 掌握‘準備勞動與衛國’制，爭取做個夠等級的運動員吧

從開始練習時起，就要努力合格於‘準備勞動與衛國’制的標準，然後要合格於運動員等級的標準。這在有系統的和堅持的訓練條件下，一年內就可達到。在田徑運動部的課業中實行跑、跳、投擲的訓練，就能使自己逐漸地完成擺在你面前的任務——達到你所期望的運動成績。

假使春季裏在樹林地區進行訓練的話，則很容易訓練好並合格於越野跑的標準，在夏季進行訓練的話，則很容易合格於百公尺跑、中距離與長距離跑、急行跳遠或急行跳高的標準。掌握了跑、跳、投擲技術後，就很容易合格於‘準備勞動與衛國’制中的通過分區障礙物的標準。

冬季裏通過有系統的滑雪訓練後，就要去應試‘準備勞動與衛國’制的滑雪標準。這樣就只剩下游泳及選項第四組的一個選測項目了。爲了合格於‘準備勞動與衛國’制的游泳標準，則必須進行特殊的練習。至於選項和第四組選測項目的訓練（爬繩和單槓上的引體向上），可結合日常訓練進行。由此可見‘準備勞動與衛國’制的各項標準中，只有游泳一項不包括在田徑運動範圍中。獲得了‘準備勞動與衛國’制證章、掌握了跑、跳和投擲技術以後，就可以選擇你最喜歡的一項田徑運動，並着手向運動員等級標準去努力。

六 教學和訓練

蘇聯體育訓練的基本原則——全面發展。與發展運動員體力、速

度、耐久力、靈敏的同時，還培養堅強的意志、堅持性、果敢性。

技術的學習及改進是訓練的有機部分。從第一次課業起，學習過程就與訓練過程緊密的結合在一起。與發展和改進身心品質的同時，也應熟習與改進技術。

教師(指導員)在解決掌握與改進技術問題時，應根據練習者的準備程度來選擇教學方法，應設法引起與保持練習者對所學項目的興趣，指出並改正他們的錯誤。運動員對要完成的任務的自覺程度，對練習目的明確的瞭解，在掌握與改進技術上起着巨大的作用。在跑、跳與投擲等技術教學的過程中，尤其在改進這些技術的時期中，運動員瞭解自己的成績是具有重大的作用的。根據自己的成績，練習者可以判定他所做動作的正確性，並自覺的把必要的動作和不必要的動作分別開。

在運動的實踐中主要的教學方法(有系統的方式)就是完全照顧到練習者個人特點的完整的教學方法。

根據這種方法，教師(指導員)先向練習者介紹將要學習的動作，然後自己再示範。譬如：在學習急行跳遠技術的時候，教師(指導員)開始時必須向練習者說明這種跳躍究係由哪幾個動作組成。把助跑、起跳、躍起空中及落地的特點解釋給他們，指出起跳的特殊重要性，並在解說以後以全距離助跑做一次跳躍示範。做完以後使練習者做幾次短距離助跑的跳躍。以後，由簡單的動作轉入起跳、配合助跑的起跳以及躍起空中和落地時各種動作的練習。

分節教學方法——亦即利用某一田徑運動項目個別部分的練習，使其技術更好地改進起來的方法。這對教學來講是具有輔助意義的。這種方法的實質，是在於先學習各個動作的基本部分，然後把這些部分連在一起，並做出完整的動作。通常在改進技術的過程中利用這種方法。

完整的與分節的教學方法在實際工作中是彼此連緊的，並且是互相補充的。

不應機械的摹倣別人，甚至也不一定非摹倣某一個最優秀選手的動作不可。因為每人的全部動作都有它的獨特之處，每個從事運動者的動作姿勢是由各個人不同的身體條件與精神品質來確定的。

不應該讓練習者做他們體力所不能負擔的練習，這樣會降低他們對課業的興趣，使他們對訓練冷淡起來，而且也會嚴重的傷害他們的健康。

但這並不是說練習是不應該堅持的。因此應該引導從事運動者克服在學習時所遇到的困難，為爭取更高的運動成績而奮鬥。

為爭取掌握運動技術，必須堅持地、艱苦地練習，同時需要很大的注意力和堅決的意志。

只有當教員（指導員）估計到從事運動者訓練的水平時，教學才會發生良好的效果。

為了保證逐漸地、循序漸進地提高教學的效果，應該嚴格的遵守教育學的原則，亦即由主要的學到次要的、由簡單的學到複雜的、由容易的學到較難的。

給初學者進行課業時，必須依據下列規則：

1. 教練時，一開始要注意完成全部動作，而不應該把注意力分散在個別細節上。
2. 防止從事運動者急於求成的傾向。
3. 在課業中，尤其是學習動作的技術時，要避免單調的方法（刻板式的方法）。
4. 在還沒有完全精通已學過的教材之前，不應輕易增加新的教材，學習新的教材時，應永遠在體力充沛的時候開始。
5. 經常地進行課業的總結。
6. 設法啓發從事運動者的積極性，養成他們對訓練的創造性。為了達到這一點，應該：甲、向從事運動者提出明確的、具體的任務；乙、使從事運動者能很好地瞭解所講解的教材；丙、教給他們容易精通的教材。

丁、儘量的運用多樣的練習；戊、使課業由始至終都是感覺有趣的。

在課業的過程中必須培養從事運動者在集體活動中的品行、習慣（紀律性以及對教師和同志們的態度等）。

在掌握與改進技術的期間內，從事運動者不可避免的要犯一些錯誤。應該及時地發現和改正這些錯誤，並以此加速教學的程度。

初學者的錯誤是容易發現的，但在改進技術的期間內要想發現錯誤是一件不簡單的事。這只有仔細地和長期地觀察做者的動作情況才能發現。

發現從事運動者某種錯誤時，必須弄清這個錯誤的原因，它究竟是由於不會呢？還是由於體力發育不足呢？

着手改正錯誤之先，應該確信這是基本的、主要的錯誤。只有改正了主要的錯誤之後，才能消除一系列由它所產生的次要錯誤。

已經變成習慣的錯誤動作，就很難改正。有時重新學習所有的動作，比改正不正確的、已在實踐中根深蒂固的細節容易得多。因此在從事運動者熟練技術的期間內，必須注意及時改正不正確的、錯誤的動作，不使它們有造成習慣的可能。

只有經過連續數年有系統地、經常地、在教師（指導員）或有經驗的運動員的領導下，並且必須是在醫生檢查下進行的訓練，才會給我們帶來我們所期望的成績。

在訓練的過程中，對從事運動者身體的體力負擔量，應按時增加。但這種增加不應該是突然的、不均衡的。

練習的次數及其難易的程度也必須是逐漸地、均勻地、經年累月地增加。任何負擔量的變化都應照顧運動員的訓練程度、健康狀況，並適應這一點，來製訂和改變訓練計劃。只有這樣才能獲得優良的運動成績。

田徑運動課業的進行形式如下：甲、訓練課業；乙、輔助課業；丙、測驗；丁、競賽。

課業的主要形式是訓練課業(課程),它是按照通用的教案編成的。

上課時,教師(指導員)應該:甲、明確地瞭解課業的目的、課程的教材及練習的順序,善於用正確的、有趣的教學方法進行課業;乙、善於把本課的教材和學過的教材結合起來;丙、正確地選擇自己站立的位置,並正確地利用保護法。

教學和訓練的系統是通過精確的教學大綱、正確的課業計劃而達成的。製訂計劃時,應該估計進行課業時的具體條件。

譬如:在蘇聯中部地區,冬天無法在運動場上進行類似夏季的田徑運動訓練。這就是說在製訂這一期間的教練工作計劃時,應該設法運用其他身體訓練來維持和發展在夏季訓練中已養成的品質和技術。

田徑運動員在冬季裏從事滑雪與滑冰運動,做專門性的練習,訓練跑、跳、投擲等,也能提高自己的身體訓練與技術水平。

終年進行的各種身體訓練,應該具有一定的目的,亦即發展田徑運動員必要的品質、技術、知識和技能。

每日早操、訓練、競賽,甚至於活動的休息,都應該作為教師(指導員)早經製訂的總訓練計劃的一部分。

製訂運動訓練計劃時,永遠應該根據:

1. 蘇聯體育教育制度主要的和基本的原則——亦即保證全面發展並因此提高從事運動者的運動成績的全面的原則。

2. 在全年內進行訓練的具體條件,同時要估計體育團體所具備的資財。

3. 擺在體育團體面前的及擺在每個運動員面前的具體任務。

除此而外,製訂這種計劃時,必須估計到每個運動員的健康狀況、訓練程度和可能性。

由於每個人的活動能力不同,所以不能給予同一的負擔量。在每個課業中所進行的練習數量,應根據運動員個人的特點而定。

達到高度運動成就的方法是和克服巨大的困難相結合的。肌肉的

努力多半在於意志的努力。因此，教師(指導員)應該多注意培養從事運動者的意志。

意志多半可在競賽中培養。在競賽時，由於運動的鬥爭就能激發運動員發揮一切體力和能力的高漲情緒。因此，有系統地、有規律地參加各種競賽會對運動員是有很大益處的。

七 各項田徑運動的技術

(一) 跑

跑能增強運動員的身體、發展速度和耐久力。有成千成萬的青年男女、成年男子和婦女參加跑的競賽。

短 距 離 跑

乍看起來，跑的技術好像很簡單，但當跑到最高速度時，跑技就會變得非常複雜了。短距離跑是在短時間內用極度緊張的動作來完成的相當複雜動作的形式。因此，跑時的動作應該是精確的、極其簡捷的，同時是輕鬆的，只有通過頑強的努力才能達到這一點。首先必須學會兩臂與兩腿的正確動作，同時身體應保持必要的姿勢。

現代短距離跑的技術，都是利用所謂擺動步伐的(圖1)。用擺動步伐跑時，用力的向前伸出(擺出)某腿的動作，就會使步伐加長，因而也就能加速跑完全程。用這種步伐跑時，應把擺動腿的膝部彎屈，以使它向前上方擺動時，脚跟能和臀部在同一水平上(圖1之4和圖1之8)。這時擺動腿的大腿應以極快的速度向前上方擺出，約與地面成水平的姿勢(圖1之5、9、14)，此時小腿和腳掌與大腿一起擺動向前。當大腿達到了最高度時，腳即開始向下後方移動，並先以腳尖着地(圖1之4、8、12)。

跑時，運動員的身體應保持75至80度的前傾姿勢。切忌上體挺直，

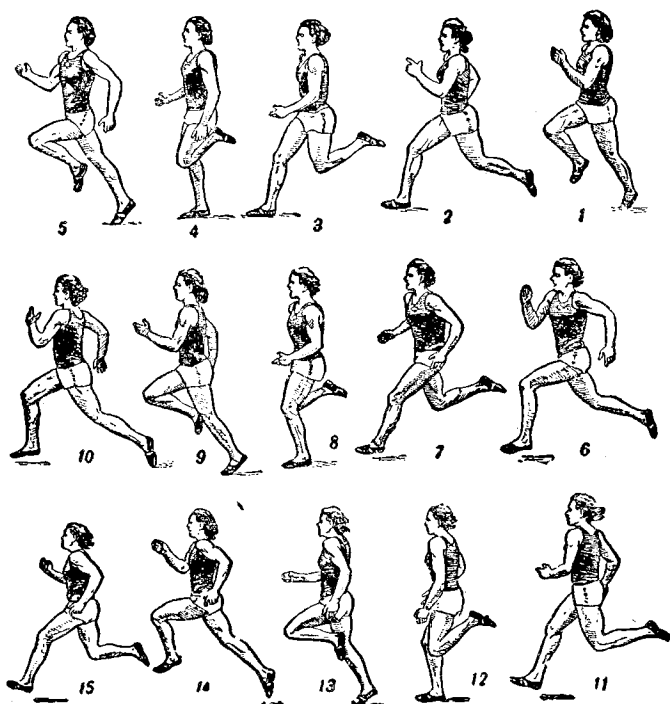


圖 1 短距離跑姿勢

尤其是上體後仰，因為那樣是會減低速度的。

我們觀察一下歐洲與蘇聯錦標獲得者選手烏·蘇哈洛夫跑技的電影記錄上的連續動作(圖2)。

腳蹬地時，就把身體向前推動(圖2之5、11)。在這一剎那間大部分的體重都落在該腿的肌肉上。蹬地後，跑者的身體就變成躍起的姿勢，並靠着慣性向前移動(圖2之6)。

腳掌剛剛觸到了地面，膝關節便馬上彎屈，這樣就能減輕飛躍姿勢以後前腳蹬地的阻力(圖2之3、9)。

跑的最主要因素是後腳的踏蹬(圖2之5、11)及前腳的踏蹬(圖2之