

賽徑冊

法練訓

編 恆 張

體育叢書

編著者 張 恆

田徑賽訓練法

勤奮書局發行

書 叢 育 體

田徑賽訓練法

此書有著作權翻印必究

中華民國二十年九月初版

一册全定價大洋二元正

(外埠酌加運費隨費)

編 著 者

張

上海馬浪路新民邨三九號

恆

發 行 人

馬

崇

淦

發 行 所

勤

奮

書

局

上海四馬路(書錦里口)M一一七號

(總事務所)上海法租界馬浪路新民邨

卅九號

印 刷 所

文華美術圖書印刷所

經 售 處

上海勞
神交路

中華全國體育協進會

上海

(西門)市一公共體育場標準運動器具公司化南書店(中央路)華東

運動器具公司(四川路)強華運動公司連長記球板號棋盤街啓新書局文華發

行所(南京路)文明書局(尚文路)尚文商店(金神父路底)明華書店(北四川

路)小小書店精武體育會儉德儲蓄會(徐家匯)蘇新書店(真茹)南新書店(江

灣)復新書店

(新加坡)世界書局(南京)共和書局(杭州)世界書局古今圖書館小說林開明書

店文藝書店(蘇州)文怡書局(常熟)常熟書局(江陰)四書民社(鎮江)中央書局

商務分館(松江)世界書局(安慶)世界書局特約所(重慶)平民書店(重慶)一書局

(廈門)新的書店(天津)佩文齋(北平)新亞洲書局(廣州)商務書館中華書局世

界書局民智書局共和書局華南書店(漢口)現代書局(吉林)裕興書莊三民教育

用品社(泰縣)大同書局(濟南)中山書店及各埠各大書局

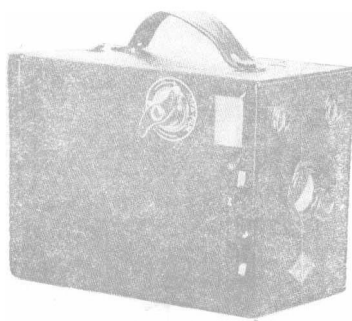
利界的
器 的

Agfa

初學
攝影

BOX CAMERA

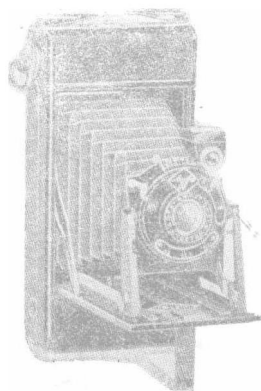
箱鏡士博



此鏡箱能攝三寸大
小之照片此鏡鏡頭
對於感光極其迅速
既能速影又能慢影
誠初學攝影家極其
適用之福物也

BILLY CAMERA

箱鏡利必



此鏡無論攝影專家
或初學攝影家均極
其合用此鏡鏡頭為
F八·八祇分遠近
兩度不必測較尺碼
隨時可得清晰之照
片用一百廿號卷片
更為經濟

上海四川路十八號

矮克發洋行

說明書附郵分奉
即四



海上

新新



運動器具

最負盛名

體育叢書序言

中華全國體育
協進會會長 張伯苓

中國稱病夫，久矣！近年國人始之推求吾族致病之原，與夫其他民族所以健全之由來，思設法而爲救藥，實一絕好現象。鄙人前此赴日參與第九屆遠東運動會事，目覩彼族對體育進步，真是驚人，迥非吾族一蹴可能幾及。但有志者事竟成，故不揣冒昧，當爲今後吾國體育改進，擬有治標治本二法。治本卽自中小學起施行強迫體育教育，養成青年體育之愛好；治標卽常與本國或外國隊作長時間多次數之比賽，藉增經驗，而免怯陣。二者並進，再益以精良訓練，將來自不無成效可言。茲之體育叢書所載，皆不啻吾藥籠中物，治標治本，隨在可以取材者也。有助於體育前途之發達之改進，爲益甚大，故樂爲之序，一爲吾國關心體育者正告焉。

張 恆 先 生

(本書編者)



張恆先生小史

張恆先生，字子常，浙之富陽人也。富學識，精運動。在國立南京高等師範求學時代，曾屢得八大學聯合運動會四百四十碼八百八十碼等錦標。民十二，全國預選大會舉行於上海聖約翰大學，君曾造成二分七秒二之八百八十碼全國紀錄，并代表出席第六屆遠東大會。民十三，第三屆全國運動會舉行於武昌，得八百米錦標，并參加千六百米替換賽跑。（華東竟得第一名）。南高畢業後，即任浙江第二中學體育主任。民十五，任職中國公學體育主任半載。旋奔走於革命工作。迨十六年八月。應廈門大學之聘，任體育主任指導。十七年夏至十九年冬，國立浙江大學愛慕其才，聘爲工學院體育主任。二十年江蘇省立鎮江公共體育場成立，以指導部主任一職，責重事繁，非請學博識宏及深精各項運動者，不克應斯重寄，爰商懇担任。君於平日公餘。常手執一卷。寒暑不輟。於中外運動書籍。流瀾研究，不遺餘力。對於田徑賽一門，尤俱心得。且嘗謂強國必先強身，故以此相勸勉於同輩。如君者，誠運動家而兼愛國志士也。

例 言

一、我國練習田徑賽者日衆，人才亦輩出；但殊無適當書籍，以供參考，未免遺憾，用輯是書，藉作南針。

二、本書之編輯，根據亞爾斯君 (Hogel W. Olds) 所著田徑及越野跑一書 (Track Athletics and cross country) 並參斟我國情形，加以修飾，以致合用。

田徑賽訓練法

三、亞爾斯君在美國密西根師範學校担任田徑賽指導，共計八年，成績斐然。該校參加各種聯合運動會三十一次，無不獲勝。造就特出人才至夥，參加全國運動會，獲得優勝榮譽。

四、本書詳述田徑賽訓練初步方法，每週練習適當時間，及運動員訓練步驟等；中等學校體育指導及學生最爲適用。指導員讀之，可得科學的指導方法；學生讀之，易使技術進步；凡普通中等學校及體育學校均可作爲教本。

五、各項運動練習之姿勢，均有圖照指示，能使讀者一目瞭然；而各圖均採自亞爾斯君之原書。

田賽徑訓練法目錄

第一章	概論	一
第一節	指導問題	一
第二節	田徑賽隊之設備	六
第二章	飲食與衛生	一
第一節	飲食	一
第二節	衛生	一三
第三章	運動會之舉行與跑道之建築	一二
第一節	運動會之舉行	一二
第二節	跑道建築法	二三
第四章	短距離賽跑	二五
第一節	短跑員之體態	二五
第二節	基本訓練	二五
第三節	準備運動	二六
第四節	跑穴之掘法	二七

第五節	各就位	二九
第六節	預備令	二九
第七節	起跑	三一
第八節	跑時之姿勢	三一
第九節	終點之衝躍	三四
第十節	比賽之策略	三五
第十一節	每週運動之標準	三六
第十二節	成績之紀錄	四〇
第十三節	短跑員之普通錯誤	四一
第五章	中距離與長距離賽跑	四二
第一節	運動員之體態	四三
第二節	初期訓練	四四
第三節	跑之姿勢	四六
第四節	比賽之策略	四八
第五節	每週運動標準	五〇
第六節	中距離與長距離賽跑員之普通錯誤	六〇

第六章

接力賽跑

六一

第一節

運動員之體態

六一

第二節

運動員位置之支配

六一

第三節

交棒區域

六二

第四節

交棒之要點

六三

第五節

接棒之要點

六三

第六節

交棒之式樣

六四

第七節

比賽之策略

六七

第七章

跳欄

六九

第一節

運動員之體態

六九

第二節

初期訓練

七〇

第三節

跳高欄之姿勢

七一

第四節

跳低欄之姿勢

七七

第五節

比賽之策略

七九

第六節

每週運動標準

七九

第七節

跳欄員普通之錯誤

八三

第八章

擲重運動

八五

第一節

運動員之體態

八五

第二節

初期訓練

八五

第三節

擲鉄球

八六

第四節

擲鉄餅

九六

第五節

擲標槍

一〇四

第九章

跳躍運動

一一六

第一節

運動員之體態

一一六

第二節

初期訓練

一一六

第三節

跳高

一一七

第四節

跳遠

一二九

第五節

撐竿跳高

一三九

田徑賽訓練法

張 恆 著

第一章 概論

第一節 指導問題

凡身為田徑賽運動之指導員，所負之責任略舉有五。如其才識豐富，能明瞭是項責任蘊義之所在，則一指導員之成功，有助於體育者誠甚鉅也。

(一) 為運動員選擇運動項目，務使其智力體力兩皆合宜。

(二) 須有訓練智識，與每項運動最良姿勢之判斷力，及最良姿勢之教授法。

(三) 規定隊中各運動員日常工作之種類及分量。

(四)關於運動員身體衛生之注意；如按摩、沐浴、飲食、睡眠等，應有良好訓練方法之智識。

(五)在比賽之前，或正在比賽之時，須有領導之才幹，以管理全隊運動員。

上述第一問題，當於第五章內「運動員之體態」一節中，再行申論。茲先就其次者，逐條研究之。

關於運動之姿勢，及教授法，爲指導員者，當首自研究而熟習之，然後始可以專心致力傳授其學生。凡初學者所易發生之各種錯誤，及不良之姿勢，亦得因本人之經驗，而察出糾正之。若遇某種運動，有別具一格之姿勢者，指導員當根據經驗，以定其姿勢變更之是否適宜。蓋中等學校之體育指導員，爲栽培田徑賽運動員之蒙師，其於特別姿勢之教

授，務必謹慎將事，詳爲解釋，使其初步開始，即臻於自然之程序。夫完善美觀之姿勢，吾人決不奢望於一個青年之運動員能一觸而成。故對於專門技術上深奧之點，不當遽爾教授，宜俟其一切基本動作可以管束節制之時，方爲無礙。任何運動項目，如指導員本人，或擇運動員中已具高等之運動程度者，多多示範，實爲教授姿勢最有成效之方法。初學者常與其隊中之專家老手時相切磋，或練習，亦爲創造優異成績之道。此外尚有許多要訣，爲指導員及運動員者，可於各項運動在奪標時之好手表演或比賽中，觀察而獲得也。

論及第三問題，關於運動員日常工作之種類與分量，指導員當根據運動員天性之相近，發育之狀況，及訓練時間之久暫，而爲之支配。至於精神恍惚，患得患失，與夫體重不足者，決不能與體魄健全，性情沉着