

796
8

田徑賽運動教學法



田徑賽運動教學法

宜興董永康述

第一章 短程跑

(1) 起跑線 無論何種跑步。在起跑處。須畫一白色橫線接跑道之兩邊。名曰起跑線。

(2) 分道線 在四百米以下之短程賽跑。宜分道比賽。各運動員須有一米寬之小道。普通之跑道寬為六至八米。同時可容六人或八人比賽。畫分此小道之線名曰分道線。

(3) 起跑穴 運動員擇定其所跑之小道。先覓得小道之中心。以定起跑穴之位置。若以左足置於前面。則在前之起跑穴當在小道中心線之左約二吋。在起跑線後約四至五吋穴深二吋半至三吋半。闊四吋至五吋。其背後一邊最宜堅實。前面稍淺。後面漸深。其向前一面之泥。須悉行挖去。使起跑

時不至有碍。在後之起跑穴。須振在小道中心之右約二吋。其離在前之穴。即等於足尖至膝之距離。

(4) 各就各位之姿勢 各就各位時。運動員宜將兩足置起跑穴內。足與膝宜成直線。後足之膝與前足之內踝或足心平行。足膝間之距離約四吋。兩手之大拇指及食指按於起跑線上。餘四指併攏。則較為有力。

(5) 預備時之姿勢 聞預備令時。即將臀部舉起。並傾體向前。身體大部份之重量。傾倚於前足及兩臂之上。兩臂畧屈。兩肩越出起跑線外。較臂稍前。後足之小腿可較足跟稍高。兩目注射於起跑線前方。五呎至六呎之遠。吸氣勿出。專注全神於起跑一事。

(6) 跑 起跑之第一步。須偏出側。以便身體更加

穩固。第一步出發時。將兩臂用力擺動。與前足同在一邊之
臂使之向前。餘一臂擺向後方。然第一步不可大過三呎半。
第二步不可過四呎。自第三步起。每步增加之率亦不宜過
大。仍當保存體向前傾之格姿。及至約二十米時。速度增至
極點。步代增至最大。體亦可以漸直。

(7) 跑法 短程跑之首要者在速度及運用肌肉及神經之強
力出發後即須注全力全神於所跑之各步。使身體微作弓
形。双臂約屈成九十至一百二十度之角。臂之擺動須向前後
靠近體旁。以肩為軸。如此運動則有助於奔跑者甚大。又臂
之動作能較足之動作略快。更能增加速度。舉腿時膝須向
前。上高舉足尖亦須正對前方。將腿向前作自然之擺跨。以足
尖落地當足尖落地時足跟本高舉空中。但因體之重量不

易支持故足跟亦隨之下落幾與地平惟拳起時用力仍當在足尖當後足小腿離地時須立即提使向前但初起時宜向高而行當足跟經過臀下其高幾與大腿相齊所欲注意者足達最高之點宜在臀部之下切不可在臀部之後恐多費時間步法亦不宜過於長大長則速度必慢以適中及自然為佳換氣愈速愈好未至終點之時速度不可稍減須經過終點五米之後可漸停頓

第二章 長程跑

(1) 起跑線 長程跑祇有起跑線而無分道線比賽時人數多寡亦可酌量行之

(2) 起跑 八百米及十五百米可為中距離賽跑其起跑法與短程跑無異長程賽跑起跑時可將前足之足尖立於起跑

線後前足略屈身體向前傾後足之距離則依腿之長短而置於自然並能得力之部位預備時兩臂可先作擺動之式樣跑時臂須向前後擺動步宜寬大用前半足着力(有兼用足跟助跑之意)

3

跑法 長程跑之跑法與短程跑遠有差異因有優良之速

度外尚須有堅忍之能力更要計算距離之長短而運用速度之快慢及用力之多寡以希取勝或用大力於前段中段稍慢養其全力以助最後之衝走或用初時較慢之法得身體發暖各部活動後再逐漸增加速度直到衝到終點為止此兩法練習時即宜注意跑時肌肉須放鬆因此種賽跑需力多需時長而人^力有限故雖有至強之能力尤須有審斷步伐之工夫及察悉他賽員之心理方能收良好之效果

(4) 終點衝刺法

法約有兩種 (1) 跳躍法以作勢而速度停滯

(2) 直衝法體角不改變速度不減少為最佳之姿勢

(A) 賽跑員對於肌肉須特別保護肌肉若發則動作快而有彈性速率大並能耐久

(B) 溫度與肌肉有極大之關係肌肉受寒則易變硬硬則易於疲勞而彈性全失故賽員不論冬夏登場比賽必備線毯以護肌肉在奔跑之前用鬆節油按摩肌肉則作之各部格外活潑復用毯子包圍全身使冷氣不得侵入非特跑時成績可以增加於進步方面獲益非淺鮮也

(C) 賽跑員往往有因習大步而致一躍千里者養成此種習慣結果必不能佳因足跟着力彈性全失俾有向後之弊前進力大為減少況足跟着地腦部為之震動不可不加以注意

(D) 跑時兩足須在一直線上不可成內八字或外八字式

(E) 跑前當行準備動作使身體發暖更行深呼吸三五分鐘則肺部可免受傷之虞

(F) 呼吸當用鼻非萬不得已切勿用口

(G) 氣將促時即應換氣不可待其已盡後始換

(H) 短程跑須全用足尖之力使有充分之彈性

1. 短程跑欲換氣時可以用口

2. 百米跑在五十米內不可換氣

3. 二百米跑在中途時當行深呼吸一次至距離終點約二

十五米時更當增吸以畢全程

(I) 長程跑當用前半足着力使不失彈性而能耐久

1. 跑時肌肉宜放鬆非衝跑時不可過於用力

2. 呼吸有一定快慢不可驟急驟緩

3. 跑時頭須較直軀體與臀部畧成弧形腳之向前提不宜過高臂之運動當自然肘部不可過於靠近體旁恐碍呼

吸

短程跑之練習法

1. 先使身體發暖

2. 於未跑之前先習五六次起跑起跑時僅跑二十米左右即走回原處再行練習更在跑道上慢跑數分鐘使有充分之準備

3. 休息數分鐘後畧作深呼吸再行練習起跑二三次然後作一次百米跑於起跑時盡力快跑中間較慢而最後之數十米復用最高速度

4. 每星期作二次之正式練習更用最高速度跑五十米數次
5. 每星期行三倍長距離之慢跑一次以培養元力
6. 練習後當緩步若干時至呼吸及血運恢復原狀為止然後
後摩擦全身穿衣休息

長程跑之練習法

1. 初習長程跑時當逐日緩跑八百米每次跑過後用絨毯
被体休息十數分鐘

2. 照前法練習一星期後按下列日程逐週練習星期一慢
跑八百米星期二跑一次較速之八百米星期三慢跑一
千五百米星期四快跑六百米休息後更跑一千五百米
至最後六十米衝跑星期五練習數次短程跑然後用較
佳之速度跑一千五百米星期六正式練習一次

3. 每次練習後緩步至畔或復原為止

第三章 接力賽跑

(1) 接力賽跑之種類及人數

接力賽跑通行者有二種一

為四人各跑四分之一者一為混合接力賽跑四人所跑之距離各不相同者若各跑四分之一則四百米各跑百米八百米各跑二百餘類推混合法則第一人跑百米第二人跑二百米第三人跑四百米第四人跑八百米

(2) 跑員分配法

速力居第二之人宜最先跑因其跑畢其

所跑之距離時不至過在對方之前亦不至過於落後可鼓

第二及第三人之勇氣最快之人宜最後跑則可盡其速

度以奪最後之勝利

(3)

接棍法

在起跑線前後各十米處畫一線跑員之更替當

各

在此二十米之範圍內傳棍者以左手將棍握直接棍者應用右手則身體不至相撞且接且跑至握緊後即行增加前進速度萬不可立定不動等待傳遞也

(4) 傳遞棍之長短 長約一呎直徑約一寸半

第四章 跳欄

(1) 高欄 一百十米突高欄每行各放欄十架欄高三呎六吋
(二) 又百分之六米突各欄相離十碼(九又百分之十四米突)
不過從起點到第一欄相離十五碼(十三又百分之七十二米突)從最後一欄到終點相離四十六呎(十四又百分之二米突)

1. 跑法 跨欄之跑法與短程跑無異惟至起跳地點非起跳之足宜向前直伸形如駿馬體須向前略高

2、步法 除由起點至第一欄之步數較多外通常為七步其餘每欄間之步數須確定為三步若其間步數一有錯誤則誇以下各欄亦必因之而錯亂甚至左右足互換跳欄致時向耗費成績不良

3、腿之姿勢 跳欄之法通用者有二第一法跳徑欄上時前腿畧彎小腿畧向內擺此法易於過欄但前腿落地較慢第二法於跳徑欄上時前腿取伸直之姿勢名曰直腿式為今日跳欄大家所通用者其結果較前法為佳將前足跳過欄頂而將身體下引之時後腿即刻向前此腿之大腿向側屈起幾與身體成直角足跟接近臀部足尖則當向前外使其易於過欄而不致與欄接觸致欄架傾倒地也

4. 跳時距離之支配 起跳及過欄宜有相當距離起跳時

在離欄六七呎過欄落地時約離欄四呎按每欄之距

離為十碼共計三十呎除跳時跨過十一呎外其餘十九

呎之距離應分為三步跑故每步須有七呎方能合度

(2) 低欄 二百米低欄欄數亦為十架欄高二呎六吋百分之

七十六米各欄相離十八米由起點至第一欄相離十八米

由最後一欄到終點相離二十米

人體之姿勢臂之動作身體之動作跑之姿勢均與高欄大

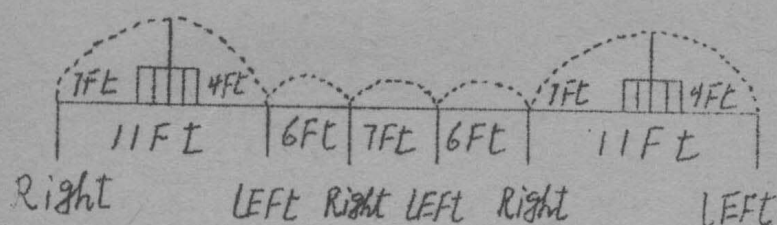
約相同

又步法 低欄之步數當視各人之身長而定自起點至第

一欄之奔跑最好是九步腿短者亦可改跑十或十一步兩

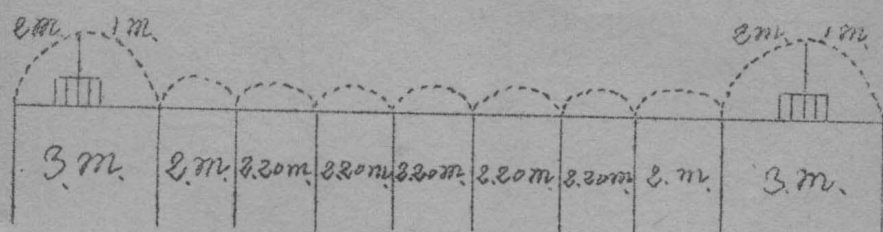
欄間之距離通常以七步一跳為最合宜若用八步則跳

一百十米高欄步法支配圖



步最多則非所宜矣
時必左右足交換起感不便若不能用七步法則當用九

二百米低欄步法支配圖



步法則當用九

注意

- (A) 跳欄當如波浪前進但其波浪線要是有一定的高低因各欄高度相等所以我們跳時的高度也容易練習的
- (B) 跳時高低不均則波線不一費時亦多
- (C) 過欄落地時身體仍須畧向前焉若有向後之勢則重心亦因之向後致全足着地前進之力大為減少
- (D) 跨欄時上体不可太直直則易於跳高而重心改變不惟姿勢不美且多費時間
- (E) 起脚及落地宜有適當距離過遠則不易過欄太近則易於高跳落地太遠速度必慢太近則重心不穩
- (F) 過欄以後之第一步當較短餘可較長至末一步亦宜稍短
- (G) 初學時宜用活動欄架或跳高架

跳遠

(一) 跳坑起跳板及跑徑 跳坑長二十呎寬五呎坑內鋪沙與

地面等平起跳板埋於離坑十呎處在初中及小學校可以

移近更可视學生之程度而定跑道至少長百呎寬五呎

(二) 跳法 跳法與短程跑略同惟至末後數步身體須向前彎傾

起跳時體之前傾更甚

(三) 步點 跳遠大家所通用者為三步點法第一步點即起跳

至在距起跳板五十呎左右作一記號為第二步點起跳板

即第三步點也

(四) 步法之支配 步法之大小宜始終如一與短跑之步法同

末至末後三五步須較普通步法小六吋左右

(五) 速率之支配 開始畧慢中段須用最為速度最後數步須畧