

195188

五項全能

訓練法

阮蔚材編

郝更生校



上海勤奮書局出版

起 步 (劉長春)



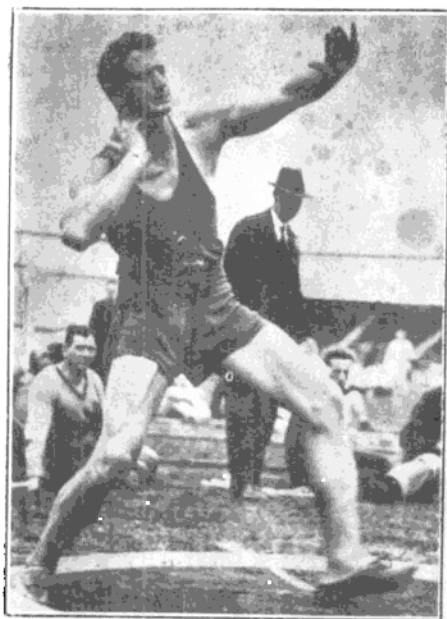
衝 刺



推鉛球之姿勢

表演者美國謝斯頓

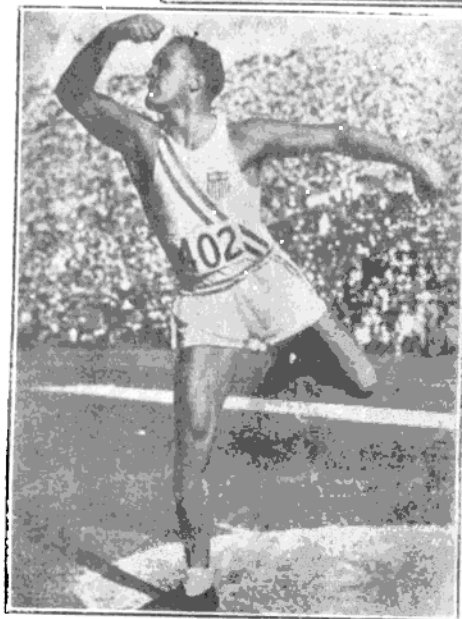
第十屆世界運動會鐵球冠軍（成績十六米〇二）



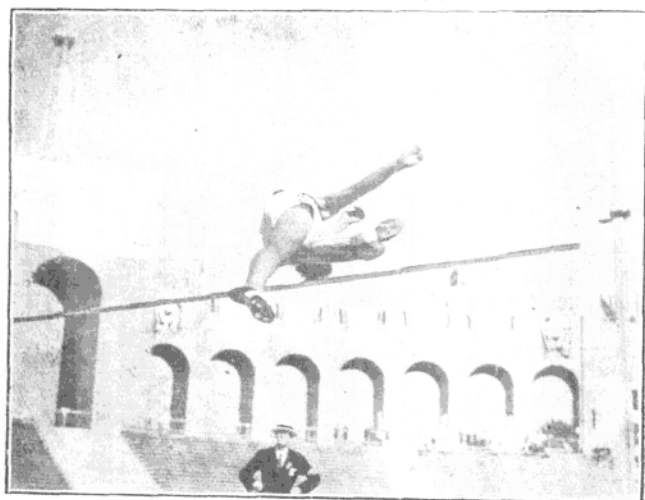
擲鐵餅之姿勢

表演者美國安達蓀

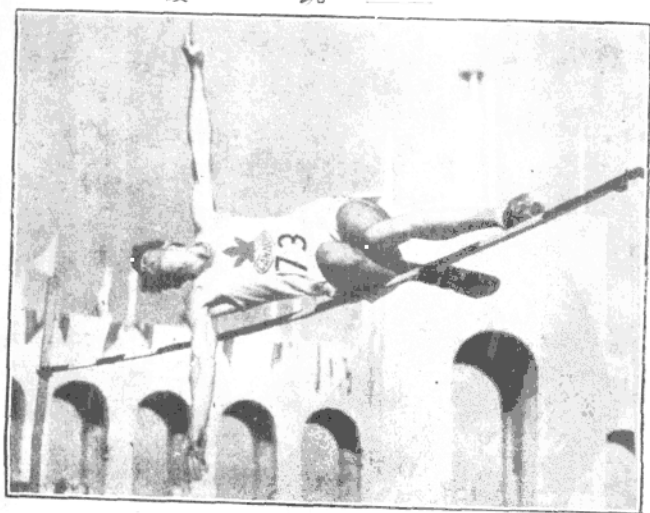
第十屆世界運動會鐵餅冠軍（成績四九米四九）



跳高姿勢兩種
正面跳 (剪式)



滾跳 (奧斯彭式)



(3)

6AL99/14



(上) 投標槍姿勢

表演者芬蘭耶維能(成績七二米九三)

(下) 高欄姿勢

表演者美國貝亞特(成績十四秒二)





分 脚 跳

表演者美國高典

第十屆世界運動會跳遠冠軍（成績七米六四）

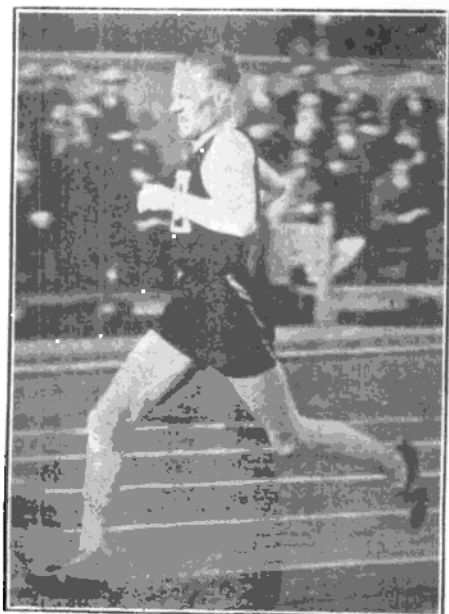
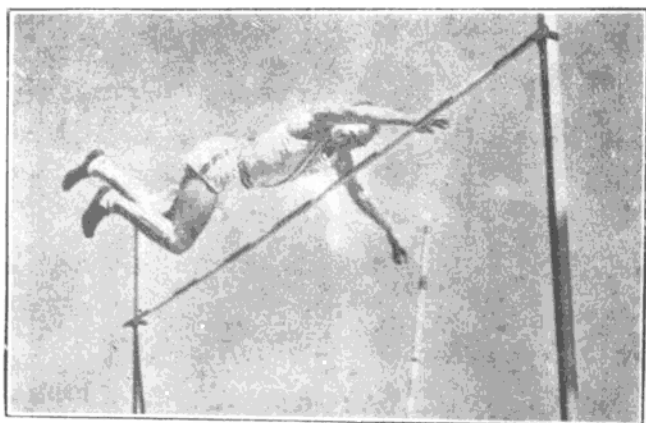


併 脚 跳

表演者日本南部忠平

（保持七米九八之世界紀錄）

跳 遠 姿 勢 兩 種



(上) 撐竿跳姿勢 (表演者美國米拉)

(下) 千五百米之大股跑法

表演者芬蘭哈拉爾華

第九屆世界運動會千五百米冠軍 (成績三分五三秒二)

五項十項訓練法目錄

總述

一

上篇 五項運動

五

第一章 分別練習法

七

第一節 跳遠

七

第二節 投標槍

一七

第三節 二百米

二四

第四節 擲鐵餅

三四

第五節 千五百米

四三

第二章 混合練習法

五七

第三章 運動會前之練習	六九
-------------	----

第四章 運動會中之注意事項	七一
---------------	----

下篇 十項運動	七五
---------	----

第一章 分別練習法	八一
-----------	----

第一節 百米	八一
--------	----

第二節 跳遠	一〇九
--------	-----

第三節 推鉛球	一一〇
---------	-----

第四節 跳高	一二二
--------	-----

第五節 四百米	一三八
---------	-----

第六節 高欄	一四四
--------	-----

第七節 擲鐵餅	一五六
---------	-----

第八節	撐竿跳	一六〇
第九節	投標槍	一七四
第十節	千五百米	一七五
第二章	混合練習法	一七六
第一節	混合練習之期間	一七七
第二節	混合練習方案制訂上之注意	一七八
第三節	每日練習法	一八二
第四節	練習日課表(A)	一八三
第五節	練習日課表(B)	一八七
第三章	運動會前之練習	一九一
第四章	運動會中之注意事項	一九三
附錄	五項十項運動記分表	一九七

五項十項訓練法

阮蔚村編
郝更生校

總述

五項與十項運動，歷史頗古，發祥甚早。其在古代之發達過程，雖然不可考察，但可深信爲創始自古希臘歐林匹克大會時代。溯歐林匹克大會之起源，遠在紀元前七七六年，當波倫坡聶沙戰爭時，（紀元前三一年—四〇四年）大會非常興盛。後因運動員漸次職業化，至羅馬時代乃逐漸墜落。當紀元前三九四年，第二九三屆大會閉幕之後，乃由羅馬王雪杜謝斯宣佈廢止。

自羅馬帝國滅亡，歐洲文藝復興，社會一般人民，鮮有注意體育者。

如斯二千餘年，並無何項運動之舉行。一八九六年，法國顧伯丁男爵，倡議復興歐林匹克運動會爲世界運動會，旋得各國之同情，首屆大會遂於同年在希臘京城雅典舉行。五項運動遂被採爲正式田徑項目之一。一九〇六年，瑞典之梅浪特選手以二四分優勝。一九一二年挪威之巴氏選手以十六分優勝。一九二〇年與一九二四年，芬蘭之李德年選手以十四分與十六分優勝。一九二四年，當第八屆世界運動會，舉行於巴黎時，經出席之各國委員議決，自第九屆大會起，實行將此歷史悠久之五項運動廢除。如斯世界作此運動者，除遠東運動大會外，殆已絕跡矣。

十項運動始於何時，今不得其而知。世界運動會於一九一二年在瑞典斯篤霍姆舉行第六屆大會時，初開始採用之，並製訂正式之五項及十項記分表，（見附錄）以與一九一二年或以前世界運動會最優之

紀錄相等者，得一千分。按以前世界運動會所列之五項運動，並無正式之記分表，乃依照在五項各次比賽中所得之等級爲單位。譬如得一個第一獲一分，第二獲二分，如此類推，以在全項目中得分最少者爲優勝。

遠東運動會自有史以來，即採用五項十項爲正式節目，惟記分法曾屢經更正。歷屆遠東運動會所採用之記分表，乃係由遠東體育協會所制訂者，與世界運動會所規定者略有不同。昔遠東運動會之十項節目，亦有與世界運動會不同之點，爲以三級跳代替投標槍，以低欄代替高欄，且各項徑賽係以碼制代替米制。自第七屆遠東運動會以後，十項運動之節目，乃正式改正與世界運動會相同。並由第八屆遠東運動會起，五項十項運動，乃與八百米及千六百米兩項接力賽跑，成爲全能運動，脫離田徑而另設一獨立錦標。

我國選手在歷屆遠東運動會中，頗有顯著之成績。民國二年第一屆大會，潘文彬以五九八分榮膺十項第一，並得五項第二。民國四年第二屆大會，吉子英以三四一分榮膺五項第一，盧頌恩得五項第二，李如松得十項第二，黃元道得十項第三。民國六年第三屆大會，杜榮棠得五項第二，朱思德得五項第三。民國八年第四屆大會，朱思德一人榮膺五項十項兩冠軍，五項成績三五九分，十項成績七五三分，杜榮棠得五項第二，時昭涵得十項第三。民國十年第五屆大會，杜榮棠以四一〇分榮膺五項第一，朱思德得十項第三。（以上均係舊記分法）民國十四年第七屆大會，吳德懋以二四三〇分（改正記分法）榮膺十項第一。惜近年中國運動成績之不振，以是在第八九屆大會中，竟至一蹶不振，今昔之慨，良可浩嘆！

上篇 五項運動(Pentathlon)

五項運動之項目及比賽之順序如左：

一、跳遠

二、投標槍

三、二百米

四、擲鐵餅

五、千五百米

以上五項目，須於一日內比賽終了。茲錄其規則如下：

(一)田賽運動，每賽員得試擲或試跳三次。

(二)二百米賽跑，每三人一組，由抽籤抽定。如分組抽定後某組內

只有一人時（如運動員之總數爲七人或十人等），則應再用抽籤法，從任何之一組內抽出一人，與某組之一人同跑。各賽員之名次，以各所跑之時間遲速而定。

（三）二百米賽跑，賽員犯第二次出發犯規時，當受多跑二米之懲罰。（即自出發線退後二米處出發。）如二次後再犯，當即取消其在此項中之比賽資格。

（四）徑賽中每賽員須具有三隻錶計其時間。

（五）五項運動之成績，當按記分表（見附錄）計算，得總分之最多者爲優勝。

第一章 分別練習法

第一節 跳遠 (Running Broad Jump)

A. 速度與上昇力

人各有其一定之跳躍力，跳欲求遠，須運用其最大速度，以是速度較快之人，於跳遠運動頗為得利。在物理學上，砲彈之最大飛躍距離，為在其四十五角度時，於 1.414 時即可證明之。

此為在大空中之事，在大空中因受空氣之抵抗及地球之吸引力，故其發射徑程，非用四十五角度不可。此種理論之適否於跳遠，或跳遠之如何能達 1.414 ，實為一應研究之問題。

欲求身體上昇達至四十五角度，於踏板之動作最須研究，蓋踏板