

195199

田徑新術

董承新編著



上海勤奮書局出版

勤奮體育叢書

編著者 董承新

田徑新術

勤奮書局發行

7042

4410

書叢育體奮動

術新徑田

◀ 印翻准不 有所權版 ▶

一九五一年四月出版

全一冊 定價九千元

外埠酌加郵寄包費

編者 勤馬董
出版者 奮書局

上海馬當路三二八弄一號
(電話：八五二四七號)
上海浙江路五三六號

印刷者 中和印刷廠

上海浙江路五三六號

▲上海經售處

號三元體育用品號(福州路三三八號)作者書店(福州路一七一號)
四川中路豐源路對面(東新書局)華陽南路十七號(體育用品號)
國東路七號(協興文記運動器具)延安東路一〇二號(永豐體育用品號)
品號(陝西南路二三三號)全國體育用品號(淮海中路七一九號)三元體育用品公司(南京西路一六一九號)中華體育用品公司(南京西路六六六號)

▲各地經銷處

生(龍門書局)龍門書局(南京)華東運動器具公司(天津)利洋書局(青島)大生體育用品號(上海關)中華書局(濟南)東方書社北
方書店(漢口)龍門書局(武昌)羣益書局(廣州)萬有書局(成都)東
刷體育用品商店(衡陽)立達書店(漢江)聯誼永記書局(新以泰文具印
(長沙)羣益書店(開封)山河書店(西安)國泰書局(西寧)文藝成書局
(昆明)華僑書局(福州)小桃源書店(杭州)新中國書店(徐州)中華
(通化)天山書局(西康)西昌)大新書局(常州)大中書局(蘇州)聯合書店
書局(蚌埠)新新書局(蘇州)大新書局(蘇州)聯合書店
無錫圖書臨時聯營處力生運動器具公司(泰州)聯合書店

編輯者言

田徑運動是人類天然的活動；跑、跳、擲、這些動作，都是我們日常生活所必需的。古代人民早就運用了跑、跳、擲的本能去維持他們的生活；但爲了缺乏科學訓練之故，一切的技能便遠不及於現代。

迨希臘創辦奧林匹克運動會，人類本能活動的訓練始漸形科學化。現在科學昌明，體育訓練的方法日益精研，運動的成績亦隨之突飛猛進。運動家打破世界的紀錄，或爲司空見慣之事了。

根據槓桿力學的原理，各項運動的格式與姿勢應隨體格之不同而異。一種運動的方法，適用於矮者胖者，却未必適用於高者瘦者；所以指導田徑運動者，對於各種的方法與應用，都該有充份的研究，才能夠得到良好的結果。

我國田徑成績是非常落後的，其原因即在於缺少科學學習方法的緣故。現在我國大力提倡國民體育，因爲體育事業，要爲人民服務，要爲國防和國民健康的利益服務。本書

練習田徑運動，是急追需要的。但練習田徑運動，世界各國各有不同之處。本書之編著，都採取最適合國人體力之方法。而對於世界所流行之方法，亦儘量網羅。本書未盡善處，深望體育工作同志，不吝批判爲幸！

田徑新術目錄

第一章 起步法.....(一)

A. 蹲踞起步法.....(一)

B. 起跑.....(二)

C. 直立起步法.....(三)

D. 比賽時之注意.....(四)

第二章 百公尺.....(六)

A. 起跑之步數.....(六)

B. 全力疾走法.....(六)

C. 最後三十公尺.....(八)

D. 比賽時之注意.....(八)

第三章 二百公尺.....(一〇)

A. 跑力與跑法.....(一〇)

B. 呼吸.....(一一)

C. 轉彎路之出發.....(一一)

D. 轉彎路之跑法.....(一一)

第四章 四百公尺.....(一四)

A. 跑員之體型.....(一四)

B. 跑法.....(一四)

C. 跑力之分配.....(一六)

D. 耐久力.....(一六)

E. 比賽時之注意.....(一七)

第五章 八百公尺.....(一九)

A. 起步.....(一九)

B. 大腿跑法.....(一九)

C. 小股跑法.....(二〇)

D. 步調.....(二一)

E. 衝刺.....(二一)

F. 比賽時之注意.....(二二)

第六章 千五百公尺.....(二三)

A. 起步.....(二三)

B. 跑法.....(二三)

E. 耐久力.....(二三)

F. 比賽時之注意.....(二三)

C. 步點之判斷……………(二四)

D. 衝刺……………(二五)

E. 比賽時之注意……………(二六)

第七章 長距離賽跑……………(二七)

A. 長跑員之體格……………(二七)

B. 跑法……………(二七)

C. 呼吸與步調……………(二八)

E. 跑調順應期……………(二八)

F. 馬拉松賽跑……………(二九)

第八章 高欄……………(三一)

A. 欄之配置……………(三一)

B. 起步……………(三一)

C. 越欄……………(三一)

D. 欄間之跑法……………(三三)

E. 終點……………(三三)

F. 比賽時之注意……………(三四)

第九章 中欄……………(三五)

A. 欄之配置……………(三五)

B. 起步……………(三五)

C. 越欄……………(三五)

D. 欄間之跑法……………(三六)

E. 終點……………(三六)

F. 練習法……………(三六)

第十章 低欄……………(三八)

A. 欄之配置……………(三八)

B. 跑法……………(三八)

C. 姿勢……………(三八)

D. 着地……………(四〇)

E. 終點……………(四〇)

第十一章 四百公尺接力……………(四一)

A. 起步……………(四一)

B. 遞棒接棒術……………(四一)

C. 遞接之位置……………(四二)

D. 換手……………(四三)

E. 跑員之配置……………(四四)

F. 比賽時之注意……………(四四)

第十二章 千六百公尺接力……………(四五)

A. 起步……………(四五)

B. 遞棒接棒……………(四五)

C. 遞接位置……………(四六)

D. 換手……………(四六)

E. 跑員之配單……………(四六)

F. 比賽時之注意……………(四七)

第十三章 德國式跑法……………(四九)

A. 德國式跑法……………(四九)

B. 踵式跑法……………(五〇)

C. 用踵著地之利益……………(五一)

D. 踵式跑法之適用……………(五二)

E. 短距離賽跑之際……………(五二)

第十四章 競走……………(五四)

A. 走與跑之分別……………(五四)

B. 競走之要領……………(五四)

C. 道路上之競走……………(五五)

D. 呼吸與步調……………(五六)

E. 比賽時之注意……………(五七)

第十五章 跳遠……………(五八)

A. 助跑……………(五八)

B. 踏板……………(五九)

C. 空中動作……………(六〇)

D. 著地……………(六一)

E. 比賽時之注意……………(六二)

第十六章 跳高……………(六三)

A. 助跑……………(六三)

B. 起跳……………(六四)

C. 跳躍姿勢……………(六四)

D. 比賽時之注意……………(六五)

第十七章 撐竿跳……………(六八)

A. 竿之握持法……………(六八)

B. 步點與助跑……………(六九)

C. 跳躍……………(七〇)

D. 著地……………(七一)

E. 比賽時之注意……………(七一)

第十八章 三級跳……………(七七)

- A. 助跑……………(七三)
- B. 踏板……………(七三)
- C. 跳躍……………(七四)
- 跑率比例……………(七六)
- E. 比賽時之注意……………(七六)

第十九章 推鉛球……………(七七)

- A. 握持法……………(七八)
- B. 最初之姿勢……………(七八)
- C. 初學者之練法……………(七九)
- D. 圈內移動推擲法……………(七九)
- E. 比賽時之注意……………(八一)

第二十章 擲鐵餅……………(八二)

- A. 持餅法……………(八二)
- B. 擺動……………(八二)
- C. 拋餅動作……………(八三)
- D. 旋轉投擲……………(八四)
- E. 比賽時之注意……………(八五)

第二十一章 投標槍……………(八七)

- A. 握持法……………(八七)
- B. 投擲法……………(八八)
- C. 助跑與腳之動作……………(八九)
- D. 比賽時之注意……………(九〇)

第二十二章 拋鏈錘……………(九二)

- A. 握持法……………(九二)
- B. 最初之姿勢……………(九二)
- C. 揮動法……………(九二)
- D. 拋擲法……………(九四)
- E. 旋轉拋擲……………(九四)
- F. 比賽時之注意……………(九五)

第二十三章 田徑賽基本訓練……………(九七)

- A. 增大練習效果之條件……………(九七)
- B. 練習之方法……………(九八)
- C. 準備運動之方法……………(一〇六)

田徑新術

第一章 起步法

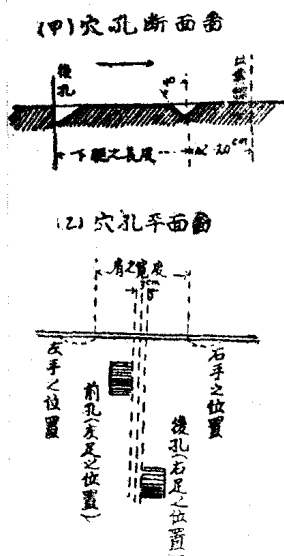
A. 踞蹲起步法

1. 穴孔之掘造 穴孔之掘造位置，依賽跑員身長，腿長，及起跑之姿勢而異。普通之掘造法，如（甲）（橫斷面）（乙）（平面）兩圖所示。

後孔離前孔之距離，應以後膝跪達前足內踝處為合度。

2. 穴孔之深度 前孔之深度

度，約八纏許，其後壁作斜坡形。後孔之深度，約十纏許，其後壁作垂直形。



兩孔須均能與跑鞋之釘部相符合。

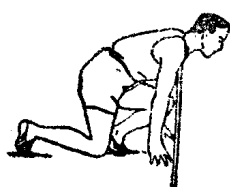
3. 例外之穴孔 前腿屈曲不慣急伸者，或身材過高者，他如女子等，於出發線四十糎之後掘第一孔，接連掘第二孔，如此較能得到速度。

B. 起跑。

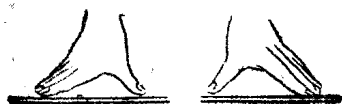
起跑之口令，分爲三段；

1. 「各就各位」 先將前足踏入前孔，次以兩手按地，最後以後足

各就各位



手之按放法一
(普通多用此法)



手之按放法二



踏入後孔。此際不可存後孔崩塌或不堅之恐懼心理。作此姿勢時，身體宜輕捷，呼吸出乎自然。兩手之手指分開按地。

2. 「預備」 此時作

爲三段：

直立起步法，乃用之於中距離以上之賽跑居多。其發令口令亦分



體格而異。第一步宜踏在出發線前方之五十
 厘米至七十厘米處。步伐初不宜大。應使其寬度漸
 次而增加，上體亦隨步伐而漸向上挺。約跑十
 步之後，身體乃移向全力疾走之姿勢。

C. 直立起步法

一吸氣，將後膝輕抬，體重完全支撐於兩手，視線向前方之數尺處，後足對體重毫不牽繫。

3. 「鳴槍」——迅速將左腕揮向斜前上方，右腕揮向後下方，以足尖蹴穴而起跑。

4. 第一步——起跑時之第一步，因跑員之



1.「各就各位」以得力之足尖踏於正前方之出發綫以後，其另一足置於離前足踵之三十糎後。而腕在身體側，作自然式之持提。

2.「預備」前足及其反對腕向前。他腕向後引，兩腿稍屈，後足之足踵抬起，上體向前傾，體重移於前足。

3.「鳴槍」此時將前腕向後強揮，後腕揮向前方，同時兩足足尖強蹴地面，以後足起跑。

D 比賽時之注意

1. 先行增進體溫之準備運動。



2. 起步時不可注視終點綫，因此易使精神衰頹。
3. 既踏入穴孔之後，不可使身體搖動。
4. 起跑之第一步位置，應各人特加研究。
5. 既以手按地作起跑姿勢，心中不可作其他思想，應靜待鳴槍。
6. 第一步踏地，應低而且速。

第二章 百公尺

A. 起跑之數步

1. 脚 第一步僅稍踏向前方，集足趾之力而蹴地，俾可增進推進力，數步後足尖直綫踏跑。

2. 腕 第二步時，將起跑時引向後方之腕揮向前方，將揮向前方之腕，速引向後方。

3. 體 身體一步至二步，二步至三步乃漸次上挺。至二十公尺處，完全移向全力疾走之姿勢。

B. 全力疾走法

1. 脚 爲求步伐之寬大，應伸膝而努力，以趾部蹴踏地面。於後腳踏地時，應乘勢伸腿而力蹴地面，蹴地後迅將後腿向前搬運。

2. 腕 腕部應以強力揮動，藉助身體之前進。此種揮法，乃肘部略作直角度之屈曲。由後方觀之，其兩手恰達肩之上部，而前後揮動。腕之擺動法，計分爲下列三種：

(一) 固定肘擺動法，腕在身側描畫橢圓形之轉圈。

(二) 前後擺動法。

(三) 交叉擺動法；兩手揮至胸部而交叉，特以第三種，最適於長軀

固定肘擺動法



者及女子選用。

前後擺動法



交叉擺動法



3. 體 以足尖之力而奔跑，身體對地面作七十度之傾斜。

C. 最後三十公尺

1. 突進 既近決勝點前三十公尺處時，應具特大之努力。此時身

體再作一度之前傾，腕稍向後方強揮，但不可使兩腕流滯於後方。

2. 衝刺 向終點線

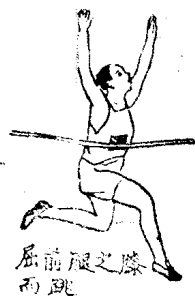
全力疾走



線種撞體倒



線撞躍跳



衝刺之法有數種，普通多以兩腕引向後方，使身向前傾倒，捻轉身體，以橫腹而衝綫。至於以兩腕高舉

上方，用跳躍法衝刺者，其效果如何，現多有疑問，尙待研究。