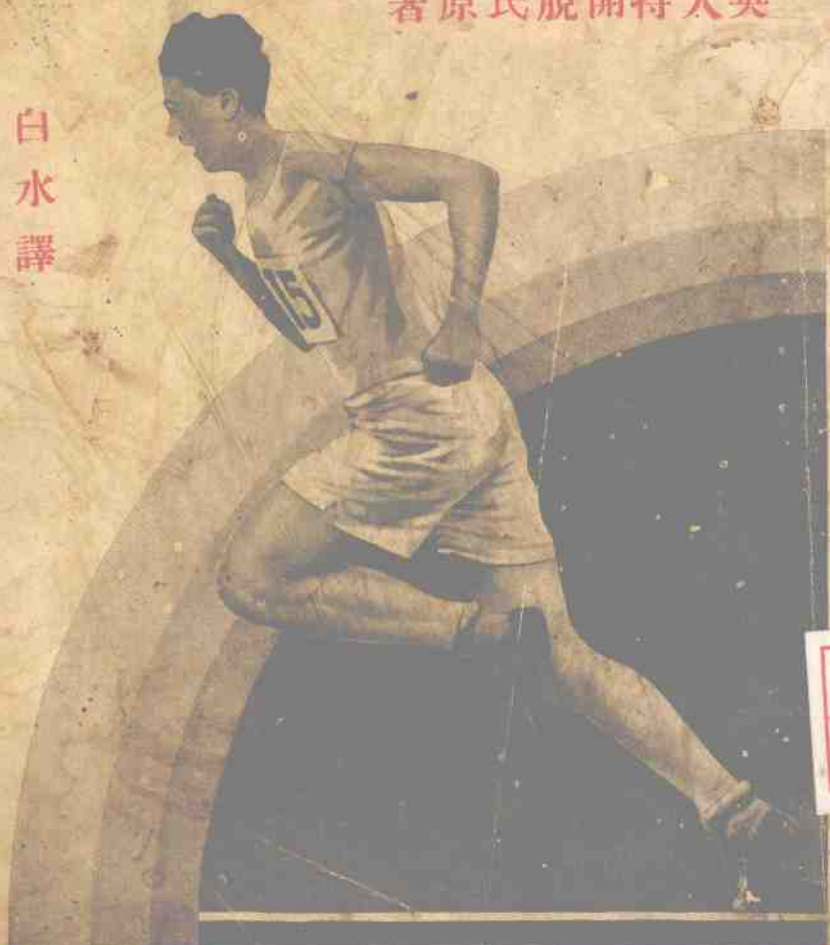


田徑賽訓練法

英人特開脫氏原著

白水譯



上海大眾書局印行

田徑賽訓練法目錄

第一章	姿勢	一
第二章	短距離跑	四
第三章	中距離跑	二八
第四章	跳高	三七
第五章	跳遠	四五
第六章	跨欄跑	五四
第七章	訓練要點	七二

田徑賽訓練法

第一章 姿勢

良工作工，誰都瞧見過的吧。

良工的所以爲良工，實不外乎下列三項原因：

第一，他對於他的工作有興趣；

第二，他把他的用具收藏的好好兒的；

第三，他把他的用具很適當的使用着。

唯其能常常保持這麼三個條件，於是良工的工作，畢竟與衆不同又快，又易，又好。

運動家的所以成爲名手，也不外乎這樣吧，跑手的善跑，跳手的善跳，都是因爲他個人對於跑或跳有特別興趣的緣故，此外，誰也都好好兒的保養着他的身軀，還把他的四肢很適當的使用着。

切莫等閒輕視了這麼三點，却是最重要不過的呢。第一點不必去討論牠，因爲少男少女們誰也會愛定了一項競技的，學生見了到講堂去上課頭疼，却沒有不歡迎到操場上去玩運動的；不愛上講堂，却愛上操場，這不是少男少女們對於競技的興趣，還較其他學課爲濃厚的一个明證嗎？

第二點還是不必細說牠，因爲少男少女們的身軀，个个都是又強又健的，加上了各項運動和競技，以及種種柔輓體操，只把各人體質保養的最好不過了。

在此處有不得不贅述的，便是兩條很普通的規則，誰都能說，却也誰都

善忘，茲特不憚厭煩，再爲申說一下。

第一：身體的表面，須保持清潔狀態，最宜按日洗浴，要知一具不潔身體的對於一運動家，正如一條生鏽鋸子的對於一木匠一般無二。

第二：身體的內部，須充滿新鮮空氣，窗戶最宜常開，多在僻靜處所行深呼吸，使新鮮空氣自肺部入血脈，由血脈入肌肉，而佈遍了全體。

第三點講的是四肢的使用方式，是三者中最緊要的一條，這個四肢的使用方式在運動學中喚做姿勢，姿勢的關於運動家，盡人皆知其重要，運動家沒有優美的姿勢，不易成爲名手。

關於運動的姿勢，前人言之頗詳，總括言之，不外乎擇取費力最小而收效最大的一件方法，這並不是容易的呢，有的繼續了數星期的練習，才探得了確當的姿勢，有的接連着幾个月的苦工，才探得了確當的姿勢，得空便練

習，練習繼續時間不必過長，却不妨多練習幾次。要知道好幾個長時間練習的結果，還比不上同數量短時間練習的結果呢。隨意練習，獲益最是不淺。切莫當學校開運動會前數星期內，孜孜不輟的練習着，一待運動會開過，便不聞不聞的拋了一切，什麼都不管了。只想這是多麼無謂的事！

學生開始練習運動時，胸中絕對不當懷着跑的要比人家快，跳的要比人家高，比人家遠，這麼一類主見；却是絕對應當懷着跑的姿勢求正確，跳的姿勢求正確，這麼一類觀念。

第二章 短距離跑

學校中最普通的競技，無過於短距離跑的了。進而言之，學校中最緊要的競技，也無過於短距離跑的了。短距離跑是學生們練習其他競技所必經

的途經，誰要練習跳高，必須先學會了短距離跑；誰要練習跳遠，必須先學會短距離跑；誰要練習跳欄，必須先學會短距離跑。如是，短距離跑既是其他各項競技的基礎，茲請先述之于下。

短距離跑的姿勢怎樣算好？這問題很不易回答。大凡運動姿勢的不能一律，實因運動人員的體格不能一律的緣故。一個適合於甲的姿勢，不一定就適合于乙的。所以各人的姿勢，還得由各人自己採擇，只求費力最少而收效自大的便是。換言之，即各人自求跑的省力。

話雖如此，有七點緊要的東西，却不容不注意：

一、一直線跑去，切莫繞灣子。誰也知道，開運動會那天，賽跑時各人面前劃着跑道的，那跑道便是阻止選手繞灣子的一個防範。但是，選手們還得自由地從跑道的這邊線斜奔到那邊線，雖距離甚微，而已多跑了不少冤枉路。

別人一直線跑去了，那得勝的機會多哩。

二、跑時用腳趾着地。試看跑鞋底的前部有尖釘，而後部無跟；這便是因為跑時只用腳趾，而用不着腳跟的緣故。

三、腳趾離地的距離，愈少愈妙。切莫把大腿向前舉的過高了，又莫把腳脛往後宕的過遠了。只隨意用彈力性的步伐奔馳，可不得跳躍。短距離跑的爭勝，是在地上，而不是在空中的。

四、全身稍向前側，全身前側，速度易增，腳趾易于着力。

五、運用雙臂助勢，或向前後移動，或向左右擺盪。年幼的較適用後者。運用時臂須略屈，雙拳緊握；無論前後移動，或左右擺盪，兩拳相隔距離，始終不應超出四吋至五吋以外。間有把手揮舞如蝶翅鳥翼一般的，那更無謂了。

六、運用兩肩助勢，運用兩臂前後移動，或左右擺盪的結果，便引起兩肩

的聳動，這兩肩的聳動，是極端自然的結果，五、六兩項運用適當了，實際足以增進二、三兩項的效果的。

七、頭部亦宜前傾，與全身成一直線；神志最宜鎮靜，不宜騷動，切勿回首顧視，無論本人已安居第一，或者已近終點了，始終應該避免這層弊病的。

看了上述七項，可知即短距離跑一項，雖是普通非凡，却也不易應付，要跑的正確，即非千難萬難，也得至少耗廢若干時日才行。大多數人在開始練習時，便想把七項工作一起做個齊全，這是不對的，並且不可能的。最好的方法，便是一件一件的做去，把第一項做的熟練了，然後再加上第二項，第二項又熟練了，再加上第三項，這般一件一件的加上去，直至七件都做的熟練了，於是姿勢的正確是不得說了。如是，既無顧此失彼之弊，又有循序漸精之利，再好的方法沒有了。

遇有名手表演，亟應前去參觀，俗語說的好，「百聞不如一見」，書籍雖然講的詳盡，終不及事實爲容易瞭解，尤其是運動的姿勢，讀書幾日夜，還不及目視的一剎那內，但是，名手表演，却不是一件輕易得便遇見的事，如是大多數的練習人員，只索刻苦使勁用功夫哩，這並不是一件怎麼困難的事，千萬攔住了這個畏縮的念兒，同學中往往有對於七項中某項能特別做的精到的，便當把那姿勢用心學得了，可是，同學中有對於某項能特別做的精到的，未必一定能把七項件件都做的精到的，只揀項好，或者比較項好的姿勢學得了便是，這樣，一件一件的抄襲下去，去此之短，取彼之長，結果集衆人的大成，七項姿勢都學全啦，要是全數同學一個個都是這樣，那末，各去一己之短，集取他人之長，有精於此而失於彼者，有精於彼而失於此者，轉輾相互爲用，獲益當非淺鮮，學校的競技，要以團體爲單位，切莫各存私心，不肯竭誠地

把自己的長處去教給人家，這是大謬不對的。各人應得把自己的長處儘量供給同學們做榜樣才對。

現在，誰都願意知道怎樣跑的正確了吧。誰也願意把自己的長處去糾正他人的失着了吧。誰能這樣做，誰便感覺到無窮的趣味在其間的。眼見得誰也會在一片窄小的土場上，費掉幾分鐘的閒暇，去學練着他人的長處，去糾正着他人的短處哩。

練習短距離跑，須先劃跑道一道，闊八吋，長十碼至十二碼，用白粉劃就。初學用跑道，不宜闊，尤不宜長。先就十二碼學得了，往後便很容易啦。練習時最好分成二組：一組跑，一組看。跑的只管儘着自己本能跑，看的却有時立在跑道的一端盡頭，有時立在跑道的一旁線外，着實用心找着自己應得學着的榜樣。

跑的一組未跑前，須先在跑道的一端盡頭，列成一縱隊，然後依次向前跑着。當他們跑時，在看的一組的目光中，約可現出三種情形來：第一種是跑的最一直線的；第二種是跑的有些傾斜的了，可是還不出界線；第三種是跑的雜亂無章，踏出了界線了。跑出第三種情形的，不必灰心，他們給供獻着些有用的東西呢。他們顯示給人家看什麼不該做的情形，這事的重要，正和顯示給人家看什麼該做的情形一般呢。

看的一組目光中，既已決定了誰幾個跑的最一直線的，便單教那幾個重行跑一次。這回，誰也可以挑出一個跑的姿勢最好的來哩；只待一經排出，便當細細的注視着他的動作，一一都記全了。

像上面所說的那般練習方法，最簡便沒有哩，只幾分鐘的當兒，便夠排出一個好姿勢的榜樣。那麼，七個幾分鐘，不便把七個好姿勢的榜樣都排出

了嗎？

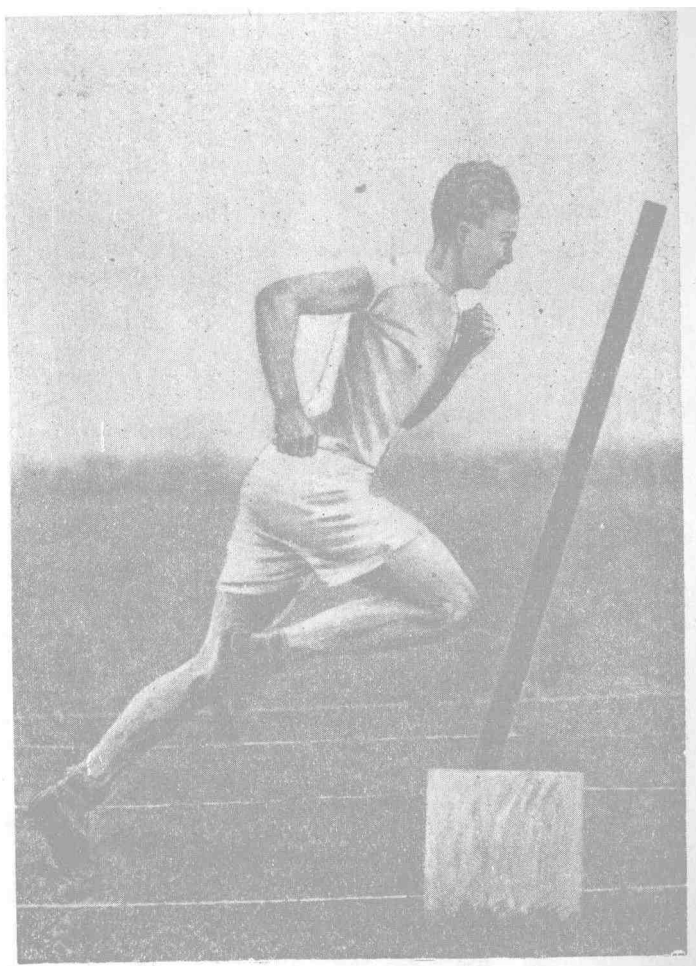
如何在那七點上用改善的功夫

一、一直線跑去。把跑道的闊度，縱八吋改爲六吋，隔幾時再改爲四吋，只求跑時不出線，在四吋闊跑道內練習熟了，那麼去一片足球場的邊線上依着邊線跑，切勿俯首注視着地上的線痕，要知這是一個犯忌的重大毛病，人人應得設法除去的。若嫌沒有把握，可植竹兩竿以爲標識，一竿豎立角旗洞內，一竿插在離起步處十步遠近所在，跑時以中線與邊線交界處爲起點，只管望清二竹竿內一直線跑去。

二、跑時用腳趾着地。練習用腳趾行路，用腳趾溜冰，用腳趾跳躍，行路，溜冰，跳躍三者都用腳趾時，那麼腳趾上的肌肉得有相當發展的機會，短跑時可以增進效率不少。

三、腳趾離地的距離愈少愈妙。要練習這點，只揀一個和自己差不多長短身材同學或友人，能跑時腳趾離地不多大遠的，隨在他一旁和他一起跑着，另外叫一人在旁看住，如有自己的大腿或足跟舉的比同跑的高時，便嚷着「大腿」或「足跟」二語以提醒之，如是練習，必有良果。

四、全身稍向前側。練習此點時，須擇一五呎長竹竿，依牆直立了，隨把竹竿下端靠緊牆壁，把上端離壁移去十四吋，如是該竹竿與牆壁所成度數，約為七十五度，而該竹竿此時與牆壁綴成七十五度時所示之形式，亦即吾人用全力賽跑時全身向前傾斜所應行綴成的形式，一般無二。如有牆壁在跑道一旁附近，可於跑道盡頭處附近照樣插一竹竿，自己在跑道內跑過那處時，旁人當會告訴你到底自己全身向前傾斜的程度，得到正確的度數了沒有。（參觀版一）



五、運用雙臂助勢。

六、運用兩肩助勢。

練習此項，可用一八吋長之竹竿幫忙，此竿用手執其兩端，掌心向後，只將竹竿左右播動，始慢終快，務使雙手得其適當所在，同時將雙肩依勢播動，最後持竿練習十碼衝跑，步伐儘短，跨步儘快。

(參觀版二)

七、頭部亦宜前傾，與全身

成一直線，練習此項，可參照第四項方式（參觀版二）。

起步與終跑

學者練習十碼衝跑夠純熟了，便得注意二件事：即起步與終跑是此



二 版

外便是賽跑全部的問題了。

雖然誰也不能說，什麼短距離跑的得失，完全繫乎最初一秒鐘；便是一個迅速的起步，畢竟是一個大大的幫助，而一個遲緩的起步，竟會使坐失掉的機會，無法挽回過來呢。

起步有二種：一種是直立起步，一種是俯伏起步。二者中俯伏起步好多了。學跑的都該練習俯伏起步，可又不是一件一時三刻學習得來的。加上工夫，按着耐心，慢慢兒自會上步的。

本章的述俯伏起步的方式，至爲詳盡，實爲便於初學起見。在學者沒有批評人家姿勢以前，最好先灌下些普通的常識吧。

在俯伏起步中，有二個不同的動作。

第一，各就各位。