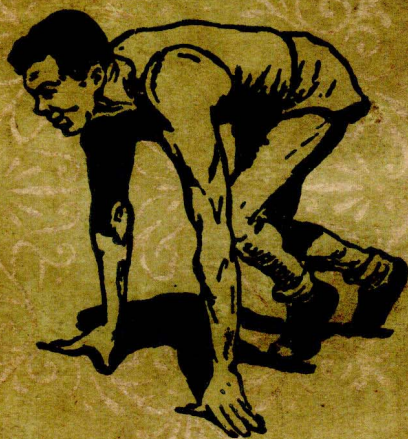


最新田徑運動

劉天錫 許漢文合編





劉天錫·許漢文合編·

劉
月

最新田徑運動

上海北新書局出版

版。權。所。有。•。不。准。翻。印

定價 12,000 元 初版 0001——5,000 冊

★

一九五二年十二月印刷 一九五二年十二月初版

最新田徑運動

編	者	劉	天	錫
		許	漢	文
印	刷	協	興	印
				刷
出	版	北	新	書
				局

上海復興中路 541 號

總發行 通聯書店

上海山東中路 128 號

吳序

解放三年來，通過土地改革、鎮壓反革命、和抗美援朝三大運動，覺得體育對於國防建設有密切的關係，引起了大家的注意。繼以三反五反增產競賽運動，一般工人們覺得工作中，體力不夠，尤其像鐵路工人的滿載超軸五百公里運動，一個工人沒有強健的體格，無法完成這種光榮的任務。因此不論何種工人，大家爭取鍛鍊身體，搞好工作，完成任務。最近八一運動大會，毛主席對體育運動發出不少偉大的指示，像首都北京西郊要建可容三十萬人的大運動場，每年要開工農部隊和青年學生四個大運動會，在各大城市要籌建可容數萬人的運動場。經過這個號召，全國上下對體育都十分重視起來了。體育不久得從城市發展到鄉村，由學校發展到工廠。隨着這種發展，必然會需要大量的體育書籍，來供給材料，介紹方法。可是經過八年抗戰，四年解放戰爭，舊書落伍，新書無出版，體育書籍的缺乏，目前達於極點。劉天錫同志素善田徑，經過四年半留學，學術兼蓄，登堂入室，於醫療操之外，更精於田徑訓練方法，回國之後，潛心著作，與

許漢文同志合著之最新田徑運動業已完成，個人覺得這書正合於目前迫切的需要，可以配合祖國偉大的建設。現在國際間的田徑運動成績有驚人進步，以後國際間和平實現，大家努力提倡和研究，將來的進步更大。吾國以往受反動派的毒害，什麼人民事業都搞不好。體育也是一樣。解放三年來時間雖短，因有共產黨和毛主席的英明領導，體育已踏進普及化經常化的階段。目前田徑運動的成績，雖然不能與國際成績相比，不過在普及化和經常化的方針下，不久一定有驚人的進步。他的關鍵要看體育工作者及對運動的積極分子，能否肯虛心研究，向科學化的路上走。因為運動成績在水平線以下，隨便學學隨便練練就可以達到，一到接近世界記錄，或者要想打破世界記錄，那就非從科學方面去想辦法不可。以撐竿為例，跑的速度能否增加？用什麼方法來增加？起跳點與執竿點成什麼關係？跳起來以後，擺動好不好？擺得不好為什麼緣因？如何使他擺好？就是有力學的根據。本書材料，雖然不能說完全合乎理想，不過已累積了不少的好經驗，可以供我們大家的參攷。爲了要讀者知其梗概，特在這書端，作此介紹。

吳蘊瑞於滬上 一九五二年九月

自序

在中華全國體育總會成立大會上毛主席指示我們「發展體育運動，增強人民體質。」朱總司令又明確地指出新體育的努力方向「普及人民體育運動，爲生產和國防服務。」新體育今天已成爲新民主主義建設中的重要事務。

由於過去長時期反動統治的壓迫和剝削，廣大勞動人民整天掙扎在窮苦憂愁的生活中，不能獲得體育鍛鍊的機會，所以體質一般講來是羸弱的。但目前我們正面臨着祖國輝煌的大規模的經濟建設和國防建設，祖國也正遭受着帝國主義侵略戰爭的威脅。我們不但要加緊生產，加緊工作，來加速我們的經濟文化建設，並且還要時時刻刻地準備着在保衛人類的和平鬥爭中，獻出我們的力量。這個任務是偉大而艱鉅的，但新體育必須增強人民的體質，使新中國的人民個個都是健康、強壯、勇敢、堅毅、機敏、樂觀，具有高度集體主義精神的新人物，成爲祖國忠實地保衛者和建設者。

爲了大力開展羣衆性的體育運動，中華全國體育總會號召我們要使體育運動普及化

和經常化，這個方針是正確的，今後我們一定要使體育運動，廣泛地在全國人民團體中經常不斷地開展起來。但我們在推行時，必須掌握從實際出發與實際相結合的原則，也就是要根據目前的一般情況，要貫徹「節約」的原則，儘量利用原有條件、場地和設備，進行不化錢、少化錢和簡便易行的體育活動項目。決不可鋪張浪費，徒然追求形式。

同時根據蘇聯的先進經驗，體操和田徑運動也是一切體育運動的基礎。

依據以上二個原則，作者以爲開展田徑運動在今天是很有意義和價值的，田徑運動的場地隨處可以利用，設備更可簡化，同時可以容納廣大的羣衆參加。在生理上說來，田徑運動可以發達我們的心肺等內臟器官，增強我們的力量與耐力及神經的協調，這樣可以減少工作的疲勞，直接地增加了工作效率。

但關於田徑運動指導方面的書籍，坊間出版者不多，至於確有科學根據和科學研究的田徑書籍更付缺如，作者有鑑於此，特於工作之餘，根據數年來研究的心得，並參攷先進的經驗方法編成此書，名爲最新田徑運動。依其性質分爲三部，其主要內容如左：

第一類——徑賽部（包括短距離、中距離、長距離、接力賽跑、跨欄）。

第二部——田賽跳部（包括跳遠、跳高、撐竿跳高及三級跳遠）。

第三部——田賽擲部（包括鉛球、鐵餅、標槍、手榴彈）。

本書中除詳述每項運動的技術及訓練方法外，並介紹有關鍛鍊期中的營養、衛生、睡眠、防治受傷等常識，以供學習者參攷。

又於訓練方法中，詳細釐定了訓練日程，以供一般田徑指導員訓練時的參攷，並使運動員可按日程自動練習。運動量可按運動員的體力程度酌量減少。

書中所採用的圖解，多為世界田徑名手運動的姿勢，較為接近我們的理想和力學分析的結果，姿勢比較放鬆而輕快，更有助於讀者的瞭解。

因編著時間匆促，書中缺點勢所難免，望讀者多加指正。

劉天錫、許漢文

一九五二年九月於南京大學

目 錄

吳序	一
自序	一
第一章 短距離賽跑	一
第一節 起跑	二
一 踞足的方法	二
二 起跑的姿勢	三
三 手臂與手指的部位	五
四 體部的位置	五
五 頭的部位	六
六 軀幹的部位	六
七 呼吸問題	六
八 注意力的問題	七

九 兩腿用力的問題.....八

十 離起跑蹬的動作.....九

第二節 離起跑蹬後的步伐.....一〇

一 起跑步伐.....一〇

二 加速度步伐.....一二

三 全速步伐.....一二

第三節 最後衝線.....一四

第四節 換氣的問題.....一四

第五節 訓練方法.....一五

第六節 早期訓練法.....一七

第七節 中期訓練法.....二一

第八節 末期訓練法.....二五

第二章 中距離賽跑.....二九

第一節	起跑·····	三〇
第二節	中距離賽跑的全速步法·····	三一
第三節	中距離衝刺問題·····	三二
第四節	中距離賽跑早期訓練法·····	三二
第五節	中距離的中期訓練法·····	三七
第六節	中距離的末期訓練法·····	四二
第三章	長距離賽跑·····	四七
第一節	長距離賽跑的技術·····	四八
一	全速步伐·····	四八
二	耐力問題·····	四九
第二節	長距離賽跑訓練法·····	五〇
第三節	早期訓練法·····	五二
第四節	中期訓練法·····	五六

第五節 末期訓練法	五九
-----------	----

第四章 接力賽跑	六三
----------	----

第一節 握棒方法	六三
----------	----

第二節 遞棒接棒時手和臂的部位	六五
-----------------	----

第三節 不換手的接棒法	六六
-------------	----

第四節 看人與不看人的接棒法	六七
----------------	----

第五節 接棒與接棒時的跑法	六七
---------------	----

第六節 遞棒人的責任	六八
------------	----

第七節 接棒人的責任	六九
------------	----

第五章 跨欄訓練法	七一
-----------	----

甲 一一〇公尺高欄	七二
-----------	----

第一節 步點	七二
--------	----

第二節 起跑	七二
--------	----

第三節 跨躍第一個欄……………七三

第四節 自第二欄至第十欄……………七五

第五節 終點衝線……………七七

乙 二〇〇公尺低欄訓練法……………七七

第一節 起跑……………七七

第二節 自起跑至第一欄的起跳點……………七八

第三節 跨第一欄……………七八

第四節 自第二欄至第十欄間的步伐……………八〇

第五節 自第二欄至第十欄……………八〇

丙 四〇〇公尺中欄訓練法……………八一

第一節 起跑……………八一

第二節 自起跑至第一欄的起跳點……………八一

第三節 跨越第一個中欄……………八二

第四節 中欄各欄間的步伐與跨欄的動作	八三
--------------------	----

丁 八〇公尺女子低欄	八五
------------	----

第一節 自起跑至第一欄的起跳點	八五
-----------------	----

第二節 跨第一欄	八五
----------	----

第三節 自第二欄至第八欄	八五
--------------	----

戊 跨欄早期訓練法	八六
-----------	----

己 中期訓練法	九〇
---------	----

庚 末期訓練法	九四
---------	----

第六章 撐竿跳高	九七
----------	----

第一節 握竿與攜竿	九九
-----------	----

第二節 步點	一〇一
--------	-----

第三節 標誌間的速度	一〇六
------------	-----

第四節 插穴的方法	一〇六
-----------	-----

第五節 滑竿	一〇八
第六節 起跳方法	一〇八
第七節 擺動	一〇九
第八節 引體方法	一一〇
第九節 轉體與剪腿	一一一
第一〇節 越過橫竿	一二二
第一一節 推竿伸臂與撇手	一二三
第一二節 着地	一二三
第一三節 撐竿跳高訓練法	一二四
一 早期訓練法	一二四
二 中期訓練法	一二八
三 末期訓練法	一二二
第七章 急行跳高	一二五

甲 西方式（滾式）

第一節 步點	一二六
第二節 校對步點	一二六
第三節 起跳	一二七
第四節 越過橫竿	一二八
第五節 着地	一三〇
第六節 眼的視線	一三一

乙 俯臥式

第一節 步點	一三二
第二節 校對步點	一三三
第三節 起跳	一三三
第四節 越過橫竿	一三四
第五節 着地	一三五

丙 東方式（或稱轉體式）……………一三六

第一節 步點……………一三六

第二節 校對步點……………一三七

第三節 起跳……………一三七

第四節 越過橫竿……………一三八

第五節 着地……………一三九

丁 剪式……………一四〇

第一節 步點……………一四一

第二節 校對步點……………一四一

第三節 起跳方法……………一四二

第四節 越過橫竿……………一四三

第五節 着地……………一四四

戊 各種跳高姿勢的比較……………一四四