

初学速度滑冰

黑龙江人民出版社

G86
1

初学速度滑冰

孙显堉 编著

黑龙江人民出版社出版

(哈尔滨市道里森林街14-5号)

黑龙江新华印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米· $\frac{1}{32}$ ·印张8 $\frac{14}{16}$ ·字数62,000

1966年2月第1版 1971年12月第1次印刷

统一书号: T7093·137 定价: 0.22元

發展體育運動

增強人民體質

毛澤東

编 者 的 话

我国辽阔的北方，冬季结冰期较长，最适合开展各种冰上体育活动，速度滑冰是广大群众所喜爱的运动项目之一。

经过无产阶级文化大革命的战斗洗礼，我国冰上健儿，高举毛泽东思想伟大红旗，努力学习马克思主义、列宁主义、毛泽东思想，刻苦地提高运动技术水平，正在谱写着社会主义体育运动的新篇章。

为了适应群众性速滑运动蓬勃发展的需要，将一九六六年出版的《初学速度滑冰》一书进行修订再版。本书经过修订，增添了速滑运动训练内容，更加适应广大工农兵开展速度滑冰的需要。

一九七一年十月

目 录

一、初学速度滑冰的基本练习	(1)
(一) 陆上准备练习	(1)
(二) 冰上准备练习	(4)
(三) 直道滑跑技术练习	(8)
(四) 弯道滑跑技术练习	(15)
(五) 冰上停止方法	(23)
二、速度滑冰的基本技术	(27)
(一) 滑跑姿势	(27)
(二) 蹬冰动作	(29)
(三) 收腿动作	(37)
(四) 下刀动作	(41)
(五) 单足支撑滑进动作	(43)
(六) 手臂动作	(46)
(七) 弯道滑跑技术	(49)
(八) 起跑技术	(54)
(九) 冲刺	(57)
三、速滑运动训练	(59)
(一) 全年训练的时期和阶段	(59)
(二) 全年训练安排	(61)
(三) 全面身体训练	(81)
(四) 发展各种运动素质的训练	(97)
(五) 速滑运动训练的几点注意事项	(102)
四、器材用具与冰场	(110)
(一) 冰刀与冰鞋	(110)
(二) 简易冰刀	(114)
(三) 冰场	(115)

一、初学速度滑冰的基本练习

不会滑冰的人刚一穿冰鞋上冰会遇到很多困难。有的不敢迈步，有的因脚腕子发软站不住，有的不能维持平衡……因此，上冰之前先在陆上做些站立、行走和平衡练习是十分必要的。有了一定的准备练习之后，再上冰就不难了。只要有顽强的毅力和决心，很快就会掌握在冰上滑跑的简单动作。

（一）陆上准备练习

穿冰鞋在室内地板上或室外雪地上的站立、行走和平衡练习：

1. 坐在凳子上把冰鞋穿好，鞋带不要系得太紧。两脚平行分开与肩同宽，然后扶着凳子慢慢起来。

2. 穿冰鞋在地板上站立后，用手扶墙和桌椅等物，或扶同伴慢步向前、向后及向左右移步行走（注意冰刀不要踩到地板缝里）。

3. 在雪地上站立和行走时，因冰刀能切入雪地容易保持平衡，故初学者可独立地在雪地上站立和行走，逐渐再在较硬的雪地上练习。

4. 经过上面的练习，自己可独立完成地板上或

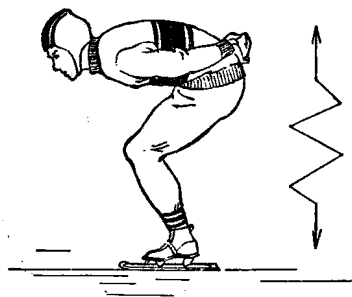


图 1

雪地上的站立和行走后，可做下蹲练习。

两脚平行站立与肩同宽，用平刃支撑身体，两腿微屈膝，两臂放松下垂，然后将双臂背起来，双手互握，站稳后做富有弹性的下蹲动作

练习（图 1）。

5. 两腿并拢站立，上体前倾至肩背稍高于臀部，两臂自然下垂，或背臂，两腿弯屈成蹲立姿势。两脚不要向内倒踝。做一定时间的静蹲练习。

6. 两腿并拢站立，左右腿交替做抬腿动作，提高单腿站立的能力，注意，单腿支撑时不要倒踝（图 2）。

7. 从蹲立滑跑姿势开始，向前做屈膝行走的练习。动作要领是向前迈出左（右）腿后，身体重心跟上去，然后收回右（左）腿成开始姿势。两腿交替向前行走。注意，步子不要迈得太大，身体不要上下起伏（图 3）。

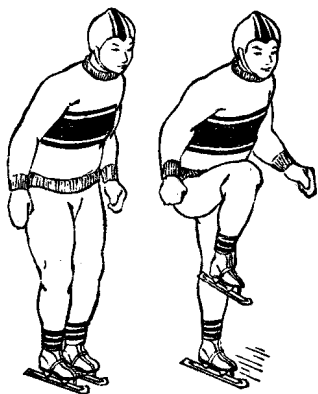


图 2

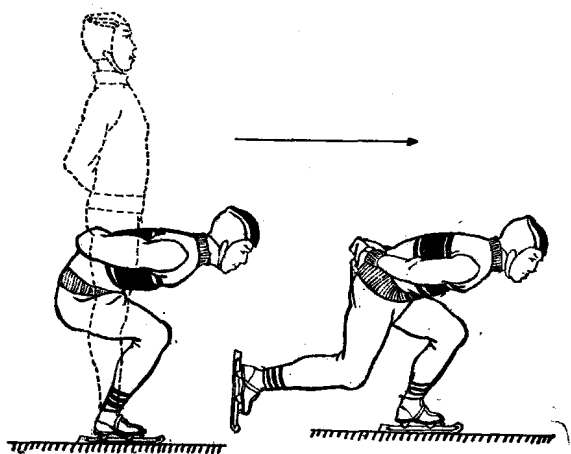


图 3

8. 在地板和硬雪地上快速行走一定的距离或组织简单的集体游戏，进一步提高支撑和平衡能力。

9. 背臂两腿并拢站立，左（右）腿向左（右）侧跨一步（可比肩宽），身体重心移到左（右）腿上，然后上体前倾，左（右）腿弯屈下蹲成右（左）腿蹬冰结束姿势，还原成开始姿势。两腿交替进行练习。

10. 背臂两腿并拢站立，左（右）腿支撑身体重心做单足下蹲动作，右（左）腿屈腿后引成后位，大腿垂直地面，冰刀尖触地，成左（右）腿单腿支撑滑进平衡动作。还原成开始姿势。两腿交替进行练习（图4）。

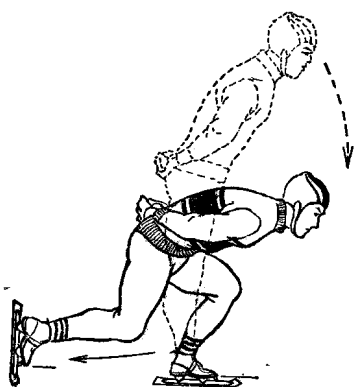


图 4

11. 同练习 9 的姿势，做移动重心的练习。在练习过程中上体前倾的程度以及支撑腿的蹲屈度要保持不变，避免身体重心的垂直起伏现象。同时两刀要平行，移动重心要彻底。

做好上述练习，不仅能帮助初学者熟悉冰鞋和冰刀，而且锻炼了支撑和平衡能力，腿部力量也能得到一定的提高。

(二) 冰上准备练习

初次上冰最好和会滑冰的同伴一起练习，这样可以更快的学会在冰上站立、行走和滑跑技术。上冰后做各种动作要果断、大胆。在精神上要放松，避免上体和腿部肌肉的多余紧张，头向前看，上体朝前进方向微前倾，两臂自然下垂，两腿微屈膝，两脚站立在冰面上相距不要太远，用内刃撑冰（图 5）。

两脚站立相距太远会增加支撑身体重心的难度，不易抬腿行走。上体也不要过分前倾，在任何情况下都不要使身体挺直或后仰，否则很容易造成

冰刀向前脱滑，而让人向后跌倒。

初学者上几次冰之后，可能会感到腰酸腿疼，身体比较疲劳，这种肌肉酸疼现象是正常的。这是由于滑冰所需要的专门性肌肉群还不适应这些

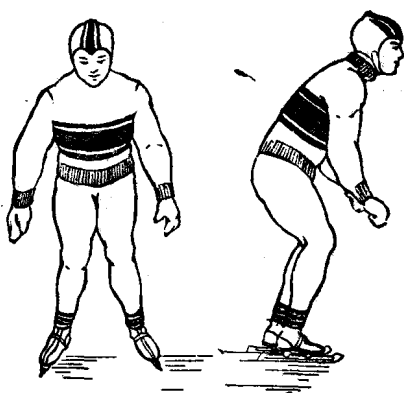


图 5

比较紧张的冰上练习动作的缘故。只要坚持练下去，这种酸疼、疲劳现象就会自然消失。

冰上站立练习

1. 在冰面或凳子上穿好冰鞋后，可扶着冰面或凳子蹲在冰上，再慢慢站起来。两脚冰刀成丁字形，这样冰刀不易向前后脱滑。然后两脚冰刀再成外八字形站立，两脚跟要靠的稍近一些，上体微前倾，两臂放松自然下垂，腿部微屈膝站稳。

2. 同上站立姿势，做富有弹性的下蹲动作，或者做微抬脚频率较快的原地踏冰走练习。

冰上行走练习 在冰上站稳后，可做向前迈步的练习。迈步时脚不要抬离冰面太高，也不要迈得太远，脚要保持原来的部位。动作速度可逐渐由慢到快。

在冰上行走时，不要用很大力量蹬冰。当左（右）脚迈出时，身体重心随着向前移动，右（左）腿做轻微的蹬冰动作〔用全刀刃压冰，向右（左）侧后下方蹬冰〕蹬冰后，右（左）腿要马上收回，向左（右）腿并拢。如果不注意做收腿动作，走几步两腿就会越分越大，再也无法继续行走了。

当在冰上能较自如的行走之后，就可以开始做熟悉冰性和体会向前滑动的平衡动作练习了（图6）。

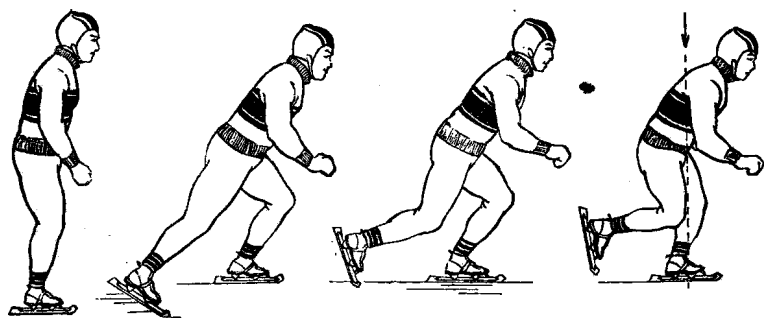


图 6

在冰上快速行走几步后，做两脚平行并拢，上体前倾，腿部稍屈膝的突然停止动作。在这种情况下，练习者会借助快速行走的惯性作用力在冰面上继续向前滑进。这个动作可帮助初学者体会在冰上“滑进”的滋味。在练习过程中要逐渐缩短两刀之间的距离，尽量变内刃支撑为平刃支撑。因平刃支撑，冰刀与冰面之间的磨擦力小，会延长滑进的距离。

一开始可能因脚腕子发软,冰刀容易向内倒刃,但,经过几次练习即能改正。能用平刃支撑滑进后,则可做向左右腿交替移动身体重心的练习(图7)。初学者可以借助移动重心对冰面造成的压力变化和轻微的压冰动作,较长时间地保持身体向前滑进的姿势,初步体会交换支撑和利用体重蹬冰的动作要领(图7)。

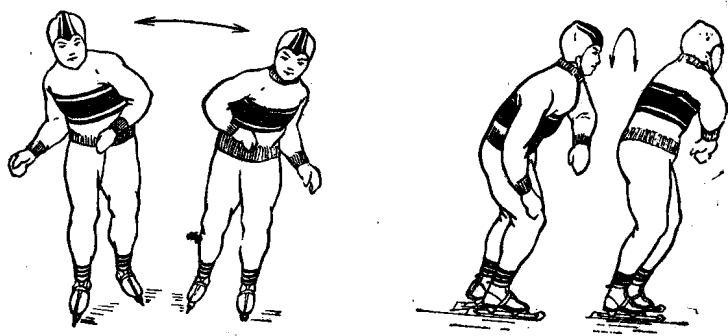


图 7

完成向左右移动重心的动作要领是:在滑进中,两刀平行与肩同宽,当身体向左(右)移动重心时,右(左)腿做轻微的蹬冰动作,在移动身体过程中,两刀始终保持平行,冰刀不离开冰面,身体姿势要适中(即不后坐,也不前探)。

在这个动作的基础上应练习两脚交替蹬冰向前滑进的动作。动作要领是:在滑进中,身体重心向左(右)移动,右(左)脚向侧做蹬冰动作后,右(左)

脚冰刀随即抬离冰面，左（右）腿支撑身体向前滑进，而后右（左）腿收回到原位，与左（右）腿并拢滑进。

初学者随着控制平衡能力的提高，在完成蹬冰动作后应做出浮腿的“后引动作”，即冰刀抬离冰面后在身体后方应稍有停留，再向前收回原位，尽量延长单腿支撑平衡滑进的时间。随着单腿支撑能力的提高，要逐渐加大蹬冰力量，以取得更快的滑进速度。

以上都是初学速度滑冰的最基本练习。

（三）直道滑跑技术练习

实践证明，学习和掌握直道滑跑技术的诱导性动作是初学者快速掌握速滑技术的有效方法。为了集中精力学会腿部的滑跑基本动作，以下所采用的练习都是背臂的。

1. 在冰上跑动四、五步，当身体获得了一定向前滑进的惯性作用力后，两腿并拢停止跑动，上体前倾至肩背稍高于臀部，背部放松成弓形，两臂伸直，两手互握置于背后紧贴上体；腿部深蹬屈，膝盖位于冰鞋和冰刀尖的上方，做到尽量前弓；身体重心要适中，在两脚的中间，即不偏前也不后坐，两脚冰刀平行，而且准确的用平刃支撑身体向前滑进（图8）。

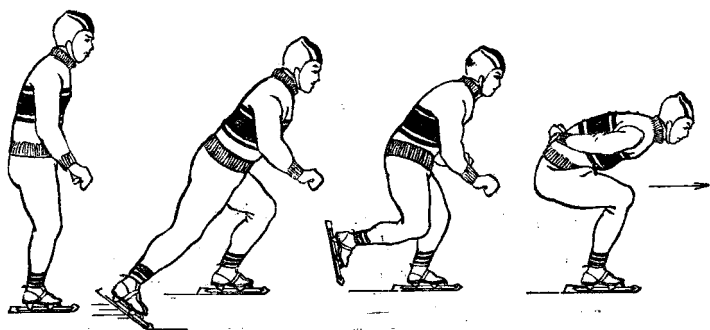


图 8

为了提高练习兴趣，几个同伴在一起练习可采用以下几种方法：

①助跑距离相等，看谁保持滑跑基本姿势向前滑进的距离远。

②准确地沿着在冰面上划的标志线向前滑进。

③在两线间向前滑进。

④在有浮雪的冰面上滑进，看谁滑得最直。

2. 助跑后成滑跑基本姿势向前滑进，身体重心适中，两脚冰刀相平行用内刃支撑，同时向身体左右侧蹬出。蹬出后注意以膝盖领先逐渐将两腿收回原位。在完成动作过程中要保持身体的基本姿势，腿要蹬直，避免身体产生垂直起伏现象（图 9）。

3. 助跑后在滑进中，从滑跑基本姿势开始，身体重心移向左（右）腿，同时右（左）腿向右（左）侧方用内刃蹬出，而后再收回原位。两腿交替完成。当

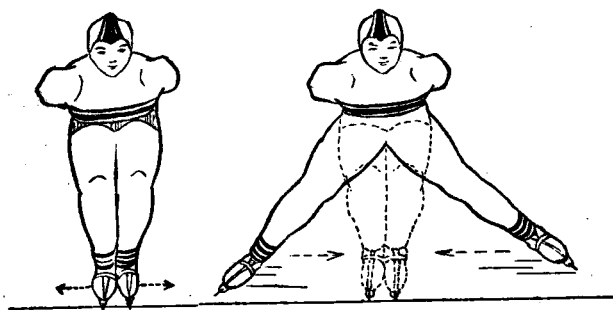


图 9

动作熟练后，移动身体重心应紧密配合蹬出动作。在蹬出的过程中身体重心逐渐离开蹬冰腿，移向支撑腿。蹬冰结束，身体重心完全被支撑腿负担。这时注意控制支撑腿的大腿要准确的位于胸下，小腿垂直于冰面，冰刀用平刃支撑，上体处于水平部位（图 10）。

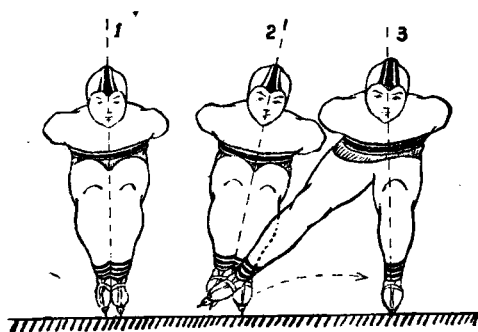


图 10

4. 在滑进中平衡稳定后，从滑跑基本姿势开始将左(右)腿放松后引，使大腿垂直冰面，小腿平行冰面，由右(左)腿单足支撑身体向前滑进。要尽量延长滑步，当滑进速度明显下降时，再将左(右)腿收回原位。这样可再加助跑继续反复地进行练习(图 11)。

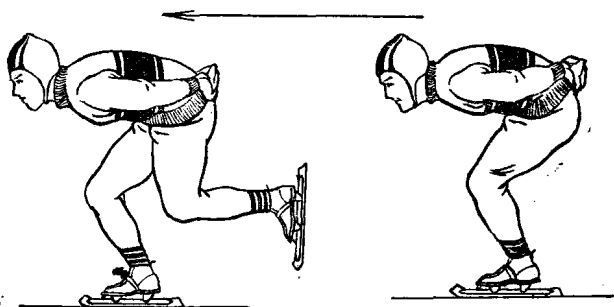


图 11

5. 助跑后在滑进中从滑跑基本姿势开始，两腿轮换做单腿支撑平衡滑进。在每次交换支撑腿时都要经过双腿支撑滑进阶段。动作要轻快，滑步不要太长，借助滑进的惯性要尽量多次重复，直到自然停止，再做下一次助跑。

完成上述动作时，单腿支撑一定要用平刃，支撑腿膝盖要尽量前弓，上体姿势保持不变，肩不要左右摇摆，浮腿要尽量放松。初学者往往因不会放松，造成浮腿的膝盖紧靠支撑腿膝盖，这是不正确

的。

为了使初学者更快地掌握用全刀刃在滑进过程中边滑进边蹬冰的技术，可以练习以下几个动作：

①初学者在滑进中，借助惯性，蹬冰腿的冰刀用全刃逐渐地向身体侧方蹬出。

完成的动作顺序是：助跑后从滑跑基本姿势开始，将向前滑进的左（右）腿冰刀向身体左（右）侧

方蹬出，蹬直后马上放松屈膝，将左（右）腿从侧位变成后位，然后由后位收回原位成开始姿势。两腿交替进行（图 12）。

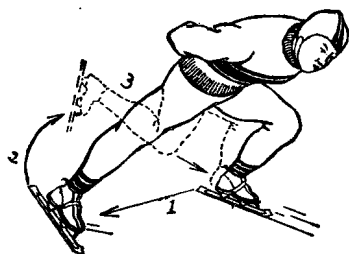


图 12

在完成动作的过程中，注意上体不要摇摆，浮腿尽量放松，经过四分之一椭圆形曲线收回，不要直线拉回。在收腿过程中浮腿要有明显的内转动作，在后位时脚尖要勾向支撑腿小腿，由侧位变后位时，不要向支撑腿侧摆动得过大。

②利用体重的蹬冰练习：助跑后，初学者借助惯性用单腿支撑身体，处于稳定的动力平衡状态中向前滑进，另一腿放松成后位，大腿垂直冰面，小腿与冰面相平行。然后以大腿带动小腿向支撑腿收