



冰球練習法

阿·伊·切尔内舍夫 維·克·耶果洛夫
阿·恩·諾沃克列謝諾夫著



人民体育出版社



THE GREAT WALL

THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA



THE GREAT WALL OF CHINA

冰 球 練 習 法

阿·伊·切爾內舍夫
維·克·耶果洛夫 著
阿·恩·諾沃克列謝諾夫
呂惠連 譚學儒 譯

人 民 體 育 出 版 社

內 容 提 要

這是一本專講冰球運動的書籍，作者首先詳盡地敘述了冰球的基本技術，如滑跑法、握杆法、擊球法、射球法、運球法、傳球法、停球法等。接着講述了冰球的戰術，並舉出了許多的攻守方法和實際的例子，對每個例子又作了詳細的說明。最後介紹了各種用具的做法和冰場的設備。

本書文字通俗，並附有清晰的圖解，可做初學冰球的運動員、有相當訓練的冰球隊、體育教師和教練員的參考。

*

原 本 說 明

書 名 ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

著 者 А. И. ЧЕРНЫШЕВ

В. К. ЕГОРОВ

А. Н. НОВОКРЕЩЕНОВ

出 版 者 ИЗД. "ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"

出 版 地 點 МОСКВА 1953

及 日 期

*

冰 球 練 習 法

阿·伊·切爾內舍夫

維·克·耶果洛夫 著

阿·恩·諾沃克列謝諾夫

呂惠連 譯 學儒 譯

人民體育出版社出版

北京崇文門外太陽宮

(北京市書刊出版營業許可證出字第〇四九號)

北京建國印刷廠印刷 新華書店發行

書號168 81千字 787×1092 1/32

印張3²⁴/₃₂ 定價(6)0.34元 印數1—4,000

1955年10月第1版第1次印刷

出版者的話

本書是蘇聯「體育運動」出版社一九五三年出版的，原名「冰球」（Хоккей с шайбой）。全書共分七部分：第一部分講「蘇聯的冰球發展史」，第二部分講「冰球運動部的工作組織」，第三部分講「冰球運動的技術」，第四部分講「冰球運動的戰術」，第五部分講「教練工作和教育工作」，第六部分講「教練工作的計劃和統計」，第七部分講「設備和用具」。

本社爲了暫時適應目前我國冰球運動的發展情況和需要，所以只選譯了本書的第三部分、第四部分和第七部分，書名改稱「冰球練習法」，特此說明。

目 錄

一、	冰球運動的技術.....	1
二、	冰球運動的戰術.....	48
三、	設備與用具.....	102

一 冰球運動的技術

爲了很好地從事冰球運動，必須熟練地掌握冰球運動的專門的技術方法。

常可以聽到這樣的話，這個或那個隊員是「有技術的」或者「無技術的」。究竟這兩個說法的意義何在呢？

假如隊員在從事冰球運動中，熟練地運用了專門的技術方法，譬如能很好地停球、迅速且輕鬆地把球傳給同伴、在各種位置上有力且準確地射門和擊球、很好地運球和巧妙地做假動作，這樣的隊員可稱爲「有技術的」。

假如隊員在停球時常把球丟了，或者在射球時，也不能經常向所要射的方向射去，或者在運球繞過對方隊員時，也把球丟掉了，這樣的隊員可稱爲「技術差的」或「無技術的」。

要想掌握高超的、專門的技術方法，必須進行很多的技術訓練和細緻地研究冰球運動中的每一種技術方法。

由此可見，所謂冰球運動的技術，應當理解爲從事冰球運動時所必需的各種專門技術方法的綜和。

冰球運動的技術，包括着各種不同的動作方法。其中包括：滑冰（滑跑）、球杆的握法、射球、擊球、停球、用射和擊的方法傳球、運球、搶球、假動作、守門員的技術方法等。

1. 滑冰(滑跑)

滑冰是冰球運動中最基本的技術之一。不能很好地掌握滑冰技術就不可能成爲一個優秀的冰球運動員。不論是能出色地運用球杆和控制球，或是能卓越地理解戰術方法，都不能補足滑冰技術不好的缺點。爲了追上運球的對方隊員，或自己欲脫開對方隊員的監守，首先就必須能快速地滑冰。而滑冰的初速尤爲重要。

運球時，要善於不減低速度地變換自己的滑行方向。當不停地在冰上滑跑時，由於比賽的情況常改變（比如由進攻轉爲防守，或是由防守轉爲進攻），所以隊員須善於利用身體運動的慣性做轉彎。正確地利用身體運動的慣性，可使隊員向必要的方向繼續滑跑，又可以省却爲發展初速所花費的力量。

遇到對方進攻而須改爲退守時，隊員必須善於快速地倒退滑進。這樣就能使隊員時時監視着進攻隊員的動作，以便選擇良好的時機上前搶球。

隊員在進攻時，常會遇到守隊隊員的球杆阻住去路，因之就必須善於躍過對方隊員的球杆，而不失掉身體的平衡。

最後，隊員須會利用急停來停止滑跑。這樣就可使他在滑跑中能突然變換下一個動作的方向，並能幫助他避免和其他隊員、球門、界牆相撞。

滑冰(滑跑)這一技術，要求隊員要進行全面的身體訓練。

甲、直 線 滑 跑

直線滑跑時，要求隊員上體微向前傾，兩膝微屈，脚尖



電影連續圖1 用縮短步伐的直線滑繩

滑向外分開，蹬冰時刀刃要向斜前方放（對滑進方向來說）。

隊員用冰刀內刃，兩腳交換地蹬冰前進。當用右腳蹬冰時，即用左腳的冰刀內刃前滑。同時握球杆的兩手，也擺向左方，其高度約與左膝齊平。右腳蹬冰後，即提放至滑行中的左腳前面稍右的冰上。

繼續再用左腳蹬冰，用右腳的冰刀內刃滑行。兩手擺向右方與右膝齊平，就這樣兩腳交換蹬冰前滑。

因冰球場地面積的限制，不允許隊員做單腳的長步滑行，因此他們多採用縮短步伐的滑跑（電影連續圖1）。這種滑跑的步伐，能幫助更快地發展速度。滑行的速度是以蹬冰腿伸直的力量和速度，以及步伐的頻率為轉移的。步伐越頻繁，蹬冰腿伸直得越有力，隊員的滑跑速度就越快。

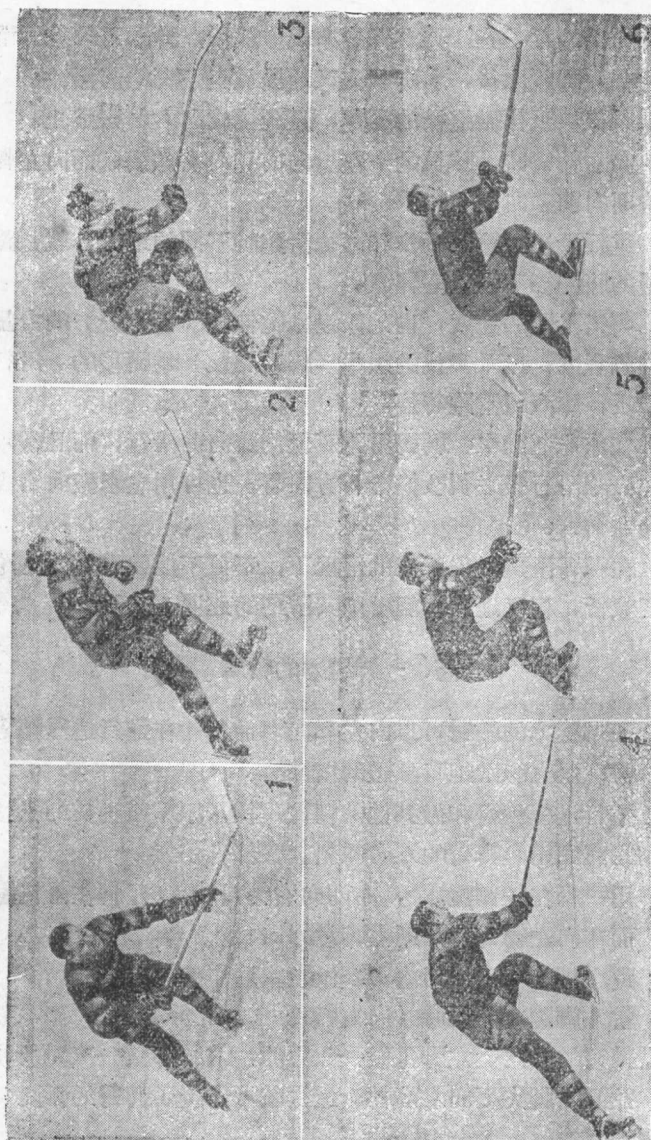
開始蹬冰時，應使刀刃全面接觸冰面，而蹬冰的動作完了時，則因蹬冰腿的膝關節及腳腕關節的伸直，幾乎僅用腳尖蹬離冰面。

乙、轉彎滑跑（交叉步）

轉彎滑跑，即隊員不按直線，而按弧線向前滑進。這種弧線正是由於向左和向右交替地進行轉彎滑跑所形成的（電影連續圖2）。

向右轉彎時，隊員將左腳交叉地放在右腳前面，右腳用冰刀外刃蹬冰，而左腳用冰刀內刃滑行。右腳蹬冰後，即提放至左腳前面稍右的冰面上，用外刃觸冰。這時就用左腳蹬冰，轉用右腳向前滑行，接着左腳又交叉地放在右腳前面，這樣的動作重複地進行直到改變為向左轉彎時為止。

轉為向左轉彎時，右腳要提放至前面，不用冰刀外刃而用內刃放在冰上，然後再將左腳提至前面，但不交叉，只在



電影連續圖2 轉彎滑繩（交叉步）

右脚的稍偏左一些，待右脚蹬冰後，就用左脚冰刀的外刃滑行。在左脚蹬冰後，右脚就交叉地提放至左脚的前面。

以後，重複做這樣的動作，直到換成向右轉彎為止。

向右轉彎時，隊員的上體須向前和向右傾斜，而向左轉彎時則向前和向左傾斜。

這種滑法的蹬冰動作和直線滑跑時不同的地方，就是蹬冰腿的膝關節不需完全伸直。

轉彎滑跑的速度，也是以蹬冰腿伸直（不充分）的力量和急劇程度，以及步伐的頻率（腳的交換）為轉移的。滑行的步長，比直線滑跑時短。

在冰球運動中，轉彎滑跑不僅用於向前滑行，而且當隊員在直線滑行後必須改換滑行方向時，也可用它來做向右或者向左轉彎。

在轉彎滑跑做得正確的情況下，不僅不能使隊員的滑跑速度減低，相反地，却能增加其滑跑的速度。

丙、一脚蹬冰的轉彎

一脚蹬冰的轉彎可以向左和向右進行。在進行這種轉彎時，常利用直線滑跑時身體的慣性。

進行這種轉彎和做其他的轉彎一樣，冰球運動員的上體要稍向前和稍向轉彎的方向傾斜。膝部也稍屈。

用一脚在外側蹬冰，亦即向右轉彎時，左脚在外側蹬冰；而在向左轉彎時，則右脚蹬冰。

蹬冰腳是使用冰刀內刃來做蹬冰動作的。

當左脚蹬冰開始時（向右轉彎），右脚同時做短移，以保持轉彎的方向。左脚每做一次蹬冰，右脚即做一次短的移動，並且右腳尖要向右漸轉。這樣就可保證了轉彎的弧度。

蹬冰時，蹬冰腳的膝部不要完全伸直，而在腳腕關節伸直時用力蹬冰。

左腳蹬完冰後，就要提至右腳近側，然後，再接做蹬冰動作。兩腳蹬冰動作越頻繁，就能幫助轉彎的弧度變得越大。用這種轉彎方法時必須克服下列的缺點：（一）轉彎時不能做到足夠的弧度，（二）轉彎時稍稍降低滑行的速度。

這種轉彎的優點，第一、轉彎時可以充分利用身體的慣性。兩腳只需做改變滑進方向的動作（為轉彎），而不需為了增加速度再多支出力量。第二，在轉彎時可利用身體（向前和向轉彎的方向傾斜）掩護着所運的球，同時在發生衝撞時能保持身體的穩定性。

丁、急 轉 彎

在隊員必須使滑跑方向改向相反方向滑行時，就要利用急轉彎，在做急轉彎時，並不需要完全停止。

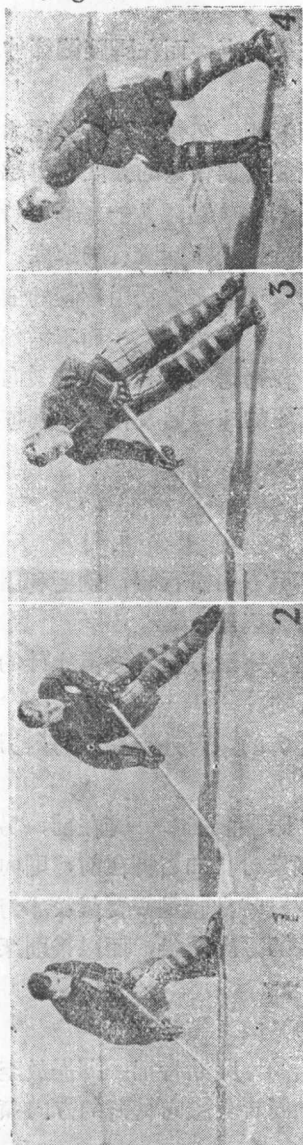
穿用刀座高的冰鞋對進行這種轉彎最方便，這種冰鞋的刀刃是帶弧度的，且冰刀兩端是圓的。

進行這種轉彎，可以使用前伸腳的冰刀外刃和冰刀內刃兩種方法。

用冰刀外刃轉彎的動作如下：兩膝微屈，一脚在前，另一腳在後。轉彎是向前出腳那一側進行。如右腳在前，則向右轉彎，左腳在前就向左轉彎。轉彎時身體重心要置於冰刀的後部。隊員的身體最初稍向轉彎的方向傾斜，而以後則深傾（電影連續圖3）。

滑行主要用冰刀後部（圓形的）做支點。

轉彎是隊員由直線滑跑時開始的，開始時把一脚提放至前面，身體重心移至冰刀後部，同時身體向轉彎的方向傾



電影連續圖3 用外刃滑急轉彎（單腳的）——譯者註

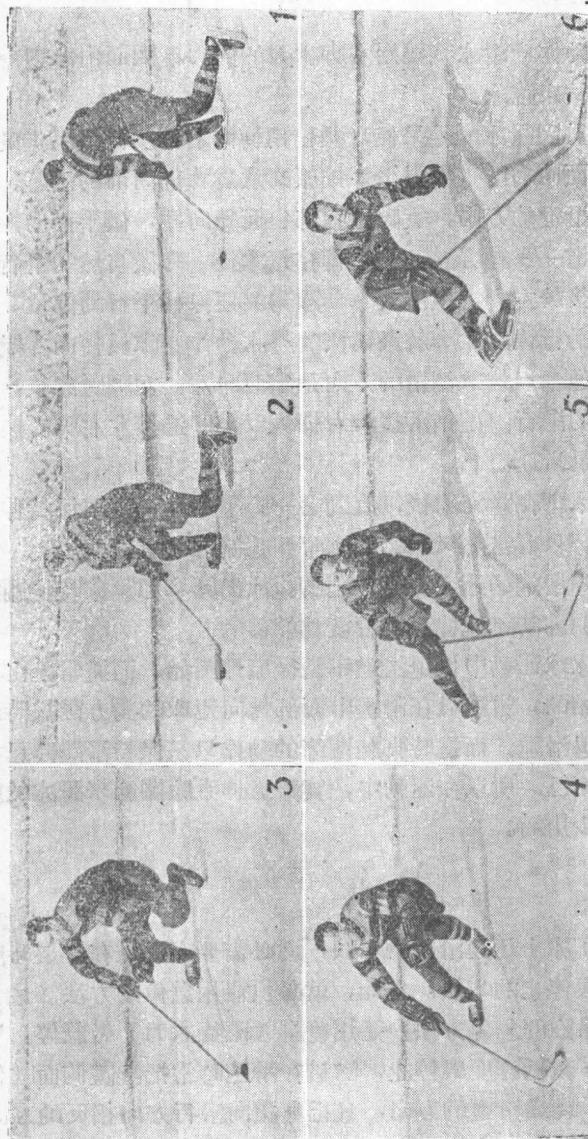
斜。在臉部轉向必要的方向後，隊員則又按直線滑進。

用冰刀內刃的轉彎動作，是在單腳滑行時做的：向右轉彎用左腳滑行，向左轉彎則用右腳滑行。利用直線滑跑時身體的慣性，隊員將左腳提放在前面（向右轉彎），並用冰刀的內刃觸冰，身體重心移到冰刀的後部。身體用力向右傾斜（向轉彎的方向），滑行主要是用冰刀後面的圓形部分。滑行時空着的右腳，膝部的彎屈度較左腳為大，以備摔倒時的支撐。它也微與冰面接觸（電影連續圖4）。當向左轉彎時，則把右腳提放至前面，並用它來滑行。同時身體的傾斜和左腳的位置都相應地改變了。

戊、倒 退 滑 進

倒退滑進時兩腳分開約與肩同寬，兩膝彎屈，兩腳相互平行。身體微向前傾（電影連續圖5）。

冰球運動員與右腿伸直的同時，要靠腳腕關節伸直來做



電影連續圖4 用單腳的內刃做急轉彎

蹬冰的動作。蹬冰時要用右脚冰刀的內刃，繼而由冰刀前面部分來結束蹬冰。

隊員因蹬冰的結果使身體稍稍轉向右側。倒退滑進的方向是半面向右的（倒退滑進按原文意為背部向前的滑跑，這裏倒退滑進的方向，實際是背部半面轉向左，做半面向左的倒退滑進——譯者註）。右脚在蹬冰後，即做自然的滑行，稍稍落後於左腳，但兩腳掌（冰刀）要保持平行的部位。在稍許的滑行後，左腳就做同樣的蹬冰動作。隊員轉向左繼續倒滑前進，但這次倒滑的方向是半面向左。左腳蹬冰後，即做自然的滑行，稍稍落後於右腳。以後即這樣左右腳交換蹬冰做倒退滑進。

蹬冰腳在蹬完冰後，直到另一腳蹬冰，一直要保持伸直的狀態。只有當它又開始蹬冰時，膝關節才重新彎屈。

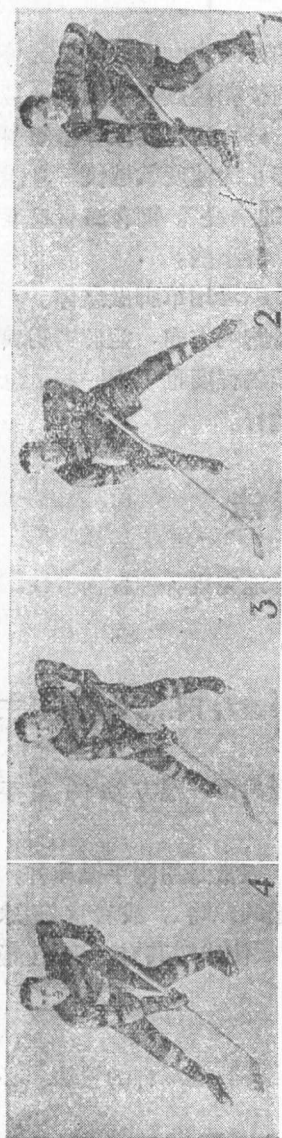
倒退滑進的速度，是以兩腳蹬冰的頻率和蹬冰時膝關節和腳腕關節的迅速伸直的程度為轉移的。

在冰球運動中倒退滑進不是從原地開始，而通常是由助跑後開始的；當隊員在滑進中面部轉向運球的對方隊員時就變為倒退滑進，而這時腳腕關節的動作只是保持滑跑時已得的速度而已。所以在運動中，實際靠伸直膝關節來蹬冰的動作是很少用的。

己、急 停

有了冰上迅速滑跑的本領，還必需要有那種在必要時減低速度與停止的本領。為此，就必須使用急停的方法。最常用且最保險的急停方法，是用雙腳（兩隻冰刀）做急停。

為了減低速度與停止，隊員在滑跑時常把身體側面（任何一側）轉向滑進的方向，且把身體向滑行方向相反的方向



電影連續圖5 倒退滑進



電影連續圖6 急停