

勞衛制鍛鍊方法小叢書

自行車



人民體育出版社

書號 122 自行車 3 50 開本 8 千字 30 定價頁

自 行 車

編 者 人 民 體 育 出 版 社
北 京 八 面 槽 九 號

行 者 新 華 書 店

刷 者 聚 珍 閣 印 刷 局

1—8,000 册 一九五四年十二月第一版

每册定價 600 元 一九五四年十二月第一次印刷

(本書原由中國青年出版社出版)

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

編者的話

一九五四年五月四日，中央人民政府體育運動委員會發備通告，

了「準備勞動與衛國」制度暫行項目標準。為適應勞衛制工作的需要，

們把過去出版的勞衛制鍛鍊方法小叢書又作了補充與修改繼續再版。

這套小叢書的主要內容是勞衛制各項運動的基本練習方法。其中介紹

各項運動的價值，勞衛制各級暫行標準，動作要領及輔助運動等。各書的

內容敘述比較簡扼，適於初學者練習時和體育工作者、業餘體育幹部進行

指導工作的參考。

目 錄

「準備勞動與衛國」制度的自行車暫行標準

自行車的種類

騎自行車應用的服裝和鞋子

基本技術的練習方法

競賽技術的練習方法

自行車測驗規則

自行車是一種最簡單最方便的交通工具，在日常生活和國防上都有很大用處，在我國尤其普遍。騎自行車也是一項很好的富有興趣的運動，能鍛鍊體力、速度和耐久力。在公路、曠野或田徑場內都可以進行自行車的練習和競賽。

「準備勞動與衛國」制度的自行車暫行標準

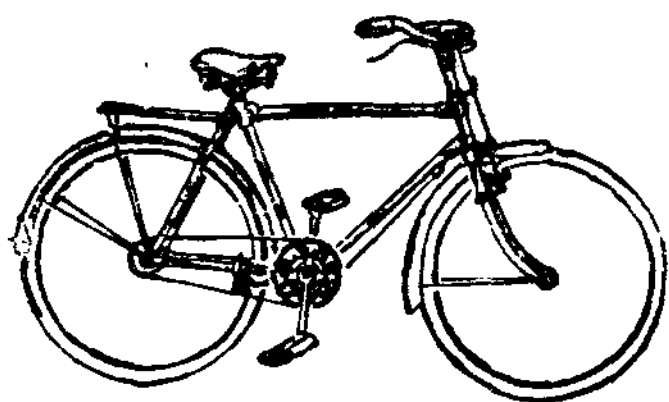
| 項 目 | 男子第一組 (十五歲至十七歲) | 男子第二組 (十八歲至二十八歲) | | 男子第三組 (二十九歲以上) | |
|---------|--------------------|------------------|---------------------|-------------------|---------------------|
| | | 第一級 | 第二級 | | |
| 五〇〇公尺 | 一分 | 五十五秒 | 五十秒 | 四十八秒 | |
| 一〇—一五公里 | 三十二分— 五十分 | 三十分— 四十八分 | 三十九分至八秒— 四十七分至六秒 | 第一級 | 第二級 |
| | | | | 三十二分— 五十分 | 三十一分至十秒— 四十九分至十秒 |

自行車的種類

自行車有兩種：一般騎用的叫通用車；專為競賽用的叫賽車。賽車又分賽車場（正式賽車場是洋灰築成帶斜面的場地，也可利用田徑場的跑道作為賽車場）用的和公路上用的兩種。

一、通用車——是供一般作交通工具用的，它無論在平坦的道路或不平坦的道路上都可以騎行。

這種車的架子較長，可以很安穩地通過不平的道路，前叉子很有力量，能載重，車座子是用彈簧鋼條製成的，在不平的道路上騎行也不容易損壞。它的輪圈是用金屬製成的，并安有車閘，腳踏子是用橡膠製成的，車把大多數是平直的（如圖一）。



圖一 通用車

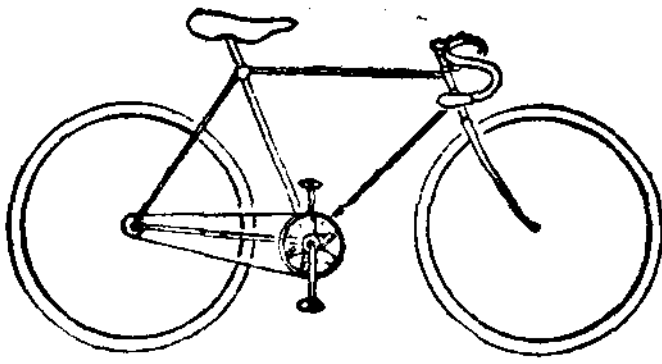
二、賽車

1. 公路上用的賽車——車的架子稍短，前叉子比較直，車座子的形狀是細長的，兩個輪圈是用木料或鐵製成的，前後輪都安有車閘，腳蹬子是金屬的，上面繫有皮條，競賽時把皮條紮在腳上，以便管束腳的

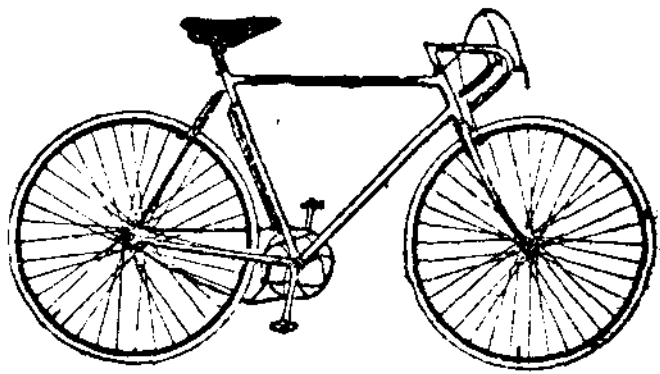
滑動。這種賽車的全身重量約九至十公斤（如圖二）。

2. 賽車場上用的賽車——車

身很輕 約七至八公斤。這種車子是用純鋼製成的，所以非常堅固。車架子比通用車小得多，前叉子幾乎是直的，車座子的形狀是細長的，並且很硬，車把向前下方成彎曲的形狀，輪圈是用薄鐵做成的，車帶很細，腳蹬子是金屬的，上面繫有皮條，在競賽時把皮



圖三 賽車場上用的賽車



圖二 公路上用的賽車

條紮在腳上，以便管束腳的滑動（如圖三）。

騎自行車應用的服裝和鞋子

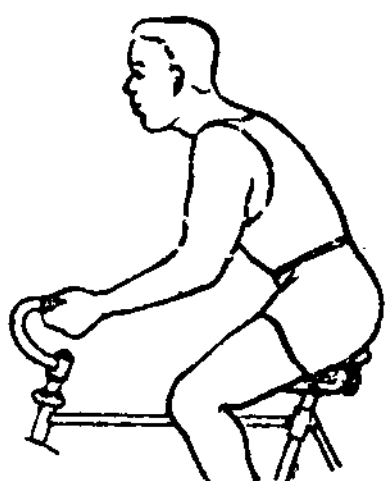
服裝以不妨礙動作爲原則。在天氣暖和的時候，最好穿背心、短褲，但不要太窄小；在天氣冷的時候，最好穿絨衣絨褲。

騎車的時候，最好穿短腰輕便而結實的鞋子，鞋底要堅硬，以便保護兩腳，不被腳蹬子傷害。

基本技術的練習方法

一、怎樣試車

初學的人對所用的車子最好試驗一下，應該使車座子和車把的位置適



圖四 平常騎車的正確姿勢

合於自己的身體條件，這樣學起來就會容易些。車座子適當的高度是以坐在上面踏動腳蹬子不受牽制為宜。如果腳蹬子轉到最下面的時候，腳踏不到，應把車座子放低一些；如果在踏到腳蹬子時，膝蓋有顯著彎屈狀態，就應把車座子升高一些。總之，以兩腳踏腳蹬子時感覺非常輕鬆合適就可以了。

車把不要太高或太低，最好使我們騎在車上成上體稍微前傾，兩肘稍微彎屈的姿勢（如圖四）。

二、怎樣練習踏動腳蹬子

踏動腳蹬子是學騎自行車最重要的動作。

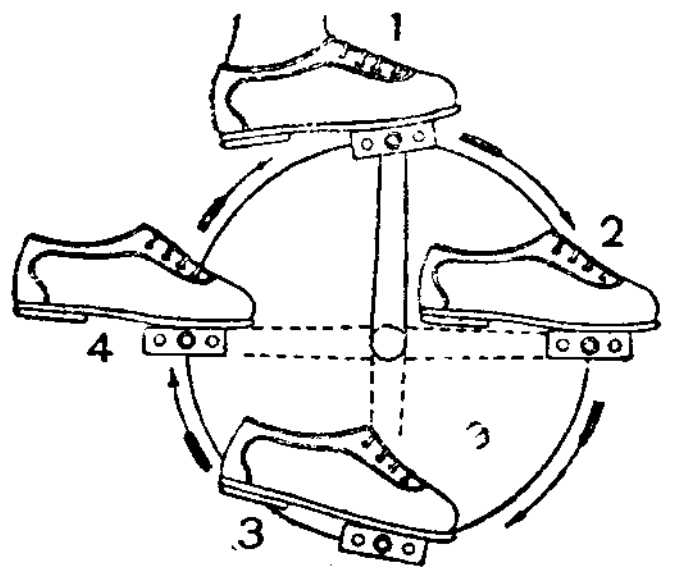
在初學騎車的時候，可以將車子的後輪架起離開地面（以免踏動腳蹬子時，車輪向前滾動）。然後騎在上面兩手稍微彎屈握住車把，用腳掌

與腳趾中間的部分，踏動腳踏子由慢而快地循環轉動。有時可將兩腳離開腳踏子，然後不用眼看，只用腳去找到腳踏子，同時可以練習使用車閘。這樣練習就能使我們很快地找到腳踏子轉動的規律，使我們很快地學會騎行。

腳踏子的轉動方向和腳的踏法可看

(圖五)的圖解和說明。

當腳踏子轉到最上面「1」的部位時，必須把腳跟向下壓，但脚尖必須向前蹬，使腳踏子進到「2」的部位，這時腳掌形成水平姿勢。在進到「2」和「3」中間部位時，腳掌要盡量向下壓，等到腳踏子轉到「3」的部位時，腳跟就要向上抬起，轉到「4」的部位時，腳掌又回到水平姿勢，這樣恰好使腳踏子整整轉了一週。然後再照上面的方法繼續蹬轉。

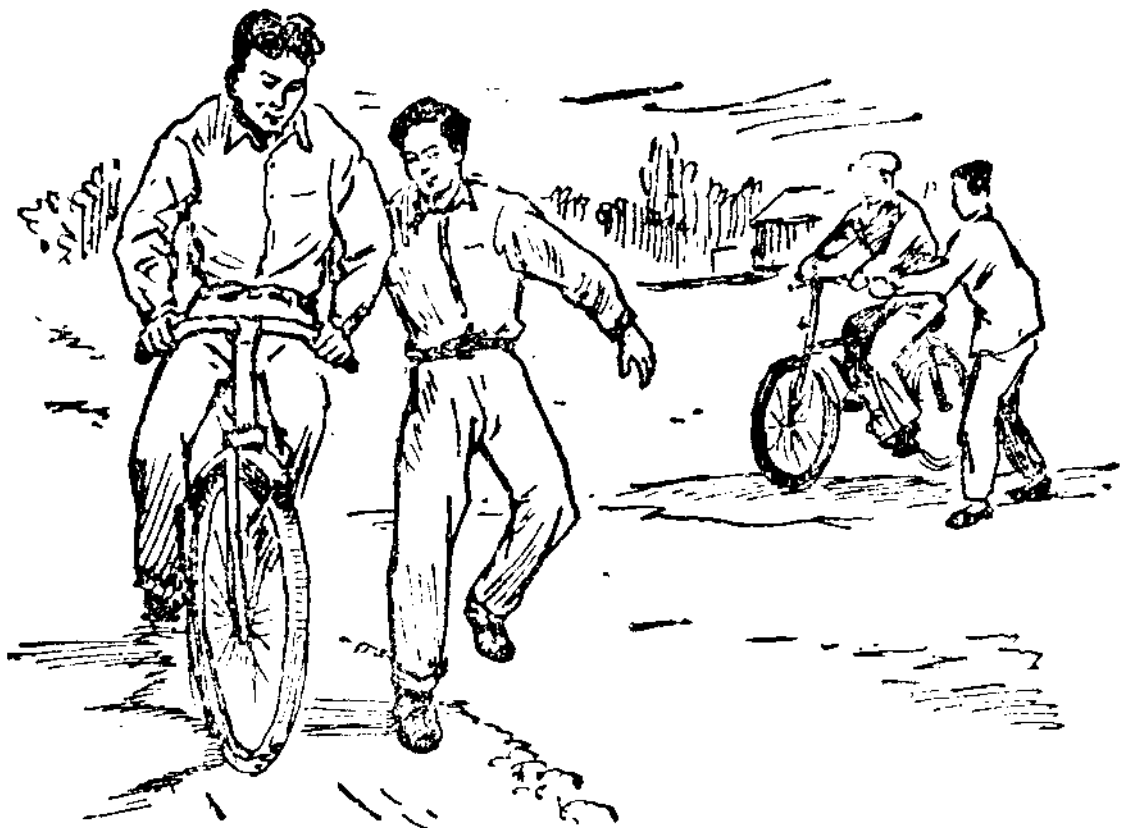


圖五 腳 蹬 子 轉 動 圖

在脚踏子每次轉到最下面、向上抬腿的時候（由「3」到「1」的部位），肌肉可有暫短的休息。在騎車時，如果能夠適當利用這些輕微的休息次數，就能夠保存一部分力量和增加你的持久性。

三、怎樣學會騎行

初學騎行的時候，應該請會騎的人作指導，並且幫助推車。指導的人扶住練習人上車後，左手握住車把，右手扶住車座子，推車前進。練習的人最好先不踏動脚踏子，只盡量維持身體平衡，使身體很平穩地坐在車上行進。這樣練習一會，指導的人就可以把左手放開，只用右手扶着車座子，但要注意掌握車子的重心和控制車子的左右轉動。練習的人應注意身體正坐在車上，不要左右搖動，或緊靠指導的人，行進時，兩眼須向前平視。這種推行稍微平穩後，就可以自己試踏，但這時還需要指導人的推行，不過速度應該稍微快些（如圖六）。等到練習人的重心稍穩，指導



圖六 開始學習騎行

的人就應該把手逐漸鬆開，但在放手時，應跟隨前進，並且不要使練習的人突然發覺，應待車子行進較平穩時，再告訴練習的人，以免慌張影響了車子的平衡。

練習騎行的時候，如果沒有指導的人，也可以自學。在自學時，應該用較低的車子，最好先坐在車上兩腳觸地，然後用腳掌蹬地推動車子前進。在前進時兩腳離地，等前進的速度緩慢到車子快傾倒時，再用腳掌蹬地推動車子前進。這樣練習直到能使車子平穩地前進五公

尺以上時，再改用一脚踏蹬子一脚踏地的方法進行練習。這種方法是車子剛往前動的時候，就迅速將蹬地的脚踏在脚踏子上繼續踏行。這樣反覆地練習幾次，就可以騎行了。

四、怎樣上下車

上車的時候，車子必須要有適當的斜度和適當的速度。但有許多人往往不瞭解或不能掌握這點，就以爲車子傾斜會跌跤。這樣看法是不正確的。

練習上車時，練習的人站在車子的左面，左脚踏在脚踏子上，右腳在後輪的左側，兩眼向前平視，兩臂稍微彎屈，用手輕握車把，將車身稍微向右邊傾斜，然後用右脚踏地使車前進。指導的人站在車子的右邊，用左手輕扶車座子，以便維持車子的平衡。這樣練習到能使車子行進五公尺以上的時候，就可以練習用右腿跨越後輪上車的動作。跨越時，上體應向前傾，使右腿抬高，這樣容易跨過後輪。

● 如果用女車練習上車的動作就更容易，因為女車是從前面上車，不用把右腳抬得很高，是藉着車子前進的力量把右腳帶到前面，順着車座子的前面跨過上車。這種由前面上車的方法容易控制車子的平衡，所以只要會單腳踏地使車前進就能上車。

下車較容易，控制平衡的方法與上車相同。下車前，先把速度減低，然後把車身向右稍微傾斜，同時兩臂彎屈，使上體前傾，慢慢將右腿從後面跨回左邊落下。初學時，不能在落地時馬上停住，應該隨着車子前進的速度向前跑一兩步，再停下來。這樣可以避免車子向右傾倒。另外，可將速度減到最小，把車身向一邊傾斜用腳踏地，然後跨下來。

競賽技術的練習方法

雖然已經學會騎行和上下車了，但這僅僅是學會基本技術，一定還要

繼續練習，才能提高技術水平，參加競賽。

一、怎樣掌握馬路上的上坡和下坡的騎行

在上坡的時候，不要過於快騎，上坡以前必須要保持一定的速度，在自行車速度減低時，可以稍稍加些力量。

如果在上坡的時候，遇着比較難上的高坡，就可以把臀部離開車座，使身體重心前移，兩手用力扶住車把，將體重往左右脚上輪流移動，以便增加兩腳踏動脚踏子的力量。如果遇到特殊艱險的高坡，應下車推着車子跑上去。

二、怎樣迎風騎行

在迎風騎行的時候，兩臂要盡量彎屈，使身體向前面俯下，以減少風的阻力。騎行的速度應保持平均，如果速度快慢不均，就會使你很快的疲

勞。

三、怎樣掌握競賽時的出發

競賽時，出發的方式約有三種：一種是在出發線後開始騎行，到最快的時候經過出發線，裁判員在運動員經出發線時才開始計算時間的，這種



圖七 推進出發

叫騎行出發；一種是先出發線後作好預備姿勢（兩手扶着車把，一脚踏在脚蹬子上，一脚踏在地上），等裁判員發令後，再開始由原地出發，這種叫原地騎行出發；一種是預備時運動員由人扶着騎在車上，然後等裁判員發令後，再由扶車人推動車子，開始騎行，這種叫推進出發（如圖七）。



圖八 臀部離開車座子加大速度

一般測驗成績的時候，都採用前兩種出發的方式。正式競賽的時候，多採用推進出發的方式。

推進出發的方法，運動員在預備時，應該把最有力的一脚轉到前面（脚踏子轉動圖「1」到「2」的中間部位），以便聽到出發口令時用力騎出（如圖七）。在剛踏動脚踏子的時候，臀部應稍微離開車座子，兩臂彎屈，使上體前傾，以便增加兩脚的力量，這樣就可以很快地達到最高速度。但脚踏子轉動三、四次以後，就應該坐下。坐下時，上體和兩臂應保持原來的姿勢。但經過一百至二百公尺以後，就應該變成均勻的速度（不要過快或過慢），這樣的速度在整個距離中，應始終如一。如果體力充足，快到終點時也可以把臀部稍微離開車座子加大速度（如圖八）。