

自行車越野

M·奧薩得恰婭·奧薩得齊合著



人民体育出版社

自行車越野

——山地自行車運動——

人民體育出版社

自行車越野

運動健將 M.奧薩得恰姪 Ф.奧薩得齊合著

李 仲 三 譯

人民體育出版社

內 容 提 要

本書作者根据自身的和苏联自行車运动部的多年經驗，簡短扼要地寫了这本小冊子。我們在自行車运动上的經驗还不多，各基層体育协会的指導員、自行車運動員和自行車越野運動員們（包括体育教師），非常希望獲得这方面的知識，以便進行訓練，这本书對他們將有很大的幫助。

原 本 說 明

書 名 Велосипедный Кросс
著 者 Мастер спорта М.Осадчая, ф.Осадчий
出 版 者 “физкультура и спорт”
出 版 地 點 及 日 期 Москва 1954

自 行 車 越 野

运动健將М.奧薩得恰婭, ф.奧薩得齊合著

李 仲 三 譯

*

人 民 体 育 出 版 社 出 版

北京崇文門外太廟宮

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

北京崇文印刷厂印刷 新華書店發行

*

787×1092^{1/32} 28千字 印張1¹²/₃₂

1956年8月第1版

1956年8月第1次印刷

印 數1—12,000

統 一 書 号: 7015·284

定 价 (9): 0.17元

前 言

自行車越野賽是自行車競賽項目中最引人入勝的一項。這項競賽在我國工人、集體農民、機關幹部和學生中非常普遍。它能培養運動員們許多寶貴的品質：如訓練力量、速度、耐力；勇敢、果斷、培養善于在意外的複雜環境，迅速地找出辦法，善于同各種困難作鬥爭並戰勝困難等品質。

自行車越野賽的運動員要有在途中遇到各種意外情況的準備。如：遇到只有扛着車子才能走過的大坡、陡峭的下坡、急轉的彎道、淺灘、森林地帶、因雨泥濘的、狹窄而又崎嶇的羊腸小路、溝渠等，這些都是運動員老遠就應該看到的，以便早些決定怎樣才能更好地克服它們。

自行車越野運動員是受過全面訓練的自行車運動員，他們有高超的騎行技術和良好的一般身體訓練。自行車越野運動員要善于在隨便什麼樣的路上和沒有路的地方騎行；騎上艱難而又費力的斜坡之後還要發揮最快的速度。他應該在每一個阻礙之後會跟着就做接二連三的猛沖。最後，他還應該善于應付各種惡劣的天氣。

許多主要的自行車越野運動健將，不僅在訓練中培養了作為一個自行車越野運動員所必需的品質，同時也做好了在公路上和賽車場上進行自行車競賽的準備。這樣，自行車越野就成了很好的輔助性手段，因此，那些準備參加公路和賽車場競賽的

自行車運動員們，在自己的訓練中忽視自行車越野，便大錯而特錯了。蘇聯有名的公路和賽車場競賽的自行車運動員，如：齊日柯夫、維爾舍寧、馬特維耶夫、諾威柯夫、費金等的訓練計劃中，除了在公路和賽車場訓練以外，在高低不平的野地做騎行訓練，也佔着很顯著的地位。

在野地上訓練騎行，能使準備參加競賽的訓練多樣化。騎到森林中去永也不會使人感到厭倦的。要知道，越野騎行，即使是大家已經熟悉的路綫，也不像在水泥賽車場上或是一般的公路上騎行那樣單調。那怕運動員在快速騎行、全部注意力都集中在路上的時候，他們仍然不斷地看到各種景色。這些景色使他們眉開眼笑，心曠神怡，因而也就成了使他們產生美好而又快活的情緒和工作能力的源泉。

這本小冊子是為了幫助青年們掌握在高低不平的野地上騎行的技術。

目 錄

前言.....	1
自行車運動部工作的組織和計劃.....	3
運動部的教學訓練工作.....	4
自行車越野騎行的技術.....	19
自行車越野的戰術.....	31
服裝、鞋子和準備競賽用的自行車.....	36
自行車越野運動員的衛生.....	38
組織和進行自行車越野競賽.....	39

前 言

自行車越野賽是自行車競賽項目中最引人入勝的一項。這項競賽在我國工人、集體農民、機關幹部和學生中非常普遍。它能培養運動員們許多寶貴的品質：如訓練力量、速度、耐久力；勇敢、果斷、培養善于在意外的複雜環境，迅速地找出辦法，善于同各種困難作鬥爭並戰勝困難等品質。

自行車越野賽的運動員要有在途中遇到各種意外情況的準備。如：遇到只有扛着車子才能走過的大坡、陡峭的下坡、急轉的彎道、淺灘、森林地帶、因雨泥濘的、狹窄而又崎嶇的羊腸小路、溝渠等，這些都是運動員老遠就應該看到的，以便早些決定怎樣才能更好地克服它們。

自行車越野運動員是受過全面訓練的自行車運動員，他們有高超的騎行技術和良好的一般身體訓練。自行車越野運動員要善于在隨便什麼樣的路上和沒有路的地方騎行；騎上艱難而又費力的斜坡之後還要發揮最快的速度。他應該在每一個阻礙之後會跟着就做接二連三的猛沖。最後，他還應該善于應付各種惡劣的天氣。

許多主要的自行車越野運動健將，不僅在訓練中培養了作為一個自行車越野運動員所必需的品質，同時也做好了在公路上和賽車場上進行自行車競賽的準備。這樣，自行車越野就成了很好的輔助性手段，因此，那些準備參加公路和賽車場競賽的

自行車運動員們，在自己的訓練中忽視自行車越野，便大錯而特錯了。蘇聯有名的公路和賽車場競賽的自行車運動員，如：齊日柯夫、維爾舍寧、馬特維耶夫、諾威柯夫、費金等的訓練計劃中，除了在公路和賽車場訓練以外，在高低不平的野地做騎行訓練，也佔着很顯著的地位。

在野地上訓練騎行，能使準備參加競賽的訓練多樣化。騎到森林中去永也不會使人感到厭倦的。要知道，越野騎行，即使是大家已經熟悉的路綫，也不像在水泥賽車場上或是一般的公路上騎行那樣單調。那怕運動員在快速騎行、全部注意力都集中在路上的時候，他們仍然不斷地看到各種景色。這些景色使他們眉開眼笑，心曠神怡，因而也就成了使他們產生美好而又快活的情緒和工作能力的源泉。

這本小冊子是為了幫助青年們掌握在高低不平的野地上騎行的技術。

自行車運動部工作的組織和計劃

自行車越野的教學和運動工作，由基層體育團體的自行車運動部負責進行。自行車運動部，是由願意在自行車運動方面得到提高、並在運動競賽中獲得優越成績的體育活動參加者組成的。運動部的組織者應該是：業余指導員、愛好自行車運動的積極分子和共青團組織的代表。

年滿十四歲的少年男女就可以參加自行車運動部。組織運動部的時候，必須嚴格審查每個參加者的健康狀況，參加者事先必須經過醫生檢查，得到醫生的允許後，才可參加運動部。自行車運動競賽要求運動員的身體十分緊張，因此，就只允許那些身體完全健康的自行車運動員參加競賽。

運動部的工作由全體大會選出的運動部委員會領導。運動部委員會與業余指導員或教練員一起擬定具體的教育、教學和運動工作的形式、制定計劃、排定課程表。自行車運動部的任務是用先進的蘇聯運動員的特徵和品質教育學員，增強他們的健康；在勞衛制的基礎上，用全面發展體質的辦法，來培養和提高他們的運動技巧，並給自行車等級運動員進行全年訓練保證各種條件。

運動部委員會應根據自己的任務以及該體育團體的特點和物質條件，並考慮到自己的各項工作，來制定本部的工作計劃。

教學和運動工作計劃是根據蘇聯部長會議體育運動委員會

的國家審定的教學大綱和全蘇統一運動等級制的等級標準來制定的。這個計劃必須與各地體育團體的運動活動日程計劃相一致。計劃內務必要規定出如何準備和通過勞衛制標準。

必須使運動部的全體成員了解競賽日程計劃、教學訓練計劃和訓練時間表，因為這可以使學員積極起來，提高他們對訓練的興趣，使他們嚴肅地對待訓練。

制定運動部的教學和運動工作計劃應由過渡時期開始，因為在九月間競賽完了之後，自行車運動的運動季節（基本時期）便結束了。此外，自行車運動部的教學和運動工作從十月開始也是有重大意義的，因為這個時候正與學校的新學年開始相符合。

在九月到十二月這個期間，自行車越野運動員便準備勞衛制體操標準和其他冬季運動項目標準的測驗。而滑雪標準的測驗主要是在一月到二月間進行，也就是在準備時期進行。自行車運動部的教育工作，從最初開始時起就應當與運動員的運動技術訓練有機地配合起來。

運動部的教學訓練工作

為了獲得優秀的運動成績就要進行頑強的系統的全年訓練。

自行車越野運動員的全年訓練是統一的教育過程，在這個過程中，身體的發展，技術和戰術的訓練是和共產主義的道德教育密切結合起來的。

全年訓練一共分为三个时期。根据学年不同而縮短过渡时期，延長准备时期。因为全年的系統訓練就使下个学年的准备时期可以从更大的負担量开始。

在最初一个全年訓練的准备时期为三个月零二十天（一、二、三三个月和四月的上、中旬），基本时期为五个月零十天（四月的下旬和五、六、七、八、九五个月），过渡时期为三个月（十、十一、十二三个月）。

全年訓練的第二年的准备时期为四个月零二十天（十二、一、二、三三个月及四月的上、中旬），基本时期为五个月零十天（四月的下旬及五、六、七、八、九五个月），过渡时期为两个月（十月和十一月）。

全年訓練第三年的划分如下：准备时期五个月零二十天（十一、十二、一、二、三五个月和四月的上、中旬），基本时期五个月零十天（同上年不变），过渡时期一个月（十月）。

全年訓練的准备时期分为冬季和春季两个阶段，而基本时期則分为競賽前和競賽（競賽期間的）阶段。

在制定全年訓練計劃的时候，一定要根据每个運動員的訓練程度、个人的特点、工作的性質和他的物質生活条件，把各个时期的課業具体化。

准备时期 自行車越野運動員在准备时期內，應該在全面身体訓練的基礎上獲得競技狀態，鑽研各种技術方法和技巧，以便在基本时期內使它們达到更加完善的地步。准备时期的任务不僅和过渡时期的訓練任务密切联系着，而且也和基本时期的訓練任务密切联系着。准备时期的訓練量必須均衡地增加，

以保證運動員到了五月中旬和六月上旬能够獲得高度的競技狀態。

在准备时期內，訓練工作准时开始以及組織得正確的意义增大，是由于在越野賽中的專門的条件，要求運動員要有特別良好的專門訓練的緣故。在基本时期內应特別着重競技体操和田徑运动，其中主要的是競走、短距离跑和中距离跑、急行跳高和急行跳远。在准备时期的冬季階段內滑雪、滑冰和各种球类运动在訓練工作中起着很大的作用；这些項目都能帮助訓練自行車越野運動員所必需的一般耐久力。同样，在室外实际練習騎自行車，对訓練一般耐久力也是很有益处的。騎自行車“旅行”对冬季訓練非常合適。公路騎行最適宜的傳动比[●]是60—62。

騎自行車的冬季訓練早在十九世紀90年代就已經由俄國的許多优秀自行車運動員們实际做过了。1899年2月7日彼得堡田徑自行車运动协会曾举行了世界上第一次25俄里的冬季自行車競賽。这次比賽的勝利者是斯維切夫，他以67分6秒騎过了全程。

准备时期冬季階段的任务就是要使運動員有机体的工作能力保持在一定的水平上，加强一般身体訓練、發展各种主要的身体品質和提高运动技術。

解决上述的各项任务可用下列各种手段：就是專門的早

- 傳动比就是車子前面齒輪（牙盤）的齒數乘上后面車輪直徑的吋數再用后面齒輪（飛輪）的齒數除，这个关系就叫自行車的傳动比。例如：牙盤的齒數有48个，飛輪的齒數有18个，后車輪的直徑为28吋，那么傳动比就

是：
$$\frac{48 \times 28}{18} = 74.6$$
——譯者註

操、散步、慢跑、競技体操、滑雪、滑冰、在自行車練習台上練習踏脚蹬、在冰上和雪上騎行、球类运动（籃球、網球、冰球）。

春季时期的主要任务是提高工作能力和一般耐久力、進一步發展快速耐久力和力量，提高公路和越野騎行的技術技巧和战术方法。

完成上述任务的手段，是發展運動員在越野途中通过各种障碍所必需的各种技巧的專門早操，帶有加速的2——4公里变速跑，按規定的速度在公路上和越野賽的路綫上騎行。

基本时期 全年訓練的基本时期同样也分为兩個階段，即競賽前階段和競賽階段。競賽前階段的任务是准备参加競賽。这个时期的訓練，是提高越野騎行的技術並結合自行車越野競賽的特点進行战术的訓練。在这个时期，訓練課的內容逐步复雜，身体負担量也不斷地加大。

競賽前的一兩天必須停止訓練課並進行休息。但身体的訓練却不应当完全停止，可在早晨散散步和做早操等。

基本时期的訓練必須在接近競賽条件的情况下進行。这时候要發展和巩固運動員的專門耐久力。这种訓練不僅在公路上進行，同時也在越野路綫上進行。

基本时期的任务中包括有進一步發展運動員的身体品質，提高技術技巧和战术方法，同時也要檢查學員的訓練程度。

这一时期的訓練手段是：在跑和行走中做的專門練習、在野地跑（1.5——2公里）、徒手体操、跳繩、沿公路和越野路綫的变速騎行、按規定速度的公路和越野騎行、公路和越野騎

件的檢查測驗。

准备参加競賽时期的訓練容易使身体疲劳，以致產生訓練過度，因此，应当特別重視醫師督導和自我身体檢查。

过渡时期 自行車运动季節結束之后，緊接着便开始过渡时期。这个时期主要任务是：提高基本技術，保持已經獲得丁的工作能力，逐漸使身体从緊張的狀態复原。可以有計劃有步驟地降低專門訓練量，並接着过渡到一般身体訓練的办法來达到这个目的。繼續訓練騎行还是必要的。騎行應該和競走、沿着野地跑、在自行車練習台上練習、滑雪行進和速度滑冰等交換進行。虽然过渡时期的訓練量降低了，但該时期的各項訓練却要以相当緊張的程度進行。

在每一个隨着运动季節而來的过渡时期降低訓練量，还是要使運動員的身体在准备时期前能够保持較高的訓練水平。每天早晨的散步和早操在这个时期是特別需要的。

下面从10頁到15頁我們列举出三个学年的自行車越野教學訓練工作時間分配表示例。

上課 上課是自行車运动部訓練工作的主要形式。課的任务以及完成任务的手段決定着課的三个部分，即准备部分，基本部分和結束部分。

准备部分是組織參加者，把他們的注意力集中到課業上，向他們介紹課的內容，使他們的机体对適應基本部分的緊張工作有所准备。

應該用緊張而快速的動作來結束准备部分。这主要是訓練運動員的心臟血管系統、神經和肌肉系統以及呼吸系統使之能適應基本部分的強烈訓練量。准备部分進行45分鐘。

課的基本部分必須保證掌握在非常高低不平的野地上騎行的技術技巧，並且保證發展運動員的身體品質、道德和意志。訓練課的这个部分是要直接研究和提高自行車越野的基本技術和戰術。在基本部分中進行專門的訓練主要是騎行和提着車子走的專門訓練。

基本部分進行1.5——2小時。

課的結束部分的任務，是使學員的機體恢復到正常的平靜狀態。在基本時期內，每次課的結束部分可以做走步和慢速騎行。在過渡時期和準備時期，課的結束部分則選擇一些放鬆練習與專門的呼吸練習和慢走等交替起來做。深呼吸和平靜的呼吸確實能使運動員的機體恢復到正常的狀態。

最近有些教練員在執行上述方案的時候，卻把課程的準備部分和結束部分光是用來訓練騎行。我們認為，這種簡單化的做法是完全不對的，因為，這樣就把準備部分的意義單純地限制在做準備活動上了。

教學訓練課的內容是由學員們的運動技術水平來決定的。給初學者上的教學訓練課的內容，應當是研究比較簡單的基本戰術和在較短的距离上練習騎行。等級運動員上的教學訓練課的內容，規定進行能夠改善他們各種品質和技術方法的練習，至於一級運動員和運動健將的訓練，是由提高更複雜的技術方法以及增強力量、耐久力、速度和果決精神的練習組成的。為了不違背可接受性原則，每個組的訓練，必須按照給該組專門制定的訓練計劃進行。這樣，自行車運動部的初學者、等級運動員以及運動健將們就可以同時上課了。

自行車越野第一學年教學和

課 的 名 稱	時 數	過 渡 時 期		
		十月	十一月	十二月
理 論 部 分				
1. 勞衛制是蘇聯體育制度的基礎……	2	1	—	1
2. 自行車運動史……	2	—	—	—
3. 衛生、生活制度、醫師和自己進行急救……	2	1	1	—
4. 按摩（自己進行的）……	2	—	1	1
5. 從事自行車運動對人體的影響……	2	—	—	—
6. 訓練的原理……	2	—	—	—
7. 技術的原理……	2	—	—	—
8. 戰術的原理……	2	—	—	—
9. 自行車的維護與修理……	2	1	—	—
10. 路標及騎行規則……	2	—	—	—
總 計	20	3	2	2
實 踐 部 分				
1. 訓練和提高在公路、越野路線、賽車場上騎行的技術、技巧和戰術方法……	262	—	—	—
2. 隊列教練……	4	2	—	2
3. 徒手體操和輕器械操……	82	5	14	10
4. 器械體操……	10	—	—	—
5. 田徑運動……	20	2	—	—
6. 滑冰……	10	—	—	2
7. 滑雪……	96	—	—	—
8. 球類運動……	16	—	—	—
9. 槓鈴……	4	2	—	—
10. 通過分區障礙……	2	2	—	—
總 計	506	13	14	14
總 學 時	526	16	16	16