

新體育叢書

滑冰運動

雅·梅里尼柯夫著
鄭榮庭譯



青年出版社印行

新體育叢書

滑冰運動

蘇聯·梅里尼柯夫著

鄭榮庭譯

青年出版社印行

Я. МЕЛЬНИКОВ,

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ



滑 冰 運 動

著 者：蘇聯 Я·梅里尼柯夫

譯 者：鄭 榮 庭

出版者：青 年 出 版 社

總管理處：北京東四南大街一八〇號

營業處：北京 上海 西安 重慶 廣州
瀋陽 漢口 太原 濟南 福州
無錫 杭州 蘭州 南昌

印刷者：青 年 印 刷 廠
北京鐵獅子胡同一二號



1951年12月初版

1 — 15,000 (京)

定價人民幣2,200元

『新體育叢書』編輯例言

一 本叢書編輯目的：幫助廣大體育工作者和體育運動的參加者學習，研究並解決體育運動中的問題，介紹蘇聯和人民民主國家先進的體育經驗。

二 本叢書範圍：包括體育運動理論論著，技術方法研究和教材創作，蘇聯和人民民主國家體育理論與技術介紹等。

三 本叢書編輯因人力和材料有限，缺點和不完善的地方恐所難免，希望讀者多提供意見，以備不斷修正。

四 本叢書陸續編印出版。

競賽大會中都獲得了世界錦標。

此外烏拉爾區的女選手加列麗娜，在滑冰運動中也獲得了卓越的成就，她在一九四六年創造了一五〇〇公尺和五〇〇〇公尺兩項世界紀錄。

一九四九年，卓亞·赫爾謝馥尼柯娃創造了三〇〇〇公尺的第三個世界紀錄。

在我們國內，每年都出現着新的有才幹的青年滑冰選手。

從事滑冰運動，能夠增進健康，並能鍛鍊人們的機敏、體力和耐久性。

在一九四八年十二月二十七日聯共（布）黨中央委員會的決議中規定：發展羣衆性的體育運動，提高蘇聯運動員的技術，其中特別提出的，就是需要再進一步大力地開展滑冰運動。

在每一個學校、機關或集體農莊中，都應當有自己的滑冰場和滑冰選手。而青年團員對這件事情更應當關心。在自己的滑冰場上，可以很順利地、按步就班地訓練滑冰，經過很好的訓練以後，就可以達到運動員級的標準了。

這本小冊子，就是以幫助青年運動員們在滑冰場上，自己能夠學會滑冰爲目的。

目錄

序言

在冰上的第一步·····	(一)
滑冰的姿勢·····	(三)
在直線跑道上滑跑的技術·····	(五)
在轉灣跑道上滑跑的技術·····	(七)
兩臂的動作·····	(一〇)
起跑技術·····	(一一)
準備參加競賽會·····	(一三)
一〇〇公尺、四〇〇公尺和五〇〇公尺滑跑法·····	(一四)
一〇〇〇公尺滑跑法·····	(一六)

一五〇〇公尺滑跑法		(一九)
三〇〇〇公尺和五〇〇〇公尺滑跑法		(二〇)
準備活動		(二一)
滑冰者的日常生活		(二四)
怎樣舉辦競賽會		(二六)
夏季和秋季的練習		(二九)
滑冰場的建造與設備		(三一)
滑冰者的運動用具		(四〇)
冰刀按裝法		(四一)
冰刀研磨法		(四二)
『將準備勞動與衛國』和『準備勞動與衛國』制度滑冰標準表		(四四)
滑冰運動運動員級標準表		(四九)

在冰上的第一步

在冰上滑行和滑跑並不太難。平常一開始的時候不在冰場上滑行，可先在院中或街道上厚而堅實的雪上行走，走得正確以後再練習滑行。

然而，真正的學習，必須要到冰上去。

誰如果願意很快地學會穿冰鞋滑行，就需要時時刻刻注意冰鞋穿得正確與否和穿得結實與否。

開始學滑冰的人，在未到冰上以前，應當在室內把冰鞋穿好，並試探着站起來，能保持身體平衡以後再慢慢到冰場上去。

在滑冰場上要遵守下列規則：滑行十至十五分鐘以後就要休息二至三分鐘。在滑行時冰刀要稍稍向內傾倒，用一隻腳蹬冰時應稍向旁邊蹬一些，以備冰刀的裏刃蹬住。

冰，而不至向後滑出，上體要稍微向前傾倒，兩腿半屈。

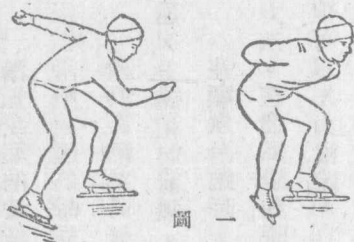
用一隻腳蹬完冰以後，要把身體重心移到前面滑行的腳上來。爲使在冰上滑行更有把握，在開始學習時，用一隻腳蹬完冰以後，可馬上把蹬冰的腳抬起來和前面滑行的腳放在一起使雙腳一同向前滑進，到自已有信心在冰上站立的時候，就可以交換着用一隻腳蹬冰，一隻腳向前滑行了。

初學滑冰的人最好有同伴在旁邊幫助，如果有兩個同伴幫忙更好，因爲初學的人可以夾在兩個助手的中間向前滑行。

在滑行的時候有很多地方像平常的走步。兩手的動作也和走步一樣，身體的重心也隨着兩腳互相移動，兩膝也交互的向側方彎屈。

有些初學者在冰上多是兩腿伸直站立，腰也不會彎屈，這種姿勢是不正確的——初學者如果保持這種姿勢，是很難學會滑行的，將來也不會有進步。

有些初學滑冰的人，當第一天在冰上滑行後，一定感覺兩腿肌肉酸痛，但是經過幾天練習以後，這種現象就會消失的。爲了很快地使穿着冰鞋的兩腿無意外負擔的感



爲了很快地學會在冰上滑跑，並使姿勢優美，必需先熟練滑冰的姿勢，也就是在滑跑時要正確地掌握腿、上體、臂、頭部的姿勢。

好的滑冰者在冰上滑行時，上體差不多與冰面成平行狀態——這樣的姿勢能給滑冰者造成用不同力量蹬冰的可能性（如圖一）。滑冰者必須懂得微屈膝、半屈膝和深屈膝的滑法。滑冰的姿勢應以滑跑的距離而定。

在普通滑跑和做輕鬆的練習時，兩膝應微屈，上體稍向前傾。

覺，就必須在每天做早操時，加做腿屈伸運動，開始時每天做二十至三十次，以後逐漸增加到五十至六十次。

滑冰的姿勢

滑短距離的時候（一〇〇公尺和五〇〇公尺），兩膝應深屈，上體稍向前傾。

滑中距離的時候（一〇〇〇公尺和一五〇〇公尺），兩膝應深屈，上體用力前傾。

滑長距離的時候（三〇〇〇公尺、五〇〇〇公尺和一〇〇〇〇公尺），兩膝應半屈，上體稍向前傾。

在順風滑跑時，尤其是在長距離滑跑時，上體可以抬起來，這樣就可以節省一些力氣。在迎風滑跑時，滑冰者應把上體前傾成幾與冰面平行的姿勢，步伐不要太大，但可以用力滑跑。

在滑跑時，滑冰者應把頭微微抬起來，兩眼應向前注視跑道。

為了使正確的滑冰姿勢變成一種習慣，在開始練習時就要注意臂、腿、頭和上體的動作。

怎樣檢查滑冰姿勢

不論用什麼樣的滑冰姿勢都應當注意一個最主要的因素：不管膝部彎屈的程度和

上體前傾的程度怎樣，滑冰者應時刻保持自然的姿勢，應當用冰刀的正中支撐身體。因此，滑冰者兩手指應相互交叉握住放在腰部，把體重分置於兩腿上，兩腿慢慢彎屈，上體傾至必要的部位。照這樣進行檢查，就能很快地領會滑冰姿勢的正確與否。

在直線跑道上滑跑的技術

在冰場上滑跑的時候，首先要學會在直線跑道上的滑跑。在直線跑道上滑跑時，滑跑者應當把步伐滑得長一些。

在開始練習的時候，步伐不容易正確也不容易平均，同時步伐也較短，一般來講約爲二公尺左右。

學習滑跑的人，應當努力使自己的步伐加長，以每步長六至七公尺爲宜，這是滑冰選手們滑跑的經驗，應當注意學習。

在直線跑道上滑跑時，用一隻腳蹬冰，另一隻腳向前滑跑，爲了保持滑跑的速

度，應把身體重心移到滑行的腳上，如（圖二）。

蹬冰腳的膝愈屈，蹬冰時愈有力，另隻腳的滑跑也更容易施展。

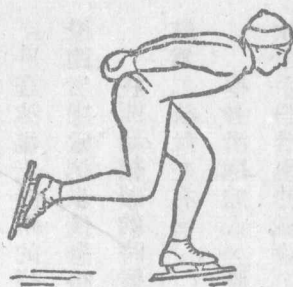


圖 二

蹬到冰上以後，腿應盡量向後伸直，同時蹬冰的腳應當馬上離開冰面，由後面引到滑跑腳的旁邊，把刀尖輕輕向冰面上落下，然後用另隻腳（滑跑腳）蹬冰，再用這隻腳（先蹬冰的腳）向前滑跑，也就是說滑跑者應當保持一定的速度而用兩隻腳交換向前滑行。

滑冰者的動作應當自然而輕鬆，應很熟練地保持平均的步伐，這就可以幫助滑冰者掌握寶貴的特點：速度的感覺。

在轉灣跑道上滑跑的技術

在轉灣跑道上滑跑時，都是向逆時針方向的，在第一天學習時，也和直線跑道上滑跑一樣，當你在冰上滑跑已經有信心的時候，就可以改練兩隻腳的轉灣動作了。

學習轉灣時，最好有人來幫助你。

滑冰者在直線跑道上滑跑時，身體重心應隨着兩隻腳的交換而移動，同時冰刀也要直立在冰面上滑進。但在轉灣處滑跑時，就應把身體重心移到左邊來，用左腳支持身體，然後把右腳向左腳左前方踏出，用冰刀的裏刃滑冰，此時左腳的冰刀則改用外刃滑冰。在這時候滑跑者的兩膝應稍屈，同時上體稍向前傾。學會普通轉灣滑法並有信心以後，就可以改學較難一些的轉灣了。

滑跑者首先要知道，由於滑跑距離的長短不同，就需要用不同的轉灣技術滑跑。

短距離滑跑時，在轉灣處應當用平均而且小而急的步伐；而在長距離滑跑時，在轉灣處右腳就應滑得長一些，同時左腳要用力蹬冰。

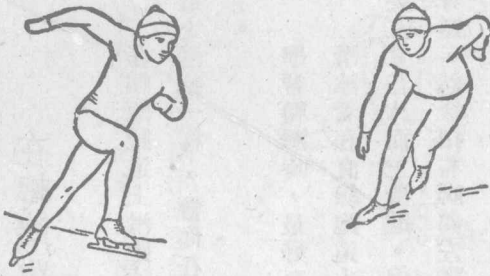


圖 三

滑跑五〇〇公尺時，轉灣的技術比較困難，滑跑者在轉灣處就應和離心力作鬥爭，以便在彎曲的跑道上保持最大的速度。因此必需：（一）步伐要小而急；（二）身體要盡量向跑圈裏邊傾倒，跑的愈快，身體的傾倒程度愈大，同時要配合臂的動作：右臂用力擺動，但左臂要有些限制，不可擺動太大，以免失去身體平衡。左右腳交換蹬冰時，力量要相同，如（圖三）。

由急跑進到轉灣處的時候，應先把右腳滑到左腳前面去。

由轉灣處轉入直線跑道以前，滑跑者應保持最大的速度；爲了達到這個目的，在轉灣將終了時就要把步伐

再變成小而急的滑跑步伐。

滑一〇〇〇公尺的時候，如用這種轉灣技術時，只要微微地把上體左右傾斜（左右輕擺）即可，不要上下擺動。

滑跑一五〇〇公尺時，在轉灣處兩腿的動作要平均，比五〇〇公尺要輕鬆。

長距離滑跑的轉灣技術和短距離完全不同。

在長距離滑跑時，我們應當盡量節省不必要支出的力量；爲了節省力量，在轉灣時就要很平穩，不要過分用力。這種滑跑的技術是：滑跑者用右腳冰刀的前部裏刃貼在冰上，然後用它蹬冰，蹬冰後立刻把腿放鬆並向側後方伸出，繼而由這個放鬆情形下把膝部彎屈、把冰刀稍稍向上抬起向前引至左腿旁，再經過左腿向前面伸去；由後面伸到前面這一段過程，腿經過的路線恰成一半圓形；右腿伸到前面後先把刀的前部放在冰上，以備按照左腳滑行方法繼續向前滑行。當用右腳滑行時，左腳就要用力蹬冰，左腳蹬冰時應當用冰刀的外刃，並且蹬冰要很輕，蹬冰以後左腳再慢慢的回到原來位置。這樣做就可以使右腳的滑行長一些，左腳的冰刀在蹬完以後向前伸的時

候，仍要保持最後蹬完冰時的姿勢。左脚拿到前面後先把冰刀前部放在冰上，同時把身體重心移到左脚上來，並用左脚向前滑一步，但是要特別比右脚步伐小。在長距離滑跑中用這樣的轉灣技術，能使滑跑者節省很多的力量。

兩臂的動作

在滑冰運動中，兩臂的擺動能夠幫助滑跑者造成最大的速度，並且在短距離和中距離的起跑時，如果兩臂的擺動很好，就能很快地增加起跑後的速度，同樣的在長距離滑跑時，想要追過前面的對手或將要到達終點時，也需要兩臂很好地擺動。

滑跑時兩臂的擺動大部分和普通競走時的兩臂動作一樣，應當和腿的動作一致：左脚向前滑出時右臂就要向前擺出（右脚向前滑則左臂向前擺出），臂向後擺時要完全伸直，並向後上擺起，比骨盤要高（圖四）。擺在前面的臂要屈肘。有時視滑跑性質的需要，也可把左臂放到背後而只用右臂擺動。