



速度滑冰练习法

王冠英 編著

人民体育出版社

速度滑冰練習法

土 冠 英 編 著

人民体育出版社

8537
5/8

速度滑冰練習法

王冠英 編著

人民体育出版社出版

*

北京體育館

(北京市書刊出版業營業許可証出字第043号)

新华社印刷厂印刷

新华書店發行

*

787×1092 $\frac{1}{32}$ 48 千字 印張 2 $\frac{12}{32}$

1957年9月第1版

1959年10月第4次印刷

印数: 10,101—15,600册

責任編輯: 尙久瑩 封面設計: 喜 棟

統一書号: 7015·4

定价 [7] 0.22

目 录

第一章	速度滑冰基本知識.....	1
第二章	初學速度滑冰的基本練習法.....	9
第三章	速度滑冰的基本技術.....	20
第四章	速度滑冰各種距離的滑跑技術.....	34
第五章	如何參加速度滑冰競賽.....	41
第六章	速度滑冰運動員的訓練.....	54

第一章 速度滑冰基本知識

一、速度滑冰的特点和好处

速度滑冰，是以最快的速度滑完一定距离的一种冰上运动。它与花样滑冰和冰球不同。

速度滑冰是在冰上的一种滑跑运动，它的許多动作和陆地上的跑步不一样。在冰上滑跑，就得穿帶冰刀的鞋子；兩脚輪換支撑身体、蹬冰和滑行；向前滑進，身体的前進方向和普通跑步没有什么兩样，而兩脚是向兩側蹬冰，并向前側方滑進。

优秀的速滑運動員，蹬冰后，滑行脚一次所滑進的距离，每秒可达12公尺50公分；而徑賽100公尺优秀運動員在陆地上的疾跑，最快每秒只能达到11公尺，同时这个速度最長能坚持100公尺—200公尺，速度滑冰則可坚持到500公尺以上。

速度滑冰有一个很大的特点：技術好的運動員，在弯道滑跑反而比直道滑跑还要快。优秀的速滑運動員，通常都在弯道上取得更好的速度，它比徑賽弯道上疾跑的条件优越得多。因为速度滑冰在弯道上借助冰刀的控制，身体如能很好地向圓心傾斜，就可抵消离心力的影响，產生了一定的加速度。

每年参加滑冰运动有很大好处，它可以增强神经系统的机能，促进新陈代谢，锻炼内脏器官，从而增进人们的健康。系统地从事速度滑冰运动，能促进人体正常的发育，不断地提高速度、灵敏、力量、耐久力等身体素质。同时，在紧张激烈的滑跑和参加比赛的过程中，还能培养人的坚毅、勇敢、机智、克服困难等优良品质。

二、速度滑冰运动员的用具

速度滑冰运动员的用具好坏，对掌握技术有着重要的意义。例如冰鞋是否合适，冰刀安装得正确与否，刀刃的硬度如何，这对提高成绩有着直接关系。

速滑用具，大概可分为：冰刀、冰鞋、磨刀用具、冰刀套和运动服装等。在选择用具时除根据自己的经济条件和技术水平外，应尽可能根据轻便实用、结实的原则来挑选。但也应注意不要因为这些用具不当，而妨碍了自己的动作。

(一) 冰刀种类和式样：我国出产的冰刀式样有下列几种：

1. 冰球刀——这种冰刀主要是供打冰球用的。刀身短、刃宽而平、弧度较大、动作灵便，刀托较高，适于高速滑跑中变换方向（图1的1）。

2. 花样刀——是花样滑冰专用的冰刀。刀身与冰球刀长短相似，但略低些；刀刃中间有沟，刀前端有齿，适于滑各种图形和花样，滑的速度稍慢，但较稳（图1的2）。

3. 赛刀——“赛刀”一般称为“跑刀”或“长刀”，这是速度滑冰的专用冰刀。它的特点是：速度快、刀刃窄、刀

身長。除刀前端及刀尾稍呈現弧形外，中間部分基本是平直的。所以只适于直綫滑跑和大的轉彎動作。要想練習速度滑冰應選擇這種冰刀（圖1的3）。



圖1 ①冰球刀

圖1 ②花樣刀

圖1 ③賽刀

初學滑冰時，如無速滑冰刀，也可使用花樣刀或冰球刀。因花樣刀較穩容易控制。

（二）怎樣選擇速滑冰刀和冰鞋：

新式的賽刀由刀身管、刀片、前大刀托、前托盤及后托盤等部分組成，刀刃應用優質鋼製成并有相當的硬度（圖2）。

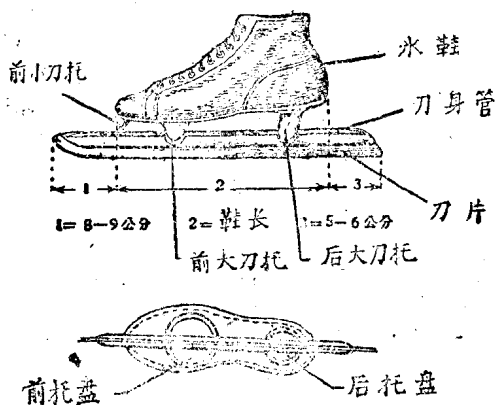


圖 2

在选择冰刀时，首先应注意刀片是否平直，刀刃宽度是否均匀，同时应检查刀的硬度。一般刀刃的硬度最好能保证连续滑10000公尺而不变钝。其次是冰刀片的长度，应与鞋号相适应（过长过短都不合适）。为了选择适合的冰刀提供下表（圖3）供参考。

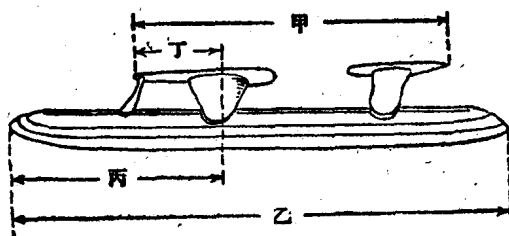


圖 3

冰 刀 規 格 一 覽 表

膠 鞋 号	冰 鞋 号	冰 刀 各 部 規 格 (單 位 公 分)			
		甲	乙	丙	丁
35	35	246	390	160	70
36	36	253	390	165	79
37	37	259	410	165	79
38	38	266	410	170	89
39	39	272	420	170	89
40	40	279	420	175	89
41	41	285	440	175	89
42	42	292	440	180	89
43	43	298	450	180	99
44	44	305	450	185	99
45	45	312	450	185	99

賽刀的冰鞋最好用牛皮制成，但不要布或皮做里子（冰鞋只用一層皮子）。皮面應用堅韌結實的厚皮子，並富有彈性，鞋被水或雪浸濕後不致過於鬆軟。鞋腰應是短筒，不要太高，以免妨礙踝關節的活動。鞋帶應用粗而軟的帶子。鞋底不宜放鞋墊，否則會減弱腳部控制冰刀的感覺。為了防止腳面磨傷，可在鞋舌下縫上一塊絨布或薄的軟皮子。鞋的大小要合腳，一般和自己穿的普通膠鞋同樣大小為宜。

（三）怎樣磨冰刀：

磨冰刀是速滑運動員很重要的一項技術。冰刀磨得不鋒利便不能有效地蹬冰，當然成績也就必然受到影響。冰刀應該自己來磨，因別人磨很難適應個人的使用習慣。

磨好的冰刀要有一定的弧度。檢查弧度時，可把兩只冰刀合起來，在刀尖與刀尾處應有一定的縫隙（圖4）。兩刀

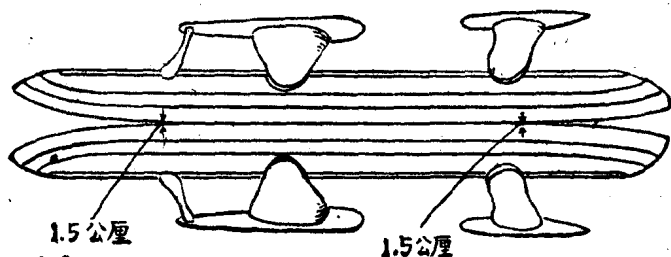


圖 4

刀的中間不應有波浪形，否則會影響蹬冰的穩定性。如果冰刀磨成完全平直沒有弧度或弧度太大對滑行會有影響（圖5）。



圖5 ①刀刃平直（不正確）



圖5 ②刀刃弧度太大（不正確）

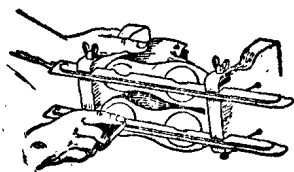


圖 6

刀刃要磨得平滑鋒利。當冰刀磨好后要將刀刃兩邊的毛刺用磨石磨掉（圖6），否則會加大前進的阻力。為了使刀刃的平面光滑，除用極細的磨石研磨外，還可用

玻璃片的平面加以研磨，加大它的光滑程度。

為了磨刀方便，最好備制速滑專用的磨刀架（木或鐵制成的）。磨刀時，將兩支冰刀平行地安放在架上。為了檢查兩個冰刀是否放得平齊，可利用蘇聯丘爾科夫式工具來檢查（圖7）。但安放時應注意左腳的冰刀，應該是完全成水平

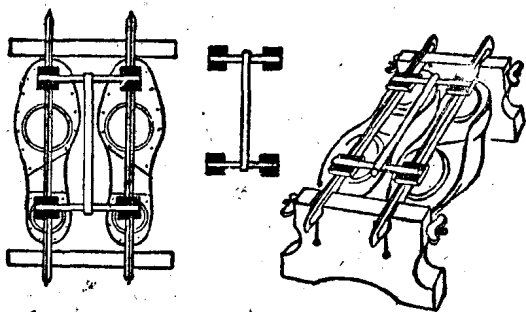


圖 7

的，而右腳冰刀應向外側稍傾斜一些。因為右腳用里刃比左

脚用里刀的时间多。

磨刀时应准备好专门的磨刀油石来磨。磨刀时为使冰刀不出沟痕，应在磨石上涂上煤油或脂油。磨刀时，最好用8字形的的方法来磨，这样磨即可保持磨石的水平面，同时使刀刃磨得均匀。当磨到一定程度时，应检查刀身的弧度是否适合自己的要求，磨好后用刀套保护起来。

（四）冰刀的保护：

冰刀是速滑运动员的武器，保护不好不仅减少刀的寿命，而对练习和比赛也是不利的。为了保护好冰刀，除了在不使用时套好刀套外，在进冰场以前在地板或陆地上走动时，也应用刀套。刀套大小一般与刀片的长短相适应，通常刀套是用皮子做成（图8）。也可用帆布、胶皮或木头来制。

在室内脱下冰刀时，要将刀上的雪或冰末擦掉。进入暖室2—4分钟后再将冰刀的水分，充分擦净。

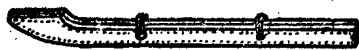


图 8

夏季不用冰刀的期间，要把它放在干燥的地方保存起来。如室内潮湿应涂上油脂，防止生锈。冰鞋的皮面应涂上保革油，但鞋跟处不能涂油，否则会变得松软。

（五）运动服装

初学滑冰的人穿什么服装都可以，只要保暖，不妨碍活动就可以。如果裤口过宽时，应卷起来，以防被刀尖拼破。手套最好用棉的、呢的或毛织的。袜子要干洁松软些。头上要戴毛织、线织或普通的棉帽子。上衣和裤子应轻便，而贴着

身体最好（不宜肥大）。男運動員最好在褲子裏面再穿上一條毛織或麻織的三角褲，這在寒冷的天氣下練習或比賽更為需要。上衣如果很薄，可用紙或綢布縫在胸前裏面。褲子薄也可採用這種方法，借以防寒。穿襪子愈薄愈好，對冰的感覺力更敏感，易控制冰刀。

為了練習和比賽方便，也可準備一件帶拉鏈的訓練褲子（褲腿的側面用長的拉鏈），以便在冰上不用脫下冰鞋就能迅速脫下褲子。

三、速度滑冰運動員的冬季衛生常識

速度滑冰運動員要注意身體健康和安，以便更好地保證經常鍛煉。為了保證身體健康要定期檢查身體。如發覺有疾病應治愈後再練習。在嚴寒的天氣裏練習，最好穿上保溫抗寒的衣服，以免發生凍傷和感冒。

在上冰練習之前，要了解氣候的變化情況。如果在零下20度以上或大風的天氣，一般可暫停練習（天氣過冷容易發生凍傷）。在我國北方一帶，特別是東北地區，冬季常是在零下20—30度，這些地區可縮短每次在冰上的練習時間，盡量多到室內休息。

練習時，如發現冰面較大的溝裂，應待修整後再行練習。否則在快速滑跑中容易摔傷。練習時不要在密集的地區，應按逆時針方向滑跑，以免相互沖撞。

初學者在冰上練習的時間不宜太長，以免過度疲勞影響下一次的鍛煉。滑跑中如身體已出汗，這時不要停立在冰上或坐在冰場附近的地方休息，最好到室內休息。

在休息时，应將鞋帶松开或將冰鞋脫掉，來揉搓兩腳，幫助迅速消除腳部的酸痛。

在冰上時間過長發生凍傷時，應採取如下辦法處理：當凍傷較輕時（皮膚發白，有痛癢的感覺），應在未到室內以前即用軟手套或圍巾等擦皮膚凍傷部分。然後進入室內用酒精或燒酒磨擦凍傷處，然後抹上凍傷藥，將它裹好。當凍傷較重（皮膚已變成暗紅色或發生小水泡或內部已呈現透明狀），可請醫師治療。

第二章 初學速度滑冰的基本練習法

學會在冰上滑跑並不難，只要有頑強的毅力和決心，一般在一、二個星期內，便可學會簡單的滑跑。如果體力和腿部力量較強的人，在一個星期左右就可學會。尤其是少年，學滑冰更快。下面就分別談談怎樣來學會滑冰。

初學者不要急於上冰，應穿著冰鞋在室內多做些站立或走步的動作，這對上冰練習很有幫助。在室內地面或地板上練習站立或行走時，可先用手扶著牆壁或桌椅等，然後再由同伴扶著慢慢向前走步。這樣做若干次後，再自己單獨練習站立和走動。練習時首先用兩冰刀的內刃站立，然後再外刃站立，這樣使踝關節有所活動。最後再用單腳支撐身體站立（輪換做）或做幾次下蹲的動作。

一、借助器材的練習法

(一) 扶木欄杆練習法：

由更衣室到冰場的这一段过路，最好設有木欄杆，或者在冰場上設置一些木欄杆（圖9）。木欄杆最好連在一起（木

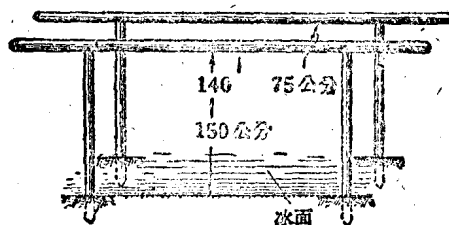


圖 9

欄杆不要太高，杆柱要冻在冰面下）。这样初学者可用兩手扶着欄杆試探的向前走步或滑动，帮助他們逐漸熟悉冰的性能。練習时，首先用兩手抓住木欄杆，上体微前傾，兩膝稍屈，兩刀平放在冰上，一步一步地向前移动。然后就可以扶着欄杆在原地抬腿，練習單脚支撑，尽量使身体保持平衡。此时手扶欄杆不要用力太大，以后逐漸高抬單腿和加深屈膝的程度。腿落下时冰刀刃要尽可能的全着冰，并注意兩脚距离应靠近一些。練習若干次以后便可放开双手站立在冰上，并慢慢向前走动。当一失去平衡时，即馬上用手扶着欄杆。

(二) 扶着單人冰橇練習法：

初学者可用兩手扶着冰橇橫木練習向前滑走（圖10）。

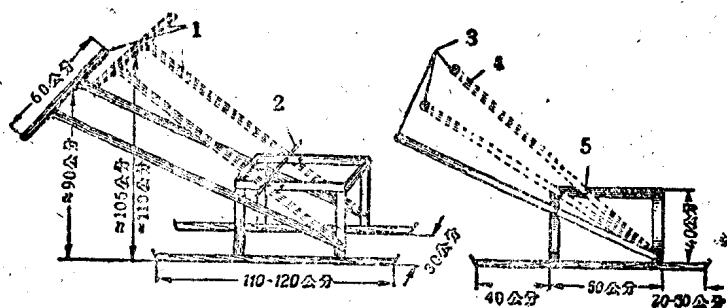


圖 10

- (1) 固定于不同高度的木扶手
- (2) 固定扶手用的鉄棍(或螺絲釘)
- (3) 固定于不同高度上的可移动的扶手
- (4) 杆長140—150公分
- (5) 扶手及杆支柱上的孔眼, 用來將扶手固定于所需的高度

此时身体姿势略前傾、兩膝微屈。当左脚蹬冰时, 則用左脚冰刀的内刃向側后方蹬冰, 右脚刀平放在冰上, 支撐身体向前滑進。当左脚蹬冰后即迅速收回, 并靠近右脚旁边随同前滑, 然后再用右脚蹬冰。这样反复練習。当練習稍熟練后, 便可加大蹬冰的力量和增長向前滑行的距离, 同时要逐漸減弱兩手扶橫木的力量。

也可利用單人冰橈練習滑行中的停止。当双手扶着冰橈的橫木向前滑進时, 借用这种向前自然滑动的慣力來練習停止。練習时, 用双脚冰刀的内刃压冰來停止滑行。(即將兩膝向內靠攏, 兩刀尖向內, 刀跟稍向內), 这样兩只刀的内刃便可控制住冰刀, 而停止滑动。

(三) 并列單人冰橈練習法:

为了很快地掌握向前滑進, 兩三个人, 可同时用竹杆或

木杆將冰橇連結在一起的練習。每个人推自己的冰橇扶手，同时向前滑進。这样練習最好有一个人指揮，便于統一步調，但开始时速度不宜过快，过快容易形成个别人依靠别人而不能練習自己蹬冰的动作。

(四) 利用旋轉輪練習法：

利用这种器材可以很快地学会簡單的轉弯和压步动作（圖11）。初学者單人或多人用手扶着杆头握手处，推动旋

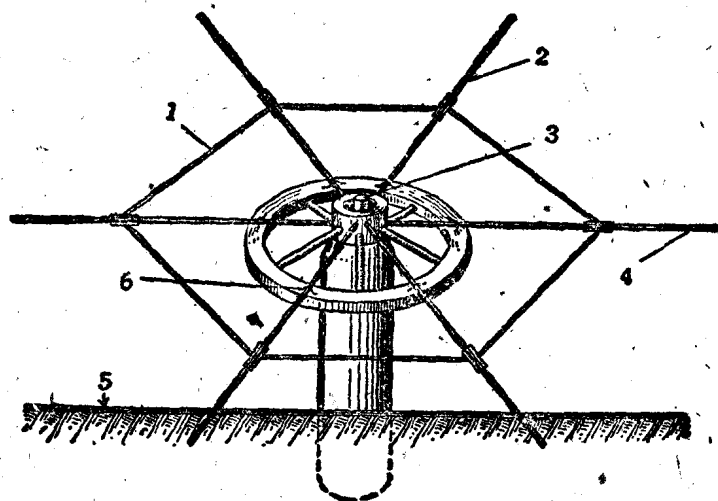


圖 11

- (1) 鉄横梁或鉄索
- (2) 鉄管杆半径=6—8公尺
- (3) 固定在木柱上的輪軸；輪套安裝在它的上面
- (4) 纏的繩子
- (5) 冰面
- (6) 鉄管固定在輪緣上

轉輪滑动。如向右轉动时，則練習用左脚向右脚前压步；如

向左方轉動時，則用右腳向左腳前壓步。這樣練習以後，便可慢慢熟悉轉彎動作的初步要領。

(五) 雙人冰橇練習倒滑法：

利用雙人冰橇練習（圖12）時，一人可練習前滑，另一

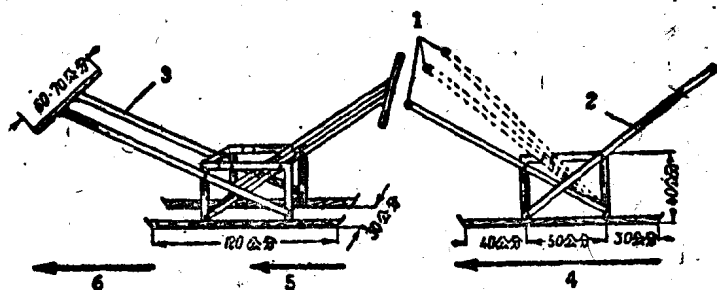


圖 12

- (1) 學員使用的活動扶手
- (2) 指導員用的固定的或可拆下的扶手
- (3) 扶手杆長140—150公分
- (4) 冰橇的運動方向
- (5) 指導員推動冰橇向前滑動
- (6) 學員握住扶手向后滑行

人可練習倒滑。初學者的對方最好是滑冰技術較好的人，以便能及時控制住冰橇的滑動。但對方不宜活動得太快，應根據初學者的情況來掌握速度。

在學習倒滑時，總會感到兩腳要離開冰橇似的，往往身體便伏臥在橫木上，因此必須緊緊握住扶手，兩肘稍屈，身體前傾，重心放於冰刀的前部，肌肉要放鬆，兩膝深屈，利用臀部和腰部的力量向左右擺動。同時刀跟要稍離開冰面，用兩刀刀的前部和刀尖向左右蹬冰倒滑。這時另一人即協助