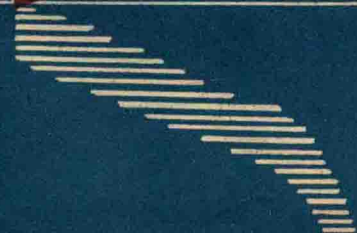


和初学者谈谈 打冰球

志恒編著



和初学者談談打冰球

王志恒編著

人民体育出版社

和初学者談談打冰球

王志恒編著

*

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)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 32,000字 印張 1 20/32

1956年10月第1版

1956年10月第1次印刷

印數: 1—5,500

統一書號: 7015·326

定 价 (7): 0.16元

目 錄

序 言	1
第一章 冰球運動員要學好滑冰技術	2
第二章 控制球的技術	9
第三章 冰球訓練的內容和計劃	31
第四章 各隊員在場上的職責和冰球戰術	43

序 言

冰球是一項很好的冬季運動。它能幫助運動員得到身體的全面發展，增強人們的身體健康。也就是說我們練習打冰球，由於冰球運動本身的特点，它能特別發展我們的力量、耐久力、速度和靈敏等體質；而在嚴寒的天氣中，它也能鍛煉人們的耐寒能力，能抗禦傷風感冒的感染。

冰球也是一項富有高度戰鬥性和技巧性的運動，在緊張的比賽中，能培養運動員頑強的戰鬥意志和克服困難的精神，並能養成集體合作的習慣和高度的責任感。此外，冰球運動還能突出地鍛煉人們勇敢和果斷的優良品質。所有這些，對我們青年來講，無論在社會主義建設的勞動中，或是在保衛祖國的時候都是非常需要的。

這本小冊子是幫助冰球愛好者來掌握基本技術的，在書中我們也談到了一些戰術方法和訓練方法，但是這僅是初步的，希望大家根據自己掌握冰球技術的程度，再鑽研新的技術和戰術方法。

第一章 冰球運動員要學好

滑冰技術

想要打好冰球，滑冰的技術是非常重要的。一個冰球運動員有了熟練的滑冰技術以後，才能掌握冰球中的各種技術和運用戰術配合，才能够在整個冰球隊中發揮作用。所謂滑冰技術，就是指在冰上自由滑跑而說的。

滑冰技術一般都是從穿花樣冰刀學起的。因為花樣冰刀的刀刃比較低（從鞋底到冰面），滑起來腳腕比較省力，所以先從花樣冰刀學起來比較方便。等到腳腕的支持力量練得逐漸增加起來，而且滑冰的技術有了基礎以後，再穿上冰刀練習（冰球刀鞋底到冰面比較高）滑冰便不難了，腳腕也不會感到特別吃力和有酸痛的感覺了。

學會穿冰球刀滑冰以後，就要進一步學習冰球中滑跑的基本動作。基本動作做得好壞，對以後提高冰球技術和正確地執行戰術有很大的幫助。

有了初步的滑冰技術以後，最好參加到一個冰球隊里去，大家在一起學習和訓練，這樣，能使你在教練員和大家的幫助下，很順利地掌握各種技術。

冰球中滑冰（滑跑）的基本動作：冰球中的滑跑技術主要分起跑、急停和轉彎、退滑等四種，練習時先從徒手（不拿冰杆）練起，然後再拿冰杆練習。

掌握了在冰上滑跑自如的各种技術以后，你还要練習提高滑跑的速度和耐久力，这样才能使你把熟練的技巧和速度、耐久力很好地結合起來，才能更好地掌握冰球中复雜的技術，最后，也就能使你長時間不懈地参加战斗，並战胜对方。

一、起跑和滑跑的技術(起跑和冲跑)

起跑和滑跑是冰球中最基本的动作，在展开進攻和擺脫对方看守，以及向对方截球的时候，都要廣泛地运用起跑和滑跑（冲跑）的技術。起跑是由靜止状态中以几步的急速蹬冰变成快速滑跑的动作，它也可叫滑跑的开始。

起跑后轉为滑跑的技術有兩種：

第一种是短步滑跑。它的特点是蹬冰动作快而密。它是用冰刀里刃前部压蹬冰面的。蹬冰时兩只脚尖要向外展开，兩膝弯屈。起步滑跑时，身体要向前傾斜，兩脚作起跑时的蹬冰动作，兩臂也象跑步时一样，要随着擺动。这种滑跑的蹬冰步伐很象短距离速滑运动員的起跑，能帮助你在很短的距离之内獲得很快的滑跑速度。

第二种是長而有力的蹬冰的滑跑，我們叫它为長步滑跑。它是用兩脚冰刀里刃压蹬冰面的。蹬冰时，向前滑出的腿部弯屈，蹬冰的脚慢而有力地向側后方蹬冰，在蹬冰結束时腿要伸直，然后抬离冰面靠滑進腿的內側向前迈出，落在冰上变成滑行脚，另一只脚作同样的蹬冰动作，这样兩脚連續有節奏地滑下去。在兩脚交换滑跑时，上体要前屈，不要左右搖擺，兩臂要配合擺动。整个起跑和起跑后的滑跑动作如

圖一。

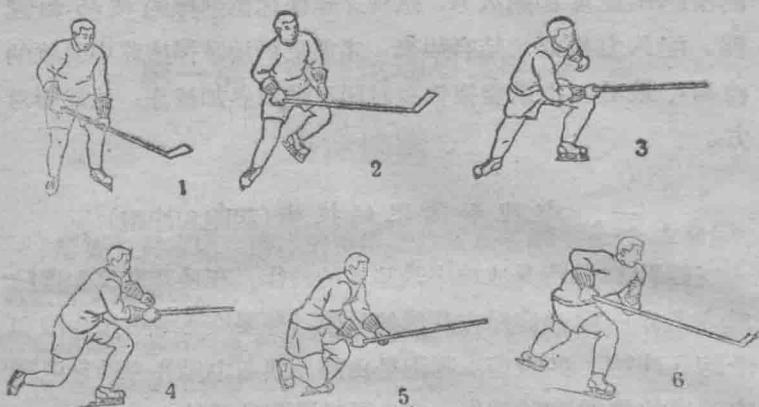


圖 一

在滑跑中必須注意腳不要前抬或后揚得很高，腳在蹬冰以後，要把冰刀稍稍抬離冰面邁到前面去，冰刀好象沒有離開冰面滑跑似的。

二、急 停 的 技 術

比賽時，由於攻守形勢常常突然地改變，或是滑到界牆附近搶球的時候，就需要由快速滑跑驟然停住。想要做到這一點，就必須掌握急停的技術。

滑冰停止的技術基本上分為：單腳里刀停止、雙腳里刀停止、刀尾停止、轉彎停止等四種方法。

(1)轉彎停止法：在冰球比賽時，大多數是運用轉彎停止的技術。轉彎停止分左轉彎停止和右轉彎停止兩種。

左轉彎停止的動作：首先要在將停止的地方3公尺

处，把身体向左轉，此时並不是向左轉弯滑進，而是兩脚保持平行滑進状态，只是上体向左轉。在滑到轉弯停止的地点时，兩只冰刀同时向左轉，左脚用外刃切冰向外倒，右脚用內刃切冰向內倒，刀刃要全部接触冰面，用力压冰。此时兩膝要彈动地深屈，身体向左傾倒，使身体重心尽量向左侧下降，这样可以克服驟然停止时慣性繼續向前滑动的力量，能迅速地使身体停住（圖二）。在做轉弯

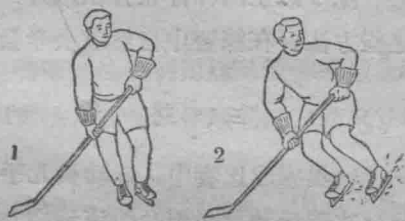


圖 二

急停的动作时，滑進的速度越快，身体向左傾倒的程度就越大；相反地，速度不太快时，身体向左傾倒的程度就可以小些。身体右轉弯急停的方法和左轉弯急停的道理一样，不过是方向相反而已。

另外一种跳起轉弯停止方法。这种方法在比賽中也常被运用，但这种动作比較复雜，除了上述的要領外，还要加上跳起的动作，因而只有純熟地掌握了轉弯急停的技術以后，才能學習跳起轉弯急停的方法。

（2）單脚里刃停止法：如果你向前滑進的速度不很大的話，你就可以用單脚做急停的动作。在做这种动作的时候，身体仍須向左（右）轉弯，把兩只冰刀也轉過來，身体向左（右）傾斜。用左脚停止时要用外刃（指向左轉弯）切冰，用右脚停止时要用里刃切冰。

（3）雙脚里刃停止方法：因为不常使用，这里就不詳細

叙述了。

(4)刀尾停止法：这种停止方法就是一只冰刀直綫向前滑進，一只冰刀的刀尖抬起來用刀尾压冰，使滑進停止下來。这种方法是在速度不太快时使用的。

除了以上四种停止方法以外，还有后退时的停止方法，这些方法，在練習中自然就会学会。

三、轉 彎 的 技 術

一場冰球比賽中，運動員几乎时时在做轉彎的动作。因此，冰球運動員必須会快速地向左和向右轉彎。这对于在比賽中追击和脫离对方、轉守为攻、轉攻为守有很大用处。

轉彎的方法有三种，現在介紹如下，

(1)压步轉彎：即一般所說的倒脚轉彎。在轉彎的时候，身体重心要移到轉彎那一側的支撐脚上，也就是說如果你向左轉彎，重心就要移到左脚上，甚至超出滑行的左脚；向右轉彎时就恰恰相反。这样一來就能克服因轉彎而產生的离心力，使你随意地轉過來。

压步向左轉彎时，在轉彎之前，重心先要移到左脚上，同时上身要向左屈，兩膝深屈，身体采取下蹲的姿势，左肩下落，使重心下降。此时把左脚冰刀換成外刃压冰，右脚冰刀抬离冰面，放到左脚的左前方，用里刃压冰，这时左脚要向右后方用外刃蹬冰，直到腿部伸直为止。此时右脚变成支撐足向前滑進。左脚在后蹬冰以后，就貼着右腿內側向前迈出用外刃压冰，这时右脚冰刀用里刃向右侧蹬冰，蹬冰以后立刻抬离冰面，再把它放到左脚的左前方去，仍用里刃压

冰。接着左脚和以前的动作一样繼續做蹬冰动作。兩脚輪流交換照前法滑下去，就会完成压步向左轉的动作。在整个压步轉弯动作的过程中，必須注意保持滑進腿、蹬冰腿膝部的弯屈状态；不然你在压步轉弯时就不能進行有利的蹬冰。

压步右轉弯的动作和向左轉弯相同，只是方向相反而已。

(2)切冰轉弯：这种轉弯方法是利用运动慣性來做急轉弯的一种动作，如果运用灵活，能帮助你順利地完成攻守的迂回动作。

做切冰轉弯时，首先獲得一定的滑跑速度，因为这是切冰轉弯时的基本条件。切冰轉弯的时候，身体重心的移动和压步轉弯一样，但身体傾斜的程度比压步轉弯还要大。做切冰左轉弯时，要把身体重心移到左脚上，身体用力向左傾斜，並要前屈，左脚用外刃，右脚用里刃压冰，兩脚前后分开，分开的距离以急轉弯的速度为轉移，滑跑速度越快，兩脚前后离开的距离就越大。轉弯时左脚在前，膝部深屈，用外刃压冰；右脚在后边，膝部稍屈，用冰刀里刃切冰。在滑

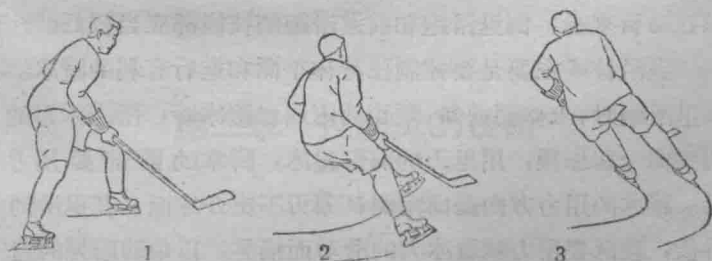


圖 三

跑中由于身体傾斜和重心移动，再加上右脚的切冰动作，所以使你很自然地就轉过来。如果刀刃尾部用力时，就能使你急轉弯的弧度变大，增加了轉弯的速度(圖三)。切冰右轉弯的动作和左轉弯一样，只是方向相反。

切冰轉弯的缺点是动作本身不能發揮轉弯的速度，必須依賴运动慣性來完成轉弯的动作。此外，作完急轉弯动作以后，滑跑的速度就要降低。可是它的优点是能轉很小的弯，动作灵活。

(3) 墊步轉弯：它是兩脚用墊步向側蹬冰方法來完成轉弯动作的，和切冰轉弯有些相似，不同的地方就是墊步轉弯要做蹬冰动作，它能增加轉弯的速度。在比賽中这种滑跑轉弯技術也常被运用。

四、退 滑 的 技 術

在防禦对方進攻的时候，冰球運動員运用倒退滑跑的技術是很重要的。退滑能使你正面監視对方的進攻，識破進攻的戰術策略，随时能轉守为攻。只有退滑技術很熟練的隊員，才能很灵活地运用合法冲撞的技術。作为一个优秀的冰球運動員來說，倒退滑跑和前進滑跑的技術都应当很好。

退滑技術主要是要控制住身体平衡和進行有利的蹬冰。倒退滑跑时，上体要前傾，兩膝要弯屈。蹬冰时，兩脚冰刀的刀尖向一起靠攏，用里刃的前部蹬冰，脚掌的前部要用力。蹬冰的用力方向是向兩側，刀刃不离开冰面。在退滑的时候，腰部要用力随着冰刀的滑动而搖晃，以帮助兩脚的蹬冰。在退滑时，要掌握住身体平衡，免得有前跌后仰的現象。

通常，學習退滑的技術最容易犯的毛病是足跟用力、不向側方蹬冰、不用里刃前部蹬冰、身體彎屈不足和腰部用力不夠、腿部肌肉緊張等。這些缺點改正了以後，很快就會掌握退滑的技術。

在退滑技術熟練以後，你就要學習退滑轉彎的技術，這種轉彎的技術，和前進轉彎的要領一樣，在練習中自然就能掌握。

上面所談的一些基本技術，是一個冰球運動員必須掌握的，只有純熟地掌握了這些基本的滑冰技術以後，才能進一步學習打冰球的各種技術，才能全面地運用和發揮冰球的戰術。

我們除了有計劃地學習滑冰技術以外，還應當適當地學習花樣滑冰的技術，因為它對提高打冰球的技術有很大的幫助，它能幫助你學好更靈活地運用冰刀內外刃的能力。

在學習基本技術時，對指導員所指出的缺點要努力改正，並要細心地觀察別人的正確動作，分析自己動作的缺點，以便以後進行改正。

在徒手把滑冰的各種技術練習得熟練以後，就可以拿着球杆練習，球杆可用一隻手或兩隻手握持，隨着滑跑的動作而擺動球杆。

第二章 控制球的技術

一、傳球的技術

甲、球杆的握法和球杆的選擇

球杆的握法是否正確，以及球杆是否合適，對發揮冰球技術有很大關係。球杆的握法不對和球杆不合適，就容易失球，也影響傳球、運球和射門的動作。因此球杆的握法和球杆的選擇，是很重要的一件事。

球杆的握法分左手和右手兩種。首先要根據個人的習慣和特點來決定。一般是握力較大的那隻手握球杆的頂端，因為有時需要一隻手執杆做很多截球的動作。在開始練習時，一經決定哪隻手握球杆，就不可再換用另手握球杆了。因為握球杆的手不固定，不但影響射門和傳球的準確性，而且有時

會使在緊張的情況下猶疑不定，失去機會。但在技術非常熟練以後，也可練習兩手交換握球杆的技術，這樣更能靈活地應付每一種不同的情況。

現在我們來講一講右手握球杆的方法（圖四）。這種方法是

用握力較強的右手緊握杆柄頂端（杆柄的頂端留一指寬，最好在上面纏上膠布，以防球杆脫手），左手活握（指可以上下移動的握法），兩手的距離約當杆長的三分之一（如圖）。右手正握，肘部彎屈，手靠在腰的右側，杆柄頂端指向身后的斜上方；左手反握，肘部稍屈，上體稍前屈，杆刃放在冰面上。用這樣的握杆方法，左手可以上下移動着運球或傳球。

球杆的曲度、長短和輕重、木質的軟硬和彈性等也有很大關係。前鋒使用的球杆需要靈活、輕便，它的曲度（指杆

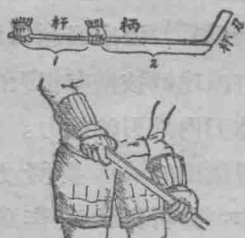


圖 四

刃的曲度)要大一些,而且不要过長或过重,木質也不应当太硬。后衛在防守的时候需要搶截冰球,阻攔对方傳球和守衛球門,所以他使用的球杆曲度就要小些,而且球杆要長一些(指不超过标准長度为限)、重一些,彈性不要太大,免得搶截球时用不上力量。由这一点就可以看出來球杆的選擇多半是根据冰球運動員的需要而確定的;另一方面也要随運動員平时的个人習慣而定。球杆要預先选定,寫上自己的號碼,並要在訓練期中要熟悉自己的球杆。

乙、傳射球的方法

(1)正拍傳射球:如果你是使用右手握球杆的話,那末在正拍傳射球的时候,首先是身体要面對着球門(圖五),兩脚分开比肩稍寬,上体稍前屈,球放在离你左脚冰刀前約为1公尺左右的地方,使它靠



圖 五

近杆刃后部的里側,杆刃要全刃接触冰面。在这种情况下,射球的方向便是向身体正面的右側。

射球开始时,首先右手肘部稍屈,握住杆尾,左手肘部几乎伸直,用力由左向右擺动球杆,全身用力,上体也随着向射出的方向自然轉动,左脚用力向側面蹬冰,把身体重心移到右脚上來,球杆随球指向射球的方向。在射球时,左手要加上向上挑的力量,以使球能离开冰面向前飛進。这样的射球,是球順着杆刃滾动,由尖端飛出來的,所以帶有一些抽送的成分。射球的全部动作要做得快。球射出的高度,是

以杆刃揚起的高低和握杆手腕挑力的大小為轉移的，手腕的挑力越大，球飛起的也就越高。射球的速度是以射球動作的快慢和用力大小為轉移的，射球動作越快和越有力，球射出的速度也就越快。

射球時主要掌握三個要領：第一、在沒有射出之前把杆刃的尾部要靠在球側，同時要使杆里刃稍稍扣向球。第二、要使杆刃全部接觸冰面。第三、射球的動作要快。正拍傳射球的方法是比賽中運用最廣泛、最主要的方法，可靠性比較大，所以應當注意練習。

(2)反拍傳射球：這種射球還是用右手握球杆的頂端，球放在右腳冰刀前約1公尺左右的地方，射球方法和正拍射球相同，只是用右手向左揮動球杆，腕部要向上挑，右手隨着向射球方向送出，同時上體向左轉，重心也迅速移到左腿上來(圖六)。



圖 六

反拍傳射球在比賽中運用得比較廣泛，所以應當好好學習。

(3)快拍傳射球：這種方法就是同伴把球傳遞給你以後，你要立刻把球再給別人或是射門，不要把球停住之後停頓一下再傳射，因此叫它為快拍傳射。仔細分析起來，它是接球和傳球兩個動作合成的。這種傳射球動作的過程是這樣：球從冰面上以一定的速度傳來，你要用杆刃中部或跟部在冰面上迎球，等球一接觸杆刃，杆刃就順着球的來勢向後緩衝一下，然後再借着球的力量立刻向所要射球的方向射出。這種傳射球方法，可以根據球傳來的實

实际情况，运用反正拍两种方法。快拍傳射球是比較高級的射球技術，也是最好的方法，在你經常不斷地練習的情況下就能掌握得很好。當你完全掌握了快拍傳射球的技術之後，就要進一步熟練射球的準確性。這種傳射球的優點是能使對方來不及準備，不容易被截去，因而也就不影響進攻的戰術配合。快拍也是射門的主要動作，用它射門對一般的守門員來說是最難防禦的。

(4)挑射球：在攻門傳球時，挑射傳球是很有用的。做挑射傳球時，首先要將杆刃偏壓在球側，冰球好象在杆刃和冰面形成的銳角夾袋里放着。不論是用反拍或正拍挑射傳球都應做好這樣準備。傳射時兩手腕（特別是握杆中部的手腕）要用力向傳射方向上挑，使球離開冰面飛起。這種射球動作和一般傳射球的動作基本一樣。在進攻的途中想越過對方的阻截，以及在守門員臥倒守門時，必須及時地利用挑射球的方法。

在訓練時，可以在離板牆2——3公尺的地方，面對着板牆進行挑射傳球的練習，也可以在板牆上挂上靶標，用來練習挑射的準確性。

以上四種原地傳射球方法熟練以後，你就可以在滑進中練習同樣的方法了。

丙、傳射球的方式

在不同的場合下，可以利用各種不同的傳球方式，而主要的是下列幾種傳球的方式。

(1)利用板牆的傳球：這種傳球是利用球碰板牆的反射作用來傳球的。在利用這種傳球時，先要考慮好傳球彈回的