

少年儿童业余训练教材

速度滑冰



人民体育出版社

少年儿童业余训练教材

速 度 滑 冰

少年儿童业余训练速度滑冰教材编写组

人 民 体 育 出 版 社

少年儿童业余训练教材

速 度 滑 冰

少年儿童业余训练速度滑冰教材编写组

人民体育出版社出版

保定日报印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 130千字 7印张

1981年12月第1版 1981年12月第1次印刷

印数:1—2800册

统一书号: 7015·1838 定价: 0.57元

责任编辑: 刘 沂

编写说明

本教材是国家体委群众体育司组织编写的。编写时，以《速度滑冰（少年儿童业余训练参考书）》（黑龙江省体育运动委员会少年儿童业余训练《速度滑冰》参考书编写小组编）为蓝本，吸取了多年来我国业余速度滑冰运动教学训练的经验，并参考了国内、外的有关图书和资料。

书中包括教学训练大纲和教材两部分，可供各地少年儿童业余体育学校使用，也可供中、小学体育教师进行业余速度滑冰运动教学训练参考。由于各地少年儿童业余体育学校的情况不同，本书内容不可能完全适用于各种类型的业余训练形式，使用时可根据具体情况进行调整或补充。

参加本书编写工作的（以姓氏笔划为序）有：关明任、李本晋、张凡、陈万庆、季凡、赵荫桐同志，过家兴、王则珊、石质信、高言诚和王汝英等同志参加了部分章节的审改工作。

少年儿童业余训练速度滑冰教材编写组

一九七九年九月

目 录

教学训练大纲	1
教材	17
第一章 教学训练的任务、原则的运用和应注意的问题	18
第一节 教学训练的任务	18
第二节 教学训练原则的运用	19
第三节 教学训练应注意的问题	24
第二章 教学训练计划	30
第一节 多年教学训练计划	30
第二节 年度教学训练计划	32
第三节 周教学训练计划	40
第四节 课时教学训练计划	40
第三章 速度滑冰基本技术	48
第一节 速度滑冰技术特点	48
第二节 速度滑冰的基本理论知识	50
第三节 直道滑跑基本技术	65
第四节 弯道滑跑基本技术	88
第五节 起跑与冲刺	99
第六节 各项距离滑跑	108
第四章 速度滑冰运动的教学与训练	117
第一节 速度滑冰的教学	117

第二节	速度滑冰的训练·····	139
第三节	速度滑冰基本技术考核内容·····	160
第四节	战术·····	160
第五章	比赛工作·····	173
第一节	赛前准备·····	173
第二节	临场指导·····	174
第三节	赛后总结·····	176
第六章	运动保健基本知识·····	178
第一节	合理的生活制度和运动中的注意事项·····	178
第二节	运动员的自我监督·····	182
第三节	按摩与自我按摩·····	187
第四节	女运动员的卫生常识·····	192
第五节	防冻常识·····	196
第七章	科学研究工作·····	199
第一节	科研工作的意义·····	199
第二节	科研的方法·····	199
第三节	科研题目与分类·····	201
第四节	科研工作的步骤·····	203
第五节	建立运动员技术档案·····	204
附	用具、器材、场地·····	207

教学训练大纲

一、教学训练的任务

为国家培养德、智、体全面发展的具有良好身体素质和一定技术水平的优秀速滑运动员后备人才；为基层培养速滑技术骨干。

二、教学训练的内容

(一) 结合速滑运动的教学训练，向运动员进行政治思想、道德品质、训练作风等方面的教育。

(二) 向运动员进行全面身体、专项素质和速滑技术的教学训练。

(三) 向运动员传授速滑技术理论、训练方法、裁判知识以及解剖、生理和运动保健基本知识。

三、年龄分组

(一) 儿童乙组：十岁以下。

(二) 儿童甲组：十一至十二岁。

(三) 少年乙组：十三至十四岁。

(四) 少年甲组：十五至十七岁。

四、教学训练计划

要制订多年、全年、周和课时教学训练计划。全年教学训练计划应划分周期和阶段。

根据教学训练的任务和要求，各年龄组教学训练的时间和内容应大体上有个安排，其分配比例见下表（表一）。

表一 各年龄组教学训练时间和内容分配比例表

内 容 组 别	项 目	年 龄	周授 课次	授课 时间 (时)	技术训练 (%)			身体训练 (%)	
					基本功	实用 技术	理论	一 般 素 质	专 项 素 质
儿童乙组	10周岁 以下	3—4	1—1.5		20—30			80—70	
					85	10	5	90—80	10—20
儿童甲组	11—12 岁	3—4	1—1.5		30—40			70—60	
					60	35	5	80—75	20—25
少年乙组	13—14 岁	4—5	1.5—2		35—45			65—55	
					40	50	10	75—65	25—35
少年甲组	15—17 岁	4—6	2—2.5		40—50			60—50	
					25	65	10	65—55	35—45

五、各年龄组教学训练的内容和要求

(一) 政治思想教育

培养运动员热爱速度滑冰运动，树立为革命而学、为革命而练的思想和敢于攀登速滑运动技术高峰的雄心壮志。教育运动员具有高尚的体育道德作风和优良的意志品质。

(二) 身体训练、技术训练和理论知识教育

儿童乙组：

身体训练：进行体操、活动性游戏、球类和田径项目的练习，发展柔韧、灵敏、速度等素质。

技术训练：进行陆上、冰上的各种诱导动作练习，以提高支撑和平衡能力，尽量做到动作放松。熟悉冰性，掌握一般滑行能力，学会一种停止法。

理论知识教学：简介速度滑冰的特点、正确的滑跑姿势、对人体的作用和我国速滑运动的概况。讲授运动前后应注意的卫生常识，怎样保护冰刀和磨冰刀。

儿童甲组：

身体训练：继续进行儿童乙组身体训练的运动项目的练习，增加发展速度素质的训练量和次数。注意发展一般耐力的长跑适应性训练，女运动员由适应逐步转入系统发展耐力的练习。还要进行发展全面力量的练习。

技术训练：继续提高陆上训练各种诱导、模仿动作的准

确性，提高技术训练的质量和动作的协调性。加强冰上基本功练习，初步掌握简单的滑冰战术。在冰上进行以改进技术为主的专项训练，巩固正确的技术动作，重点解决直道的技术动作，学习起跑技术。

理论知识教学：讲解我国体育运动的方针、任务，介绍什么是身体素质和提高身体素质不同的方法，介绍速度滑冰的基本技术和常用术语，介绍准备活动和整理活动的作用，学习填写训练日记的方法和速度滑冰规则。

少年乙组：

身体训练：逐渐增加专项训练的比例，发展专项素质，突出发展耐力素质，进行速度耐力素质的适应训练。女运动员应逐步过渡到系统地发展速度耐力素质的训练。还要进行全面力量与专项力量、跳跃力量和轻重量的全面力量练习。

技术训练：加强并改进蹬冰技术，巩固蹬冰动作和全身动作的协调配合，重点改进弯道技术动作。培养滑冰动作的节奏感、时间感，提高战术意识。

理论知识教学：讲授速度滑冰基本技术；什么叫运动量，包括哪些因素，以及诸因素之间的相互关系；什么是合理的运动量，疲劳的症状及消除和预防的方法；什么叫匀速、间歇、综合训练法；怎样自我按摩；怎样做好比赛前和比赛期间的准备工作。

少年甲组：

身体训练：巩固并提高全面身体训练水平，继续增加发

展耐力的训练量和跑的距离，增加发展专项力量和专项耐力练习的比例，进行系统的速度耐力素质和以发展爆发力为主的全面力量练习。

技术训练：进一步巩固和提高直、弯道技术，达到协调、自如、持久地体现正确技术。加强起跑技术的练习，掌握各项不同距离的滑跑特点，继续提高战术意识，并在比赛中加以运用。

理论知识教学：简要分析速度滑冰基本技术和各项滑跑战术，掌握专项身体训练和计算单项、全能成绩的方法，以及速滑场地的画法。

六、身体素质 and 专项成绩考核标准

专项成绩考核标准见表二，身体素质考核标准见表三，各年龄组身体素质测验评分标准见表四、五、六、七。

表二 专项成绩考核标准表

项目 标准	500 米		1000 米		1500 米		3000 米		5000 米		全 能	
	性 别		性 别		性 别		性 别		性 别		性 别	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
少年甲组	优秀	46"	50"		2'27"	2'50"	5'10"	5'50"	9'		205分	220分
	良好	48"	52"		2'35"	2'58"	5'25"	6'	9'15"		210分	230分
	及格	50"	54"		2'40"	3'2"	5'34"	6'15"	9'25"		215分	235分
少年乙组	优秀	49"	54"	1'43"	2'40"	2'55"	5'30"					
	良好	51"	56"	1'47"	2'46"	3'	5'42"					
	及格	54"	58"	1'54"	2'55"	3'8"	6'					
儿童甲组	优秀	56"	57"	1'58"	3'8"	3'13"						
	良好	58"	59"	2'5"	3'15"	3'20"						
	及格	1'	1'3"	2'10"	3'25"	3'30"						
儿童乙组	优秀	1'10"	1'10"	2'25"								
	良好	1'16"	1'16"	2'35"								
	及格	1'25"	1'25"	2'45"								

表三 身体素质

成绩 分组	项目 性 别 评 定	30米		60米		100米		200米		400米		800米	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
少年甲组	优秀					12"6	14"				1'8"	2'25"	
	良好					13"1	14"5				1'13"	2'30"	
	及格					13"6	15"				1'18"	2'35"	
少年乙组	优秀					13"5	14"5				1'18"	2'35"	
	良好					14"	15"				1'23"	2'40"	
	及格					14"5	15"5				1'28"	2'45"	
儿童甲组	优秀			10"	10"5					1'20"	1'25"		
	良好			10"5	11"					1'25"	1'30"		
	及格			11"	11"5					1'30"	1'35"		
儿童乙组	优秀	5"						40"				3'30"	
	良好	5"5						42"5				3'40"	
	及格	6"						45"				3'52"	

考核标准表

1000米		1500米		3000米		立定跳远		原 地 五级跳远		俯卧撑		引体 向上
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
			5'30"	10'30"				12米	10.30 米		30次	12次
			5'45"	11'20"				11.25 米	9.55米		20次	8次
			6'10"	12'10"				10.50 米	8.80米		15次	5次
			5'40"	11'30"				10.50 米	8.80米		20次	8次
			6'5"	12'20"				9.75米	8.05米		15次	5次
			6'30"	13'10"				9.00米	7.30米		10次	3次
4'20"	4'30"					2.00米	1.90米			20次	18次	
4'25"	4'35"					1.75米	1.65米			15次	13次	
4'30"	4'40"					1.50米	1.40米			10次	8次	
						1.60米				15次		
						1.35米				10次		
						1.10米				5次		

表四 少年甲组身体素质测验评分标准表

项 目 成 绩 得 分	100 米跑		引体向上		俯卧撑		800米跑		400 米跑		五级跳远		3000米跑		1500米跑	
	男 女		男 女		男 女		男 女		男 女		男 女		男 女		男 女	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
20分	12'6"	14"	12次	12次	30次	2'25"	1'8"	12米	10.30米	10'30"	5'20"					
19分	12'7"	14'1"	11次	11次	28次	2'26"	1'9"	11.85米	10.15米	10'40"	5'25"					
18分	12'8"	14'2"	10次	10次	26次	2'27"	1'10"	11.70米	10.00米	10'50"	5'30"					
17分	12'9"	14'3"	9次	9次	24次	2'28"	1'11"	11.55米	9.85米	11'30"	5'35"					
16分	13"	14'4"	8次	8次	22次	2'29"	1'12"	11.40米	9.70米	11'10"	5'40"					
15分	13'1"	14'5"	7次	7次	20次	2'30"	1'13"	11.25米	9.55米	11'20"	5'45"					
14分	13'2"	14'6"	6次	6次	19次	2'31"	1'14"	11.10米	9.40米	11'30"	5'50"					
13分	13'3"	14'7"	5次	5次	18次	2'32"	1'15"	10.95米	9.25米	11'40"	5'55"					
12分	13'4"	14'8"	4次	4次	17次	2'33"	1'16"	10.80米	9.10米	11'50"	6'					
11分	13'5"	14'9"	3次	3次	16次	2'34"	1'17"	10.65米	9.95米	12'	6'5"					
10分	13'6"	15"	2次	2次	15次	2'35"	1'18"	10.50米	8.80米	12'10"	6'10"					

9分	13°7	15°1	1次	14次	2'36"	1'19"	10.35米	8.65米	12'20"	6'15"
8分	13°8	15°2		13次	2'37"	1'20"	10.20米	8.50米	12'30"	6'20"
7分	13°9	15°3		12次	2'38"	1'21"	10.05米	8.35米	12'40"	6'25"
6分	14°	15°4		11次	2'39"	1'22"	9.90米	8.20米	12'50"	6'30"
5分	14°1	15°5		10次	2'40"	1'23"	9.75米	8.05米	13'	6'35"
4分	14°2	15°6		9次	2'41"	1'24"	9.60米	7.90米	13'10"	6'40"
3分	14°3	15°7		8次	2'42"	1'25"	9.45米	7.75米	13'20"	6'45"
2分	14°4	15°8		7次	2'43"	1'26"	9.30米	7.60米	13'30"	6'50"
1分	14°5	15°9		6次	2'44"	1'27"	9.15米	7.45米	13'40"	6'55"