

速度滑冰教学丛书

韦迪 主编

速度滑冰错误动作百例



辽宁教育出版社

前 言

《速度滑冰错误动作百例》一书是我国速度滑冰、短道速度滑冰界十几位著名教练员集体智慧的成果,是他们几十年来丰富实践经验与科学理论相结合的结晶。诸位教练员在训练上的丰功伟绩和科研、理论上的丰硕成果会令人信服地相信,该书是一本具有相当权威性的教学、训练参考用书。

该书对涉及到速度滑冰和短道速度滑冰的每一个错误动作都能结合实践中的经验及教训,运用科学理论进行深入的分析,不但“诊断”出病因所在,而且在阐述正确动作的基础上明确指出“治疗”方法及今后在训练、教学中应注意的问题。本书涉及到的错误动作中不但有普遍性的错误也有特殊的典型错误,因此无论对教练员、运动员、大中专院校的体育教师还是广大滑冰爱好者都具有具体、实际、有效的指导作用,可以说是一本具有相当实用价值的参考用书。

本书中对著名教练员的简历及业绩进行了介绍,这也为我们了解著名教练员提供了一份珍贵的资料。

本书在编写过程中曾得到国家体委王应辅、丁振平、兰力同志的指导和帮助,在此一并表示谢意。

由于作者水平有限,错误、缺点在所难免,恳请读者批评指正。

作 者

1994年9月1日

目 录

何刚教练员简介.....	1
何刚教练员的诊断与治疗.....	2
错误动作名称	
弯道滑行时不能保持一定倾斜角度.....	2
蹬冰时机过早或过晚.....	3
弯道左腿和右腿向内跨度过大.....	3
蹬冰幅度小.....	4
直道滑行左右摆肩.....	4
收腿路线过长.....	5
收腿时浮腿摆过支撑腿.....	6
王界新教练员简介.....	7
王界新教练员的诊断与治疗.....	8
错误动作名称	
弯道滑行用左脚冰刀内刃支撑.....	8
弯道滑行时右腿蹬冰无力.....	9
弯道滑行时交叉步动作不协调.....	10
弯道滑行左腿内跨幅度过大.....	11
弯道滑行右腿内跨幅度过大.....	13
直道利用双足内刃支撑滑行.....	14
直道两腿支撑滑行距离不等.....	15
蹬冰幅度小.....	16

蹬冰支点不牢固	17
蹬冰时不能充分利用体重	18
罗致焕教练员的诊断与治疗	20
错误动作名称	
收腿时浮腿动作紧张	20
重心处理不当	20
滑行过程身体稳	21
扎布教练员简介	23
扎布教练员的诊断与治疗	24
错误动作名称	
弯道下刀时,左、右脚的刀刃向左偏转 (不是切线方向)	24
背手滑行时双臂过于紧张	25
摆臂幅度过大	26
摆臂时带动上体起伏	27
摆臂时带动肩部转动	28
摆臂动作先于蹬冰	28
摆臂动作快于蹬冰	29
摆臂动作僵硬	30
明显地横向摆动	30
收腿时浮腿动作紧张	31
平衡能力差	32
重心处理不当	33
陶永春教练员简介	34
陶永春教练员的诊断与治疗	35

错误动作名称

直道上摆臂多余动作	35
起跑动作的髋关节灵活性太差,扭滑不起来	36
弯道滑行臀部向外调	36
疾跑与滑跑之间衔接不流畅	37
直道与弯道之间的衔接不流畅	38
弯道滑行时扣不住圈	39
直道滑行直线性差	40
弯道左脚蹬冰时向上翘臀	41
直道下刀浮足侧跨反支撑的动作	42
焦永田教练员简介	44
焦永田教练员的诊断与治疗	45

错误动作名称

上体偏高	45
膝关节角度偏大	45
踝关节角度偏大	47
潜肩翘臀	48
身体重心偏前	48
身体重心偏后	49
背部紧张	50
头部上仰颈部紧张	51
重心起伏过大	52
直道滑行左右摆肩	52
弯道滑行向左转肩过大	53
直道滑行重心移动不到位	54

单足支撑滑行重心不稳	55
翻肩(直、弯).....	56
弯道滑行左肩过低	57
弯道滑行时不能保持一定的倾斜角度	58
蹬冰速度慢	59
蹬冰时展膝过早	60
蹬冰时机过早	61
蹬冰时机过晚	62
张可胜教练员简介	64
张可胜教练员的诊断与治疗	64
错误动作名称	
疾跑时髋关节角度小	65
疾跑的频率慢	65
疾跑的节奏差	66
疾跑时摆肩	66
疾跑时蹬冰无力	67
起跑与滑跑之间衔接不流畅	67
直道与弯道之间衔接不流畅	68
弯道滑行时扣不住圈	68
直道滑行直线性差	69
弯道左腿蹬冰时向上翘臀	69
王淑媛教练员简介	71
王淑媛教练员的诊断与治疗	72
错误动作名称	
蹬冰不积极	72

蹬冰角度过大(冰刀两侧与冰面的夹角)	73
用刀尖蹬冰	75
向后蹬冰	76
向侧后蹬冰	77
蹬冰腿伸展不充分	79
蹬冰不实	80
蹬冰脚的冰刀过早离开冰面	81
蹬冰力量小	82
弯道左腿蹬冰偏后	83
弯道滑行用左脚冰刀的内刃支撑	84
弯道滑行时右脚蹬冰无力	85
交叉步不协调	86
弯道左腿向内跨度过大	87
弯道右腿向内跨度过大	88
王义智教练员简介	90
王义智教练员的诊断与治疗	91
错误动作名称	
起跑预备姿势重心不稳定	91
起跑第一步明显上窜	92
起跑第一步冰刀外转角度小	93
起跑第一步向前迈的过大	94
疾跑时身体向前的倾角小	95
疾跑与滑跑之间的衔接不流畅	95
直道与弯道之间的衔接不流畅	96
弯道滑行时扣不住圈	97

直道滑行直线性差	98
弯道左腿蹬冰时向上翘臀	99
邓绍新教练员简介	100
邓绍新教练员的诊断与治疗	101
错误动作名称	
弯道滑行向左转肩过大	101
单足支撑滑行重心不稳	102
弯道滑行时不能保持一定的倾斜角度	103
蹬冰速度慢	104
用刀尖蹬冰	105
弯道滑行时右腿蹬冰无力	107
收腿速度过慢	108
蹬冰支点不牢固	109
起跑摆臂无力	110
起跑第一步向前迈出过大	111
杨忠杰教练员简介	113
杨忠杰教练员的诊断与治疗	114
错误动作名称	
收腿时浮腿动作紧张	114
蹬冰的节奏性差	115
浮腿有多余动作	117
收腿过晚	118
王雨时教练员简介	121
王雨时教练员的诊断与治疗	122
错误动作名称	

弯道左臂摆动过大·····	122
摆臂远离躯干·····	123
两臂摆动配合不协调·····	124
明显的前后方向直摆·····	125
起跑摆臂无力·····	126
起跑预备姿势过低·····	127
起跑预备姿势过高及身体重心偏前和偏后·····	128
徐生仁教练员简介·····	129
徐生仁教练员的诊断与治疗·····	130
错误动作名称	
上体偏高·····	130
膝关节角度过大·····	130
踝关节角度过大·····	131
潜肩翘臀·····	132
身体重心偏前·····	132
身体重心偏后·····	133
背部紧张(平板背)·····	134
头部上仰颈部紧张·····	134
重心起伏过大(直、弯)·····	135
直道滑行左右摆肩·····	136
姜淑芳教练员简介·····	137
姜淑芳教练员的诊断与治疗·····	138
错误动作名称	
弯道滑行用左脚冰刀的内刃支撑·····	138
弯道滑行时右腿蹬冰无力·····	139

交叉步不协调·····	141
弯道左脚内跨过大·····	142
弯道右脚内跨过大·····	143
直道利用双足内刃支撑滑行·····	144
直道两腿支撑滑行距离不等(长、短不齐)·····	145
蹬冰幅度小·····	146
蹬冰支点不牢固·····	147
蹬冰时不能充分利用体重·····	148
季乐国教练员简介·····	150
季乐国教练员的诊断与治疗·····	151
错误动作名称	
弯道下刀时,左右脚的刀尖向左偏转 (不是切线方向)·····	151
背手滑行时背部过于紧张·····	151
摆臂幅度过大·····	152
摆臂时带动上体起伏·····	153
摆臂时带动肩部转动·····	153
摆臂动作与蹬冰动作不协调·····	154
摆臂动作僵硬·····	155
明显的横向摆动·····	155
谢丽霞教练员简介·····	157
谢丽霞教练员的诊断与治疗·····	158
错误动作名称	
蹬冰的节奏性差·····	158
收腿时浮腿动作紧张·····	159

浮腿有多余动作·····	160
收腿过晚与收腿速度过慢·····	161
收腿的路线过长·····	163
以冰刀领先收腿及收腿时踝关节旋内·····	164
收腿时浮腿摆过支撑腿·····	165
收腿时向后上方踢(摆)过高·····	166
伊敏教练员简介·····	167
伊敏教练员的诊断与治疗·····	167
错误动作名称	
弯道滑行向左转肩过大·····	167
直道滑行重心移动不积极·····	169
单足支撑滑行重心不稳·····	170
翻肩(直、弯道)·····	171
弯道滑行左肩过低·····	172
弯道滑行时不能保持一定的倾斜角度·····	172
蹬冰速度慢·····	173
蹬冰时展膝过早·····	174
蹬冰时机过早·····	175
蹬冰时机过晚·····	176
王慧军教练员简介·····	177
王慧军教练员的诊断与治疗·····	178
错误动作名称	
起跑预备姿势重心不稳·····	178
起路第一步明显向上窜·····	179
起跑第一步冰刀外转角度小·····	180

起跑第一步向前迈动过大.....	181
疾跑时身体向前的倾角小.....	182
疾跑明显屈髋.....	183
疾跑的频率慢.....	184
疾跑的节奏差.....	184
疾跑时蹬冰不充分.....	185
疾跑蹬冰无力.....	186

何刚教练员简介

何刚,男,汉族,1928年出生于沈阳市。1950年由沈阳东北实验学校中学师资部体育科毕业,分配到原松花江省从事体育教学工作,1953年调原松花江省体委搞竞赛和业余训练,1954年调哈尔滨市冰上训练班任速滑专业教练。在工作期间参加过1955年国家体委于青岛举办为期十个月的全国田径训练班,由苏联著名专家斯切侨克和托维耶夫训练并授课。通过系统的学习,初步掌握了训练原理和训练法。1957年代表中国速滑队访问了苏联,在一个月的时间里多次听取了苏联速滑权威索克洛夫教授的讲课(对有关速度滑冰训练理论技术分析、教学法等等)。1958年参加了国家体委在哈尔滨举办的全国速滑教练员训练班,在苏联专家授课的三个月里,又进一步掌握了速滑的技术、训练和教学法,为从事速滑训练工作奠定了良好的基础。

1964年与王斌同志合写了《速度滑冰中级技术读物》一书,由人民体育出版社出版,1975年经修改再版。1958年撰写了《关于王金玉训练的体会》一文发表在《体育文丛》杂志上,并多次发表过有关速度训练和技术分析等文章。

自担任速滑教练后,曾代表国家速滑队先后参加了:1957年在瑞典、1960年在瑞士、1976年在荷兰、1978年在哥得堡、1982年在荷兰等国举办的世界男子速度滑冰锦标赛;1976年在荷兰阿尔克马举办的世界男、女短距离速度滑冰冠军赛;1957年访问苏联、1973年访问日本、1979年访问加拿大、

1987 年访问日本等国友谊赛;1978 年在荷兰阿姆斯特丹举办的短跑道速滑邀请赛;1982 年荷兰庆祝滑联成立 100 周年的邀请赛;1984 年参加了南斯拉夫萨拉热窝举办的第十四届冬季奥运会。

从 1954 年—1993 年期间训练出速滑运动健将 20 余人;在全国速滑比赛中有 18 人获得单项和全能冠军,100 多次以上多次打破过全国纪录;有 14 人先后代表中国速滑队参加过世界锦标赛、奥运会、亚运会等比赛。

1959 年世界锦标赛中,他训练的队员获 500 米亚军(第一次在世界冰坛上升起了五星红旗)并获得 1500 米第六名、10000 米第五名、5000 米第八名、全能第九名,从而使速度滑冰走向了世界速滑先进行列。1960 年世界锦标赛获 500 米第四名、1500 米第六名,在访问比赛中有 6 人 9 次获得各项比赛第一名,为祖国和人民争得了荣誉。

他还培养出一些优秀教练员,有的队员发展成为速滑科研专家和大学教授。

何刚教练员的“诊断”与“治疗”

错误动作名称

弯道滑行时不能保持一定倾斜角度

正确动作规格阐述

弯道滑行向内倾斜角度大小取决于滑跑速度。滑跑速度越快、倾斜的越大,如果不能保持一定的倾斜角度必须要减慢速度或者向外甩出,因此保持一定的倾斜角度是维持高速度滑行的保证。为了加快滑跑速度,用加强蹬冰力量和加快滑跑频率,来加大弯道滑跑的倾斜角度。

治疗——纠正方法及练习手段

陆地训练中,在有条件情况下,利用弯道训练台来提高弯道滑跑频率和体会弯道倾斜角度加大的动作。冰上用各种不同滑跑速度的直道入弯道倾斜的练习,有意识的利用弯道加速滑行练习,掌握和体会各种不同速度的倾斜角度。当然对初学者来讲,就要建立弯道滑跑的技术概念,明确弯道技术动作要领:身体向内倾斜,以及正确运用左脚外刃着冰和蹬冰,右脚内刃着冰和蹬冰等等。

错误动作名称

蹬冰时机过早或过晚

正确动作规格阐述

蹬冰时机过早或过晚,都是区别优秀运动员和一般运动员的主要界线。正确的蹬冰时机是在当浮腿膝关节将要靠近支撑腿膝关节,也就是浮腿冰刀将要靠拢支撑腿冰刀一刹那时开始蹬冰。这一时机一定要掌握得恰到好处,否则就会造成早蹬冰或者晚蹬冰。早蹬冰会造成浮脚侧跨和出刀角度大,晚蹬冰会造成蹬冰无力过早把重心移到支撑脚上。这两种错误都对提高滑冰速度不利,必须经过反复练习,达到熟练技巧、准确的掌握好蹬冰时机,这对提高速滑成绩有明显作用。

错误动作名称

弯道左腿和右腿向内跨度过大

正确动作规格阐述

在弯道滑行时左、右腿向内跨的过大,都是错误动作,会减少蹬冰力量和缩短蹬冰距离。正确的弯道滑行左右脚向内收腿时不要有意识的内跨。而是随着左脚蹬冰带动右脚向内

收、右脚蹬冰带动左脚向内收,这样形成双脚交叉向内正确的收脚,而不是向内跨。

诊断——产生原因

弯道滑跑技术不熟练,弯道滑行动力平衡掌握不好,还没有掌握正确收脚的要领,它会降低蹬冰力量和缩短蹬冰距离,对获得滑冰速度有直接影响。

治疗——纠正方法及练习手段

首先明确弯道收腿的动作概念,然后,在陆地训练台上体会和掌握正确的收腿要领,运用到冰面上去,就会逐渐改变向内侧跨的错误动作。

错误动作名称

蹬冰幅度小

诊断——产生原因及纠正方法

蹬冰幅度小,主要是和滑冰姿势高度有直接关系,特别是腿部蹲屈程度,这和运动员的腿部力量小有一定关系,要想加大蹬冰治疗——纠正方法及练习手段,就要降低滑跑姿势,首先是腿部弯屈强度。

因此在平时练习中,就要根据运动员的腿部力量情况,做到适宜的滑冰蹬屈角度来保证蹬冰幅度。当然蹬冰幅度的大小与正确收腿、冰刀着冰以及准确的蹬冰时机都有关系,这要靠平时练习来掌握。

错误动作名称

直道滑行左右摆肩

正确动作规格阐述

在直道滑行时,左、右摆肩这一些初学滑冰运动员普遍

易犯的错误动作,这与他们没有掌握滑冰技术有直接关系。正确的直道滑行技术,肩部是随着左右脚的侧蹬冰动作向前侧方移动,躯干要与蹬冰方向(冰刀在冰面上滑行的痕迹)相一致。

诊断——产生原因

一是肩部有意向左、右摆;二是向后蹬冰所造成的摆肩。

该动作对滑行的影响

这种错误动作要及时纠正,因为这是造成后蹬冰的主要原因,对滑冰速度起主要影响作用。

治疗——纠正方法及练习手段

从陆地模仿滑行动作开始纠正,控制肩部的左右摆,在冰上多做滑行,要求头、膝、脚成一条直线。

错误动作名称

收腿路线过长

正确动作规格阐述

这种错误都是在收腿时有过大向后引等附加动作而产生的。正确的收腿动作是用蹬冰后的反弹力,以最短距离直接收腿,而任何多余的摆、甩都会破坏滑冰的节奏,对提高速度不利。而收腿任何的多余动作都会给腿部增加负担和疲劳,会影响其成绩。

治疗——纠正方法及练习手段

主要采用陆地和冰上直道滑行的协调动作,注意蹬冰后用反弹力放松直接收腿。陆地屈膝走蹬地后放松收腿,直道滑行模仿动作,蹬冰后放松直接向支撑腿靠拢、收回,不要有划弧和摆腿动作。