



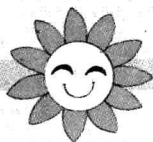
吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

滑板 HUABAN

主编 姜广义 马鸿侠
审订 孙维民





阳光体育运动丛书

滑 板

江苏工业学院图书馆

主编 姜广义 马鸿侠
审订 孙维佳

藏书章



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

滑板 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-770-8

I. 滑… II. 吉… III. 滑轮滑冰—青少年读物 IV. G862.8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092010 号

滑板

主编 姜广义 马鸿侠

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.25 字数 33 千

ISBN 978-7-80762-770-8 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

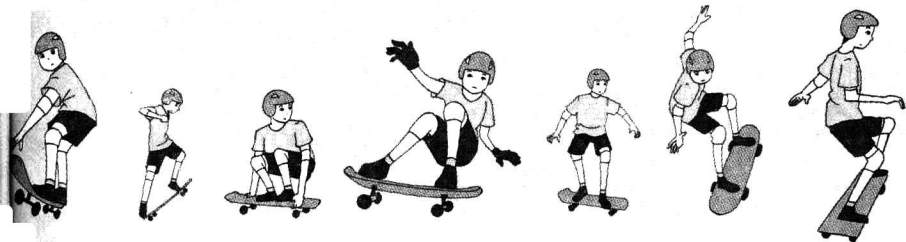
滑 板

主 编 姜广义 马鸿侠

副主编 安鸿飞 吴伊静

编 者 姜广义 马鸿侠 安鸿飞 吴伊静

审 订 孙维民



序 言

2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

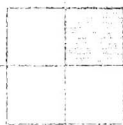
盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

王 仁





阳光体育运动丛书



滑板

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····6

第二章 运动保护

第一节 生理卫生·····9

第二节 运动前准备·····10

第三节 运动后放松·····16

第四节 恢复养护·····18

第五节 安全注意事项·····18

第三章 场地、器材和装备

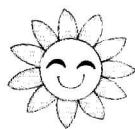
第一节 场地·····21

第二节 器材·····23

第三节 装备·····27

第四章 基本技术

第一节 滑行·····34



阳光体育运动丛书

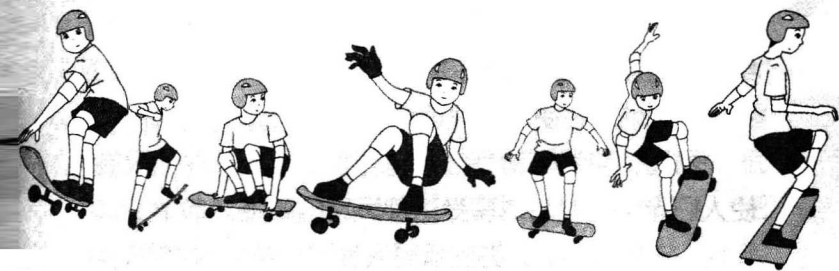
滑板

目录

第二节 翘·····	38
第三节 下坎与上坎·····	40
第四节 旋转·····	41
第五节 跳·····	46
第六节 脚上技巧·····	49
第五章 花样滑板	
第一节 Ollie 技术·····	53
第二节 转体 180 度 Ollie 技术·····	55
第三节 脚尖翻技术·····	56
第四节 滑双桥技术·····	57
第五节 滑入 U 池·····	59
第六章 比赛规则	
第一节 程序·····	63
第二节 裁判·····	64

第一章 概述

滑板运动是由海上冲浪运动演化而来的，是冲浪运动在陆地上的延伸。这项运动的动作炫目，形式自由，参与者能够在运动过程中体验到一种别样的刺激。





第一节 起源与发展

滑板运动是一项新兴的体育项目，起源于 20 世纪 60 年代，由于它动作炫目、刺激，很快就得到广大青少年的喜爱。



一、起源

滑板运动是冲浪运动在陆地上的延伸。20 世纪 50 年代初，美国西海岸是冲浪爱好者的天堂。人们使用普通木头和价格昂贵的轻木制成冲浪板，在风口浪尖上寻找乐趣。

20 世纪 50 年代中期，用模压聚氨酯泡沫和玻璃纤维制作的冲浪板取代了木制冲浪板，这些新型冲浪板的机动性和耐用性使得冲浪运动在 50 年代末大为流行。

然而，冲浪运动受到地理环境和气候条件的限制，使人们无法随时随地享受这种运动的乐趣。20 世纪 60 年代，一些极富想象力的年轻人受到冲浪板的启发，将滑轮的支架安装到一块厚木板上，然后再装上轮子，就制成了最初的滑板。



二、发展

滑板运动自问世以来发展迅速，器材不断更新换代，技术动作也日益丰富。

(一) 滑板器材更新换代

1. 第一代滑板

第一代滑板的制作方法非常简单——一块木板(50厘米×50厘米)固定在轮滑的铁轮子上。即使是这样一个简单的运动器械，由于能够给人们带来跟冲浪一样的心理感受，也受到了广泛的关注。

2. 第二代滑板

第二代滑板诞生于1962年，是由15厘米×60厘米的板面(由橡木多层板压制而成)、轮滑转向桥和塑料轮子组成的。

与第一代滑板相比，第二代滑板在技术上有了巨大的改进。但是，这种滑板的塑料轮的性能还是很不理想，过小的附着摩擦力使滑板在急转弯时容易失控，低弹性则使滑板即使遇到微小的障碍物也会骤然停下，把滑手摔下来，同时它的耐磨性也很差。

尽管如此，这种滑板仍然受到滑手们的普遍欢迎，相对宽大的板面使滑手们很容易站立和操纵。

3. 第三代滑板

1973 年，一个叫弗兰克·纳斯沃西的滑板爱好者第一次把聚氨酯轮子安在他的滑板上，取得了意想不到的效果，第三代滑板由此诞生。第三代滑板的轮子不仅耐磨，而且可以使滑板安全稳当地急转弯，轻而易举地碾过小障碍物，甚至可以滑上垂直表面。

20 世纪 70 年代中期是第三代滑板飞速发展的时期，硬塑、铝合金、玻璃纤维，甚至高科技的碳素复合材料都被用来试制滑板。此外，凹型滑板尾部的设计和应用使第三代滑板的发展更进了一步。

4. 第四代滑板

20 世纪 80 年代末，随着滑手们对滑板技巧要求的提高，以及为了适应 U 型池双向滑行的需要，一种与前三代滑板形状完全不同的两头翘起、形状对称的滑板出现了，这就是第四代滑板。

第四代滑板采用硬岩枫为材料，重量更轻，弹性更好，而且滑板轮硬度高、弹性好，更适合高速滑行。由于这种滑板重量平衡，还更适合做各种翻转动作。

(二) 滑板文化形成

滑板运动是从冲浪运动衍生而来的，所以最初的滑板文化基本上是带有冲浪印记的文化，20 世纪 70 年代

以前的滑板场地大多是模拟冲浪地形建造的。

20 世纪 70 年代以后，滑板爱好者和滑板场地建造者们意识到滑板比冲浪板的阻力小，重量轻，就开始建造更适合滑板运动的地形，以取得更大的速度和机动性，更利于表现自我。

美国加州圣莫尼卡的“西风”滑板队把废弃的钥匙孔型游泳池作为练习垂直表面滑板的场地，一时间在加州掀起了寻找游泳池的热潮。

此后，滑板运动在器材、场地以及人员上，从冲浪运动中彻底分离出来，成为一支突起的新军。这支新军不涉足冲浪，一心钻研滑板，开始形成自己的语言、技巧、服饰和音乐风格，同时形成了新生的、以城市为主导的滑板文化。

(三) 技术动作发展

20 世纪 90 年代初，第四代滑板逐渐普及后，运动过程中出现了许多前一代滑板不可能完成的动作，这个时期是滑板运动的技巧性动作时代。同时，为了使滑板更容易翻转，滑板板面变得很窄，轮子变得很小，一块典型的滑板宽度只有 7 英寸(约 18 厘米)，而轮子直径只有 39 毫米左右，这样的滑板更易于做出各种复杂的动作。



第二节 特点与价值

滑板运动之所以发展迅速、风靡全球，这与它的特点和价值是分不开的。



一、特点

滑板是一项以滑行为特色，崇尚自由的运动。它不同于传统运动项目，不拘泥于固定的动作模式，需要滑手自由发挥想象力，在运动过程中强调身心自由，推崇与自然相互融合的运动理念，滑行者可以享受创造和成功的喜悦。



二、价值

(一) 增强身体柔韧性

进行滑板运动时，丰富多变的动作能够使身体的各个部位充分伸展，各个关节充分拉伸，从而激活僵硬的身体，使身体的柔韧性增强。

(二) 锻炼身体协调能力

优美流畅的滑板动作需要身体各部位和各关节的充分配合和协调，上下起伏的动作变换使身体重心不断切

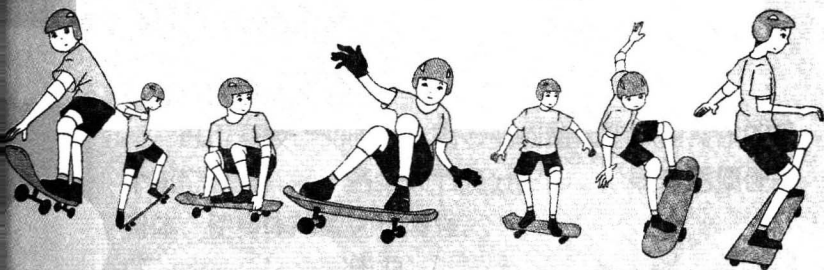
换，从而使身体的协调平衡能力在无形中得到锻炼。

(三)愉悦身心

滑板运动动作丰富，自由度强，青少年在运动过程中可以充分展示自己的创造才华，发挥自己的想象力，在完成炫目的技术动作的同时愉悦身心。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行滑板运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行滑板运动前，首先必须培养自己对滑板运动的兴趣。培养对滑板运动的兴趣的方法有很多，如观看滑板比赛，与同学、朋友一起进行滑板运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到滑板运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行滑板运动，主要是在运动过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加滑板运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年滑板运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对滑板运动的兴趣，甚至造成对滑板运动的畏惧。因此，青少年在进行滑板运动前，必须进行充分的准备活动。



一、准备活动的作用

运动前进行充分的准备活动，能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉