

本教材由辽宁省示范专业建设经费资助出版



轮滑

Roller Skating

—— 休闲与竞速

◎刘仁辉 编著



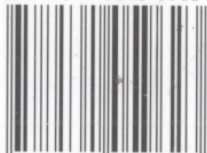
辽宁大学出版社



责任编辑 刘 葵 邓艳艳
封面设计 邹本忠 徐澄玥

Roller Skating

ISBN 978-7-5610-5962-3



9 787561 059623 >

定价：18.00 元

本教材由辽宁省示范专业建设经费资助出版

Roller Skating

轮滑——休闲与竞速

刘仁辉 编著

辽宁大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轮滑: 休闲与竞速: 汉英对照/刘仁辉编著. —
沈阳: 辽宁大学出版社, 2009. 12

书名原文: Roller Skating

本教材由辽宁省示范专业建设经费资助出版

ISBN 978-7-5610-5962-3

I. ①轮… II. ①刘… III. ①滑轮滑冰—教材—汉、
英 IV. ①G862.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 223756 号

出 版 者: 辽宁大学出版社

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号

邮政编码: 110036)

印 刷 者: 抚顺光辉彩色广告印刷有限公司

发 行 者: 辽宁大学出版社

幅面尺寸: 148mm×210mm

印 张: 6.25

字 数: 191 千字

出版时间: 2010 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘 葵 邓艳艳

封面设计: 邹本忠 徐澄玥

责任校对: 李 悦

书 号: ISBN 978-7-5610-5962-3

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-86864613

邮购热线: 024-86830665

网 址: <http://press.lnu.edu.cn>

电子邮件: lnupress@vip.163.com

沈阳体育学院运动训练专业教材

编 审 委 员 会

主任：赵顺来

主审：赵顺来 程 公

委员：魏丕来 程 公 赵 亮 马 策

龙春生 胡日查 张 萍 王 尔

斯力格 王景波 张麟寰 于泉海

张 檣

总 序

沈阳体育学院运动训练专业是辽宁省示范专业和国家特色专业。为使该专业得以更好地发展，加强专业建设尤为重要。我院运动训练系组织编写了《体能训练法》、《高山滑雪》、《青少年足球训练与教育指导》、《排球双语实用教材》、《运动训练专业学习指南》、《篮球竞赛与裁判》、《手球运动教程》、《轮滑——休闲与竞速》、《乒乓球专业教程》等十余部教材，旨在运动训练专业建设中，发挥广大教师教学、科研的主体作用，总结、归纳、梳理、提炼教学实践中积累的成果，形成系统化、科学化的完整理论体系，融入教学实践活动，充分发挥理论指导作用，提高人才培养质量，促进专业建设与学科发展。它聚集了全体编者多年来从事体育教育与运动训练的心得、经验和研究成果，既不失同类教材的公认性、科学性和实用性等一般风格，又突出了一些运动项目独特的内容。

这套教材给人一种知识准确、平实质朴、清晰简洁的感觉，它遵循体育专业院校的教学、训练的基本规律，科学地组织和凝练了教材内容，增加了现代体育赏析等过去教材少有的内容，运用运动训练学和体育教育学等基本原理将内容贯穿始终，形成完整的理论体系，又使教材各具运动专项特色，具有一定的创新性和前瞻性。

教材的内容安排具有一定的可开发性。教材在注意了系统性的前提下，为广大学生及体育教师、教练员的使用留有

一定的自由空间，使他们在学习和训练过程中能够在教材的提示下举一反三、灵活运用，这也是教材的又一特点。

我很感谢为学院的教材建设付出辛勤劳动的教师们，也希望我院有更多高水平的专业理论教材面世，为专业建设与学科发展服务，为教学、训练、科研服务，把沈阳体育学院的教材建设工作提高到一个新水平。

于晓宏

2009年3月

Preface

前言

对我来说，一个人以何种生命姿态切入“体育”、切入“运动”，在足够长的周期内如何因为“体育与运动”的介入而在精神与意志上形成变化轨迹，远比任何一次比赛结果、任何狂热和膜拜都更有价值。

本书作者刘仁辉，目前是沈阳体育学院运动训练专业副教授，从事轮滑教学和训练工作十多年，与“运动”的关系驳深而广泛。他曾工作于国家速度滑冰队、国家自由式滑雪队，此外，他还是轮滑国际级裁判、速度滑冰国家级裁判。以如此丰富的阅历作支撑，作者在六年间为大家奉上了三本专业轮滑书籍。而《轮滑——休闲与竞速》一书，是作者的最新力作，也是国内第一本轮滑技术的双语书。

我曾读过作者的第一本书——《速度轮滑》。这是一本大众轮滑运动“标准混沌”状态下的“创标之作”，现已成为众多轮滑爱好者和轮滑教练员的工具书；随后该书由人民体育出版社推广，在台湾发行了繁体中文版，实现了在华语世界的“拓展”。如今，作者站在与国际轮滑前沿技术同步的制高点，再次将最权威、最全面的轮滑技术展现给大家，强烈地表达出作者“还原”国际顶尖技术的初衷。

“立标”——“拓展”——“溯源”，折射出作者在繁复的体育生涯中日臻达成的精神指向——“还原一切以本质”即是力量极致。

当然，选择2010年再谈轮滑运动，其时代背景已经发生了质的变迁——北京奥运会之后的“大国心态”、国家对非奥运项目的重视、民众对轮滑等时尚运动方式的反思和清醒态度、社会及舆论对大众体育的扶持和宽容程度，等等。

现在的轮滑运动，已发展出若干分支。从这种意义上讲，写一本包罗万象的轮滑书是不可能的。因此，《轮滑——休闲与竞速》一书

更实际地选择侧重于休闲轮滑和竞速轮滑领域。同时，作为一本双语书，该书的某些章节不刻意于词与词的一一对应，而是意在还原技术本质并根据国人的习惯更晓畅地讲述技术原理和练习方法。

沧海偶得，开卷莞尔。一个真正的大国和她的子民，已经不可逆转地走到了以“生命姿态”超越“竞技成败”的历史时点，而作者试图透过本书潜在提示的也正是：“真正伟大的运动，不在北京、不在鸟巢，在人心底。”

常玲 博士

2010年1月

Contents

目 录

Part I Roller Skating 第一篇 轮滑	1
Chapter 1 History 第一章 历史	3
Chapter 2 Equipment 第二章 装备	7
Clothing 服装	7
Skates 轮滑鞋	9
Components of Roller Skates 轮滑鞋的结构	10
Safety Gear 护具	14
Carrying Bag 背包	17
Chapter 3 Technique 第三章 休闲轮滑技术	18
Posture 姿势	18
Glide 滑行	22
Stopping 停止	27
Falling 摔倒	30
Turns 转弯	31
Chapter 4 Practice 第四章 实践	38
Warm-up and Stretching 热身和拉伸	38
Where to Skate 滑行地点	43
Part II Roller Speed Skating 第二篇 竞速轮滑	49
Chapter 5 Roller Speed Skating Technique 第五章 技术	51
The Speed Skating Movement Pattern 运动模式	52
Basic Body Position 基本姿势	53
Push-off 蹬动	56

Glide 滑行	58
Stroke Recovery 收腿	59
Set-down 着地	61
Weight Transfer 移动重心	61
Arm Swing 摆臂	64
Crossover Steps and Turn Mechanics 弯道交叉步技术	69
Chapter 6 Drills 第六章 练习	81
Straightaway Drills 直道练习	82
Cornering Drills 弯道练习	96
Feedback 反馈	102
Chapter 7 Double-push 第七章 双蹬技术	105
About Double-push 关于双蹬	105
The Double-push Movement Pattern 双蹬技术原理	108
Double-push Drills 双蹬技术练习	122
Chapter 8 Racing 第八章 竞赛	137
Race Starts 起跑	138
Drafting 尾随滑行	144
Changing Lead off the Front 变换领滑	150
Resting During a Race 比赛中的休息	152
Finishing Sprint 冲刺	154
Part III Sport Regulations 第三篇 规则	157
Chapter 9 Competition Rules 第九章 竞赛规则	159
Chapter 10 Refereeing Regulations 第十章 裁判通则	181
后 记	187

Part I Roller Skating

第一篇 轮滑

Roller skating is the traveling on smooth terrain with roller skates. It is a form of recreation as well as a sport, and can also be a form of transportation. Skates generally come in two basic varieties: quad roller skates and inline skates.

轮滑既是运动又是娱乐 (图 1-1), 滑行者穿着轮滑鞋在各种不同的路面或专用场地上滑行。目前, 轮滑鞋的样式基本上有两种: 双排轮和单排轮 (直排轮)。

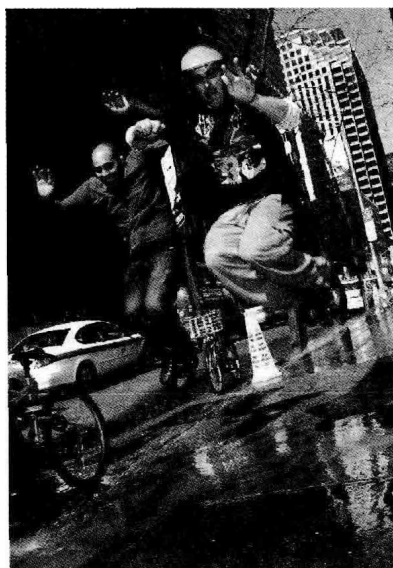


图 1-1 轮滑运动

Chapter 1 History

第一章 历史

1743: First recorded use of roller skates, in a London stage performance. The inventor of this skate is lost to history.

An advert for an early 20th century model which fit over ordinary shoes. 1863: The four-wheeled turning roller skate with four wheels set in two side-by-side pairs, was first designed by Plimpton. The skate contained a pivoting action allowed the skater to skate a curve. 1884: Richardson received a patent for the use of steel ball bearings in skate wheels to reduce friction, allowing skaters to increase speed with minimum effort.

During the late 1980s and early 1990s, the Rollerblade-branded skates became so successful that they inspired many other companies to create similar inline skates. For much of the 1980s and into the 1990s, inline skate models typically sold for general public use employed a hard plastic boot, similar to ski boots. In or about 1995, “soft boot” designs were introduced to the market, and promoted for use as fitness skates.

1743 年，第一个关于轮滑鞋使用的记载是在伦敦的一次舞台表演中。轮滑鞋的发明者是谁已无从考证。1863 年，美国的 Plimpton 设计了一双可以转弯的、有并排四个轮子的轮滑鞋，也就是最传统的溜冰鞋。1884 年，Richardson 发明了滚珠轴承的轮子以减少摩擦力，并提高了滑行速度。

20 世纪 80 年代末至 90 年代初，Rollerblade 公司受到许多其他公司的启发开始研发直排轮滑鞋，这期间直排轮滑鞋一直应用类似滑雪鞋的硬塑料材质，而大约在 1995 年，“软鞋”的出现大大提高了轮滑鞋的舒适度。

现代轮滑运动发展至今，形成了很多独立的项目，但总体可分为三类：艺术类轮滑、轮滑球和直排轮滑。

Artistic roller skating is a sport which consists of a number of events. These are usually accomplished on quad skates, but inline skates may be used for some events. Various flights of events are organized by age and ability/experience. It includes Figures, Dance, Freestyle, etc.

艺术类轮滑包括花样轮滑、舞蹈、自由式轮滑等项目，一般使用双排轮比赛，某些比赛也允许使用直排轮（图 1—2）。

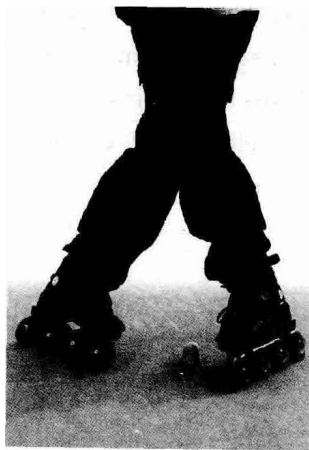


图 1—2 使用直排轮滑鞋的自由式轮滑

Roller Hockey is the overarching name for a roller sport that has existed long before inline skates were invented. Roller Hockey has been played on quad skates, in sixty countries worldwide and so has many names worldwide. Roller Hockey was a demonstration roller sport in the 1992 Summer Olympics in Barcelona.

轮滑球运动早在直排轮滑发明前就有，该项目在全世界六十多个国家开展，最初它依靠双排轮滑鞋来进行比赛，如今直排轮滑球已逐渐发展起来（图 1—3）。1992 年巴塞罗那奥运会轮滑球为表演项目。

Inline skating includes speed skating, aggressive skating, free skating, slalom skating, etc. Inline skates usually have 3 (if using 100mm or 110mm), 4, or 5 (80mm) wheels, arranged in a single



图 1-3 直排轮滑球

line. Most commonly, if they have a stop, it is a heel stop. Inline skating is often done on the road, sidewalk, skate park, various street furnishings like fences and steps, and on special tracks and areas.

直排轮滑包括速度轮滑（图 1-4）、极限轮滑（图 1-5）、自由滑、速度过桩（图 1-6）等项目。直排轮一般由 3~5 个排成一排的轮子构成，轮子直径在 80~110mm。如果有制动装置，一般在鞋跟部。直排轮滑通常在公路、街道、公园和专门的赛道上进行。



图 1-4 速度轮滑



图 1-5 极限轮滑



图 1-6 速度过桩