

跟奥运冠军

学速滑

(漫画版)



张虹 [著] 许璐璐 [绘]



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

跟奥运冠军 学速滑



(漫画版)

张虹著 许璐璐绘

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

跟奥运冠军学速滑：漫画版 / 张虹著；许璐璐绘. —— 北京：电子工业出版社，2017.3
ISBN 978-7-121-30971-7

I. ①跟… II. ①张… ②许… III. ①速度滑冰—基本知识 IV. ① G862.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 032314 号

策划编辑：吴 源 设计统筹：陈 曦

责任编辑：吴 源 特邀编辑：陈 燕

顾 问：杨春怀

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/24

印 张：5

字 数：180 千字

版 次：2017 年 3 月第 1 版

印 次：2017 年 3 月第 1 次印刷

定 价：50.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254440。



体育拥有改变世界的力量，

选择当一名职业运动员，

就注定了拥有冠军的梦想。

速度滑冰是我的职业，

我驾驭它，它改变我。

多一次用速度征服自己，

就多一点希望征服世界！

序言

作为冬季运动项目的管理者和爱好者，很高兴受邀为本书作序。2015年7月31日，北京携手张家口成功赢得2022年冬奥会主办权，一夜之间点燃了广大民众对于冰雪运动的热情。全国各地一系列具有地方特色和文化创意的冰雪赛事、群众活动如雨后春笋般涌现出来。在火热的冰雪时代背景下，本书的出版可以说是恰逢其时，为渴望驰骋冰面、潇洒滑行的朋友们搭建起通往梦想的阶梯。

冬季运动管理中心成立于1994年，是国家体育总局直属事业单位，承担着对我国冬季体育运动项目全面管理的行政职能。冬运中心位于北京首都体育馆内，在这里培养和孕育出大批优秀运动员和奥运冠军，可谓是金牌的摇篮。在申冬奥成功的时代背景下，宣传、普及和推广冬季体育项目成为我们一项重要的工作。随着本书的出版，在冬奥会前，我们还会陆续请世界冠军们为读者带来冰球、冰壶、花样滑冰、短道速滑、雪车雪橇等项目的教学展示。

在冬季项目15个分项中，速度滑冰是一项能够让人在不借助外力的情况下于平面上达到最快移动速度的体育项目，也是一项历史最悠久、开展最广泛的冰雪运动。早在13世纪，荷兰的河道上就出现了作为交通方式的速滑运动。速度滑冰1960年被正式列为冬奥会比赛项目。

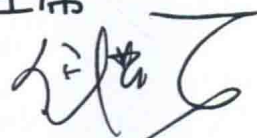
我国速度滑冰运动起步较晚。但凭借一代又一代运动员和教练员的坚强意志和不懈努力，我国在该项目上不断刷新成绩、赢得突破。1963年，中国运动员罗致焕创造了1500米世界速滑锦标赛纪录，成为我国第一位速滑世界冠军。1992年，叶乔波在阿尔贝维尔冬奥会上获得女子500米、1000米两枚银牌，为我国取得了冬奥会奖牌零的突破。本书作者就是在2014年索契冬奥会上赢得速度滑冰女子1000米冠军的运动员张虹，她在奥运赛场上的优异表现终于圆了数代速滑人的奥运金牌梦。

本书以轻松易懂的漫画形式向读者详细介绍了速度滑冰的基础知识、基本技术与练习、竞赛规则及要点，相信对于喜爱速滑、想要学习速滑的朋友们来说是一个不错的入门级选择。当然想要真正掌握书中讲解的内容，在打好理论知识的基础上还要勇敢地走上冰面，亲身体验冰面上的速度与激情。

最后，祝福大家能够尽享速度滑冰的快乐和魅力，在冰雪运动中塑造健康的体魄和坚强的意志。让我们携手奋进，共迎2022，在迈向个人梦想的征程上，为“三亿人参与冰雪运动”目标的实现，为健康中国建设，为实现两个一百年的奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。

中国滑冰协会主席

任洪国






飞驰在冰上

亲爱的读者，如果您选择并打开了这本小书，就说明您是一位速度滑冰的爱好者，起码您是对这项运动感兴趣的。很荣幸您能抽出宝贵的时间，和我一起走进琉璃缤纷的冰雪世界。

当我们的祖先第一次踏上广阔的陆地时，他们就用好奇的眼光打量着这个世界。对于自然，我们从敬畏到崇拜，从征服到共生。早在遥远的古代，北欧的渔民把兽骨打磨抛光钉在鞋底，遨游于冰封的江湖。中国最早在宋时，出现了冰上娱乐活动，当时叫“冰嬉”，就包括滑冰。古今中外，一切体育活动大概都是从人类认识到自己在自然中的局限，并试图超越这种局限开始的。诗人用辞藻建构天人之间的对话，我们则将身体融入自然，超越时间和空间的极限。

那百千米的赛道上，冰刀划过冰面、铿铿有声的电光石火；那极速流转的时间里，虚化在视野两侧的五彩线条；那场内场外万众瞩目的方圆里许，热烈欢呼在屏住呼吸、几近凝固的人群中迸然交发的刹那……难道不是对速度最好的诠释，对生命最妙的体验么？

中国最早接触专业的滑冰运动，要上溯到19世纪末。一经欧洲传入，此运动便为北方朋友所喜爱。1953年2月，在哈尔滨举行了第一届全国冰上运动会。此后职业的速度滑冰运动员，从无到有，

从寥寥几员到蔚然大观。而我国一代又一代滑冰健儿，更是花了半个多世纪的时光，才得以问鼎冬奥会金牌榜。峥嵘过往，岁月弹指，我作为这“为国出征大军”中的一员，抚今追昔也真是感叹！

随着我国成功申办2022年冬奥会，我国冰上运动的发展也迎来了大好时机。北冰南展、轮转冰、冰雪进校园……冰上运动特别是速度滑冰，日益为国民所喜爱。

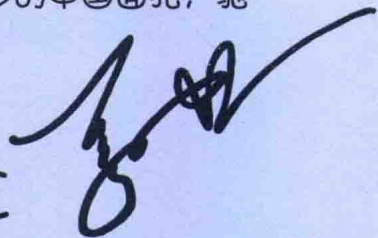
基于此，我作为一名速滑运动员，真心感到大有用武之地。这些年来“南征北战”，教练的培育、亲友的关心、同胞的热忱、国家的期望，无不让我惭愧自己还做得太少。

于是不揣冒昧、不畏贫乏、不嫌冗赘，利用训练之余，试着撰写了这样一册小书。怕还不详尽，又请插画师专门配了漫画。希望它图文并茂的形式能帮大家弄懂一些速度滑冰的基本常识；希望各位速滑爱好者和还在观望的朋友，通过它能更轻松地掌握一定技巧，真正走进速滑的门径；希望每一位读者能在这本书里，初步感受到速滑的激情与魅力；希望它能为推广冰雪运动，增强国民体质，尽到绵薄之力。

本书从基础知识、基本技术与练习、竞赛规则及要点三个部分介绍速度滑冰的相关内容，不详尽处，还请大家多多包涵。

最后，真希望在不远的将来，能够有越来越多的中国面孔，驰骋在冰面之上、赛场当中！

张虹



作者简介



张虹

2014年索契冬奥会
女子1000米速滑冠军

张虹1988年出生于哈尔滨市，中国速度滑冰运动员，中国速滑冬奥历史首枚金牌获得者。张虹7岁开始接触滑冰项目，12岁进入哈尔滨市队。2008年张虹从一名短道速滑选手改行成为速滑选手。

2012年获得亚洲锦标赛速滑女子1000米冠军。2013年在国际滑联速滑世界杯总决赛中获女子1000米金牌。2015年获得央视年度评选颁奖盛典年度突破奖，同年正式成为北京申办冬奥会形象大使。

微博：<http://weibo.com/u/2185507431>



许璐璐

温州梦幻鸟动漫文化
有限公司签约漫画师

2014年毕业于景德镇陶瓷学院设计艺术学院动画系本科。2015年获得ACAA中国数字艺术设计师证书并被授予商业插画师称号。梦幻鸟是温州首家集动画创意、制作、发行、衍生产品开发、品牌授权为一体的专业动漫公司，以原创动画片为基础，在教育、出版、传媒、舞台剧衍生产品、网络运营等多领域发展与品牌相关的产业链。公司坚持动漫原创之路，整合内外优质资源，与动漫业内各界积极合作，与产业界建立紧密的战略同盟，在国际视野下发展动画业务，取得了显著成效。



角色介绍



Skater:

身经百战的专业速度滑冰运动员兼速滑教练。耐心细致一丝不苟是她的特点。

1000米中距离速滑是她的长项。



Guy:

对滑冰充满好奇心与热情的少年，聪明好学，不怕困难。正在学习中短距离速度滑冰。





— 目录 —

Chapter 1

基础知识

002	Lesson 01 走进滑冰世界
006	Lesson 02 速度滑冰运动的魅力
008	Lesson 03 速滑场地
012	Lesson 04 速滑冰刀
014	Lesson 05 冰刀研磨和安装
019	Lesson 06 服装装备
020	Lesson 07 滑行原理

Chapter 2

基本技术与练习

026	Lesson 08 初学速滑基础滑行能力练习
040	Lesson 09 基本技术练习
042	Lesson 10 直道滑行
047	Lesson 11 弯道滑行
050	Lesson 12 摆臂及全身协调配合
052	Lesson 13 起跑动作
056	Lesson 14 疾跑与直道滑行衔接
057	Lesson 15 进出弯道滑行
060	Lesson 16 换道区滑行
064	Lesson 17 项目技术综合练习
066	Lesson 18 常用陆地练习
072	Lesson 19 核心力量与拉伸运动
077	Lesson 20 陆地专项模仿练习
080	Lesson 21 常用辅助器械使用介绍
085	Lesson 22 速滑练习应注意的问题

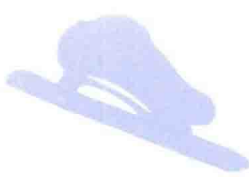
Chapter 3

竞赛规则及要点

090	Lesson 23 标准比赛场地
093	Lesson 24 比赛裁判系统设备
097	Lesson 25 比赛项目与方法
099	Lesson 26 比赛主要判罚

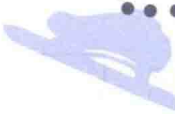
附录

平昌2018年冬奥会设项中英文对照表



Chapter 1

基础知识



Lesson 01 走进滑冰世界

Lesson 02 速度滑冰运动的魅力

Lesson 03 速滑场地

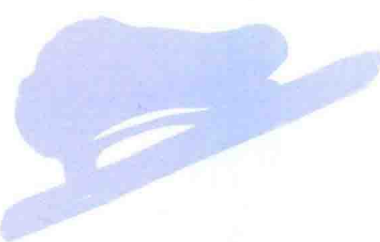
Lesson 04 速滑冰刀



Lesson 05 冰刀研磨和安装

Lesson 06 服装装备

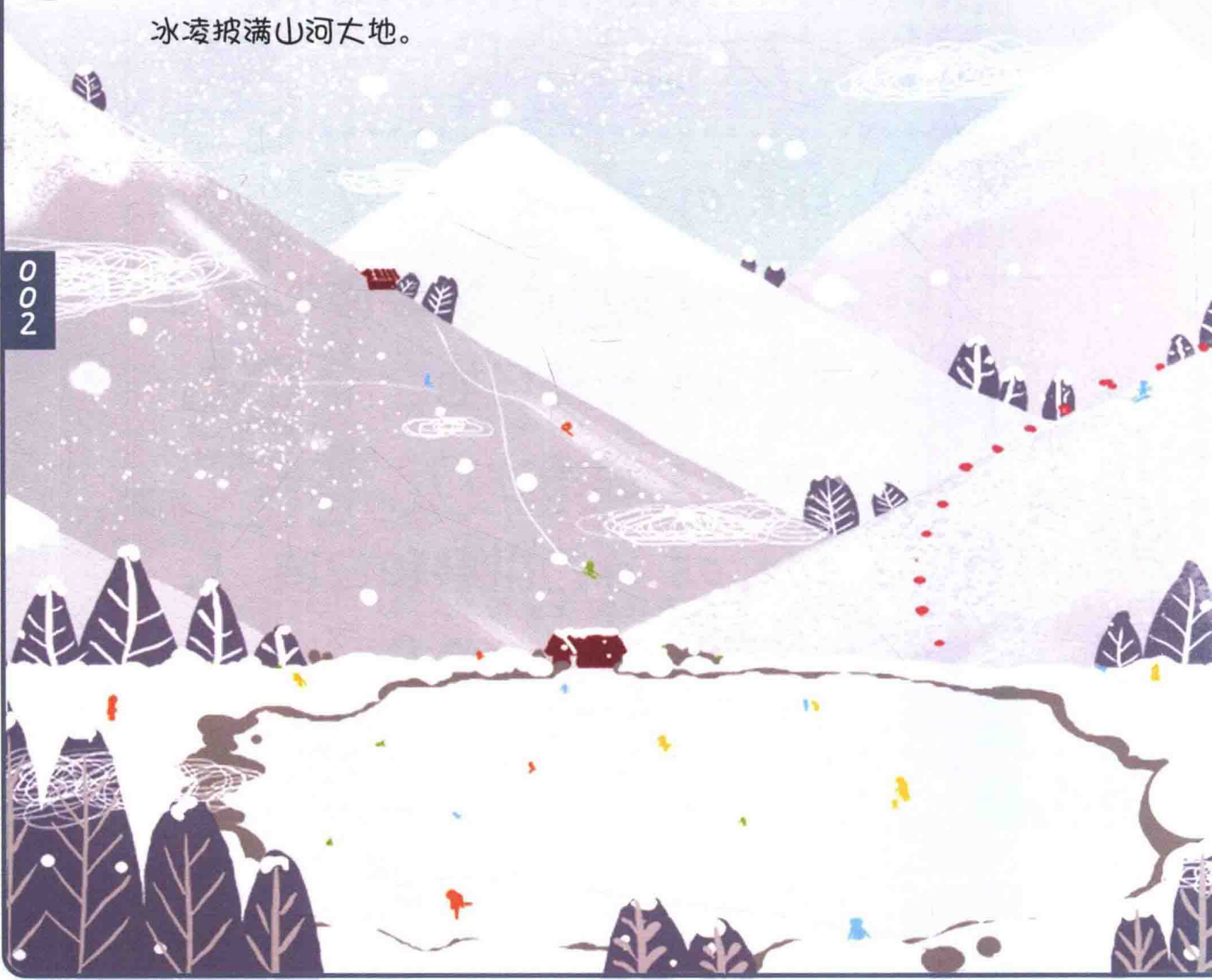
Lesson 07 滑行原理



Lesson 01 走进滑冰世界

引人入胜的冬季滑冰运动和项目

冬天到了，银色的雪绒花和晶莹剔透的冰凌披满山河大地。



冰天雪地成为冬季
运动者的乐园。



滑冰仙子与众多滑冰
儿童追逐嬉戏。

滑雪王子似雪山飞狐
飞驰群山之间。



冰雪运动使人与自然
融为一体，展示人的冰雪
之恋和运动技艺，绽放激
情、享受自然、健康快乐。

滑冰运动项目与特点



生产劳动



交通工具

滑冰运动发展历史
悠久，从生产生活中逐
渐演变成人们喜爱的冰
上健身和竞技比赛活动。



健身



竞技比赛



冰上竞技运动的快速发展和其独特的魅力，使其成为冬奥会的重要比赛项目。