



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

速度滑冰

SUDU HUA BING

主编 张 强 岳 言
审订 宛祝平





阳光体育运动丛书

速度滑冰

SU DU HUA BING

主编 张 强 岳 言
审订 宛祝平



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

速度滑冰 / 张强主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-952-2

I. 速… II. 张… III. 速度滑冰 - 青少年读物 IV. G862.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163869 号

速度滑冰

主编 张强 岳言

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 5 月第 2 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 2.5 字数 40 千

ISBN 978-7-80720-952-2 定价 10.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 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 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林	方志军	王宇峰	王晓磊	冯晓杰
田云平	兴树森	刘云发	刘延军	孙建华
曲跃年	吴海宽	张 强	张少伟	张铁民
李 刚	李伟亮	李志坚	杨雨龙	杨柏林
苏晓明	邹 宁	陈 刚	岳 言	郑风家
宫本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴

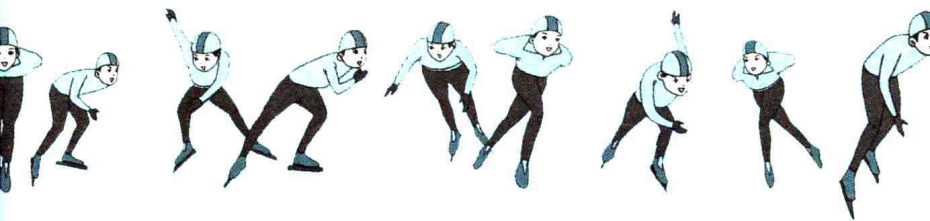
速度滑冰

主 编 张 强 岳 言

副主编 程 铭

编 者 张 强 岳 言 程 铭

审 订 宛祝平



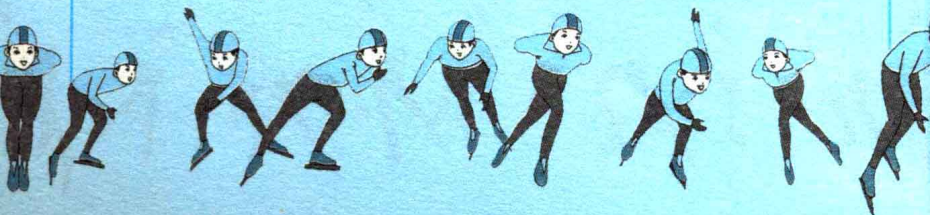
序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，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，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

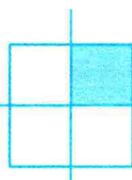
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目地，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



速度滑冰

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....5

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....8

第二节 运动前准备.....9

第三节 运动后放松.....12

第四节 恢复养护.....13

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地.....15

第二节 器材.....17

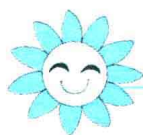
第三节 装备.....19

第四章 基本技术

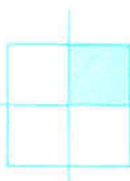
第一节 陆地模仿.....22

第二节 熟悉冰性.....32

第三节 直道技术.....35



阳光体育运动丛书



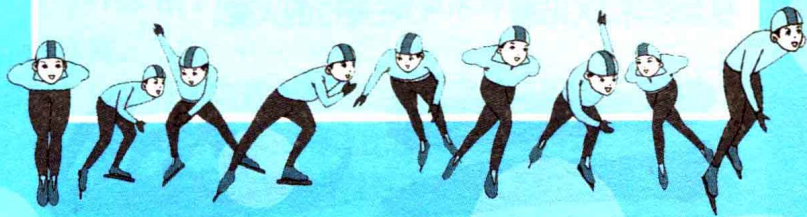
速度滑冰

目录

第四节 弯道技术.....	48
第五节 起跑与冲刺技术.....	60
第五章 基础战术	
第一节 短道速滑战术.....	66
第二节 接力战术.....	67
第六章 比赛规则	
第一节 程序.....	69
第二节 裁判.....	71

第一章 概述

速度滑冰，简称速滑，是滑冰运动中历史最为悠久、开展最为广泛的项目，它在世界各地有着广泛的群众基础和深厚的文化底蕴，深受世界各国人民的喜爱。本章主要介绍速滑运动的起源与发展，以及特点与价值。





第一节 起源与发展

随着社会经济的快速发展和人民群众对文化生活水平要求的不断提高，速滑运动越来越成为青少年喜爱的运动项目之一。



一、起源

在欧洲，关于滑冰最早的记述，是有一位荷兰滑冰者于公元 936 年在冰上遇害。后来在伦敦某地，人们曾挖掘出古代滑冰遗物——滑木，更证实了关于滑冰有很早起源的记载。

欧洲 13 世纪的绘画上，也出现过穿着用木头或骨头制的冰刀(见图 1-1-1)在滑行的人像。



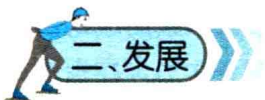
图 1-1-1

大约在 1572 年，北美地区的一个铁匠制成了第一

副铁制冰刀，这种冰刀有锋利的内刃、外刃和弯曲的刀尖。

1850 年，钢制冰刀问世，从此滑冰运动开始得到飞速的发展。

1902 年，挪威人鲍尔森和哈根发明了长而锋利的速滑冰刀——跑刀。这种冰刀在管状冰刀问世前，曾被广泛使用过。后来，挪威人在冰刀上加了一个刀管，这就基本上形成了今天普通的管状式速滑跑刀。挪威人这项发明对速滑技术的改进及成绩的提高有很大的帮助。



1742 年，世界上最古老的滑冰俱乐部在英国成立。

1763 年 2 月 4 日，在英国首次举行了 15 千米速度滑冰赛。

1809 年，英国出版了世界最早有关滑冰的书籍。

1814 年，最早的滑冰比赛在英国举行。

1882 年，在维也纳召开了有史以来的第一次国际滑冰会议，会议上正式确定滑冰比赛分速度滑冰和花样滑冰两大类，并制定了比赛规则。

1889 年，在荷兰阿姆斯特丹举行了首次世界速滑

冠军赛。当时，有荷兰、挪威、俄国等 13 个国家的选手参加比赛，俄国选手班申在三项比赛中胜了两项，并战胜了美国人顿诺吉，还有英国和荷兰的冠军。

1891 年，在德国汉堡举行的速滑比赛中，第一次采用公制(米制)距离，因此这次比赛又被称为是首届世界冠军赛。

随着滑冰运动的日益普及和发展，1892 年，在荷兰的阿姆斯特丹举行了各国滑冰协会代表参加的会议，荷兰、德国、奥地利、匈牙利、英国和瑞典等一些欧洲国家的 16 名代表出席。会上出席国家一致赞成筹备组织成立国际滑冰联盟，决定由联盟每年主办一届世界男子速滑锦标赛、欧洲男子速滑锦标赛以及世界花样滑冰锦标赛和欧洲花样滑冰锦标赛。

同年 5 月，国际滑冰联盟(简称 ISU)在荷兰正式成立。它是世界最早成立的国际单项体育组织之一，并得到国际奥委会的承认。

当今世界的速滑运动向着更高、更快、更强的方向发展，人们力求征服自然，在科学技术的帮助下向自身最大极限挑战。



第二节 特点与价值

速滑运动在我国具有广泛的群众基础，有着竞争性强、观赏性强、速度快的特点，更有着体育锻炼和文化娱乐价值。下面我们将对此作以介绍。



一、特点

速滑运动的特点主要有速度快、竞争性强、观赏性强等几个特点。

(一)速度快

速滑运动中由于锻炼者脚穿冰刀，冰刀与冰面的摩擦阻力小，使得运动速度非常快。

(二)竞争性强

随着现代科技运用到比赛器材中，运动员之间的成绩已经相差无几，这就使得比赛竞争性增强。

(三)观赏性强

运动员的拼搏精神和科技含量的不断提高，使得速滑比赛越来越刺激，观赏性越来越强。



速滑运动除具有很高的体育锻炼价值外，还具有文化娱乐价值。

（一）体育锻炼价值

经常参加滑冰运动能显著提高人的心血管功能。据测定，速滑运动员的心脏比一般人的心脏每分钟跳动的次数要少，经常参加速滑锻炼的人，一生心脏跳动的次数要比正常人少两亿次。这是心脏功能强大的体现。

绝大多数滑冰爱好者均在室外进行活动，因此能够呼吸大量新鲜空气，促进新陈代谢，改善血液中的氧供应，不断地增强呼吸系统功能，有益健康。

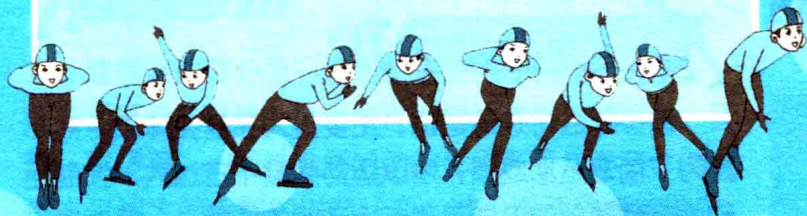
在衡量一个人体质好坏时，不仅要看其身体各个器官的发育情况，还要看其身体对外界的适应能力，适应能力就包括耐寒与耐热能力。参加速滑运动的人，由于经常与严寒冰雪打交道，所以会具备很好的神经系统调节能力。

（二）文化娱乐价值

速滑运动不仅对强身健体有好处，而且还可以培养锻炼者的意志品质，也是促进友谊，拓展交际范围的有效手段。

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

青少年在进行速滑运动时，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适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行速滑运动前，首先必须培养自己对速滑运动的兴趣。培养对速滑运动的兴趣方法有很多，如观看速滑比赛，与同学、朋友进行速滑运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到速滑运动之中。



二、把握运动强度

青少年进行速滑运动，主要是为了增强体质，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。对于刚参加速滑运动的人来说，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。一些青少年速滑运动爱好者，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。

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。



一、内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。专门性准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。

下面介绍一套一般性准备活动操，供青少年运动前

使用。

1. 头部运动(见图 2-2-1)

两手叉腰，两脚左右开立，做头部向前、向后、向左、向右，以及绕环运动。

2. 肩部运动(见图 2-2-2)

手扶肩部，屈臂向前、向后绕环，以及直臂绕环。

3. 扩胸运动(见图 2-2-3)

屈臂向后振动及直臂向后振动。

4. 体侧运动(见图 2-2-4)

两脚左右开立，一手叉腰，另一臂上举，并随上体向对侧振动。

5. 体转运动(见图 2-2-5)

两脚左右开立，两臂体前屈，身体向左、向右有节奏地扭转。

6. 髋部运动(见图 2-2-6)

两脚左右开立，两手叉腰，髋关节放松，做向左、向右 360 度旋转。

7. 踢腿运动(见图 2-2-7)

两臂上举后振，同时一腿向后半步，然后两臂下摆后振，同时向前上方踢腿。