

当代运动与艺术潮流

BING HU (PUJI PIAN)

冰壶 (普及篇)



颜 林/编著

技术战术和教学要点

冰壶入门详解书籍

技术介绍

练习技巧

训练方法

进攻战术

特殊打法

防守策略

技术战术和教学要点从基础到提升
一站式
实用教程

冰壶，又称掷冰壶、冰上溜石。有人把冰壶称作“冰上国际象棋”这一比喻很好地诠释了冰壶的神秘与高雅

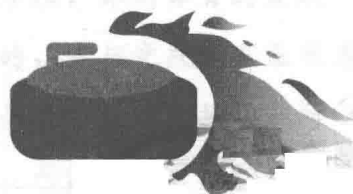


吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

BING HU (PUJI PIAN)

冰壶 (普及篇)



颜 林/编著

技术战术和教学要点

冰壶入门讲解书

技术介绍

练习技巧

训练方法

进攻战术

特殊打法

防守策略



吉林出版集团有限责任公司 · 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 冰壶: 普及篇 / 颜林编著

— 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.12

ISBN 978-7-5534-6208-0

I. ①当… II. ①颜… III. ①掷冰壶 - 基本知识
IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 291198 号

当代运动与艺术潮流. 冰壶: 普及篇

著 者 / 颜 林

责任编辑 / 孟迎红

责任校对 / 张西琳

文稿统筹 / 圣泽文化

开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16

字 数 / 110 千字

印 张 / 14

印 数 / 1-5000 册

版 次 / 2015 年 01 月第 1 版

印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)

发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司

地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号

电 话 / 0431-86012905

印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6208-0

定价 / 28.00 元



目 录

第一章 冰壶运动的起源和发展	1
第一节 世界冰壶运动的起源和发展	4
第二节 亚洲和中国冰壶运动的发展	8
一、亚洲冰壶运动的起源和发展	8
二、中国冰壶运动的发展	10
第二章 冰壶运动器材和技战术基本知识	13
第一节 冰壶运动专用器材	16
一、冰壶专用鞋	16
二、擦冰刷	18
三、擦冰扫帚（草质）	20
四、冰壶手套	21
五、冰壶运动时的毛衣和赛服等	21
第二节 冰壶场地和冰壶砥石	23
一、场地冰面的特征和整理	23
二、冰壶壶体的特征和保管、使用方法	27
第三节 冰壶运动基本知识	30
一、冰壶运动基本常识	30
二、冰壶比赛基本知识	32
第四节 场上队长的指挥手势	35
第五节 冰壶运动常用术语	36



第三章 滑行投壶技术	47
第一节 滑行投壶技术指导方法	50
一、技术指导顺序	50
二、技术指导方法和注意事项	51
第二节 滑行投壶技术	54
一、保持良好身体平衡下的蹬踏和滑行	54
二、初学者的冰上练习	60
三、向后引壶和向前送壶技术动作要点	64
四、向后引壶和向前送壶技术动作的冰上练习	67
五、握壶、旋转壶体、出手投壶技术动作要点和滑行投壶方向	69
六、握壶、旋转壶体、出手投壶技术动作和滑行投壶线路的冰上练习	74
七、非传统后提拉引壶滑行投壶技术（无提拉引壶式滑行投壶技术）	77
八、在起踏器上的投壶技术	79
第四章 无提拉引壶式滑行投壶技术分析	81
第一节 冰面滑行技术分析	84
第二节 目标线路控制	85
第三节 进入起踏器时将壶体置于蹬踏脚前方的原因分析	86
第四节 出手投壶的力度分析	88
一、大本营内定点投壶时出手力度的控制	88
二、击打投壶时出手力度的控制	88
第五节 容易出现的动作问题分析	91
一、滑行投壶动作开始时，未将壶体准确置于目标线路上	91



二、向后引体时，壶体容易偏离目标线路	92
三、在向后引体动作结束瞬间，滑行脚易 横向偏移	93
四、在向后引体动作结束瞬间，滑行脚容 易外翻	93
第五章 擦冰技术	95
第一节 擦冰效果	98
第二节 擦冰技术讲解方法	99
第三节 使用擦冰刷的擦冰技术	100
一、擦冰技术动作要点	100
二、擦冰技术的冰上讲解和练习	102
三、2人配合擦冰技术要点	103
四、2人配合擦冰技术的冰上练习	104
第四节 使用擦冰扫帚的擦冰技术	105
一、擦冰动作技术要点	105
二、冰上讲解和练习	107
三、2人配合擦冰练习	107
四、其他技术动作关键点	108
第六章 作战	109
第一节 相关术语的含义	112
一、进攻型作战 (Offence)	112
二、防守型作战 (Defence)	112
第二节 决定投壶技战术方式的要因	113
第三节 后手投壶一般作战方法	114
第四节 先手投壶的一般作战方法	115
第五节 双方综合技战术水平的比较	116
第六节 对比赛全局的考虑	117
一、开局阶段	117



二、中局和后局阶段	118
三、最后一局比赛	118
第七节 冰面状况与投壶技战术方式的选择	119
第八节 熟悉和把握冰面状况	120
第七章 上冰前的热身准备活动	121
第一节 准备活动的构成要素	124
第二节 有氧运动	125
一、低位膝关节的运动	125
二、高位膝关节的运动	125
第三节 伸展运动	126
一、腕关节的伸展运动	126
二、上臂和肩部的伸展运动	126
三、肩部的伸展运动	127
四、大腿、腰和脚踝关节的伸展运动	127
五、腰部的伸展运动	127
六、小腿部的伸展运动	127
七、膝关节的伸展运动	128
第四节 滑行热身准备活动	129
第五节 热身准备活动与赛前其他活动的结合	130
第八章 冰壶教练员的作用	131
第一节 冰壶教练员的素质能力及其影响	134
一、教练员技术能力及其影响	134
二、教练员品德素质及其影响	135
三、教练员比赛态度及其影响	135
第二节 教练员在比赛中的作用	136
一、运动员的赛前调整	136
二、关于前 5 局（上半场）比赛	137
三、半场结束后的队内会议	138

5



七、老年人	175
第十二章 冰壶运动裁判员制度	177
第一节 冰壶运动裁判员的起源和发展	179
第二节 冰壶运动精神	180
第三节 裁判员的基本要求	181
第四节 裁判员执法原则	182
第五节 比赛中各执场裁判员的任务	183
一、裁判长	183
二、副裁判长	185
三、助理裁判员长	185
四、前卫线裁判员	186
五、冰道裁判员	187
六、记时裁判员	188
七、记录裁判员	188
第六节 裁判员等级分类、资格认定和升降级	189
一、冰壶运动裁判员等级分类	189
二、冰壶裁判员资格认定和晋级	190
三、冰壶裁判员晋级考试	191
四、冰壶裁判员裁判资格的丧失或裁判 等级的降低	191
后 记	213

第一章

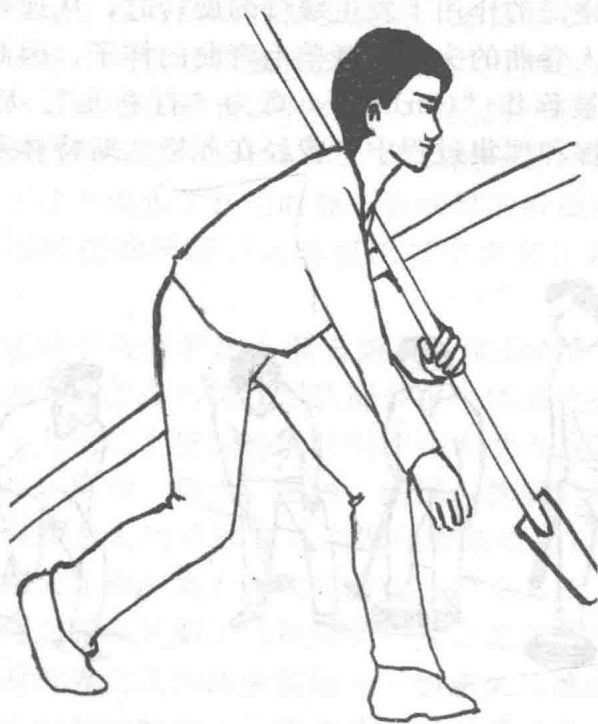
冰壶运动的起源和发展







冰壶 (Curling), 在我国也曾经被翻译为“冰上溜石”, 是一项在冰面上以队为单位的集体性投壶竞赛项目, 属于典型的冬季和寒冷地区特色运动类型。这项起源于欧洲的体育运动, 其发展和完善的整个历程迄今为止总共走过了将近 500 年的时间。随着冰壶运动作为一项竞技体育运动被列为冬季奥林匹克运动会的正式比赛项目, 近年来这项运动在全世界都正在变得越来越具有知名度, 在亚洲, 特别是在我国, 因为近几年经济的飞速发展, 公共体育设施建设水平的不断提高, 冰壶像许多新兴的运动类型一样, 在中国也同样得到了迅速普及和发展。





第一节 世界冰壶运动的起源和发展

像很多古老的竞技运动一样，关于冰壶运动的起源，世界上流传的有好几种不同的说法，经专家考证和研究，获得认可较多的一种说法是这样描述它的起源的：几百年前，当时的北欧原住民在冰冻的湖面和河面上用旋转投壶石块的方式进行游戏，滑行的距离远者为胜，冰壶就是由此演变而来的。因为被投壶的石块在冰面上在人力与冰面细小起伏碰撞的作用下发生缓慢的旋转时，从远处看起来像极了女人卷曲的头发或者羊毛弯曲的样子，因此，冰壶在英文中被称作“Curling”，意为“打卷儿”。后世考古学家的勘探和搜集过程中，曾经在苏格兰斯特林夏地区发





现的刻有 1511 年字样的早期溜冰石，这块石头可以说是目前残存并被发现的、对这项体育运动起源具有着重大历史参考价值的一项最早实物例证。而在石块上记录的时间之后时代出现的一些苏格兰散文和诗歌中，也有不少对于冰上溜石游戏的文字记载。另外，在与之相近的年代，荷兰的一些著名画家作品中还曾经出现过冰上溜石游戏的画面。

1716 年，苏格兰中部斯特林夏地区的冰上溜石爱好者组织起了第一个专门的溜石俱乐部。随后，在欧洲的其他地方也陆续建立了一些类似的小型俱乐部，这是有组织的溜石运动的雏形，他们经常会组织一些地方性的溜石比赛，但是这些俱乐部的规模都还比较小，各种规则和游戏方式还没有得到统一，技术标准上也并不是十分规范。直到 1838 年，苏格兰 Grand Caledonian 冰壶俱乐部成立，并于同年制定了冰壶运动的初步规则，这标志着冰壶运动从此摒弃了原本的自然粗放式发展方式，开始正式登上了冬季竞技体育的历史舞台。1843 年，经过英国女王同意，该俱乐部更名为 Royal Caledonian 冰壶俱乐部，这一事件更加确立了这个俱乐部在当时溜石运动界的权威地位，使之成为了当时在欧洲溜石运动组织当中声名比较显赫的一例。

这项起源于欧洲的冰上溜石游戏，随着时间的推移，逐渐演变为一项集技巧性、团队配合于一体的竞技体育运动，并在十九至二十世纪这段时间于西方世界蓬勃开展起来。在欧洲，英国、瑞士、德国、法国、挪威、瑞典、丹麦、奥地利和意大利等国家是最先开展冰壶运动的国家，而后，远在大洋洲的澳大利亚和新西兰因为主流文化体系上的共通性而同样开展了这种运动。其中尤其值得一提的是，在当前世界公认的冰壶强国——加拿大，冰壶的普及和发展尽管起始的时间不及欧洲地区，但是得天独厚的气



候条件与当地民间运动的习俗，令以擅长各种冰上运动而著称的加拿大运动爱好者们很快就将冰壶在当地推广开来。目前，冰壶运动作为一项国民体育运动，在加拿大不仅深受男女老幼的喜爱，而且还拥有技艺最为高超的一批冰壶专业运动员，该国还拥有着世界上人数最多的冰壶注册运动员。另外近几十年来，冰壶运动在俄罗斯、捷克和罗马尼亚等东欧国家也有了较好的开展。而在亚洲体育界，如日本、韩国、中国、新加坡等主要国家也相继在专业竞技领域和民间爱好者当众开展了冰壶运动。

1957年，在1838年成立的苏格兰 Grand Caledonian 冰壶俱乐部的基础上，人们成立了国际冰壶联合会 (International Curling Fedration)，这是二战后首次成立的国际性冰壶运动组织。1959年该组织举办了第一届世界男子冰壶锦标赛，1970年举办了世界女子冰壶锦标赛，1979年开始举办世界青少年冰壶锦标赛，至此形成了现代国际主要冰壶竞赛体系的雏形。1991年，该组织更名为世界冰壶联合会 (World Curling Fedration)。同年，日本、澳大利亚和新西兰三国成立了太平洋冰壶联合会 (Pacific Curling Fedration)。

作为一种年代也算是颇为久远的运动类型，从1924年在法国阿尔卑斯山脉的沙木尼举行的第一届冬季奥林匹克运动会开始，冰壶运动就已经被列为表演项目了，在此后的三届冬季奥林匹克运动会上，冰壶运动均以表演项目的身份出现。但说起冰壶运动在奥运领域地位的真正飞跃，还是要数在1988年加拿大卡尔加里冬季奥运会之后。1992年7月21日，在西班牙巴塞罗那举行的国际奥委会执委会议上，冰壶运动被正式确定为1998年冬季奥林匹克运动会的正式比赛项目。1998年2月，在日本长野举办的第18届冬季奥林匹克运动会上，冰壶运动终于作为正式比赛项目亮相在冬季奥林匹克运动会的竞技赛场上，



这也为冰壶运动掀开了新的历史篇章，提升了这项运动类型在国际运动界的影响力，推动着冰壶运动在二十世纪末逐渐进入了它在世界各地迅猛发展的时期。



第二节 亚洲和中国冰壶运动的发展

一、亚洲冰壶运动的起源和发展

冰壶起源于欧洲，在二十世纪前期，亚洲的冰壶运动最早在日本出现。1937年，当时的日本奥委会为备战1940年札幌冬季奥运会（后因第二次世界大战取消），而将冰壶运动及配套的各种设施引入日本长野县以便训练运动员，并利用从德国带回的冰壶器材在长野县举行了一场

