



MINGXINGJISHU

明星技术

轮滑



人民体育出版社

[英] 查里斯·埃德华兹著 郭鼎文译

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

轮滑: 明星技术/(英)埃德华兹(Edwards, G.)著;
郭鼎文译. —北京: 人民体育出版社, 2000
ISBN 7-5009-2063-6

I. 轮… II. ①埃…②郭… III. 滑轮滑冰-运动技术
IV. G862.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 78380 号

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

889×1194 16 开本 2.5 印张 23 千字
2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—10,000 册

ISBN 7 - 5009 - 2063 - 6/G · 1962
定价: 17.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (大坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 电挂: 9474
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



MINGXINGJISHU

明星技术

轮滑



人民体育出版社

[英] 查里斯·埃德华兹著 郭鼎文译





此为试读, 需要完整PDF请访问: www.erfongh.com



A型
站立姿势



移动后制动
器



恢复平衡

蹬动与滑行



平转



脚跟急停



超越你的意图



路过树枝

轮 滑

——明星技术

[英]查里斯·埃德华兹著
郭鼎文 译



轴承



后葫芦步滑行



三柄螺刀



跌倒后
站起



后滑



由发射赛道进行
起跳



单腿平衡

人民体育出版社

版 权 说 明



A Dorling Kindersley Book

WWW.dk.com

原 书 名：SUPERGUIDES SKATER

Copyright © 1997, 2000 Dorling Kindersley limited, London

图 字：01 - 2000 - 0407





目 录



8	致青少年轮滑爱好者
9	轮滑运动的历史
10	运动前的准备
12	时尚轮滑运动
14	准备活动
16	准备滑行
18	蹬动和滑行
20	如何急停
22	安全地摔倒

24	转弯
26	压步
28	后滑
30	坡路与意外情况
32	跳跃
34	其他轮滑项目



致青少年轮滑爱好者

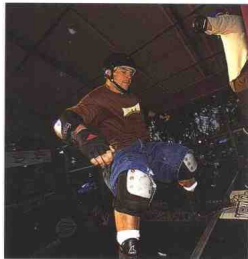
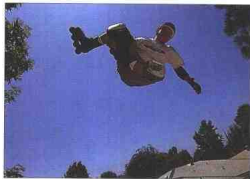
“没有比在半管式滑道上完成具有感染力的空中翻腾动作更令人兴奋的了。轮滑运动比非正规的表演要强许多。这项运动提倡身体健康、具有良好的运动家风格及纪律严明和刻苦训练的特点。像其他项目一样，你要有自己理想的器材，要耐心地学习基本技术，要尽量多地安排实践时间，以达到在比赛或在公园表演时数你最好。在哪里滑、怎样去滑都没关系，只要你做了努力，其回报是惊人的。我已通过制作录像带、拍电影、参加‘带刃轮滑队’活动，来对自己在刻苦训练中所花费的全部时间进行了补偿。我希望这本书能激励你加入到轮滑运动中来。”

“我13岁开始练习轮滑，当时我就认为这项运动将成为深受人们喜爱的娱乐活动，甚至是一种职业！”

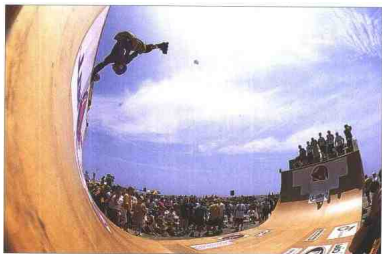
“有些特技像‘无言的指令’，图中的动作，是在被称为发射箱的平台上进行表演的。”



“这个特技叫‘日本飞机’，它需要较大的发射动量才能将你推得更高，同时，也要求你获得高速从地面上完成起飞。”



“‘前坡步行锻炼’是另一种有趣的特技，但要记住，这个特技在没有防护器械和设备的前提下最好不要去做。虽然看上去这个特技似乎很容易，但需要多次实践才行。”



“‘倒插秧’是我非常喜爱的特技之一，它能充分体现迅速、高度、力量及优美动作的特点。紧紧撑住头盔，因为你在利用惯性滑行体现这个动作技巧的。”

轮滑运动的历史

第一双“长方形”轮滑鞋是在17世纪由比利时人琼斯·摩林开发的。摩林是一名极佳的冰上运动员，他想开发一种能在夏季进行滑冰的方法。虽然他把木轴系在其鞋上的想法似乎很有独创性，但滑起来不能转弯和做急停，以致他多次摔跤！1819年，第一双单排轮滑鞋在法国被开发成功。接下来，1823年5轮轮滑鞋被英国人罗伯特·约翰·泰叶斯发明出来。但转弯和急停还是个问题，因为鞋是铁制的，且极其不稳定。现代单排轮滑鞋是两名美国冰球运动员斯克特和布伦南·奥尔森于1980年研制开发的。不像早期那样，今天的轮滑鞋牢固、平滑并且轻盈。



一种流行的消遣运动

远在公元前1100年，在斯堪的纳维亚半岛就普遍把轮滑鞋作为交通工具了。还未到19世纪初，轮滑已成为一种普及和流行的消遣运动了。



竞赛的优势

1884年发明了轴承轮子后，轮滑运动就变得比以往容易多了。竞技是从1947年开始的，比如，同年在美国举行的女子比赛。



穿上合适吗

可以想象穿上1879年的轮滑鞋该是多么地不舒服，它是把轮子鞋用皮条绕踝关节固定在高跟鞋上。

早期轮滑场

图中显示的是1890年在伦敦修建的水晶宫轮滑场。木制地板场地相比今天来说，既长又窄。运动员穿的是铁制轮滑鞋，每只鞋有两个轮子。



早期轮滑鞋

早期轮滑鞋是由两个铁轮固定在一块脚形的铁板上，脚后跟部由皮条系在小腿下部和踝关节。由于没有脚跟制动器，因此进行转弯和急停非常困难。



现代单排轮滑鞋

美国明尼阿波利斯冰球运动员斯克特和布伦南·奥尔森发明了今天的现代单排轮滑鞋，被誉为“带刃轮滑鞋”。这种鞋是根据冰球鞋设计的。

运动前的准备

轮滑运动是当今最刺激、发展速度最快的运动项目之一，学起来既容易又有趣。轮滑鞋是最重要的器材，穿上要合脚且舒适，要保证自己拥有安全的防护装备，以免受伤。练习者要穿着宽松、舒适的服装进行练习，这样在滑行中对完成那些充分伸展的动作是非常有益的。

大多数头盔都有泡沫塑料衬垫，并且皮带可调，以保证戴着合适。

大型头盔有利于在摔倒时保护皮肤。



头盔

头盔是安全装备中最重要的，它必须完全符合安全标准，并且戴起来不仅要舒适，还要牢固。



护肘

护肘对易受伤的肘关节提供了有价值的防护作用。像护膝一样，穿着时孔眼要朝下。

在暖和天气穿宽松的运动的短裤是理想的！这样做启动动作来不受限制。

要贴身



护肘和护膝是有弹性的套筒，穿在臂和腿上要合身，并且确保其安全性。不要扎得过紧，以免滑行时做动作受到限制。

在轮滑鞋的底座安装轮子，整个底座长大约30厘米。



护腕

摔倒时手和腕是最易受伤的部位。在护腕下端有坚固的塑料部件来防止所受到的撞击。



护膝

要争取戴护膝。护膝由一个坚实的塑料外壳罩着，内有一个纤维垫。此垫能承受摔倒的冲击，而塑料壳对皮肤和服装还能起到保护作用。

护腕的隆起部分在手掌的下方。

腰包很适用，可随身携带些小东西，像零用钱或钥匙等。

在购买轮滑鞋时，要使鞋穿起来特别合脚，尤其是踝关节周围。



夜晚装备

在澳大利亚，晚上出来滑轮滑是非法的，除非你是在私人地区区内，但即便是在私人地区区内，也要让人能够清楚地看到你。通常晚上户外很凉，要穿暖些的衣服。

戴条围巾或套头保持颈部暖和。

在夜晚运动时穿着浅颜色的夹克衫较理想。

在夜晚运动时，为了能让他入见到你，带一条反光条带或穿反光马甲很必要。

可在护腕下面戴一副手套。

寒冷的夜晚穿长款运动服较理想。

注意不要绷紧关节韧带，以免运动时不适。

勒紧中间条带，以使脚感觉到很牢固。

后跟制动器

轮子

运动时轮子的作用最大，轮子的尺寸是由毫米来测定的。轮子越大，速度越快。轮子也有不同的坚硬程度，称为硬度计，从74A排到93A，硬度计越低，轮子越软。

单排轮滑鞋

所有单排轮滑鞋为了达到支撑效果和穿着舒适，均有固定的外壳和内衬。通过鞋带和扣子将鞋扣紧，右球鞋通常有一个后跟制动器。

允许脚趾条带松一些，避免产生肌肉痉挛。

不同种类的轮子



附在护腿上的反光条



好的自行车商店都备有你需要的反光条带和各种灯。

护膝反光条

鞋灯



头盔灯

在夜晚运动时，看到身后尤其重要，要在头盔上系上一个有弹性带的灯。



鞋灯

用反光条带系上鞋灯，这将帮助你在碰撞时迅速跳起。

时尚轮滑运动

国际轮滑运动联盟是轮滑运动的董事会，它已使轮滑成为一个具有公共安全意识的运动，称为：时尚轮滑运动。这个组织的目的是要为运动员制定一套规则，并使他们喜爱这个项目，以致其自身和其他人都不受伤害。了解和实践轮滑运动不但是为人们树立一个榜样，而且还可鼓励更多的人来尝试这一具有兴趣、安全、正在发展中的新兴运动项目。

公路轮滑规则

1. 要经常穿着防护装备——头盔、护膝、护肘和护踝。
2. 在平坦地带学习安全的基本技巧。
3. 保持轮滑鞋的良好状态。
4. 在所有时间内处于警戒和谦虚的状态。
5. 控制好速度并意识到危险和环境的变化。
6. 服从交通规则。
7. 不要到交通堵塞区域进行滑行。

基础设备

在携带轮滑鞋包同时带上修理鞋工具包是个好主意。要为轮滑鞋购买恰当的工具。下图所示的是一些常用工具，这些专用工具可在当地体育商店购买到。



工具包



三棱螺刀



轴承



备用轴承
容器



不同规格扳
子的选择

携带装备

除工具外，还可以携带其他物品，如：钱和饮料，可使用随身听包来装这些东西，用鞋包来装轮滑鞋。



工具包



轮滑鞋包

清楚地表明自己的意图，以便其他运动员不至于感到意外。



宣布自己的想法

要在右侧超过步行者、骑车人或其他轮滑运动员，并事先向其打招呼。例如说：“右侧通行。”在安全状况下要有足够的时间去完成超越。



经常停下来
让行人通过

行人意识

经常给行人让路，以显示出礼貌及安全意识，使自己成为一名轮滑的友好使者。

把轮滑鞋端到跟防水平面进行检查。



轮滑鞋的保护

实际上，轮滑鞋只需非常少的保养和相对廉价的某些维修。要保持鞋的清洁，偶尔用柔软的湿布擦一擦。最重要的是检查轮子。一周检查一次内刃的磨损情况，并确保轮子转动得完全自如。同时还要听一听是否由于轴承不洁而暗示出的某些不样的摩擦声。

把简易扳子插入螺栓并把轮子拆卸下来。



换轮子

1. 现有轮子转动是正常的，还是用新的代替之？了解如何换轮子是有用的。把轮滑鞋夹在两腿之间稳定起来，用简易扳子拆卸下轮子螺栓。

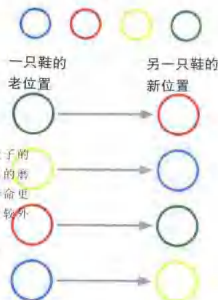
2. 一次只能完成一个轮子的替换工作。拆卸下螺栓，卸下轮子并将其取出，进行换轮：把轮子放进鞋托框架内并加紧螺栓。当所有被替换的轮子均放进该框架内后，再慢慢地调整螺栓，使每个轮子的转动周数相等。

将轮子拿出来



轮子替换图

轮子位置号码由前至后，前脚趾轮为①号，如上图所示。接下来有侧图：②号位轮被换到另一只鞋的③号位，③号位轮被换到另一只鞋的①号位，直到所有轮子均被替换为止。



轮子替换

有意识地移动替换轮子的位置，以至轮子得到均匀的磨损，这样才能使其转动寿命更长些。因为内刃磨损程度较外刃明显严重。

箭头指示的是轮子被替换后的位置。



清洁和替换轴承

每个鞋轮有两套极小的金属轴承。这些轴承能使轮子圆滑地旋转。轴承的状态对轮滑鞋的速度发挥产生极大的影响。轴承的不洁不仅使其速度降低，而且最终也将损坏轴承。多数轴承为了防污均设计一个罩密封起来，但若有了尘土、沙子，在水中通过是最直接的清洁方法。



1. 轴承外罩会吸附许多灰尘。可用于布或干净纸巾有规律地擦净。清洁轴承内槽可用牙膏。

2. 清洁或更换轴承要用三柄螺刀（见12页）顶住轴承。用干布擦去污垢，防止用油去清洗。更换轴承时，如因螺栓不宜过紧。

调整后制动器

后制动器有方型和圆型两种。当后制动器磨损到了中间标记以下时，就要对其进行处理。方形状的制动器要更换，而圆形状制动器可将较多数橡胶的圆形部分转动过来。

调整后制动器方法同更换轮子一样。要正确地使用简易扳子。

将鞋平稳地夹在两腿之间。



准备活动

轮滑运动需要全身许多肌肉参与。穿鞋前花些时间做准备活动和伸展运动是非常重要的，这将有助于防止外伤的出现，且在滑行时感到较放松和自信。这里展示的是滑行中参与运动的主要肌肉的伸展练习。

股二头肌和腓肠肌

左腿屈膝，手撑左大腿，右腿伸直前伸，脚尖勾起。臀部后挺，直到右腿股二头肌有拉长的感觉为止。若脚跟高抬，就会感到腓肠肌或小腿下部肌肉明显拉长。

勾起脚尖增加伸展度



保持后背挺直

腿弯曲支撑

股二头肌伸展

使大腿后侧股二头肌伸展，要求练习者仰卧，一腿屈膝，另一腿抬起上举，双手扶膝部并柔和地向上升。

腿保持微屈，确保肌肉的充分伸展

膝盖撑住地板



当腿向上伸展时身体不要向前倾斜

体侧运动

两腿并立，微屈膝，一侧臂上举，向另一侧做体侧伸展运动。切记要从腰部开始进行伸展。臀部保持稳定，目视前方，伸展时每侧要伸展120秒，再向另一侧做。



双侧交替做

所有这些伸展练习均要求双侧交替进行。

臂绕环

全套动作保持均匀的呼吸。

臂紧贴耳朵

切记臂要向前摆

手撑腰

膝盖伸直



1. 直立站好，膝微屈，臂在体前伸直。

2. 臂保持伸直，臂经头上向后做绕环。

3. 完成后向后绕环，将臂放置体侧。重复10次。



时间比例
完成每个伸展动作大约15-20秒。



臀大肌伸展

仰卧，右腿放在左腿上，抬起左腿，双手拉住其后部，达到伸展右臀肌的目的。

左脚才能
离地。

右脚搭在
左大腿上



屈髋

右膝弯曲，左腿向后伸，右膝向前倾斜，左腿前部有伸展之感。

手撑大腿
保持平衡。

股四头肌伸展

股四头肌或大腿在轮椅运动中是主要的运动肌肉之一。一条腿微屈支撑，另一条腿向后抬起并用右手向后拉，使膝部充分折叠，同时髌部前移伸展。

伸展后腿

膝部充分
折叠。



内髋伸展

坐在地上，两腿侧伸，肩放松，抬头，腰向前弯曲，手触地。

感到伸展容易
时可向上体向前轻轻
地倾斜。

若开始练习时
不太灵活，可将两
脚拉到体前进行内
髋伸展练习。

抓住脚



柔和地伸展

伸展时，重要的是肌肉不要抖动或震颤，保持呼吸均匀。

伸展分腿



外髋伸展

坐在地上，左腿伸直于体前，右腿交叉到左腿侧面，用左肘压右腿，伸展右髋肌肉。

后背伸展

两臂伸直，两肘交叉相握，肩胛骨之间有明显的伸展感觉。

两臂前伸

完成起来不费力
做伸展练习不
能有疼痛感，只要
肌肉绷紧即可。

屈膝



不要使肘部

扩胸

扩胸与上述相反，将两臂伸到体后两肘交叉相握，向上拉臂，明显感到肩、胸的伸展。

