

学生水上与冰雪运动学习手册

教你学滑冰

(第二版)

主编 冯志远

辽海出版社

学生水上与冰雪运动学习手册

教你学滑冰

(第二版)

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生水上与冰雪运动学习手册/冯志远主编 —2 版
—沈阳：辽海出版社，2010.4
ISBN 978-7-80649-307-6

I ①学… II ①冯… III ①水上运动—青少年读物
②冰上运动—青少年读物③雪上运动—青少年读物
IV ①G86.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073884 号

学生水上与冰雪运动学习手册
教你学滑冰
主编：冯志远

出版：辽海出版社
印刷：北京海德伟业印务有限公司
开本：850mm×1168mm1 / 32
版次：2010 年 4 月第 2 版
书号：ISBN 978-7-80649-307-6
地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字
印张：60
印次：2010 年 4 月第 1 次印刷
定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

水上运动是集竞争性、观赏性和刺激性于一体的、富有现代文明特征的竞技体育项目。它是为了区别于陆上和空中体育项目，全部过程或主要过程都在水下、水面或水上进行的体育项目。

水上运动可分为水上竞技项目、船类竞技项目、滑水运动、潜水运动等四大项。水上竞技项目包括游泳、跳水、水球和花样游泳四项；船类竞技项目包括划船运动、赛艇运动、皮划艇运动、帆板运动、摩托艇运动五项；滑水运动包括水橇、滑水板和冲浪等项；潜水运动是运动员借助于轻便的潜水装具，在水下进行竞赛的体育活动。潜水运动在室内进行的有竞速潜泳、水下橄榄球、水下曲棍球三项；在自然水域中进行的有长距离蹽泳、水下定向、水中狩猎、水下摄影四项。

现代冰雪运动主要包括滑雪、滑冰、雪橇、冰球、冰壶等几大竞技项目，这项运动与水上运动一样，必须在特定的环境中进行。

水上运动和冰雪运动都追求一定的艺术性和技巧性，比赛时水平之高，动作难度之大，给人以美好的艺术享受和精神享受，有很高的观赏价值，深受广大观众喜爱。

为了吸引更多的青少年参与这两项运动，以达到强身健体，光大体育精神的目的，我们特地编写了这套“学生水上与冰雪运动学习手册”丛书，包括《教你学游泳》《教你学跳水》《教你学潜水·冲浪》《教你学花样游泳》《教你学帆船·帆板》《教你学水球》《教你学赛艇·皮划艇》《教你学龙舟·冬泳》《教你学滑冰》《教你学冰球·冰壶》《教你学滑雪》《教你学雪橇》共12册，本套丛书从水上及冰上运动的起源、规则讲起，分门别类地详细介绍了这两大项运动所包涵的各种竞技项目的技术、技巧、训练方法，损伤保护，饮食宜忌等多方面的内容，具有很强的实用性、操作性和知识性，是青少年学生进行水上与冰雪运动学习和观赏的最佳读物，也非常适合各级图书馆收藏和陈列。

目 录

第一章滑冰概述	1
滑冰简介	1
滑冰历史	1
滑冰注意事项	2
滑冰冰车	2
国际滑冰联盟	3
中国滑冰协会	3
第二章速度滑冰	4
简介	4
历史	4
速滑场地	5
速滑装备	6
速滑技术	6
滑冰技法	7
速滑训练	10
竞赛项目	11
竞赛通则	11
重大国际比赛	12
全国性比赛	13
第三章花样滑冰	14
起源	14
历史简介	14
花样滑冰分类	14
装备	16
竞赛程序	16
竞赛规则	17
一般规则	17
单人花样滑冰的基本技术	17
第四章短道速滑	21
简介	21
场地设施	22
冰鞋冰刀	22
规则	22
短道速滑技术口诀	23
短道速滑运动员技术等级标准	31
第五章滑冰健将	32
叶乔波	32
杨扬	36
王曼丽	38
王北星	40

于小洋王晨.....	42
关颖珊.....	44
申雪赵宏博.....	49
庞清佟健.....	53

第一章滑冰概述

滑冰简介

滑冰，亦称“冰嬉”，很多人认为，滑冰是从外国传来的“洋玩意”，事实上，早在宋代，我国就已经有了滑冰运动，不过，那时不叫滑冰，而称之为“冰嬉”。“冰嬉”包括速度滑冰、花样滑冰以及冰上杂技等多种项目。

滑冰历史

《宋史》记载：皇帝“幸后苑，观冰嬉”。这项“冰嬉”运动延续了几个朝代经久不衰，到了清朝已经成了民间普遍的文体娱乐活动。

根据乾隆年间出版的《帝京岁时纪胜》记载：“冰上滑擦者所著之履，皆有铁齿。流行冰上，如星驰电掣，争先夺标取胜。”这就是现在的速滑比赛。该书《礼笈》也记述了“冰上蹙鞠，皇帝亦观之，盖尚武也”。鞠，即球。蹙鞠即踢球。

可见，我国在清朝就有了冰球运动。是盛行于我国北方的民间传统体育活动，在山西部分地区也十分流行。这种活动早在宋代就有记载，《宋史·礼志》称：“幸后苑观花作冰嬉。”清人宝竹坡的《冰嬉》诗更有入细的描绘：“朔风卷地河水凝，新冰一片如砥平。何人冒寒作冰戏，炼铁贯韦作膝行。铁若剑脊冰若镜，以履踏剑磨镜行。其直如矢矢逊疾，剑脊镜面刮有声。”

山西民间流行的滑冰形式除穿冰鞋速滑和花样滑外，还有一种专供儿童玩耍的冰车。冰车是用木板或木条钉成一个长方形木架，在木架下边左右钉上一截钹钉，钹钉要突出水架之外，用于接触冰面，减少摩擦，利于滑行。人坐在水架上，两手各持一截带尖的铁棍以用来加力和拨动冰向，冰车就滑行起来；同时，铁棍也有掌握方向和掣动的作用。

在人类的上古时代，北欧的游牧民族就已经利用动物骨骼从事滑冰活动；后来经芬兰游牧民族传入瑞典、丹麦、荷兰等地，滑冰运动才与人类发生关系，大约在 13 世纪左右的英国滑冰运动就已经非常盛行。在 19 世纪末滑冰运动传入中国。滑冰运动分为速度滑冰和花样滑冰两种。速度滑冰是滑冰项目之一，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。北京一向是冬季运动开展较好的地区，从旧时“三海”流传下来的民间冰面休闲就已经融入北京人的生活，被赋予了一定意义上的人文内涵。

1763 年 2 月 4 日在英国首次举行 15 公里速度滑冰赛，1889 年在荷兰的阿姆斯特丹首次举办世界冠军赛。男、女速滑分别于 1924 年、1960 年被列为冬奥会比赛项目。

中国速度滑冰运动曾经有过辉煌的历史，早在 1963 年罗致焕就在日本长野县浅间山轻井泽获得了世界速滑锦标赛男子 1500 米冠军，这是中国获得的第一枚冬季项目世界锦标赛金牌。这一年出生的王秀丽，1990 年在加拿大渥太华女子速滑世界锦标赛上获得女子 1500 米冠军，成为中国第一个速度滑冰项目的女

子世界冠军。

1992 年，叶乔波在法国举行的第十一届冬奥会上夺得两枚银牌，实现了中国在冬季奥运会上奖牌“零的突破”，继而又多次在世界短距离速滑锦标赛上获得全能和单项冠军。为此，中国领导人江泽民签署命令，授予她“体坛尖兵”荣誉称号。

中国女子中短距离一直是中国速度滑冰的重点和优势项目，目前处于世界的中上游水平，拥有王曼丽、王北星等优秀选手，女子长距离处于中游水平。男子项目整体上与世界水平差距较大，但是近几年也涌现出了一批像于凤桐这样的优秀运动员。

我国开展速度滑冰比赛项目比较普及的省市和单位主要由黑龙江、吉林、解放军、内蒙古、辽宁和新疆。

滑冰运动不仅能够锻炼增强人体的平衡能力、协调能力以及身体的柔韧性，同时还可增强人的心肺功能，提高有氧运动能力。它还能够有效地锻炼下肢力量，十分适合开车族。还有很好的减肥效果。对于青少年来说，滑冰有助于孩子的大脑发育。穿上冰刀在冰面上尽情奔驰，豪情一番，不仅放松心情，更获得融入自然的乐趣。

滑冰注意事项

1 要选择安全的场地，在自然结冰的湖泊、江河、水塘滑冰，应选择冰冻结实，没有冰窟窿和裂纹、裂缝的冰面，要尽量在距离岸边较近的地方。初冬和初春时节，冰面尚未冻实或已经开始融化，千万不要去滑冰，以免冰面断裂而发生事故。

2 初学滑冰者，不可性急莽撞，学习应循序渐进，特别要注意保持身体重心平衡，避免向后摔倒而摔坏腰椎和后脑。在滑冰的人多时，要注意力集中，避免相撞。

3 结冰的季节，天气十分寒冷，滑冰时要戴好帽子、手套，注意保暖，防止感冒和身体暴露的部位发生冻伤。

4 滑冰的时间不可过长，在寒冷的环境里活动，身体的热量损失较大。在休息时，应穿好防寒外衣，同时解开冰鞋鞋带，活动脚部，使血液流通，这样能够防止生冻疮。

滑冰冰车

玩冰车冰车是农村孩童玩得用木板钉制的可以用带钉子的木棍支撑在冰面上滑行的玩具。

由于气候等原因，此类冰上项目一直在北方城市黑龙江、吉林、辽宁农村等小村镇很是普及。

历史背景：早期的冰车是从雪上爬犁演变过来的，它可以更适用于封冻的江面及河面拖拉物品速度更快，时间应该是解放前期甚至更久远。后来随就演变成孩子们的玩具。它的出现基本上和一些老的传统物件及文化是一个演化过程。

冰车的类别：主要分双腿冰车和单腿冰车

1 双腿冰车：大家普遍叫冰车，材料多数是木板及木方和冰刀组成，冰刀

又好又坏。配上一副用原木杆钉上大号钢钉后把钢钉头磨尖的冰扎，这一套冰车就算做好了。玩法：坐着滑的慢，跪着滑着快！灵活性不好，适合小点的孩子。

2 单腿冰车：有叫单腿驴的、也有叫单腿雷子的，材料也是一木头为主，用一根冰刀在底下，速度及灵活性非双腿冰车能比！滑起来“平衡”特别难掌握，需练习一段时间方能滑的起来。它更适合年龄稍大点的孩子玩。这种单腿冰车现在也只有在少数东北农村能看的见啦。

国际滑冰联盟

国际滑冰联盟(ISU)简称国际滑联。1892 年在荷兰成立，现有协会会员 73 个。工作用语为英、德、法、俄语。

滑冰是冬季奥运会的主要项目。国际滑联是国际单项体育联合会总会成员。

国际滑联的任务是开展和普及速度滑冰和花样滑冰运动，增强运动员之间的友谊和相互了解。

国际滑联一般在一国只接受一个协会，但有些国家速滑和花样滑冰各有独立的协会，经过审查后也可同时加入，如比利时、加拿大、美国、芬兰、德国和瑞典。

国际滑联的最高权力机构是代表大会，每两年召开一次。一个协会会员可派 6 人与会，但只有 2 人(速滑和花样滑冰各 1 人)有表决权。

大会闭会期间，主持联合会工作的是理事会，由主席、负责花样滑冰和速滑的第一和第二副主席及这两个项目的 8 名理事组成，任期 4 年，每年至少开会一次。秘书长由理事会任命。

国际滑冰联盟在技术方面设有 5 个专门委员会：速滑委员会、花样滑委员会、集体滑委员会、冰上舞蹈委员会、短道速滑委员会。在其他方面设有申诉委员会、医务委员会和教练委员会。此外还有财务、法律、电视和媒体方面的顾问。国际滑联现任主席是意大利人钦宽塔，秘书长是施米德。

除冬季奥运会的滑冰比赛外，国际滑联的主要比赛还有速滑、短道速滑和花样滑冰的欧洲锦标赛、世界锦标赛、世界青年锦标赛等。

中国于 1956 年加入国际滑联。

国际滑联总部设在瑞士洛桑。

中国滑冰协会

协会简介

中国滑冰协会(CSA)原属中国运动协会，1980 年独立建制，现总部设于北京市。该会是中华全国体育总会下辖的单项运动协会之一；是中国滑冰运动的唯一全国性群众组织；中华全国体育总会的团体会员；是自愿结成，非盈利性的社会组织；最高权力机构是全国委员会，常务委员会是执行机构，秘书处是办事机构。国际滑冰联盟于 1956 年正式接纳中国为其会员。

职能是：开展群众性滑冰活动，提高运动技术水平；制定发展规划、管理法规、训练竞赛制度和全国竞赛计划；组织举办国际性比赛，促进国际交流；选拔和推荐国家集训队运动员、教练员，组织集训和参加国际比赛；组织运动员、教练员和裁判员的培训；组织科学研究工作等。

该会设有全国委员会、常务委员会、秘书处、教练委员会、科研委员会、裁判委员会、新闻委员会等机构。

第二章速度滑冰

简介

速度滑冰是一项比赛滑行速度的冰上体育运动，从事速滑运动有助于增进身心健康，促进人体新陈代谢，提高心肺功能，增强防寒能力，培养坚毅顽强的意志品质。速滑项目按照国际滑冰联盟的规则规定，分短距离、中距离、长距离和全能4种，每种均分男女组。

速度滑冰又分为大跑道速滑和室内短跑道速滑。速滑通常指的是大跑道速滑。大跑道速滑比赛在周长400米的跑道上进行。跑道分内、外两条，每组2人同时滑跑。每滑1圈交换1次内、外道。运动员滑跑时呈蹲屈姿势，借助窄而长的冰刀，通过两腿轮流蹬冰、收腿、下刀、滑进及与全身协调配合而形成的周期性动作来获得滑行的最快速度。

历史

滑冰运动在世界上有悠久的历史。古代生活在寒冷地带的人们，在冬季冰封的江河湖泊中以滑冰作为交通运输的手段。以后，随着社会的进步，逐步发展为滑冰游戏，直到现代的速滑运动。滑冰运动的发展，从滑冰工具的改进上可以看得出来。从10世纪开始，出现用骨制的冰刀滑冰。到1250年左右，荷兰盛行钉在木板上的铁制冰刀，绑在鞋上，在冰面上滑行。17世纪，铁制冰刀有了改进，有人发明了管式铁制冰刀，使速滑运动有了新的发展。

国际性速滑比赛，始于19世纪末。1889年，在荷兰的阿姆斯特丹举行了第1届国际速滑比赛。参加国有荷兰、挪威等13个国家，并商定以后每年举行一次世界性比赛。1892年，正式成立了国际滑冰联盟，它负责组织比赛的项目有速度滑冰和花样滑冰，并规定每年举行1次世界男子速滑锦标赛。1893年，举办了第1届世界男子速滑锦标赛；1936年，举办了第1届世界女子速滑锦标赛。1924年，第1次举行冬季奥运会，仅设男子速滑比赛项目；1960年，增加了女子速滑比赛项目。国际速滑运动的发展，促进了速滑成绩的不断提高。20世纪50年代以前，挪威和芬兰的选手称雄，世称“北欧派”。

在20世纪50年代，苏联速滑运动崛起，在第7、第8、第9届冬季奥运会上苏联获得金牌最多，占绝对优势。到了60年代，挪威、瑞典和苏联的健儿互争短长。中国运动员王金玉和罗致焕曾打破世界男子全能纪录，罗致焕并获得1枚世界锦标赛的金牌。70年代初，荷兰的A·申克曾多年保持世界纪录。进入80年代，第13届冬季奥运会标志着现代速滑水平已经很高，在男女9个项目的比赛中，有63人共打破106次奥运会纪录，打破1项世界纪录。欧美争夺激烈，

过去威震冰坛的挪威和苏联的成绩下降，而美国的 E·海登却独得 5 枚金牌，成为一时之雄。

中国的滑冰活动历史悠久，早在宋代就出现了由滑雪发展而来的“冰嬉”。元代以后，“冰嬉”更为盛行，而且规模更大，明代有了关于“冰床、冰擦”的记载，清代乾隆年间，更设“技勇冰鞋营”，并有一套管理制度和训练方法，管理机构称为“冰处”。据《清文献通考》记载：速度滑冰“每年十月，各族选善走冰者二百名，内务府预备冰鞋、行头等项，每到冬至后，皇帝到瀛台等处看表演冰嬉。”

19 世纪末，欧洲的滑冰运动传入中国，速滑运动逐渐成为北方人民群众所爱好的冬季运动项目，1935 年，在北京举行过 1 次滑冰比赛。1943 年 2 月，在延安举行的冰上运动会比赛项目有男、女 100 米速滑以及各项表演。

中华人民共和国成立后，广大青少年参加速滑运动的人逐年增多，特别是哈尔滨、长春、齐齐哈尔、吉林等城市的群众性冰上运动开展得很活跃。1953 年 2 月，在哈尔滨市举行了第 1 届全国冰上运动会，有 6 个单位参加了速滑比赛，创造了中国第 1 批速滑纪录。1955 年，在哈尔滨市举行了第 2 届全国冰上运动会，有 72 人次打破了全国最高纪录。1959 年，举行了第 1 届全国冬季运动会。同年，中国速滑运动员王金玉在苏联阿拉木图参加 6 国国际邀请赛中，获得男子全能冠军，并在 5000 米比赛中战胜世界纪录保持者苏联运动员希尔科夫。同年，在第 53 届世界男子速滑锦标赛中，杨菊成以 42"4 的成绩取得 500 米比赛的第 2 名(平第 1 名成绩)。1961 年，在世界女子速滑锦标赛上，刘凤荣获得全能第 4 名；在男子锦标赛中，王金玉获得全能第 8 名，并在同年 9 国国际邀请赛中获得全能冠军。1962 年，在莫斯科举行的世界锦标赛中，王金玉和罗致焕分别获得全能第 5 名和第 6 名；王金玉并在 1500 米的比赛中获得第 3 名；刘凤荣再次获得全能第 4 名。在 1963 年世界男女锦标赛中，王金玉和罗致焕均打破世界男子全能纪录，罗致焕在 1500 米比赛中以 2'09"2 的成绩获得金牌，并创造该项锦标赛纪录；女运动员王淑媛获得 1000 米的第 2 名和全能第 6 名。1975 年，在挪威举行的世界锦标赛中，赵伟昌以 40"93 的成绩获得 500 米的第 2 名。1976 年，在第 3 届全国冬季运动会速滑比赛中，少年组的成绩提高幅度较大。1979 年，在第 4 届全国冬季运动会速滑比赛中有 32 人、60 次打破 14 项男女成年、少年的全国纪录。1980 年，中国速滑队参加了在美国普莱西德湖举行的第 13 届冬季奥运会。

速滑场地

速滑跑道

标准速滑跑道是由两条直线跑道连接两条弧度为 180° 的半圆式曲线组成的两条封闭跑道。最大周长 400 米，最小周长为 333.1~3 米。国际比赛应在 400 米周长的跑道上进行，其直线跑道长为 111.98 米，跑道宽 5 米，内跑道的内圈半径为 25 米，外跑道的内圈半径为 30 米。假定跑道为南北方向，终点应设在西南角，东边直线跑道为“换道区”。跑道分界线应用宽 10 厘米、高 5 厘米严密整齐的雪砌成(冰刀稍触及即能清楚地看出痕迹)。除换道区无雪线外，其余均应堆砌雪线，但不使雪线冻结在冰面上。如无雪，可将宽 5 厘米、长 10 厘米、高不超过 5 厘米的橡皮、木块或其他合适的物质涂上协调颜色代替雪线。起点线、边线、起跑预备线、终点线前 5 米每隔 1 米的标线均为蓝色，终点线为红色，线宽均为 5 厘米。

速滑装备

速滑装备包括冰刀、冰鞋和滑冰服装。

冰刀、冰鞋

速滑冰刀是由刀刃、刀身管、前小刀托、前大刀托、前托盘、后刀托和后托盘等部分组成。现代高级速滑刀刀刃多由优质高碳钢制成，其他部分由轻合金制作。速滑刀的特点是：刀身比花样刀高、比冰球刀低，刀身比这两种刀长，刀刃比这两种刀薄（厚度为1~1.3毫米）而轻，刀刃平，与冰面接触距离长，可保持滑行的良好直线性。速滑冰鞋选用优质厚牛皮缝制，为半高腰瘦长形，鞋跟部为坚硬式，以包围和固定脚跟。鞋底为硬皮，冰刀以螺钉或铆钉固定在鞋底上。一般运动员冰刀与冰鞋的匹配长度是：从鞋尖到刀尖为8~9厘米，从鞋跟到刀跟为5~6厘米。由于两只刀的刀刃在滑跑中使用的程度不同，加之弯道滑跑时身体向左倾倒，所以两脚冰刀与鞋固定的位置也不同。一般右脚冰刀将冰刀尖装于右脚大脚趾正下面，冰刀后跟位于鞋跟的正中间。左脚冰刀将冰刀尖装于左脚大脚趾与二脚趾中间，冰刀跟位于鞋跟中间。

服装

速滑运动员的服装应具备保暖、轻便等特点。速滑运动员的比赛服均为尼龙紧身运动服和连衣服。连衣服是帽子、上衣、裤子、袜子连成一体，具有轻便、紧身、阻力小、动作灵活等特点。由于尼龙服保温不好，在温度较低的气候条件下，运动员需穿贴身的棉毛内衣。男运动员还要穿三角裤叉或护身。天气奇寒时则应在膝、胸等部位垫上防风纸或其他物品。做准备活动时，冰鞋要套上保温较好的鞋套，以防脚冻伤。练习时要穿保暖服，裤子两侧缝上拉锁，以利穿脱。

速滑技术

合理技术

速滑的合理技术是运动员以最快的速度滑完规定距离所采用的协调、省力的全身动作。滑行速度和保持速度的能力，是鉴别滑行技术合理程度的主要标志。它要求运动员滑行时上体前倾，两腿深屈，身体呈流线型，双足交替进行单足支撑惯性滑行、单足支撑蹬冰和双足支撑蹬冰3个阶段进行循环，各动作结构严谨，协调自如，节奏自然流畅。运动员要有较高的平衡能力和较强的腿部力量，才能作出合理的技术动作。

直道滑行

直道滑行姿势是速滑的基本技术。合理的滑行姿势应是：上体放松前倾，自然团身与冰面平行或略高于臀部，腿部深屈，膝关节成 90° ~ 110° 角，踝关节成 50° ~ 70° 角，两臂放松置于背后，头微抬起，滑行姿势根据个人形态素质特点、滑行距离、冰场条件、天气情况等而有所不同。直道滑行，关键在于要能掌握适宜的蹬冰时间。冰刀切入冰面，获得牢固支点，同时即应开始蹬冰，最大用力蹬冰，应在两腿交接体重的刹那间完成。为了利用体重蹬冰，倾倒时体重应牢牢压在支撑腿上，不要过早交接体重。收腿动作要利用蹬冰后的弹力立即放松后腿，积极靠拢支撑腿，不要有停顿和后引的动作。下刀动作应注意膝关节领先，与前进方向一致，向前提拉要快，着冰后动作要轻巧。

弯道滑行

基本姿势与直道滑行大致相同，但由于向心力作用，弯道与直道动作又有很大区别。弯道滑行时，身体始终向左倾倒，用左脚外刃、右脚内刃蹬冰。弯道滑行中的惯性滑行阶段很短，右脚尤为短暂，在短距离滑行中几乎不存在惯性滑行阶段。其主要动作要求是：进弯道时右脚最后1步要进入直道和弯道交接处，深入程度以天气、冰质、风向、项目等情况而定。左腿紧贴右脚下刀，指向切线方向，着冰时脚尖开始逐渐顺送，用外刃紧紧咬住冰面，左肩与新的切线方向一致，不要扭腰摆臀。收腿动作在蹬冰后即放松，积极向支撑腿方向提拉，膝关节领先，以利形成前弓角度。在浮腿收回过程中促进身体向左倾倒，两腿成边收边蹬形式。蹬冰方向，两脚要有“侧送蹬”感觉，上体纵轴与浮脚着冰方向一致。

起跑技术

主要有两种：一是正面前脚点冰起跑法，二是侧面起跑法。优秀运动员多采用第1种方法。其主要动作是由静止状态，运用合理技术，迅速转入快速滑行的技术动作。起跑技术对提高短中距离项目成绩尤为重要。前脚点冰起跑技术要领是，前脚刀尖为支点，后脚全内刃着冰，两刀距离略比肩宽，面向前方。蹲屈姿势略高于其他起跑姿势，重心在两脚之间或稍前。起动时，大腿高抬，上体前倾，冰刀着冰时要紧紧切住冰面，头几步不要滑动。

摆臂动作

主要是用于短中距离滑行，可起到协调、加大蹬冰力量的作用。现在，在长距离滑行中采用单臂摆动的人越来越多，摆臂用力程度较小，摆动方向要与滑行方向一致。短中距离无论采用双摆臂或单摆臂，都要用力，特别要注意向侧前摆动的速度和力量。

犯规：在比赛过程中，运动员可随时越过对手，但如不法手段，如：故意推挤其他对手、偷跑、滑出跑道等都会被取消比赛资格。而在接力赛中，每队有4位运动员，运动员不可故意推挤其他对手、偷跑、滑出跑道、非法超越、无故慢下来、超越接棒区等都是不法行为，会被取消比赛资格。

滑冰技法

滑冰分为速度滑冰，花样滑冰，冰球运动。现在着重讲述速度滑冰。速度滑冰主要在于速度，初学者应以平衡为基础，蹬冰为核心，弯道为关键来练习。

1 首先要保证平衡滑进的质量，通俗一点说，就是先能在冰上站稳，并且能平行滑进。所以，直线滑进时，浮腿迅速收至支撑腿平衡动作，支撑腿深屈降低重心，鼻、膝、脚尖三点成一条直线，保持平衡滑进。

2 弯道滑行时，能否产生更高的速度取决于蹬冰，弯道的蹬冰与直道不同，两脚均向侧蹬冰，右脚蹬冰与直道相似，左脚在右脚后交叉用外刃完成蹬冰，其比右脚蹬冰时间长，注意，初学者在学此技术时，切忌速度不要过快，否则容易受伤。

正确的溜冰技术要领是上身放松前倾，头微抬起，两腿深蹲，身体呈流线型。整个滑行动作由单足支撑惯性滑行。单足支撑蹬冰和双足支撑蹬冰两组动作连贯而成，要尽量做到动作协调自如，节奏自然流畅，腿的弯曲度越大，重心越低，就越容易保持滑行时的平衡与速度也越能增强腿部力量。

对于一个新手来说，第一次穿上冰鞋是一件很可怕的事情，因为对他来说，总有要摔倒的可能，这的确也是事实。其实，练习滑冰要想一跤也不摔是不可能的，所以首先应该做好摔跤的心理准备，同时，如果有条件的话，应该带上必要

的护具，护具包括护腕、护肘、护膝和头盔，其中最重要的是护腕，因为有了护腕，在摔跤时，你就可以放心的用手去支撑地面，而不会受伤太重。而头盔一般是不用的，只是为速滑中保护头部而设计的。初学者，第一次穿上冰鞋以后，不要急于开始滑行，可以先象平时走路一样，先走走，俗话说：只要功夫深，铁杵也能磨成针，平稳的走上 1000 步以后，不会也会了。在能够站稳以后，就再不可以用能走起来这样的标准来要求自己了，这时最关键的就是把走变成滑，这样才能渐渐找到滑冰的乐趣。在这个时候可以进行一些下面的练习。

企鹅步——顾名思义，就是象企鹅走路那样摇摇摆摆的走动。方法：双脚分开，不要超过肩的宽度，两手放于体侧，保持这个姿势，不要动脚和手，而是左右摇摆身体，不断的使身体的重心在左右两腿上移动，通过重心的变化，使身体慢慢的向前滑出。这种练习，可以使初学者更好的体会重心的移动，为以后打下好的基础。企鹅步，走起来很傻，所以虽然好处多多，也不宜练得太多，因为会使人感觉你很傻，影响你的公众形象，所以，为了找好重心，也可以进行这样的练习：在滑行过程中，当速度提高到一定水平的时候，就把重心移到一只腿上，并尽可能的保持住，实在无法保持平衡的时候再把另一只腿放下。当身体重新平衡以后，再次抬起一条腿，如此反复，直到单腿能很好的保持住身体的平衡，要求，做到单腿能保持到完全停下来最好。同时需要注意的是，两条腿都要练，不要只练一边。

从滑冰之初，就可以进行一些相关的陆上练习，最简单的就是单腿平衡：单腿支撑，双手平伸，身体前倾，后腿抬平。这个动作实际就是以后要练到的雁式平衡中的俯雁。在陆地上练习这个动作，最大的好处就是可以更快的帮助我们找到单腿平衡的感觉，为以后冰上（暂时把场地叫作冰上吧）的练习打好基础。冰舞的可观赏性的高低，很大程度上取决于表演者动作的标准程度，而要把动作作标准，没有很好的韧带是不可能的，因此压腿和拉韧带是十分必要的。压腿和拉韧带的方法很多，我所知道的，很可能比大家知道的还要少，所以在这里就不一一赘述了。只想强调一点，就是这个东西重在坚持，要是图一时轻松，休息一两天不练，废掉的，很可能就是十天的功夫，呵呵。在能顺利平稳的前滑以后，最想的就是拐弯了，因为不撞南墙不回头的滑法大家都是不想的。

最标准的弯道滑技术就是压步了，相信大家在各种水冰和旱冰比赛和表演中应该都见过了。练习压步最重要的就是要有把重心压向圆心的勇气，方法如下：在滑行中，先将身体转向要转的一侧，面向圆心，双手拉开圆（这样有助于保持身体的平衡），重心倒向圆心，内脚外压，外脚内放，如果鞋允许的话，最好走弧线，如果，鞋的质量不好（如简易的当鞋）就只能走切线了。也可以作相关的陆地练习，方法大致和走交*步差不多（呵呵，其实是偶说不清楚啦:P），多练是很有好处的，同样，压步要两边都练，只练一边不好玩，也不方便。顺便说一句，穿上冰鞋走交叉步也是一种很好的练习平衡的方法，不过一定要小心，因为刚开始的时候很容易摔跤。

蛇行是一种最简单的图形滑法，因其轨迹象行进中的蛇而得名，前蛇行就是其中的一种。滑法：双腿并拢，微曲，重心放在脚后跟上，不要用脚滑，而是用身体带动，通过身体的扭动，使自己向前滑起来，最关键的就是要做到让人看不出你是在什么地方用力蹬的地，轨迹更是尽可能的圆滑为好。

前滑就暂时告一段落吧，再说说倒车的方法吧。首先，倒滑必须克服的一个心理障碍就是要敢于把重心向后坐。大多数初次倒滑的人都有重心靠前的毛病，导致的直接后果就是总是向前摔。其次，前滑时脚成外八字，而倒滑时，脚成内

八字，这样才能方便的蹬地。最开始可以练习倒滑葫芦，然后可以在滑葫芦的时候逐渐开始左右移动重心，并交替的用一只脚带动另一只脚，慢慢过渡到后蛇行。

前滑和后滑都有一定造诣之后，就该考虑考虑连接问题了。最常见的贯通方式是一字转身，就是在前滑的过程中，将身体转向一侧，同时双脚掰开，成一字，随着身体的转动，自然的转动脚，这样就可以毫不费力的将前滑转成后滑了。同样，在后滑的过程中，同样也可以通过相似的方法转过去，所不同的是，后转前时，应该反相打开成一字步，同时有一小段需要画一个后外弧，这样既好看，又平稳，当然经常练习才会作得更好。

这也是跳跃动作中最简单的一种，就是在前滑的过程中，双脚起跳，在空中转 180 度后，后滑双脚落地。在作这个动作的时候，刚开始很可能感觉转不过来，别怕，有了前面的基础作这个已经不难了，只要敢作，就一定能作出来的。还有，这里有一个小技巧，就是在起跳前，可以先双脚画一小段弧，并随之转过 45 度左右，这样起跳之后可以更容易的转过去。同时手应该辅以六位手以带动身体，如左转时，可以先左手在前，右手在侧，在空中摆臂，落地时转成右手在前，左手在侧。完成这个动作时，最重要的就是要胆大心细。

8 字是一种很常见的图形滑，因其轨迹是一个 8 字而得名，前外 8 字是其中最容易的一种。要练习这个动作，首先要有足够的前压步功底，然后在压步的过程中逐渐的保持单脚外弧长滑，并慢慢加长外弧的长度，最后能一脚走出一个完整的圆来，双脚都要练，都能轻松走出漂亮的圆弧的时候，就可以把两个圆弧接起来，作出一好看的 8 字了。练习这个动作，对平衡感也有很大的好处。

同样，3 字也是一种常见的图形滑，同样因其轨迹是一个 3 字而得名，同样前外 3 字是其中最容易的一种。初学滑冰的人很容易错误的认为 3 字是跳转的一种，因为它是单脚先滑一段前外弧，然后转身，再作一段后内弧，两段弧加起来就形成了一个 3 字。中间的转身动作很容易被误认为是跳过去的，其实不然。要作好这个动作，首先要能较平稳的做好各种弧线，不一定要都能走上一个圆，但一定要能平稳的走出弧线，否则就暂时不要练。完成的过程大概是这样的，以左前外 3 为例：在滑动中，以左脚支撑，画出一段左前外弧，同时，上体左转，当身体转到无法再转的时候，顺势以两前轮支撑地面，转过身去，然后，再滑一段后内弧，注意，在整个过程中，左脚一直没有离地（所以不是跳转），而右脚一直没有沾地。

可以每天坚持跑步，这样可以增强体质，同时对体力也大有好处。同时在跑步的时候也可以适当的加一些倒跑的练习，这样有助于练习自己在后退运动中的平衡感，对更好的学习倒滑也有很大的好处。舞蹈练习也是很必要的，首先它可以提高我们的乐感，使我们在音乐中能更自如的展现自己。其次，有些东西也可以被借用到花样中，如最常见的六位手就是从芭蕾中借鉴过来的。还有，就是芭蕾的旋转对我们找到旋转的感觉也很有帮助。还有很多运动，都是对滑好冰有很大帮助的，大家可以自己去发掘。

这是跳转动作中比较简单又比较好看的一种了，要完成这个动作应该首先练好前外弧线和后内弧线。这里以左脚起跳为例，简单说说整个动作的完成。首先，作左前外弧线，滑到弧顶的时候起跳（初学的时候可以在前外弧前加上一个前转后转前的转身动作，这样可以更好的找到转身的感觉，并提供一个初始的转动惯量，方便动作的完成），这时是左手在前，右手在侧，成六位手。起跳后，右腿顺势甩到左腿前面，并夹紧（这个动作是为以后的多周跳打基础的），这时应收手与胸前，身体转过 180 度后，右脚落地，左脚顺势向后甩开成后雁式平衡（这

样既好看，又容易保持身体的重心)，以后外弧线滑出，此时右手在前，左手在侧，还是成六位手，不过方向和起跳时相反在整个动作完成的过程中，应注意用身体带动转体，而不是用脚来拧。和前外 3 字相似，同样需要以弧线为基础，以左后外 3 字为例。

先以左后外弧线起滑，在滑到弧顶的之前，保持左脚外弧线不变，身体渐渐向右转，滑到弧顶时，身体转到不能再转的位置，顺势以左脚脚跟两轮为轴，向右转动前轮，变为前内弧线。同样，在这个动作的完成过程中应该以身体带动脚，而不时用脚来拧。类似的，可以完成前内 3 字和后内 3 字，不过内 3 动作相对较难，所以建议先练外 3 再练内 3。

圆规滑是一种常用的辅助动作，常用于旋转的起转和前滑的急停。圆规滑是因其滑行的动作和圆规相似而得名（以一脚为轴，另一只脚以之为圆心画圆）。完成圆规滑的动作大致是这样的（以左转圆规滑为例），在滑行的过程中，左脚抬起，向右脚前方放下，前轮着地，此时将身体向左倾斜，重心放在左脚上（注意，只是重心在左脚，但左脚并不用力，只起定点作用），右脚用力踩地，并顺势转身，以左脚前轮为心画圆，圆画得越小越圆越好。这个动作的关键是画圆前，左圆心的左脚要向前踩出，在转动过程中，重心在圆心而力在圆上。练习时最好两边同时进行，这样右助于身体的协调。这是一个最基本的练习，它可以锻炼滑冰过程中的协调性和腿部力量。动作很简单，首先，滑后葫芦，画两个以后，重心前移，双脚并拢，用力停住，然后滑两个前葫芦，画完以后，重心后移，两膝相顶，用力停住，再滑后葫芦，如此反复，可以打下很好的基础。

速滑训练

速滑技术水平随训练工作不断改进而有所提高。最初，人们参加速滑运动，只是冬季在冰上练习，后来有人在无冰期增加了身体训练内容，促进了速滑运动成绩的提高。到 20 世纪 50 年代，世界著名选手已开始进行比较完善的全年训练计划。最近 20 年来，随着速滑训练理论不断提高，以及由于吸取了其他项目的训练经验并改进了训练器材，运动技术又有了大幅度的提高。

速滑是在气温较低的环境里比速度的一种周期性运动项目，所以速滑训练要把全面身体训练和专项身体训练、有氧代谢和无氧代谢的训练、心肺系统和肌肉系统的训练、动力性和静力性力量训练密切结合起来，实施综合性训练。

少年儿童的训练

培养高水平的速滑运动员，应从少年儿童时起进行多年系统的训练。根据少年儿童生长发育的特点，在一般情况下，一个训练周期大约 3 年左右，大体上经过 3~4 个周期，才有可能培养成为优秀的速滑选手。在全年和多年的训练中，应科学地系统地制定全年和多年的训练计划。训练时期要根据训练的主要目的和要参加的重大比赛任务，结合少年儿童或运动员的不同情况科学地加以划分。

训练时期可按年度分成几个不同时期：

- 1 准备期：为参加比赛作好身心准备；
- 2 比赛期（竞赛期）：使身心达到最佳竞技状态，参加比赛；
- 3 过渡期（休整期）：消除因紧张竞赛所产生的身心方面的疲劳；

也可按季节或陆地（无冰期）训练、冰上（冰期）训练划分时期。无论怎样划分时期，都要从实际情况出发，遵循人体生理机能和根据训练比赛任务来确定，不能把分期绝对化。

速滑训练方法

速滑训练的方法很多，有重复法、变换条件法、综合训练法、间歇训练法等。

1 间歇训练法：是利用某种手段作某个练习，中间有一定时间间隔的训练法。

2 综合训练法：是利用不同手段和各种练习进行训练。采用这两种方法可选用下列训练手段进行训练：

(1) 各种跑：对提高心肺功能效果较好，在复杂地形上跑还可增强腿部力量；

(2) 自行车练习：除具有跑的效果外，还可提高运动员的专项素质；

(3) 在山地和沙地上训练：可提高强度、难度，对提高腿部肌群力量效果较好；

(4) 各种高质量的屈膝走：对心肺系统和肌肉系统都能产生较强的刺激，是现在最常用的手段之一；

(5) 各种模仿性跳跃练习：主要提高专项肌群的能力；

(6) 滑靴冰鞋练习：可改进速滑技术和提高专项能力；

(7) 滚动跑台、模仿动作滑行台、滑行板练习：对提高专项能力有显著效果；

(8) 各种负重练习：是提高绝对力量、力量耐力和静力的主要手段；

(9) 全面发展力量操和橡皮筋练习：能协调和发展全身力量；

(10) 各种柔韧性练习：对发展各种素质有良好的辅助作用，并对防止运动创伤有积极作用。

70年代初，增加了“世界短距离速滑锦标赛”，80年代初，增加了“短跑道速滑比赛”，由于男子全能比赛和短距离比赛对运动员的素质和机能要求极不相同，所以男子全能和短距离项目分别进行训练和比赛的趋势逐渐明显：前者以耐力和速度耐力为主，而后者则以速度力量和速度耐力为主。女子全能比赛距离较短，对机能的要求与短距离差别不大，因此分项训练的特点尚不明显。

竞赛项目

世界锦标赛的竞赛项目，男子为 500、1500、5000、10000 米；女子为 500、1000、1500、3000 米。世界男女短距离锦标赛竞赛项目，均为 500、1000 米，世界青少年速滑锦标赛竞赛项目，男子为 500、1500、3000、5000；女子为 500、1000、1500、3000 米。冬季奥运会竞赛项目，男子为 500、1000、1500、5000、10000 米；女子为 500、1000、1500、3000 米。各种比赛，除奥运会项目按男子 500、5000、1000、1500、10000 米，女子 1500、500、1000、3000 米的程序进行外，其他比赛如天气情况允许均应在两天内进行，编排顺序按第 1 项短距离、第 1 项长距离和第 2 项短距离、第 2 项长距离的次序比赛。

竞赛通则

注：短跑道速滑比赛除外。

运动员必须按逆时针方向滑跑。内道起跑的运动员，滑行到换道区时应换到外道滑跑，外道运动员要换到内道。在换道区争道时，出内弯道运动员要主动让