



体育职业技术学院系列教材

轮滑运动

Lunhua Yundong

主 编 谢向阳 潘明亮



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS



体育职业技术学院系列教材

轮滑运动

Lunhua Yundong

主 编 谢向阳 潘明亮



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

内 容 提 要

本书是根据教育部对体育类高职院校人才培养目标和体育行业职业岗位群的任职要求, 参照国家有关职业资格标准而编写的一本体现“学训交替, 技术引领”、突出学生职业能力培养的校企合作教材。

本书内容主要包括: 轮滑运动概述、基本知识、轮滑运动八星教学、速度轮滑基本技术及教学与训练、速度轮滑运动战术及训练与应用、花样轮滑、轮舞、轮滑球等, 以及轮滑比赛及速度轮滑竞赛规则、轮滑游戏等。

本教材可作为高等院校体育专业和公共体育自主选修轮滑课程教材, 也可作为轮滑教学参考书和轮滑俱乐部培训用书。

图书在版编目(CIP)数据

轮滑运动/谢向阳, 潘明亮主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2012. 4

体育职业技术学院系列教材

ISBN 978-7-5623-3601-3

I. ①轮… II. ①谢… ②潘… III. ①滑轮滑冰-基础知识 IV. ①G862.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 043524 号

总发行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020-87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail: scutc13@scut.edu.cn

<http://www.scutpress.com.cn>

责任编辑: 毛润政 龙 辉

印刷者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787 mm × 960 mm 1/16 印张: 13 字数: 300 千

版 次: 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 2000 册

定 价: 24.00 元

版权所有 盗版必究

“体育职业技术学院系列教材”

编写委员会

主任：刘江南

副主任：胡树森 邹联清 潘少敏

总主编：文 超

委员：杨新芳 张 桦 徐昌豹 张月芳

容仕霖 孙伯庆 徐 莉

前 言

本书是根据体育类高职院校体育专业人才培养教学计划、教材建设总体规划和轮滑课程标准所规定的教学任务,结合体育高职院校教学特点,突出针对性——针对专业培养需要、实践性——面向社会实践需求、应用性——重在实际工作应用,并结合社会对轮滑专项体育人才的需求以及轮滑运动的专项教学与训练特点,与行业单位珠海金旋律有限公司和 DSP 轮滑俱乐部进行合作共同编写而成。

本书从学生的实际需要与轮滑运动的应用性出发,以教学与训练的基本理论知识、动作技术和战术为重点,介绍了速度轮滑、轮滑球的技战术和比赛规则、花样轮滑、轮舞的编排教学、轮滑八星级教学,以及速滑轮滑、轮滑球的竞赛裁判规则和轮滑游戏等知识。本书反映了现代轮滑运动的发展趋势,内容精炼,通俗易懂,图文并茂。思考题指导学生把握学习的重点,并要求进行一定的实践操作。

本书由谢向阳、潘明亮担任主编,由李清榕、黄晓强担任副主编,参加编写的人员有谢向阳、潘明亮、李清榕、黄晓强、王钦贤、王尚莉。本教材的编写得到了广州市轮滑协会刘国梁秘书长的指导和协助,得到了广州体育职业技术学院教务处处长张荻副教授的帮助,书中部分图片动作示范者为轮滑专业学生叶彪,在此一并感谢。

本书在编写过程中,参考引用了大量的文献资料,在此谨向有关专家和学者表示深深的谢意。由于编写者水平有限,书中难免存在疏漏和不足,敬请专家、同行和读者批评指正。

编 者

2011 年 10 月 18 日



目 录

第一章 轮滑运动概述	(1)
第一节 轮滑运动的起源和发展	(1)
第二节 轮滑运动的项目分类	(2)
第三节 轮滑运动的特点与锻炼价值	(3)
第四节 轮滑运动的安全事项与损伤处理	(6)
第二章 轮滑运动基本知识	(13)
第一节 轮滑运动场地	(13)
第二节 轮滑运动的装备	(15)
第三节 轮滑鞋的性能	(20)
第四节 轮滑运动的术语	(21)
第三章 轮滑运动八星级教学	(25)
第一节 轮滑运动教学特点与教学原则	(25)
第二节 轮滑一星级教学内容与方法	(29)
第三节 轮滑二星级教学内容与方法	(33)
第四节 轮滑三星级教学内容与方法	(38)
第五节 轮滑四星级教学内容与方法	(43)
第六节 轮滑五星级教学内容与方法	(48)
第七节 轮滑六星级教学内容与方法	(54)
第八节 轮滑七星级教学内容与方法	(61)
第九节 轮滑八星级教学内容与方法	(70)
第四章 速度轮滑运动基本技术与教学训练	(83)
第一节 速度轮滑基本技术	(83)
第二节 速度轮滑教学与练习方法	(92)
第三节 速度轮滑训练方法	(101)
第五章 速度轮滑运动战术及训练与应用	(106)
第一节 速度轮滑战术与特点	(106)
第二节 速度轮滑战术手段与训练	(108)
第三节 速度轮滑战术训练与运用	(112)
第六章 花样轮滑	(117)



第一节 花样轮滑基本练习与教学	(117)
第二节 花样轮滑初级规定图形滑行技术	(130)
第七章 轮舞	(135)
第一节 轮舞介绍	(135)
第二节 轮舞的编排与教学	(136)
第八章 轮滑游戏	(146)
第一节 轮滑游戏的意义与作用	(146)
第二节 轮滑游戏的组织与教学	(146)
第三节 轮滑游戏的内容与方法	(149)
第九章 轮滑球	(158)
第一节 轮滑球的起源与发展	(158)
第二节 中国轮滑球的发展与现状	(159)
第三节 轮滑球的场地与器材	(161)
第四节 轮滑球的基本技术	(163)
第五节 轮滑球的基本战术	(171)
附录	(183)
附录一：轮滑比赛简介	(183)
附录二：速度轮滑竞赛规则	(183)
附录三：轮滑球竞赛规则简介	(193)
参考文献	(199)



第一章 轮滑运动概述

通过本章的学习,你将能够了解:轮滑运动的起源;轮滑运动在世界、亚洲和我国的发展概况;轮滑运动的分类;轮滑运动的特点与锻炼价值;国际轮滑联合会举办的各种国际赛事;轮滑运动中要注意的安全事项与轮滑运动中的损伤处理方法。

第一节 轮滑运动的起源和发展

轮滑(Roller Skating)又称滚轴溜冰、滑旱冰,是穿着带滚轮的特制鞋在坚硬的场地上滑行的运动。目前多数滚轴溜冰者主要使用直排轮。因此直排轮也几乎成了轮滑运动的代名词。

轮滑是一项休闲运动,同时也是竞技项目,随着它的不断完善,现在已形成多项轮滑竞技项目。目前的奥运会、亚运会已出现轮滑的身影。

现代轮滑运动分为速度轮滑、花样轮滑和轮滑球等几个大项。另外,还有极限轮滑,它利用U形台、滑竿等做各种各样惊险、复杂技巧的表演动作,分街道赛和半管赛,它也是轮滑竞技项目中最吸引人的一项。



一、轮滑运动的发展概况

轮滑是在陆上进行滑冰辅助训练的过程中逐渐演变形成的运动项目。最早的滚轴溜冰鞋于1818年诞生于德国柏林,很快,在法国巴黎的大街上也出现了滚轴溜冰。在英国,这种运动被称为溜冰。1863年,美国的詹姆斯·普利姆普顿发明了一种金属轮子的轮滑鞋,推动了各国轮滑运动的发展。1866年,詹姆斯在纽约投资开办了第一个室内轮滑场,成立了纽约轮滑运动协会,并开展轮滑比赛。轮滑运动迅速传到欧洲各国。1884年美国理查森和雷蒙德发明了滚珠轴承,导致了轮滑技术的变化。1892年4月1日,国际轮滑联盟在瑞士成立,总部设在美国。20世纪初,轮滑运动在美国和欧洲进一步发展,一些国家纷纷成立了速度轮滑俱乐部。英国于1908年修建了世界上最大的轮滑场。1924年4月21日,德国、法国、英国和瑞士四国代表在瑞士蒙特勒市,成立



了世界上最早的“国际滚轮溜冰联合会”。从1926年起,地区和世界性的轮滑比赛陆续举行。1952年,国际滚轮溜冰联合会第36次例会通过决议,正式更名为“国际轮滑联合会”。1997年国际轮滑联合会(FIRS)成为国际奥委会的正式成员。

轮滑运动于19世纪传入我国,当时仅出现于沿海个别城市,只作为娱乐活动。直到20世纪80年代初期我国才有正式比赛出现,比赛项目有速度轮滑、花样轮滑和轮滑球。我国于1980年成立中国轮滑协会,并于同年加入世界轮滑联合会,1986年加入亚洲轮滑联盟,从1985年起参加国际比赛。虽然起步较晚,但是我国轮滑运动员在1989年举行的第三届亚洲轮滑锦标赛的速度轮滑项目上取得了银牌和铜牌的好成绩。

第二节 轮滑运动的项目分类

一般来说,轮滑运动可以分为极限轮滑、速度轮滑、花样轮滑、轮滑球、轮滑舞蹈、休闲轮滑、自由式轮滑等。

一、极限轮滑

极限轮滑也叫特技直排轮,玩极限轮滑的人被称为Roller Blading。极限轮滑受到现在年轻人的追捧,主要分为街式和专业场地,专业场地又分为街道赛和半管赛(U型池)。

二、速度轮滑

以单排、双排轮滑鞋为比赛工具的竞赛项目,分为场地跑道比赛和公路比赛两种。场地轮滑比赛项目有:300米、500米、1000米、1500米、2000米、3000米、5000米、10000米、20000米、30000米、42000米、50000米单人计时赛和接力赛;世界锦标赛场地跑道正式比赛项目有:男子1000米、5000米、10000米、20000米4项,女子500米、3000米、5000米3项;公路速度轮滑比赛项目有:300米、500米、1000米、1500米、2000米、3000米、5000米、10000米、15000米、20000米、30000米、50000米单人计时赛和接力赛,还包括女子21000米半程马拉松赛、男子42000米马拉松赛项目。场地跑道像自行车场一样呈盆形。

三、花样轮滑

花样轮滑分为规定图形滑、自由滑、双人滑和双人舞4个项目。比赛场地至少50米长、25米宽。每项比赛参赛各队可以派3人参加,男女总计12人。根据动作的难易程度、舞姿的优美程度打分。



四、轮滑球

轮滑球的外形看上去像是冰球和曲棍球的结合体，打法同冰球打法相似，比赛时两队各派 5 人上场，其中 1 名为守门员。运动员脚穿轮滑鞋，手执长 91 ~ 114 厘米的木制球杆，在一块长 22 米、宽 12.35 米的长方形水泥质或花岗石质的球场上进行比赛。运动员可以传球、运球，通过配合把球攻入对方球门判得 1 分，得分多者为优胜队。球门高 1.05 米、宽 1.54 米，分置于球场两端线的中间。比赛用球形如棒球，重量为 155.925 克。每场比赛分两局进行，每局 20 分钟。

五、轮滑舞蹈

轮滑舞蹈是以轮滑技术为基础、结合音乐舞蹈的一种运动，该项目不需要高难度的轮滑及舞蹈动作，但却极其考验个人的运动协调与音乐舞蹈能力。

轮滑舞蹈分为三种：平花轮舞（Smooth Skates）、街头轮舞（Hiphop Skates）、力量轮舞（Power Skates）

六、休闲轮滑

休闲轮滑以休闲健身为目的，穿着单排轮滑鞋，在各种场地、环境中无拘无束地进行各种滑法，如“刷街”，慢慢滑行，沐浴着阳光，呼吸着新鲜空气，欣赏着街景，放松身心。

七、自由式轮滑（Free style）

自由式轮滑最有代表性的就是过桩（Salomon）的平地花式。不同于花样轮滑（一般是指双排轮滑），平地花式讲究过桩的足部花式技巧，同时也要有全身性的节奏感，具有非常高的观赏性。

在世界各地的轮滑运动参与者中，有热衷于其中一项的，也有参与其中几项的。虽说都是轮滑，但不同项目给参与者带来的感觉是不同的。

第三节 轮滑运动的特点与锻炼价值

一、轮滑运动的特点

(1) 轮滑运动是一项在运动中灵活变换重心，维持动态平衡的运动。因此，在练习时应认识到大胆、灵活、及时移动重心对掌握技术的重要性，并通过多种练习手段提高移动重心的灵活性和掌握平衡的能力。



(2) 侧蹬的用力特点。穿着轮子可前后转动的轮滑鞋,在滑行中无法在身体后面找到有效的支点,而只能在体侧找到合理稳固的支点,只有通过向侧蹬,才能产生前进的动力。因此,学习轮滑必须克服走或跑时后蹬用力的习惯,养成向侧用力的习惯,从而掌握正确的用力方法。

(3) 滑轮滑时一般都采用半蹲的姿势滑行。采用半蹲的姿势有两个作用:一是重心较低,既便于移动又便于自我保护;二是半蹲时腿是弯曲的,在滑行时只有通过腿的伸屈动作才能产生蹬地的力量。因此在教学中应始终要求学生时刻想着并保持腿的正确蹲姿,培养良好的习惯。如果习惯于直腿的滑行,不仅滑不快,还不利于摔倒时进行自我保护。

(4) 娱乐性。轮滑有很强的娱乐性和趣味性,当人们开始学习轮滑时,对于轻轻一蹬即能轻松向前滑行,会产生很强的兴趣和继续学习的欲望;当你能轻松滑行、自如转弯、随心所欲地做动作时,往往会激励自己去掌握更高的技术,这就是轮滑的魅力。通过这项运动,可使人们从平时紧张、繁重的学习、工作中解脱出来,达到身心放松的目的。

(5) 健身性。轮滑是一项融健身、竞技、娱乐、趣味、技巧、休闲于一体的全身运动,它能促进新陈代谢,改善神经系统、心脑血管系统、呼吸系统等机能,能增强臂、腿、腰、腹等部位肌肉的力量和身体各个关节的灵活性,特别是对人们锻炼平衡能力有很大作用。

(6) 工具性。除了上述几个特点外,轮滑还具有很多体育项目所不具备的一个特性,就是它可以当作交通工具。一般情况下,在平整的路面上,轮滑可以代步成为交通工具。在交通越来越拥挤的今天,轮滑不啻为一种流行和时髦的交通工具。不过,在滑着轮滑穿梭于车来人往的大街上时,一定要注意交通安全。

轮滑的竞赛项目各有特点,速度轮滑比速度、比意志,比赛时滑动如飞,战术灵活多变,竞争紧张激烈,激发人们拼搏向上的精神;花样轮滑舞姿翩翩,优美大方,时而旋转,时而跳跃,配合音乐的优美旋律,给人以美的享受;轮滑球是轮滑与打球相结合的集体对抗性运动,是在高速、灵活的滑跑中实现战术配合,完成进攻与防守,比赛紧张、激烈,可以培养人们勇敢顽强的意志和集体主义精神;极限轮滑和滑板则是在道具上做各种高难度动作,惊险、刺激,培养人挑战极限的无畏品质。

二、轮滑运动的锻炼价值

轮滑运动和其他体育运动一样,具有极高的健身价值。参加轮滑运动锻炼能使人体各组织器官的负荷得以增加,机体发生变化,这些变化通过加快新陈代谢,改善神经系统、心脑血管系统、呼吸系统等的机能,增强体质。



（一）经常参加轮滑锻炼能改善运动系统机能

轮滑是一项在运动中灵活变换重心、维持动态平衡的运动，因此练习轮滑能有效地提高人体的平衡能力。滑轮滑时要把人体全身的重量放在不到1厘米宽的轮刃上，除了保持一定的身体姿势滑行之外，还要做各种各样的动作，例如，花样轮滑要做向前滑、向后滑、左右转弯、跳跃、旋转、平衡等动作；极限轮滑和滑板要在各种高度、坡度的道具上做跳跃、转体甚至空翻动作，稳定落下后还要继续滑行，尽管支撑面小、滑行速度快，但运动员稳定、精确的动作与在平地上表演无多大差别，可见轮滑运动对提高人体的平衡能力有突出作用。

轮滑对提高两腿及两脚的肌肉力量有明显的效果。滑轮滑时，体力负担主要在下肢，人的大肌肉群很多也集中在下肢，两腿除了总是蹬地和支撑身体重量以外，还要克服由于急转、急停、旋转、跳跃等动作产生的巨大惯性和离心力。据统计，在高速滑跑中突然做急停动作，作用在双脚上的力，相当于两三百公斤的重量，因此轮滑运动员的腿部肌肉都很发达，力量很强。此外，滑轮滑时为了保持平衡和做各种动作，身体各部位的肌肉必须协同用力，因此可以发展协调性。打轮滑球时不仅要具备很强的臂力，以便很好地掌握使用球杆的技术，还要具备全面的身体力量以适应激烈的身体对抗和接触。由此可见，轮滑运动可以使人的运动能力得到全面的发展和锻炼。

（二）经常参加轮滑锻炼能改善心血管和呼吸系统机能

参加轮滑运动，其运动量和强度都很大，因而对参加者的心肺功能要求很高，经常参加轮滑锻炼，可以有效地改善心肺功能。据测定，速度轮滑运动员的心脏比一般人的心脏横径大4厘米多，长径大1厘米多，这种功能性肥大是心脏肌肉发达的表现，其心脏搏动有力且缓慢。优秀运动员在安静状态下心脏每分钟只需跳动50次左右，而一般人每分钟需跳动70次左右才能满足人体的需要。剧烈运动时，运动员心脏跳动每分钟可达200次左右，而一般人每分钟跳动170次左右就很难承受了。在对呼吸系统的影响上，由于速度轮滑和轮滑速降的姿势和动作的特点，运动员的膈肌受限，整个方式属于混合式呼吸，因此对胸廓呼吸的要求较高，他们胸肌发达，有力量，平时呼吸深而慢，运动时摄氧能力高出常人很多。

（三）经常参加轮滑锻炼能够改善神经系统机能

轮滑运动不仅有速度变化，而且旋转的方向、位置等也不断变化，这些都会使人大脑中的前庭分析器受到刺激，产生兴奋。同时，位于肌肉、肌腱、关节面和韧带中的运动分析器感觉神经末梢，在肌肉收缩、拉长以及关节屈伸时都会受到刺激，它和前庭分析器一样，感觉器中产生的兴奋分别沿着各自的神经通路传到大脑皮层或相应的中枢部位，即产生了对身体各部位的位置、速度、肌肉活动状态的感觉。

人在轮滑运动中通常是前庭分析器、运动分析器与其他分析器（触觉、视觉、内感受分析器）都同时进入活动状态，在反复不断的练习中，参与机能活动而建立复杂



联系的分析器形成了综合分析活动,这样便形成了运动者特殊的“位置感”、“速度感”和“腾空感”等。在本体感觉及空中方位感觉的基础上,大脑皮层随着环境的变化,借助于各种反射调节肌肉紧张程度,保证实现各种高度复杂、协调、精细的技术动作。在轮滑中起主导作用的是前庭分析器和运动分析器,所以参加轮滑运动的人前庭分析器的稳定性很高。

(四) 经常参加轮滑锻炼能培养人坚强的意志力

初学轮滑比较容易,但要想滑得好,就需要下工夫练习了。首先,初学轮滑就像小孩学走路,必然会遇到摔跤的问题,要不怕摔,需要勇敢,需要学会自我保护,需要技巧。这些都是对人意志品质的锻炼和培养。当掌握了一定的技术,要进一步提高时,就需要加大运动量,加大强度,加长时间,必然会遇到苦、累的问题。在速滑进行超长距离的滑跑时、在轮滑速降从陡坡上高速下冲时、在极限轮滑的道具上一次次摔下来时,能否敢于练习,能否坚持练习,都是对人的意志品质的极大考验和锻炼。在参加各种比赛时,都会遇到输赢胜负的问题,在赛前、赛中、比分领先或落后时,能否正确对待,都是对人心理素质的极大考验和锻炼。因此,轮滑运动不仅能全面提高人的身体素质,还能培养人勇敢顽强的精神、坚忍不拔的意志品质以及良好的心理素质。总之,对于青少年的成长发育和良好意志品质的培养来说,轮滑是一项极好的运动项目。

三、轮滑运动的社会效益

轮滑运动作为一个体育项目不仅可以进行竞赛、健身,且由于它的普及面广,深入千家万户,所以还在社会上形成了一个产业链,造就了一大批生产轮滑器材的工厂、一大批经销商、一大批轮滑场地和从业人员、一大批轮滑培训教师和教练,成为社会和市场经济的一个组成部分。从发展趋势看,如果有更多的中小学将轮滑运动列为体育课的内容之一,这个市场将进一步扩大。轮滑不仅可以竞赛和健身,作为一项技能,它还是某些工作岗位上谋职的必备条件。现在的轮滑竞赛都是市场化运作,如果运作得好,对该项运动的发展非常有利,对社会的贡献也将很大。

第四节 轮滑运动的安全事项与损伤处理

一、轮滑运动的安全事项

轮滑运动是一项较易掌握的体育运动,任何人都能很快地学会它,但对很多人来说,初次接触轮滑时,心理上会产生一种害怕摔倒的畏惧感。因此,初学者练习轮滑时要注意以下几点:

(1) 练习者要戴好护腕、护肘、护膝、头盔等保护用具,以便在摔倒时进行保护。



在摔倒的过程中,要避免直臂单手撑地,防止损伤手腕。

(2) 运动前要进行热身活动,将全身的关节、肌肉充分活动开。轮滑运动是项激烈运动,运动过程中,全身肌肉都在活动,如果不进行热身,身体突然剧烈运动,容易造成肌肉损伤和拉伤。所以,适当的热身是刺激肌肉,使身体兴奋起来以保护自己的最好方法。

(3) 学会自我保护。轮滑是一项易摔倒的运动。在滑行过程中,如果向前或向侧摔倒时,应屈膝下蹲,用双手撑地,减轻摔倒的力量;如果向后摔倒,要屈膝下蹲,顺势倒下,使臀部先着地,并低头团身以免摔伤头部。

(4) 滑行时不要只顾低头滑行,要注意观察周围情况,以免撞人。

(5) 患有严重疾病的人(如心脏病、高血压等),不宜进行激烈的轮滑运动。

(6) 在公路上进行轮滑练习,要避开来往车辆和行人,严格遵守交通规则,高度重视安全,避免发生伤害事故。

(7) 轮滑是一项体力消耗较大的运动。夏季出汗量会很多,要多喝淡盐水。

(8) 检查鞋是否穿戴合适。①检查轮滑鞋的螺母是否有松动,如发现松动应立即拧紧、加固。②轮滑鞋的轮轴不能超出轮子以外。③系好鞋带。鞋带不要系得过紧,以免影响血液循环;也不要系得太松,使鞋与脚形成一个整体。系好鞋带后,站起来活动一下。

二、轮滑运动损伤处理

轮滑运动是一项激烈的体育活动,由于准备活动不充分或由于技术、身体、场地、器材等方面的原因,容易出现运动损伤。因此,参加轮滑运动的爱好者要重视对运动损伤的预防,参加活动前要做好准备活动,加强易受伤部位的锻炼和保护,对场地器材和设备进行仔细检查,减少运动损伤的发生,同时要了解一些基本的运动损伤处理方法。下面列出了一些常见的损伤处理方法,便于大家在受伤后能及时处理。

(一) 出血的处理

出血从流向分为外出血和内出血,从性质上分为动脉出血、静脉出血和毛细血管出血。对于出血要高度重视,如果出血过多,如达到全身血量的 $\frac{1}{3}$ 时,血压会急剧下降,甚至出现生命危险。出现出血后,常用的方法是抬高出血部位、加压包扎及指压止血。指压止血是针对动脉出血最常用的方法,一般在皮肤表面可以找到一些动脉压迫点,在出血的部位上方,摸到动脉跳动后,用手指把动脉压在相应的骨面上。

一般来说,头部的压迫点在耳屏前上方约1厘米处;面部的压迫点在下颌骨的下颌角前约1.5厘米处;肩部和上臂部(锁骨下动脉)的压迫点在锁骨上凹中点;前臂和手部(肱动脉)的压迫点在肱二头肌肉内沿中点;大腿和小腿(股动脉)的压迫点在腹股沟中点。



（二）皮肤损伤的处理

人体不同部位皮肤的组成有不同的层次，各层的厚度和硬度不同。皮肤具有弹性，损伤后修复较快，按照损伤的性质分为擦伤、挫伤和撕裂伤。

1. 擦伤

擦伤是一种比较轻的损伤。在运动中摔倒时常会出现擦伤。处理擦伤时，首先要清洗伤口，对于小面积的擦伤，可用2%的红汞液局部涂抹，不需要包扎。大面积的擦伤，要先用消毒的蒸馏水或盐水将伤口洗净，再用凡士林油纱布覆盖。对面部的擦伤，可以用1%的新洁尔灭消毒液清洗或去医院请医生处理。

2. 挫伤

挫伤又称撞伤，是由于皮肤受钝器打击或直接与硬物碰撞引起的闭合性损伤，大腿、小腿、腹部及头部（如滑行中两人相撞）等部位很容易发生挫伤。单纯性挫伤主要表现为局部出现肿痛、肿胀、淤血、压痛和功能障碍。严重挫伤多为某些器官的损伤，大腿挫伤严重时会发生肌肉断裂；头部挫伤常并发出现脑震荡、脑出血和骨折等症状；胸部挫伤多会伴有肋骨骨折；腹部挫伤可能会伴有内脏器官（肝、脾）的破裂。

对单纯性挫伤的处理较为简单，对常见的股四头肌损伤处理时，早期限制活动，24小时内可进行局部冷敷，然后用绷带进行加压包扎、抬高伤肢；中期待肿胀基本消失后，可拆除包扎进行热疗、按摩和理疗，尽早活动伤肢；后期要进行一些抗阻力活动。对于严重挫伤，先处理合并扭伤，后处理挫伤。

3. 撕裂伤

撕裂伤是受到器性打击而导致皮肤和软组织撕裂的开放性损伤，伤口周缘多不整齐，常常伴有周围软组织的损伤。根据损伤程度，撕裂伤分为单纯性撕裂伤、挫伤性撕裂伤和复杂性撕裂伤。一般在处理时，伤口小者要消毒，盖上消毒纱布包扎或用创可贴粘住伤口；伤口大者应去医院进行清洗、止血、缝合和抗感染治疗。

（三）肌肉损伤的处理

肌肉损伤是在运动中常见的损伤，由于准备活动不充分，或由于疲劳、技术动作不正确、动作过猛等而导致肌肉损伤。运动中互相碰撞、外力直接打击肌肉、起跑和突然摔倒等用力过猛的动作也常会引起肌肉损伤。肌肉损伤的主要表现是皮下淤血，出现青紫；血肿、肿胀、压痛明显；肌肉紧张、肢体部位用力和活动受限；主动或被动牵拉时，局部出现疼痛。轻度损伤的处理方法与挫伤相同。如果损伤比较严重，出现肌肉断裂，需要在局部加压包扎、固定伤肢后尽快找医生处理。

（四）关节韧带损伤的处理

关节韧带损伤是由于在直接或间接外力的作用下，使附着于关节两端的韧带组织产生损伤，又叫韧带扭伤，常见于踝、膝、腕和肘关节，关节韧带扭伤严重的可导致韧带部分撕裂甚至完全断裂。主要症状有出血和肿胀、关节主动伸屈和旋转活动疼痛、韧带



附着处或关节的缝隙间多有压痛,关节僵硬。处理关节韧带扭伤时,除韧带完全断裂需要手术缝合外,其余可按急性软组织损伤处理,在24小时内实施冰疗、加压包扎、抬高病肢和局部休息,48小时后改用热敷、按摩等。预防关节韧带损伤主要是加强关节周围稳定装置的力量和柔韧性练习,活动前做好充分的准备活动,消除致伤的客观因素。

(五) 关节脱位的处理

关节脱位是由于强大外力的打击使关节面之间失去正常联系。滑轮滑时发生关节脱位的常见部位有肘和肩关节,多由于摔倒时用手撑地或是由于相互间的撞击而发生。关节脱位的主要表现除局部疼痛、压痛、肿胀、关节功能丧失外,还可能出现局部畸形,如肩关节脱位后外形改变为方肩,肘关节脱位后前臂变短及肘关节的外形改变。

遇到关节脱位时,在现场不可随意进行整复,可用夹板和绷带进行临时固定,尽快找医生进行处理。如果去医院的距离较远,肩关节脱位可用一条毛巾将前臂吊起,用另一条毛巾将伤肢固定在体侧;肘关节脱位可用夹板或铁丝夹板按照伤肢的角度进行固定,然后用毛巾将前臂挂起。

(六) 骨折的处理

骨折是指骨的完整性遭到破坏。轮滑运动中的骨折常发生在前臂、上臂等部位,其主要表现是疼痛、肿胀及皮下瘀血、功能丧失(失去杠杆和支撑作用)、畸形(肢体变短、成角畸形)、压痛、震痛(在远离骨折处震动或捶击肢体时骨折部位会出现疼痛)、假关节活动及骨擦音等。

1. 骨折的分类

(1) 按病理分为损伤性骨折和病理性骨折。

(2) 按是否有伤口分为闭合性骨折和开放性骨折。闭合性骨折:皮肤黏膜完整,骨折断端与外界不相通;开放性骨折:骨折断端与外界相通。

(3) 按损伤程度分完全骨折和不完全骨折。

遇到骨折后,在现场要进行临时固定,以便送医院处理。临时固定的目的在于减轻疼痛和病情,限制骨折断端的活动,避免断端损伤周围组织及血管,避免骨折的错位,便于送医院处理。

2. 临时固定的注意事项

(1) 有伤口或出血者先处理伤口、出血及休克。

(2) 就地固定,不要无故移动肢体,特别是脊柱骨折患者。

(3) 固定时禁止采用任何整复手法。如畸形厉害可顺伤肢长轴方向稍加牵引。

(4) 禁用裸板固定肢体,可用棉垫纱布充填垫好。夹板的长度要超过上、下两个关节。

(5) 开放性骨折不可未经处理就把断骨放回体内。



(6) 固定的顺序为：骨折的上下部→上下两端的关节。

(7) 固定必须露出肢体末端，以便观察固定的松紧度。

(8) 注意固定后伤肢的保暖。

发生脊柱骨折时，尤其要注意临时固定与搬运方法。搬运腰、胸椎骨折伤员时，由3~4人同时托住伤员的头、肩、臀和下肢，将其置于硬板担架俯卧位搬运。搬运颈椎骨折伤员时，三人中一人固定伤员头部，另两人抬起身体，仰卧位放于硬板担架上，颈下放小垫，头的两侧用重物固定。

(七) 创伤性骨膜炎的处理

创伤性骨膜炎又叫疲劳性骨膜炎，多发生在初学轮滑运动的人中。由于过多的滑跑、跳等，引起局部骨骼产生应力性改变。其主要表现是小腿疼痛、局部肿胀、压痛（痛点局限）、后蹬或支撑痛、局部灼热感等。疲劳性骨膜炎的早期处理很简单，只需要减少轮滑的活动量，并且每次训练时用弹力绷带将受伤的肢体包扎起来即可。对于症状较重的骨膜炎患者则可以进行一些局部按摩、敷外伤药和理疗。如果经过减少运动量和治疗处理后，局部仍然感到疼痛者，则可能是患了疲劳性骨折，这时处理起来就比较困难了。

对于疲劳性骨膜炎的预防主要注意以下几个方面：

(1) 合理安排运动量。

(2) 纠正错误动作。如蹬地时用力要合理，不要“跺”。

(3) 运动前做好准备活动。

(4) 训练时注意做好放松练习。

(八) 脑震荡的处理

脑震荡是颅脑受外力打击后引起的急性脑功能障碍。轮滑运动中发生脑震荡的常见原因是摔倒时头部着地、头部受到外力的打击（碰撞、球杆的打击）等。一般来说，脑震荡者多有头部的外伤史，会出现几秒至30分钟不等的意识障碍、肌肉松弛无力、面色苍白等现象，有些人瞳孔扩大，脉搏细弱，呼吸表浅，清醒后往往反应迟钝。有人有头痛、呕吐、恶心、心悸、出汗等症状。对于脑震荡的急救处理要注意以下几个方面：

(1) 让伤员平卧，保持安静。

(2) 如果昏迷，可以掐人中、内关等急救穴位。

(3) 严重颅脑损伤者，要尽快送医院处理。

(九) 腰部损伤的处理

腰部损伤主要有腰肌劳损、腰肌损伤、腰椎间盘突出等。轮滑运动中如果腰部用力不当可发生急性腰扭伤，其常见原因有腰部负荷重量过大、脊柱超过生理范围的活动及用力小（极度转身）等，其主要表现是局部疼痛、压痛、活动受限（前屈、后伸活动