

少年体育丛书

花样 滑冰的 魅力



人民体育出版社

花样滑冰的魅力

田继陈 曹岫森 编著

人民体育出版社

花样滑冰的魅力

田继陈 曹岫森 编著

人民体育出版社出版

展望印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开 30千字 2 $\frac{4}{32}$ 印张

1984年4月第1版 1984年4月第1次印刷

印数 1—6,600册

统一书号: 7015·2169 定价: 0.17元

责任编辑: 杜忠德

—少年体育丛书—

腊梅花（体育卫生小故事）

列宁锻炼身体故事

伟人与体育

文化宝库中的一颗明珠（我国古代体育）

智慧与健康（中外文化名人的健身故事）

智慧与健康续编（中外文化名人的健身故事）

大力士之路

不寻常的喧闹声（体育寓言、故事集）

人生的春天

剑光闪闪

体坛的不速之客

水晶场上显绝招

源远流长的世界体育

水和人——游泳与健身

揭开田径运动的奥秘

花样滑冰的魅力

封面设计：孙今荣

统一书号：7015·2169

定 价：0.17 元

目 录

一

滑冰起源于生产和斗争·····	1
-----------------	---

二

花样滑冰运动的兴起·····	3
----------------	---

三

花样滑冰的竞赛和欣赏·····	7
-----------------	---

四

花样滑冰的场地、器材、服装·····	14
--------------------	----

五

怎样练习花样滑冰·····	16
---------------	----

六

先驱者们的不朽功绩·····	21
----------------	----

远道学艺的孩子·····	22
--------------	----

谦虚沉默而又害羞的人 ·····	25
------------------	----

笨拙的小象 ·····	27
-------------	----

十次世界冠军获得者沙霍夫 ·····	30
--------------------	----

他盼着河湖结冰·····	31
--------------	----

奋发自强的姑娘·····	33
--------------	----

勤于思索和创造·····	35
--------------	----

无名者战胜有名者·····	37
---------------	----

跳断三副特制冰刀·····	42
---------------	----

他勇于实践自己的理论	44
他俩结束了欧洲人的垄断	45
病弱者——世界冠军	47
双获世界冠军	50
掌握五种三周跳	53
他两岁开始上冰	54
时代的宠儿	55

七

我国古老的花样滑冰——代结束语	59
-----------------------	----



滑冰起源于生产和斗争

天冷了，地冻了，江河湖泊结冰了。

人们要去水中或对岸渔猎，不能涉水泅渡，也不能荡桨使舟，只能望冰却步或沿着岸边远远地绕行了……

不知是谁，最早发现，坚固的冰面上可以落飞鸟、可以走野兽，于是受到启发，走上冰去……走着走着，免不了发生小小的滑行；倘若脚与冰之间夹个硬物，还能滑行得更快。这可不得了，人们的智慧一下子闪出灿烂的火花——有助于冰上快速滑行的工具创制出来了。

那是用磨平了的牛胯骨或者马、鹿等其他兽骨做成的，样子象刀，两头有孔，一孔穿金属环子，一孔拴绳子，以便牢牢绑在脚下，在冰上往来滑行，追猎

野兽。考古学家认为，这就是世界上迄今为止，发掘出土的最原始的冰刀了。它至少是一千多年前的东西，现在珍藏在英国伦敦博物馆里。

类似这样的原始冰刀，在荷兰、丹麦、挪威、芬兰、瑞典等北欧国家均有发现。

荷兰，是个填海造陆的国家，有四分之三的土地低于海平面，不少城镇的街道本身就是水渠或是河流，楼房、店铺矗立两岸，别有一番风光。生活在这些城镇的人，一般季节用船作交通工具，到了冬天，就在坚硬光洁的冰面上穿梭般滑行了。据有关史书记载，公元九三六年，曾经有一位滑冰者在冰上遇难。这就可以推断，早在一千多年前，荷兰就有人滑冰了。有关史书还记载了荷兰人两次滑冰袭击西班牙人的情景。一次，西班牙舰队与荷兰舰队在海上相遇，天气突变，寒风大作，双方舰只都被冰冻在海上不能开动。西班牙士兵没有想到荷兰人竟在这时把会滑冰的士兵组织起来，向自己发起快速猛攻，于是措手不及，一败涂地。从那以后，荷兰开始注重在军队里培训冰上武装。史书另一次记载则是荷兰步兵中的滑冰队向屯驻在冰上的西班牙士兵发起进攻。由于西班牙士兵不会滑冰，无还手之力，结果全部被歼灭。

综上所述，不难看出，滑冰最初是用来代替冰上步行的，后来又逐渐被运用到人们的生产与其它活动中，体现了客观世界不断被人认识并为人服务的过程。



花样滑冰运动的兴起

当人们的物质文明有了相当的基础以后，特别是当封建主义逐渐解体，资本主义萌芽、兴起、蓬勃发展的整个阶段，工业不断发展，冶炼技术不断提高，铁制冰刀出现了，钢制冰刀出现了，合金钢制的冰刀也出现了。并且这些冰刀的研制与造型越来越符合力学原理，越符合力学原理也就越受滑冰者的欢迎。于是，滑冰作为一种爱好，逐渐被越来越多的人接受。这样，滑冰也就慢慢发展成了一种体育运动，首先在欧洲某些国家流行起来。例如，早在一二五〇年，荷兰就举行了速度滑冰比赛。英国的滑冰运动也开始得相当早，并于一七四二年成立了苏格兰爱丁堡滑冰俱乐部。这大约是世界上最早的群众性滑冰组织。当时的英国青年十分向往这个组织，纷纷申请作它的成

员，于是就要通过十分严格的考试。这种考试很奇特：在冰上放三顶大礼帽，要求被考者先用一只脚滑完一个圆形，再依次跳过放在冰上的三顶大礼帽。这一套动作要求的是滑圆的技巧和跳跃的灵敏性。今天看来很容易做到，然而在当时却是高难动作了。值得一提的是，这种考试实际上为现代花样滑冰技术奠定了基础。

从那以后，有个叫罗伯特·蒋奈斯的人，写了一本书，专门介绍冰刀的内刃和外刃的不同滑法，以及如何滑出一个漂亮的圆形等等。这本书在一七七二年出版，可以说是迄今为止，世界上第一部关于花样滑冰的专著。

滑冰俱乐部的建立和滑冰专著的问世，标志着世界花样滑冰运动的兴起。

一八三〇年，伦敦也成立了滑冰俱乐部。花样滑冰运动在英国开展起来，继而又传播到美国和加拿大。一八四九年，费城滑冰俱乐部成立了。一八六〇年，纽约滑冰俱乐部也成立了。花样滑冰运动在美国站住了脚跟。一八六八年，美国和加拿大联合召开第一次美洲滑冰代表会议，共同协商制定出一些有关花样滑冰的竞赛方法。有了竞赛方法，大大推动了花样滑冰运动的普及和开展。于是不久，就举行了声势浩大的美洲花样滑冰竞赛。美国选手鲁宾斯夺得冠军。两年后，他被聘请去加拿大，帮助多伦多市组织了加

拿大第一个滑冰俱乐部，并为加拿大花样滑冰运动的开展无私地贡献了自己的力量。

就在英美开展花样滑冰运动的同时，一八六四年以后，欧洲的维也纳、布达佩斯、布拉格、柏林、巴黎、彼得堡等各大城市，也都雨后春笋一般，相继诞生了花样滑冰俱乐部或是花样滑冰爱好者协会。花样滑冰运动几乎在整个欧洲蓬蓬勃勃发展起来。特别值得一提的是，当时美国有位著名的芭蕾舞演员，名字叫海恩斯·杰克逊。他第一个将芭蕾舞的某些动作引进滑冰运动，从而给花样滑冰带来焕然一新的艺术生命。在这个基础上，他帮助维也纳成立了欧洲第一个花样滑冰学校。这所花样滑冰学校与当时俄国彼得堡的花样滑冰俱乐部构成了欧洲花样滑冰的两个中心，广招弟子加以培养，从而有力地推动了欧洲花样滑冰运动，并使之广泛开展起来。当时的德国著名画家考尔巴赫、荷兰著名画家皮特·勃勒盖尔等人也开始把花样滑冰运动列为时髦题材做起油画或铜版画来。在他们不朽的杰作上，我们可以看到大诗人歌德和贵族男女在尼恩贝格、法兰克福、柏林动物园卢梭岛等地冰场上悠然滑行的生动形象和层层围观的热闹场面。

花样滑冰运动兴起了，还须使它更为科学地向前发展，这就需要制定出一个各国遵循的竞赛规程。于是，一八八二年在维也纳召开了第一次国际滑冰会议。会上制定出花样滑冰的二十三种图形，还规定了

自由滑不许超过四分钟。十年后，在荷兰首都阿姆斯特丹又召开了一次各国滑冰协会的联席会议。参加会议的有荷兰、德国、奥地利、英国、匈牙利、瑞典等国滑冰协会的代表。会议决定成立国际滑冰联合会，会址设在瑞士的达沃斯。会议规定每年举行一次世界性花样滑冰锦标赛和欧洲花样滑冰锦标赛。为了适应不断发展的新形势、新技术，花样滑冰的国际规则就要定期讨论，加以修改，为此，规定每两年召开一次会员国代表大会。

到今天为止，已有三十八个国家和地区加入国际滑冰联合会这个国际体育组织。我国冬季运动协会加入这一组织是在一九五六年六月。到了一九八〇年，我国就开始派遣花样滑冰运动员参加世界花样滑冰锦标赛和第十三届冬季奥林匹克运动会了。



三

花样滑冰的竞赛和欣赏

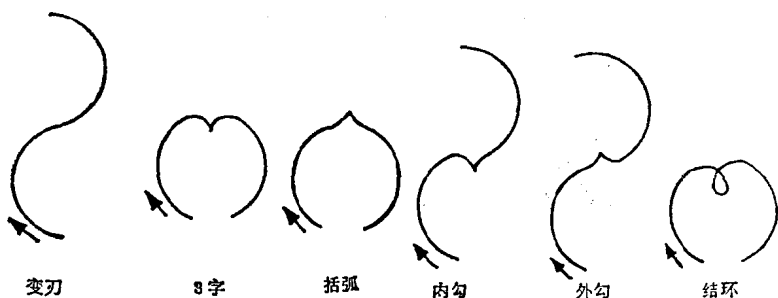
花样滑冰运动是以多变的技巧、滑行中动作与音乐的配合、形态美、动作美等等一系列魅力的组合，来显示它的项目特征的，因而是最有趣味的运动项目之一。

前边说过，一百多年来，花样滑冰技术不断丰富和发展，因而竞赛要求也不断提高和趋于完善。到了今天，花样滑冰竞赛已经发展为单人滑、双人滑和冰上舞蹈三种了。

单人滑

运动员必须完成规定图形、规定自由滑和自由滑三项动作。

规定图形——要求运动员在冰上对称地滑行出两个或三个圆形的线痕。每个圆形的线痕必须是左右脚



轮流各滑两次（以前是三次），而且每次滑出来的线痕都要求接近正圆，越接近越好，如能重合，最为理想。

规定图形包括各种转身变向及刀刃内外变化等复杂动作，它是单人滑的技术基础，只有先练好规定图形，自由滑和规定自由滑才能达到高度水平，这就象学习外语必须先学字母一样的重要。

从一八九六年举行首届男子单人世界花样滑冰锦标赛和一九〇六年举行首届女子单人世界花样滑冰锦标赛以来，总共七十多届男子世界冠军和六十多届女子世界冠军，他（她）们都无一例外地是当时规定图形的佼佼者。

图形的重要性还反映在失败的例子上。曾两次蝉联奥运会冠军的哥拉夫斯特隆，后来忽略了对图形的严格训练，在第三届冬季奥运会上，恰恰摔倒在图形中，虽然在以后的项目中，他尽了最大的努力，也没能弥补上这个图形失掉的分数，结果只好屈居第二，成为

他运动生涯中永远不能忘记的一桩憾事。

在花样滑冰比赛中，总是先进行图形滑，然后才是规定自由滑和自由滑，所以，图形成绩的好坏，对运动员的心理状态和裁判员的评分印象，都是有直接影响的。

规定自由滑——要求运动员用自选的音乐，在规定的两分钟内，在冰上完成两个跳、一个联合跳、一个联合转、一个换脚转、一个跳接转、一个连续步等七个动作。每个动作只许做一次。裁判员根据运动员表演的动作质量和完成情况，评出规定动作分；再根据内容编排、与音乐的配合、滑行速度、滑行姿态、场地利用情况等等，评出表演分。规定动作分加上表演分，就是规定自由滑的得分。

自由滑——要求运动员用自选的音乐，自编一套花样滑冰动作，在规定时间内（男子四分半钟，女子四分钟）内滑完。自由滑动作包括跳跃、旋转、步伐三个要素。还可以把大一字动作、燕式平衡、规尺动作、螺旋线、单脚急停、各种姿态造型等动作编排进去。裁判员根据运动员的动作难度、数量、质量，评出技术分；再根据内容编排、与音乐的配合、滑行姿态、动作的独创性、场地利用情况等等，评出艺术印象分。技术分加上艺术印象分，就是自由滑的得分。

自由滑的核心动作是跳跃。跳跃动作的难度，标志着花样滑冰技术水平的高低。历届世界花样滑冰冠

军中，影响较大的人物是沙霍夫、哥拉夫斯特隆、绍菲尔、巴顿和杰克逊，而他们都是以跳跃动作对世界花样滑冰运动起了划时代作用的。沙霍夫的一周和一周半跳代表一个时代，哥拉夫斯特隆是两周跳的创始人，绍菲尔完善了两周跳，巴顿进入了两周半跳和后外三周跳，而加拿大运动员杰克逊则达到了三周跳的尖端——勾手三周跳。近三十多年来，所有男运动员在自由滑中，都是在各种三周跳中显示自己的实力的。

无论自由滑还是规定自由滑，都有不少的旋转动作，这些旋转流畅优美，常能博得观赏者们的热烈喝彩。旋转的花样很多，看上去真是千变万化，但尽管如此，其基本技巧却只有三种，这就是直立转、蹲转和燕式转，其它旋转只不过都是由这三种基本转派生出来的。

双人滑

运动员必须完成七个双人规定动作和双人自由滑动作。

这七个双人规定动作可以编排成套，在自选音乐的伴奏下，于两分十五秒内滑完；双人自由滑是在自选音乐的伴奏下，于四分三十秒内滑完一整套自由滑动作。其中精华动作是托举、抛转、死旋、跳跃、旋转等。在这些精华动作中，托举里的单臂托举比双臂托举难度大，因而也更精彩；抛转时，女子在空中旋转

的周数越多，动作的技巧性和难度也就越高。

冰上舞蹈

冰上舞蹈不同于单人滑和双人滑，不允许有单人滑的跳跃、旋转和双人滑的一系列典型动作，而只允许在音乐的配合下，于冰上做一些步法和姿态的表演。运动员必须完成规定图案舞蹈、创编图案舞蹈和自由舞蹈三项内容。

规定图案舞蹈是由国际滑冰联合会公布的，共有华尔兹、探戈、狐步、基里安等十八套动作。从中选出十二套，分成四组，每年比赛其中一组，每一套滑三次。裁判员根据运动员的表现、风格、准确性等，给以评分。

创编图案舞蹈是由运动员自选音乐，滑行一套自编的舞蹈，滑行三次。裁判员根据内容，评出编排分；再根据滑行技巧、与音乐的配合等等评出表演分。编排分加上表演分，就是创编图案舞蹈的得分。

自由舞蹈是在规定的四分钟内，由运动员自选音乐，滑行一套自选动作。裁判员根据动作的难度、多样性及熟练程度，评出技术分；再根据动作与音乐的吻合，对音乐特点的表达美感程度等，评出艺术印象分。技术分加上艺术印象分，就是自由舞蹈的得分。