

冰雪运动丛书

韦迪 主编

花样滑冰



2
教育出版社

G1862.2
4

333191

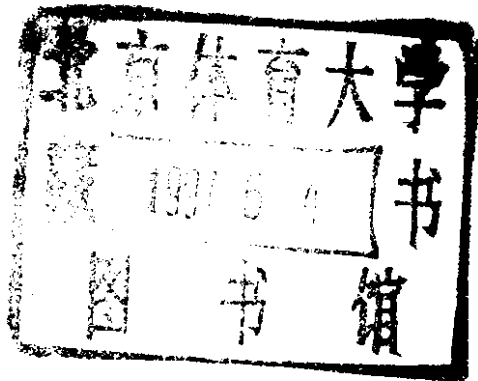
● 冰雪运动丛书 ●

Ty08/01

花 样 滑 冰

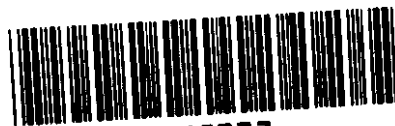
韦迪 主编

王石安 王尔 宝永武 副主编



辽宁教育出版社

1995年·沈阳



北体大 B00065333

393191

辽新登字 6 号

冰雪运动丛书
花 样 滑 冰
韦迪 主编

王石安 王尔 宝永武 副主编

辽宁教育出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市北一马路 108 号) 凤城市报社印刷厂印刷

字数:80,000 开本:787×1092 1/32 印张:5
印数:1—2000

1995 年 2 月第 1 版 1995 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑:林 炜	插 图:知己
封面设计:曹太文	责任校对:宗娇

ISBN 7-5382-4038-1/G · 3207

定价:4.80 元

如发现!



走

北体大 B00065333

● 冰雪运动丛书 ●

编 委 会:(按姓氏笔画)

于 宁	韦 迪	王石安
王 尔	王孟林	龙春生
曲 励	邸 阳	宝永武
杨家声	郭亦农	赵雁红
唐桂萍	曹国林	程心红

本册著者:杨家声 赵雁红

目 录

第一章 花样滑冰运动概述	1
第一节 花样滑冰运动的产生与发展.....	1
第二节 花样滑冰运动的现状.....	7
第三节 花样滑冰运动的发展趋势.....	9
第四节 花样滑冰运动的作用、价值和特点.....	11
第二章 花样滑冰运动的基本技术	14
第一节 单人花样滑冰的基本技术	14
第二节 双人花样滑冰的基本技术	75
第三节 冰上舞蹈的基本技术.....	101
第四节 四人花样滑冰简介.....	111
第五节 队列花样滑冰简介.....	111
第六节 单人表演节目简介.....	112
第三章 花样滑冰陆上身体素质训练	114
第一节 身体全面素质.....	114
第二节 机能素质.....	117
第三节 艺术素质.....	118
第四章 花样滑冰运动的有关知识	121
第一节 服装与器材.....	121
第二节 准备活动与安全.....	124
第三节 场地与竞赛.....	126
第四节 如何欣赏花样滑冰.....	127

第一章 花样滑冰运动概述

第一节 花样滑冰运动的产生和发展

早在新石器时期便有了滑冰运动。当时的人们只是把它做为一种冬季冰上劳动的技能手段——交通和狩猎的工具，以获取必要的生活资料。

伴随着人类社会的发展，滑冰运动逐步分化出一支以游戏和娱乐为主的冰上活动，尽管当时的滑行技术动作很简单，但已构成花样滑冰的雏形。一位名叫费茨·斯蒂芬的英国人曾经在他的文章中这样写到：“……一群青年人在小河的冰面上滑着，他们滑行动作敏捷，有如离弦之箭，如同鸟儿在飞翔……。”

到了 13 世纪，花样滑冰得到了较快的发展，并在欧洲广为流行。一些社会上层人物开始享受花样滑冰给他们带来的乐趣。一位法国驻荷兰大使曾在写给路易十四国王的报告中这样描述：“……奥林姬公主殿下和一群身着华贵服饰的女士们，脚穿冰鞋，在冰上来回滑行，有时还做着高抬腿的花样滑冰动作，十分令人感到新奇……。”英国国王查理斯二世，也曾和凯瑟林王妃的陪同下，乘坐雪橇，兴高彩烈地观看在泰晤士河上盛大的化妆冰上表演，场面十分热烈壮观。

到了 18 世纪，花样滑冰不仅在欧洲，而且在美洲也取得

了较大的发展。1792年,在英国诞生了世界上第一个滑冰俱乐部——爱丁堡俱乐部。该俱乐部制定了许多章程和条例。规定每一个花样滑冰爱好者必须经过测验,并达到规定的标准,才能被批准加入该俱乐部。从此以后,在欧洲许多国家相继成立了很多类似的滑冰机构。

英国皇家炮兵中尉罗伯特·约翰逊是一位花样滑冰爱好者。经过多年的努力,于1772年完成了世界上第一部花样滑冰专著——《论滑冰》。该书比较全面系统地介绍了花样滑冰的基本步法、规定图形和特种图形等滑法。这是他积多年经验和实践的总结,深受广大花样滑冰爱好者所喜欢。在当时,该书十分畅销,先后出版了十次。

那时,花样滑冰仍然是一个冬季室外体育活动。1858年在加拿大魁北克市建立起世界上第一个带盖的室内冰场。在冰场中央竖起一个高高的柱子,支撑着顶棚,场内设备十分简陋,但它可以抵御坏天气的影响,延长滑冰时间。这在当时已属创举。

1860年,美国花样滑冰爱好者汉斯·杰克逊首次将花样滑冰技巧动作与优美的华尔兹舞曲相配合进行表演,取得了良好的艺术效果和表演的成功。杰克逊的花样滑冰技术高超,他将花样滑冰技巧与音乐相结合的精彩表演,给欧洲人留下了深刻的印象。他的这一创举为现代花样滑冰开创了一个新的范例。

1887年,在俄国的彼德堡举行了首次花样滑冰的国际比赛。当时有匈牙利、德国、葡萄牙、瑞典、美国和俄国等多国选手参加了这次国际大赛。比赛包括有规定图形、特种图形和自由滑三个项目。俄国选手列别杰夫取得了三个项目和总成绩

第一名,在当时被誉为世界冠军。但由于当时国际滑冰联合会尚未建立,该次比赛成绩不能列入正式世界锦标赛冠军的名单之列。

由于花样滑冰的发展,于 1892 年在荷兰的阿姆斯特丹举行了一次国际滑冰界的会议,决定在当年创建国际滑冰联合会,简称国际滑联(I·S·U)。总部设在荷兰的斯奇威尼根。在本次会议上还制定了国际滑联宪章和竞赛规则。规定每两年召开一次国际滑联代表大会,对主席、副主席、理事会和各技术委员会进行改选,并对宪章和规则进行修改,同时还要研究讨论滑冰运动的发展方向等有关问题。以上许多规定沿用至今。

经过筹备,在国际滑联成立后的第四年,即 1896 年 2 月,在俄国的彼德堡举行了首次世界花样滑冰锦标赛。当时,只有来自三个国家(德国、奥地利和俄国)的四名男选手参加了比赛。德国的福科斯取得了第一名,成为第一个花样滑冰世界冠军。更有趣的是,于 1902 年在英国伦敦举行的第七届世界花样滑冰锦标赛上,一位名叫玛杰·塞耶斯的女选手报名参加了当时只有男选手参加的比赛,并取得了第二名,因为当时规则尚不健全,无法拒绝她。赛后,裁判员对她说:“以后你不能再来参加比赛,因为裁判员看不清楚盖在长裙子下面脚部的动作。”此后,规则进行了修改和补充。并于 1906 年 1 月在瑞士达沃斯举行的世界花样滑冰锦标赛上,首次举行了女子单人滑的比赛。当时有来自 4 个国家的 5 名选手参加了比赛。英国的麦奇·希尔斯·凯弗取得了第一名,并成为第一位女子单人滑世界冠军。

早在 1868 年就有了双人滑,创史人是美国的丹尼·梅尔

和乔治·梅阿。当时的双人技术动作比较简单。直到1908年,也是在俄国的彼德堡举行的世界花样滑冰锦标赛上,首次将双人滑正式列入比赛项目,当时只有三对选手参赛。德国的胡伯勒/伯格尔取得了第一名。成为第一对双人滑世界冠军。

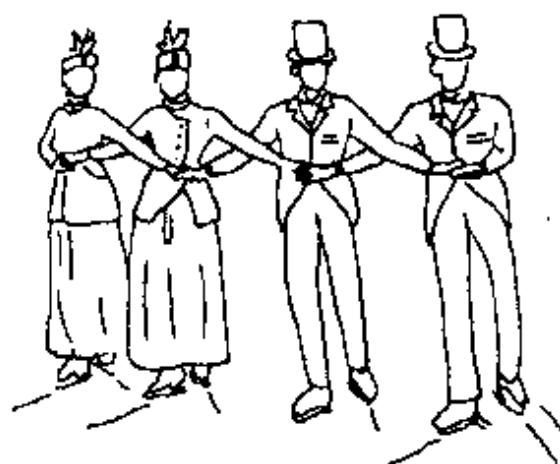
冰上舞蹈开展较晚,直到1952年在法国举行的世界锦标赛上才列为正式比赛项目。当时有来自4个国家的9对选手参加了冰上舞蹈的比赛。英国的维斯特·伍德和劳伦斯·戴梅获得第一名,成为第一对冰上舞蹈世界冠军。

花样滑冰技术的发展和进步,是与冰刀的逐步改进紧密相关的。世界上最早发现的冰刀是用兽骨制成的。到了16世纪改用木制冰刀,便于造型,以后又改用木和铁合制,最后发展为全金属或塑料与金属合制的冰刀。冰刀的式样也在不断的改进,由刃比较平直无刀齿,逐步衍变为今天的刀刃有一定弧度,刀前部有刀齿,且不同项目冰刀式样、弧度和刀齿也不不同的现代冰刀。

花样滑冰服装也有一个逐步改进的历史。本世纪初,花样滑冰还是一个冬季室外冰上项目,为抵御寒冷的天气,服装比较笨重,女选手穿紧身带扣的上衣,长裙直达脚面;男选手头戴高筒式礼帽,身穿长燕尾服和长西装裤(图一—1)。到了20年代,十次世界冠军和三次冬奥会冠军获得者索尼娅·海妮对女子服装进行了一次大胆的改革,将裙子提高到膝部。这一惊人的创举,对女子单人滑技术的进步创造了有利的条件。

与此同时,男士服装也有了改进,齐腰的短西服上衣、芭蕾舞紧身裤,滑起来方便多了。40年代后,女选手的裙子一次又一次变短,并出现了上衣与裙子一体化的短连衣裙。为了表演的需要,在服装上加了装饰物,如毛边、亮片、珠子等。第二次

世界大战后,女选手开始穿白色或肉色冰鞋。在服装设计制作方面大下功夫。由于近代工业的发展,弹性较大和质地柔软的氨纶等多种面料的出现,更适合于花样滑冰的训练和比赛。选手在颜色的选择、配合和设计方面都有利于音乐特点和舞蹈风格的表达,大大提高了艺术表演效果。服装已成为选手整套动作和艺术表演完美的重要组成部分。



图一一一

由于花样滑冰的飞速发展,已逐步成为一个具有世界性的冰上竞技项目。于1920年在比利时安特维普举行的奥运会上,首次将花样滑冰列入正式奥运会比赛项目。次年在瑞士洛桑举行的奥林匹克代表大会上,经过投票通过了单独举行冬季奥林匹克运动会的决议。规定每四年举行一次冬奥会,当时只把男、女单人滑和双人滑列入冬奥会比赛项目。

我国花样滑冰也有较长的历史。清朝的“太液池冬月表演冰嬉”就是一种花样滑冰表演。每年冬天都要在太液池上检阅八旗的冰上表演。此外,在乾隆年间的“冰嬉图”和沈原的“冰嬉赋图”都是对冰上表演的真实描绘。当时的表演动作富于杂技和武术色彩。大约是在本世纪30年代,现代西方的花样滑

冰才开始传入中国,在我国几个北方城市,如哈尔滨、长春、沈阳、北京和天津等地的学校开展起来。1941年在延安成立了体育训练班,当时由田野同志任滑冰课教师,并于1943年冬季,在延河举行冰上运动会,还进行了花样滑冰表演。新中国成立后,花样滑冰很快在北方几个城市开展起来。1953年2月在哈尔滨举行了首届全国冰上运动会,并进行了花样滑冰男女单人滑的比赛。由于当时水平较低,没有机会参加国际或世界性比赛。1980年,我国首次派代表团参加了在美国普来西德湖举行的第十三届冬奥会。同年3月又派队参加了在德国多特蒙德举行的世界花样滑冰锦标赛。伴随着我国改革开放政策的深化,花样滑冰不但走出了国门,而且在短短十几年的时间里,取得了长足的进步,一批优秀选手在亚洲、国际和世界性大赛中取得了许多优异的成绩。例如:张述滨取得了1985年世界大学生冬季运动会花样滑冰比赛男子单人滑的第一名;刘露阳/赵晓雷取得了1986年第一届亚洲冬季运动会冰上舞蹈的第一名;刘月明于1993年取得了世界大学生冬季运动会男子单人滑第一名,最值得一提的是我国著名女子单人滑选手陈露,她不仅在一系列国际比赛中多次取得好成绩,而且在世界最高水平的锦标赛和冬季奥运会上,三次取得铜牌(1992、1993年世界锦标赛和1994年冬奥会),不仅为国争了光,而且步入世界先进行列,为我国花样滑冰走向世界创出一条新路。

花样滑冰取得了今天这样的发展,并且被世界上越来越多的人所接受和喜爱,国际滑联已发展成为拥有48个会员国和地区的世界性体育组织。今后还将会发展和扩大。亚洲滑冰联合会也于1990年创建,这必将对亚洲花样滑冰运动的发

展起到促进作用,人们不得不承认,花样滑冰已成为世界上最热门和最受喜爱的项目之一。

第二节 花样滑冰运动的现状

自国际滑联创建至今已渡过了百余年历史。在此期间共举行了 84 次世界花样滑冰锦标赛。花样滑冰由初期的游戏娱乐性冰上活动,发展成为一个多项目的冰上竞技体育。它包括有男子单人滑、女子单人滑、双人滑、冰上舞蹈、男女单人表演节目、四人滑和集体队列滑行等项目。前四个项目是世界锦标赛、国际比赛和冬季奥运会的正式比赛项目,后三个项目是 1992 年刚刚列入规则的新项目,一些国际比赛中已有开展。

花样滑冰世界锦标赛、世界少年锦标赛和欧洲锦标赛被列为国际滑联锦标赛,每年各举行一次,冬季奥运会每四年举行一次。国际比赛每年多达数十次,但必须每年初向国际滑联提出申请,由国际滑联统一安排时间后公布。

国际滑联由主席、副主席、理事会、技术委员会、仲裁委员会和药物检查委员会等机构组成。常务工作由秘书长负责,每两年召开一次代表大会,每年召开理事会和技术委员会会议。

国际滑联技术委员会掌握国际裁判队伍的审批权,花样滑冰国际裁判分为两个等级。符合规则有关规定即可向国际滑联申请国际裁判。经过几年国际裁判工作证明其能力和符合规则有关规定后,可向国际滑联申请参加国际滑联锦标赛级裁判员晋级考试,考试通过方能晋级。只有国际滑联锦标赛级裁判员才有资格在世界锦标赛、世界少年锦标赛和冬季奥运会三大比赛中做裁判员。

花样滑冰是由单人滑开始的,单人滑是所有花样滑冰其它项目的基础。花样滑冰技术的发展经历了一个由简单到复杂、由单一到高难、由规定动作到自由选择、由纯技术到技术与艺术相结合的发展过程。在这一历史进程中的各个阶段,出现了一批又一批世界级明星。他(她)们通过自己富于创造性的技术动作和艺术表演,推动着花样滑冰事业的发展。他(她)们的荣誉与功绩并存。1990年3月在加拿大哈里费科斯举行的世界花样滑冰锦标赛上,一束美丽的鲜花放到最后滑完的一个图形上,无声地宣布了从此规定图形这一传统比赛项目被取消了。这是花样滑冰历史发展的必然。从此,单人滑进入了一个新的历史阶段。短短几年,单人自由滑无论是动作的难度、高难动作的质量、联合动作的创新、整套节目编排的新颖性、音乐风格特点的表达和艺术表演的完美性等多方面都取得了较大的发展。

由于双人滑有关规则的修改,更有利于选手发挥各自的特长和在动作选择方面的自由。突出表现在双人滑典型动作质量大幅度提高;大量难新联合动作出现;双人协调一致性等都取得很大进步。高周数抛跳动作趋于成熟稳定、整套动作编排更加新颖。

冰上舞蹈项目同样步入一个崭新的阶段,在舞蹈步法的难度;在快节奏当中的变化;在舞蹈风格的体现和音乐表达等方面都有较大提高。在整套节目编排方面更趋于现代化,把传统的古典舞蹈美融于现代艺术美之中,充分体现了新一代冰上舞蹈的风格和特点。

总之,花样滑冰发展至今,无论在训练水平和竞赛等方面都进入了一个新的阶段,它不再是一种单纯的冰上技巧的竞

争,更不是单一的冰上艺术表演,它已发展成为一项融冰上多种高超的技术动作、多变流畅的滑行技巧、传统与现代相结合的舞蹈艺术、优美动人的音乐旋律和富于不同风格特点的创新编排为一体的体育项目,给人以综合立体美的享受。

第三节 花样滑冰运动的发展趋势

花样滑冰是一项冰上技巧与艺术表演相结合的竞技体育,所以在衡量其表演水平高低时,要从技术水平和艺术表演两个方面进行评价。世界花样滑冰就是在这两个方面不断的进步而取得发展的。

花样滑冰技术动作种类多而复杂。它包括跳跃、旋转、步法、自由滑动作和其它联合动作等等,这些技术动作构成了该项竞技体育的核心部分。在评价技术动作水平高低时要考虑它们的难度和多样性,技术动作完成的熟练性、稳定性和质量等多方面表现。以单人滑为例,目前世界上男子单人滑的一流选手们几乎都较好地掌握了各种三周跳和三周半跳,个别选手已能完成四周跳;女选手水平稍低些,但也有个别选手开始冲击四周跳等高难动作。所有选手都较高水平地掌握了各种旋转、接续步和自由滑动作等等。当今的世界大赛不再是比较谁掌握了几个高难动作,而是在普遍掌握的基础上比成功率和动作质量。国际滑联花样滑冰技术委员会为此制定了一系列的规定和条款,提出衡量动作质量的具体要求。例如:跳跃的高度、远度、技术、起跳落冰动作用刃的干净利落程度;旋转的中心、控制能力、圈数、速度和稳定性;步法和接续步的难度、流畅性与音乐节奏的一致性和对音乐风格特点的表达等

等。此外还规定,低质量的三周跳的分数不得超过高质量的两周跳;高质量的三周跳与高质量的两周跳分差只是 0.1—0.2。显然,在衡量一名选手在技术方面水平的高低时,主要看动作的成功率和质量,而不是简单的看高难动作数量的堆积。

构成花样滑冰另一方面的因素是艺术表演。花样滑冰的艺术印象分,与一般文艺表演的艺术含意相比较,有其特殊的含意。规则规定,在评价一套花样滑冰表演的艺术印象评分中,必须考虑以下几个方面:整套内容编排与音乐的和谐一致性,要充分利用整个冰面进行表演,动作分布应匀称合理;动作要轻松稳定,并与音乐节奏相一致,舞蹈动作姿态要优美,动作编排要新颖,并要充分表达音乐的风格和特点。由于当今世界很多优秀选手的编排和表演水平较高,就更提高了花样滑冰的艺术感染力,相应花样滑冰的艺术印象评分的价值也有所提高。规则已明确规定,如两名选手的技术水平与艺术印象分相加之和相同时,艺术印象分高的选手名次列前。

花样滑冰是技术与艺术紧密结合的竞技项目。它的高超技巧动作和完美的艺术表演共同建立起来的整体概念,吸引越来越多的爱好者,这是不可否认的事实。在当今世界花样滑冰强手如林的激烈竞争中,只有在技术和艺术两大方面都做到完美的选手,才能立于不败之地,才有可能取得胜利。换言之,只有在技术动作表演中获得高成功率和高质量,又在艺术表演中达到完美无缺,才能称得上是一套完美的表演。这不仅是当前世界花样滑冰的总潮流,而且也是花样滑冰发展的总趋势。

技术动作的难度虽无极限,但在某一历史阶段可能进步比较缓慢或相对稳定。此时全面提高动作质量似乎更加重要,

因为提高动作质量要有一个正确的技术做保证,而正确的技术又为今后提高难度打下一个良好的基础。

艺术是一个永远无止境和统一标准的个人感受,它伴随着社会的发展和不同人群的认识而有所改变。传统古典美、现代舞蹈美,以及二者结合的那种富于时代创新性的美,都是艺术外在美的表现形式。只有不断更新自我的认识水平,跟上时代的潮流,才有可能在花样滑冰的艺术编排方面,在表演中塑造出符合时代美的形象。

综上,只有技术与艺术两方面的完美结合,才能体现出花样滑冰美,才是符合世界发展趋势的。

第四节 花样滑冰运动的作用、价值和特点

如前所述,花样滑冰是一个冰上运动技术与综合艺术表演相结合的竞技体育项目,人们借助于花样滑冰专用的工具——冰刀和冰鞋,在优美的音乐伴奏下,在冰上滑行并完成各种复杂的技术动作(例如旋转、跳跃、步法、自由滑动作和舞蹈动作等)。

人们从事花样滑冰训练,不仅有利于身体素质和机能水平的提高,而且还可以在训练或表演中获得精神和心理方面的艺术享受。正如德国的伟大诗人歌德在他的诗中写到的那样:“……花样滑冰,使人返老还童。它的柔韧,使我更加年青……。”他把花样滑冰赞美为“运动的诗”。

凡是接触过花样滑冰的人,无一不为之所吸引,从而产生

浓厚的性趣,并希望自己也能成为一名花样滑冰的爱好者,因为它不象某些体育项目在训练时比较枯燥。相反,花样滑冰的训练不仅有益于健康,而且充满了生机和乐趣。伴随着训练的进程,你的冰上技术水平和艺术表演能力都会得到提高。这不仅会得到心理上的满足,而且会增强信心,并努力去追求更高的表演境界,当你经过刻苦的训练,成为一位名符其实的花样滑冰爱好者或选手时,你决不甘心坐在看台上去欣赏别人的表演,而宁愿到冰上去亲自一试,在连续不断的滑行中,合着音乐优美的旋律,体验花样滑冰所给予你的无穷的乐趣和美的感受,使你充分品味动与美的价值。

花样滑冰训练用工具简单,对冰场大小和条件要求也不高,而且任何年龄组的人都可以根据自己的身体条件,适当的安排训练内容和强度。经验告诉我们,一个五六岁的孩子是开始学习花样滑冰的最佳年龄,经过多年系统训练有可能成为一名优秀选手,中年以后学习花样滑冰虽然进步的速度和对技术动作的掌握程度已远不及青少年人,但只要做到由浅入深、由易到难,也会取得应有的进步。

在西方许多花样滑冰先进国家,为不同年龄组和不同技术水平的爱好者制定了不同等级的训练大纲,使所有的爱好者都能在各自不同的水平上,按照循序渐进的原则进行多种形式的训练,他们努力做到使训练内容多样化、创造一个充满活力和乐趣的舒美环境,以吸引更多的爱好者坚持练下去,并在不知不觉的欢乐气氛中得到了应有的进步。此外,他们还根据不同年龄组和不同水平的爱好者制定了等级测验标准,开展多种形式的娱乐和竞赛活动,以推动花样滑冰事业的普及和发展。