

# 冰雪运动百科

王石安 主编



辽海出版社

辽海出版社出版、发行  
(沈阳市民族北街29号 邮政编码 110001)  
沈阳体育学院印刷厂印刷

---

开本：787×1092毫米 1/16 字数：370千字 印张：16.5  
印数：1—600册

2003年2月第1版 2003年2月第1次印刷

---

责任编辑：张 伟	责任校对：郝庆威
封面设计：王石安	版式设计：康宝祥

---

定价：24.00元

## 序

在经济日趋发达的现代社会，体育运动作为一种与人类生活密切相关的文化现象，已越来越被更多的人所重视。广泛地了解、掌握体育运动知识，经常地进行体育运动锻炼，早已成为许多体育爱好者的实际行动。随着社会的不断进步、人们生活水平的不断改善及人们对文化生活要求的不断提高，体育运动也必然要在增强人的体质、锻炼人的意志、培养人的情趣、丰富人们业余生活等方面起着的更为重要的作用。《冰雪运动百科》一书正是基于满足人们对体育知识的了解、对体育实践的需求这一宗旨而编著的。

《冰雪运动百科》是一部比较全面地介绍冰雪运动项目的专著。书中对目前国际比赛中所有的冰雪运动项目，从项目起源、发展，到技术、场地、器材，到竞赛方法、规则等方面都做了详尽的介绍和说明，书中配有大量插图，有较强的直观性。它既是一部可以用来丰富读者冰雪运动知识的读物，也是一部可以用来指导体育爱好者进行冰雪运动实践的参考书。可以相信，《冰雪运动百科》一书必定会对冰雪运动知识的传播及冰雪运动实践的指导起到积极的作用。

《冰雪运动百科》的作者，是由数位有着多年冰雪运动理论研究经历及冰雪运动实践经历的群体组成的。他们对多年来收集、积累的大量的冰雪运动资料进行深入细致的分析、归纳、整理，从读者的角度出发，既考虑到知识传播的通俗性，又考虑到指导实践的应用性，使《冰雪运动百科》一书有了全面、细致、简明、实用的特点。

时置我们国家大力申办 2008 年奥运会、体育精神得到空前弘扬的时候，《冰雪运动百科》的出版发行，也一定会在宣扬奥林匹克精神、指导人们进行体育运动实践的活动中，发挥其应有的作用。

2001 年 3 月

# 目 录

## 第一部分 冰上运动

一、速度滑冰	(1)
一、速度滑冰运动简史	(1)
二、我国速度滑冰运动发展概况	(6)
三、速度滑冰技术	(9)
四、速度滑冰竞赛方法与规则简介	(18)
五、速度滑冰场地、器材、服装	(20)
六、速度滑冰专项用语	(26)
二、短道速度滑冰	(29)
一、短道速度滑冰概述	(29)
二、世界短道速度滑冰发展史	(29)
三、我国短道速度滑冰发展历程	(30)
四、世界短道速度滑冰成绩一览	(34)
五、短道速度滑冰规则简介	(37)
三、花样滑冰	(42)
一、花样滑冰的产生	(42)
二、花样滑冰的发展	(42)
三、世界花样滑冰的现状	(43)
四、国际滑冰联合会	(44)
五、中国花样滑冰的产生	(45)
六、中国花样滑冰的发展	(45)
七、中国花样滑冰的现状	(46)
八、花样滑冰的基本技术	(47)
九、花样滑冰竞赛规则及方法	(56)
十、花样滑冰场地、服装和器材	(57)
四、冰球	(59)
一、冰球运动概述	(59)
二、世界冰球运动的产生与发展	(59)

三、中国冰球运动的产生与发展 .....	(62)
四、女子冰球运动 .....	(64)
五、冰球技术 .....	(67)
六、冰球规则与竞赛方法 .....	(69)
七、冰球场地与器材 .....	(74)
八、冰球专项术语 .....	(79)
<b>五、冰壶 .....</b>	<b>(82)</b>
一、冰壶运动的起源 .....	(82)
二、冰壶运动的发展 .....	(82)
三、我国开展冰壶运动的情况 .....	(84)
四、冰壶运动的正规场地 .....	(85)
五、冰壶运动的器材 .....	(86)
六、冰壶比赛(游戏)的方法 .....	(90)
七、冰壶运动的主要术语 .....	(94)
八、冰壶运动的基本技术 .....	(97)
九、冰壶运动竞赛规则 .....	(108)
<b>六、冰橇 .....</b>	<b>(112)</b>
一、冰橇运动简 .....	(112)
二、冰橇运动发展简况 .....	(113)
<b>七、班迪(冰上曲棍球) .....</b>	<b>(119)</b>
<b>八、冰帆 .....</b>	<b>(122)</b>
<b>九、冰上摩托车 .....</b>	<b>(125)</b>

## 第二部分 雪上运动

<b>一、越野滑雪 .....</b>	<b>(127)</b>
一、越野滑雪的起源 .....	(127)
二、近代越野滑雪运动 .....	(128)
三、国际滑雪组织 .....	(129)
四、世界越野滑雪运动 .....	(129)
五、中国古代滑雪的起源 .....	(132)
六、中国越野滑雪运 .....	(133)
七、越野滑雪基本技术 .....	(134)
八、越野滑雪规则简介 .....	(145)
九、越野滑雪竞赛方法 .....	(149)

十、越野滑雪服装	(150)
十一、越野滑雪雪板和雪杖	(151)
十二、雪蜡及雪板打蜡	(153)
<b>二、高山滑雪</b>	(155)
一、高山滑雪运动的产生	(155)
二、高山滑雪运动的发展	(156)
三、我国高山滑雪运动的现状	(161)
四、高山滑雪运动的特点、作用	(164)
五、高山滑雪运动基本知识	(165)
六、高山滑雪运动基本技术	(168)
七、高山滑雪技术及练习方法	(173)
八、高山滑雪服装与器材	(180)
九、高山滑雪比赛项目简介	(190)
十、高山滑雪比赛规则简介	(192)
<b>三、跳台滑雪</b>	(199)
一、跳台滑雪运动发展史	(199)
二、跳台滑雪基本技术	(201)
三、跳台滑雪竞赛规则及方法简介	(213)
四、跳台滑雪场地、器材、服装、用具	(221)
五、跳台滑雪项目专项用语	(227)
<b>四、现代冬季两项</b>	(229)
一、冬季两项起源	(229)
二、冬季两项运动发展与现状	(229)
三、中国冬季两项运动	(231)
四、冬季两项基本技术	(233)
五、冬季两项竞赛方法与规则简介	(237)
<b>五、北欧两项</b>	(242)
一、北欧两项运动发展史	(242)
二、北欧两项基本技术及发展	(246)
三、北欧两项竞赛方法及规则摘录	(247)
<b>六、自由式滑雪</b>	(251)
一、自由式滑雪发展概况	(251)
二、自由式滑雪各项目介绍	(251)
<b>七、单板滑雪</b>	(260)
一、单板滑雪的定义	(260)
二、单板滑雪的产生及发展	(260)
三、单板滑雪的用具	(261)

四、单板竞赛方法、场地及规则简介.....	(263)
五、单板滑雪的基本技术.....	(267)
八、牵引竞速滑雪 .....	(279)
九、雪车 .....	(280)

第一部分  
冰上运动





# — 速度滑冰

## 一、速度滑冰运动简史

### (一) 滑冰运动的产生

早在十三世纪中期，荷兰已出现穿着木制的冰鞋底上镶有铁制冰刀的速度滑冰。这种运动于1763年传入英国；十九世纪的前中期，在英格兰的沼泽地带举行了速度滑冰。十九世纪的后半期，速度滑冰从它的故乡英格兰和荷兰迅速而广泛地流传到欧洲各地、北美、斯堪地那维亚以及俄国。

滑冰运动诞生的初期，并没有速度滑冰和花样滑冰之分，主要被用以跨越封冻江湖的交通工具，后发展为娱乐活动。到了十九世纪中期，滑冰运动开始出现花样和速滑分离发展的雏形。1742年，苏格兰的爱丁堡滑冰俱乐部成立，这标志滑冰运动进入有序的群体活动状态。从1849年起形成了在欧洲建立滑冰俱乐部的高潮，到1884年，已先后在荷兰、挪、俄、法、瑞士、匈牙利、德、瑞典、芬兰等建起了数十个滑冰俱乐部。

进入19世纪80年代，滑冰运动在欧洲已成蓬勃发展，建立国家级的滑冰领导机构时机成熟。1879年英国、1882年荷兰、1887年加拿大、1888年德国和1888年奥地利等都成立了国家滑冰协会。1850年在英格兰的沼泽地举行了首次速滑比赛；1880年—1885年经常在北美和欧洲举行10—25英里的长距离比赛，优胜者可以获得100英镑的奖金。速滑的创始人是挪威人阿·鲍尔森，他和另两个挪威人，卡·涅涅尔、哈·哈戈尔将速滑运动介绍到世界各地。阿·鲍尔森本人在当时是个速滑和花样的“两栖”明星。1883年阿·鲍尔森发明了近似现代的空心刀管速滑刀。他接着在1885年举办的第一届国际速滑赛上获得第一名赛跑道长为3800米。荷兰和英国两滑冰协会合作，制定了第一个较规范的国际速滑规则。这个规则规定，参赛者要完成0.5、1.0和1.5英里三项比赛，并取得三项第一，方能获冠军称号。1889年在阿姆斯特丹举办了按上述规则要求的第一届世界速滑锦标赛。遗憾的是没有人获得三项第一，因此，未能产生冠军。以后，比赛项目又增加了5英里，共四个项目。但仍规定，获胜者必须是四项第一的得主。所以在多数情况下很难产生四项第一的冠军。第一个世界冠军是美国人约·多诺胡，他在1891年世界锦标赛上夺得四项第一。随着国际大型速度滑冰和花样滑冰比赛的频繁举行与各国滑冰俱乐部的建立和各国体育协会的成立，急需建立调整国际体育活动项目和各国之间关系的领导组织机构。

### (二) 国际滑联成立

1892年7月在schevenin8en荷兰滑冰协会主持召开一个由各国对国际滑冰比赛感兴趣的代表们参加的会议；这就是第一届滑联大会。当大会在kurhAUS召开时，参加会议的代表来自：荷兰滑冰协会，大不列颠滑冰协会和德国与奥地利的联合协会，瑞典和匈

牙利两个滑冰俱乐部。另外，大会收到来自挪威、俄国和美国三个国家表示关心和支持的信函。本次大会选举荷兰的滑联主席 Thr·A·E·BarnaART（巴尔那特）为大会主席典的 Viktor（维克多）为副主席、荷兰的威廉·姆里尔为秘书长。这次由 15、瑞位代表出席的首次国际会议永垂史册。他们从零开始，几经周折制定了速度滑冰竞赛规则，这个规则从制定以来一直保留到今天。比赛项目定为 500、1500、5000 和 10000 米，并规定优胜者必须是获得三项第一的选手。这次会议还做出决定，每年举办一次世界男子速滑锦标赛和一次欧洲男子速滑锦标赛。大会选举荷兰的威廉·姆里尔为国际滑联主席，德男人阿·普林斯为秘书长。

1893 年 1 月在荷兰阿姆斯特丹举行了由国际滑联主办的第一届世界男子速滑锦标赛，荷兰的贾·埃登获得 500、1500 和 5000 三项第一名（10000 米摔倒），是国际滑冰史上第一位男子速滑世界冠军。

国际滑联是世界上第二个成立的国际体育组织，对国际滑冰运动的发展起了促进、引导和规范的作用，并在繁杂、曲折的道路上成长和完善着自己。速滑比赛，虽然确定了比赛项目，但没有明确比赛场地标准；花样滑冰比赛，虽然制定了用评分办法确定优胜者，但没有制定出统一的评分标准。这些问题引起了对比赛结果的很大争执，给刚刚成立的国际滑联蒙上了一层阴影。国际滑联渡过了从 1893—1908 的艰难阶段，克服了相互争吵和分裂的危机，进入了稳定健康发展阶段。瑞典人维格·白尔克（1895—1925 国际滑主席），为国际滑联早期的稳定和发展做出了贡献。

在速滑比赛中，按着老规则，多年不能产生冠军，没有优胜者的比赛是举办比赛的失败。1907 年制定出了在无人获三项第一的情况下，由四项名次分之和小与多决定优胜者的规则（名次之和相同时，由 500 米名次定），从而解决了速滑比赛的危机和尴尬。

### （三）国际速滑运动发展百年

国际滑联成立的百年历史就是国际速滑运动发展的历史。从 1892 年仅有 6—7 个国家参加的组织发展到今天拥有 52 个地区和国家成员的国际滑联，确实经历了漫长的坎坷而又光辉的成长道路。国际滑联是以组织比赛、改革比赛、丰富比赛为主要手段发展国际速滑运动的：

1、1893 年—1995 年，共举办世界男子速滑锦标赛 89 届（因两次世界大战，1915—1921 年；1940—1946 年，共 14 年未能举办世界锦标赛）；

2、1893—1995 年，共举办欧洲男子速滑锦标赛 89 届（情况同世界男子速滑锦标赛）；

3、1936—1995 年，共举办世界女子速滑锦标赛 53 届（因第二次世界大战，1940—1946 年停赛）；

4、1970 年—1995 年，共举办欧洲女子速滑锦标赛 15 届。其中 1975 年—1980 年停办，1981 年起将欧洲男女速滑锦标赛合并为同一时间、地点举行；

5、从 1971 年起举办世界男女短距离速滑锦标赛，至今已举办 25 届，比赛项目为两次 500 米两次 1000 米；

6、速度滑冰做为冬季奥运会比赛项目的起始时间是：男子项目，1924 年第一届冬奥会，比赛项目为 500 米、1500 米、5000 米、10000 米，和全能。女子项目，1960 年第八

届冬奥会，比赛项目为 500 米、1000 米、1500 米和 3000 米。

7、从 1976 年起举办世界男青少年速滑锦标赛，首届比赛地点是意大利的迈多那。

8、国际速滑比赛规则是促进技术水平提高和保证公平竞争的基础。国际滑联为了完善和改进竞赛工作，每两年修改一次竞赛赛程和比赛规则，使之逐渐趋于公平、激烈竞争与趣味性、观赏性完善地结合。最重大的比赛规则改革有以下几次：

1889 年，要求参赛者参加 0.5，1.0，1.5 和 5 英里比赛，获胜者必须是四项第一得主；

1892 年，将比赛项目定为 500 米，1500 米，5000 米和 10000 米，获胜者必须三项或三项以上为第一名；

1907 年，比赛项目同 1892 年，确定优胜者办法改为，四项名次位数相加最少者，名次分相同时以 500 米成绩好者为优胜者；

1926 年，比赛项目不变，以当时世界纪录为 100 分，计算选手每项成绩所占百分比分数，各项分数之和多者为优胜；

1928 年，改为现行的全能总分计算办法；（注：以上各项的比赛次数计算，均到 1996 年为止）

9、国际滑联百年，组织领导更换十届。

在国际滑联一百多年的活动中，有近千人参加了该组织的领导和各种技术工作，但只换了十届班子，只有十个人担任过国际滑联的主席工作。其中任职最长者为第二任主席，瑞典人，维·格、白尔克（1895—1925 年任职），担任主席职务达 30 年。

#### （四）历代速滑明星简介

##### 1、男子项目

1949 年时，国际速滑运动已发展到很高水平，男子全能总分已达到 188.59 分。由于比赛规则原因，从 1892 年到 1904 年，只产生了几位世界冠军。从 1908 年至 1949 年的 28 届锦标赛中看，挪威人获 18 次、芬兰人获 7 次，俄国人获 2 次、匈牙利人获 1 次冠军，挪威人明显地统治着男子项目，其代表人物就是奥斯卡·马堤金和伊·白兰格兰德，他们两人共夺得 10 次冠军，成为了挪威的民族英雄。进入本世纪 50 年代，由于国际经济形势好转和原苏联选手重新参加世锦赛，挪威的霸主地位受到挑战，原苏联选手开始占据一定优势，他们在 1950—1960 年的十年间共夺得 5 次全能冠军，优秀选手谢尔克夫、岗察连柯、格里申等，成为当时领导国际速滑运动的风云人物。同期，挪威选手：约翰森，瑞典人艾利克森等，也取得了优异成绩。原苏联对训练理论的研究和实践使国际速滑运动在 50—60 年代发生了一个飞跃。进入本世纪 60 年代，原苏联男子选手实力减弱。虽然斯捷宁和考奇斯基分别取得了 1960 年和 1962 年全能冠军，但是已经抵挡不住挪威、瑞典、荷兰等国选手卷土重来的势头。约翰森（挪）、·尼尔森（瑞典）、伊瓦尔·穆（挪）、迈耶尔（挪），及荷兰的渥克克、阿·申克等成了六十年代的主角。这些选手加大了内循环系统训练比重，提高了供能水平，从 1963 年到 1970 年，一下子将全能总分提高了 13 分之多，成为国际速滑史上发展最快的时期。同期，我国男子速滑也以大跃进的态势进入了国际先进行列，王金玉的全能和罗致换的 1500 米对挪、瑞、

苏构成了威胁。非常可惜的是由于我们没有及时从原苏联训练模式上转轨和文化革命原因，中国速滑未能跟上国际速滑运动运行的轨迹，从六十年代中期就大幅度回落了。

1970—1980年，是两颗速滑巨星相互辉映的时代。70年代初的荷兰选手阿·申克，和70年代末的美国选手艾·海登，成了当代国际速滑史上获取冠军最多的男选手。他们把国际速滑运动推向了一个新的制高点。他们的成功，一是靠天才，二是靠训练的图新，申克的专门性训练和海登的专门力量训练套路仍然在影响着今天的速滑训练。这两名选手的激流勇退，也造成国际速滑运动发展过程中一段空白。

1980—1995年，基本是挪、荷两家争雄的时代。虽然曾有其它国家选手冲击过两国防线，但没有改变两家对垒的格局。这个时期的优秀选手有：瑞典的古斯塔夫森；荷兰的都依姆、沃杰尔·威赛尔、赞斯特拉和里茨玛等；挪威选手有肖别伦、斯目什耶姆特·拉尔森、卡尔斯塔德和考斯等。其中考斯获三届全能冠军，在第十七届冬奥会上获三块金牌，成为又一个速滑杰人。由于在这个年代，室内速滑场投用和训练理论的突破性进展，加快了长距离项目的提高速度

## 2、女子项目

国际女子速滑运动起步较晚，到了1636年才有了正式比赛。本世纪50年代以前，只有少数国家有女子选手参赛。进入50年代，原苏联选手一统天下，几乎没有其它国家选手插足之地，一直保持到60年代中期。迅速发展的荷兰男子速滑运动也带动了本国女子项目的提高；连续在1967—1968年从苏联人手中夺走了她们保持近二十年的全能冠军。接着有少数国这一优势。首先是凯瑟尔连续在1967—1968年从苏联人手中夺走了她们保持近二十年的全能冠军。接着是另一个已经三十岁的荷兰妇女，从1970年到1974年，四次让苏联人称臣。1975年荷兰老将迪尔斯特拉退役，宣告了荷兰时代的结束，进入了苏、东德、加拿大、美国多国抗争年代。这个时期的优秀选手有：苏联的阿维生素利娜、皮特鲁谢娃、加拿大的布尔卡、美国的比·海登。

进入80年代，原东德选手如狂飙席卷国际冰场，她们成了一花独秀。赶超东德女选手几乎成了别国选手想也不敢想的大忌。接近极限的大负荷训练和其它综合手段结合，诱发了东德人超常效应。荷兰人首先采取了反击措施，把日训练时数加大到8小时，技术上精细刻，她们终于在1988年冬奥会上取得了突破，杰尼普，独得1500米、3000米和5000米三块金牌，打破了东德姑娘不可战胜事实，许多国家恢复了在国际冰坛争强的信心。同期，我国选手王秀丽和叶乔波，也在中、短项目上有了突破，进入了国际最高层次，并在国内带起了一支高水平队伍。

由于东西德合并，原东德训练体系离散，原东德老将因克，舍内等退役，德国女子项目水平下降并影响到国际速滑整体水平。

## (五) 国际速滑运动的现状与特点

1、国际速滑运动呈现多元化竞争趋势，但中心仍在欧洲。男子项目，中长距离项目仍主要是挪威、荷兰相争的旋律为主，日本、波兰、德国等选手成逼近态势；短距离项目亚洲选手占有上风。其中日本实力最强，形成了群体优势。中国和韩国也有个别选手在第十七届冬奥会和近年世界短距离锦标赛上取得过好成绩，但总体实力不强，成绩也不够稳定。挪威、俄罗斯的短距离选手进步很快，是目前与日本竞争的主要对手。由

于德国的乌·梅和美国詹森的退役，这两国尚没有选手弥补这一空白。女子项目，德国选手仍为最强。但她们已失去了原东德选手称霸世界的时代。日本、俄罗斯、奥地利、加拿大、美国和中国选手，都是与她们有力的竞争对手。特别值得关注的是日本的速滑运动，他们从1994年到1995年完成了一个惊人的飞跃，从女项目到男子项目，从短距离到长距离都进入了国际最高层次，震惊了国际冰坛，冰上王国荷兰今春派专人到日本探秘之崛起原因。

2、国际速滑运动整体水平提高较快，女子项目发展尤为迅速。从下面的部分项目世界纪录提高幅度表就可以看出这一情况。

男子 500 米 (37" — 36"45, 75 年 — 88 年)

5000 米 (6'54"66 — 6'41"73, 82 年 — 91 年)

女子 500 米 (40"28 — 39"10, 83 年 — 88 年)

3000 米 (4'21" — 4'10"8, 81 年 — 91 年) 男女成绩差别成缩小趋势。

3、亚洲速滑选手已成为国际速滑冰坛的一支重要力量

亚洲选手在第十七届冬奥会上共获三枚奖牌，获 57 分，在参赛的四大洲中居第二位。

4、人工室内速滑场的投用，加速了国际速滑运动的发展和变革

目前国际已有 10—12 处标准 400 米速滑室内人工冰场，和若干非标准人工室内速滑场，由于人工室内冰场给运动员提供了一个冰面、气温、风速等方面的最佳环境和平等的比赛条件，速滑的竞赛、训练和技术都在随着人工室内冰场的投用在发生着变化。

5、国际速滑运动面临着滑冰人口下降的困境

由于青少年可从事的业余活动越来越多，以及复杂的社会因素，一些速度滑冰人口大国的滑冰人数近年呈下降趋势；如原苏联、挪威等。人们观看速滑比赛的兴趣也有所减弱。这对速滑运动的发展产生了不利影响。国际滑联和一些速滑大国已经或正在采取一些措施和激励政策，以吸引较多的青少年参加到速滑运动中来。（注：以上材料撰稿人赵荫桐）

## 二、我国速度滑冰运动发展概况

### (一) 我国滑冰运动的产生

我国是一个历史悠久的文明古国，滑冰运动历史也是源远流长的。古代在北方寒冷地带生活的人们，由于生活需要，在封冻的江河山谷中，以滑雪，滑冰作为交通运输工具开始而出现的，以后逐渐才形成一种冬季冰上游戏。

1060 年《新房书，回鹘下》载：“冬至，突厥三部落……皮桦覆室，多善马，俗乘木马驰冰上，以板籍足，屈木之腋，蹴者百步，势迅激”可见我国从 10 世纪开始，已由雪上滑行发展为冰上滑行了。当时人们把木板绑在脚上，用木杖撑冰，用脚蹬冰，在冰上滑行。唐代杜佑在《通典·载流鬼国》中写道：“每坚冰之后，以木宽六寸，长七尺，施系其上，以践层冰，逐及奔兽。”流鬼国原属我国库页岛当时人们穿着木板，滑行在坚冰上追逐野兽。这是我国古代用木制板做滑行用具来猎取野兽的写照。《宋史·礼志》有“幸后苑观花，做冰嬉”的文献记载。到了宋朝，在冰上滑行不仅是作为交通

和狩猎的工具，而发展成以“冰嬉”为内容的滑冰运动了，初期始于宫廷，逐渐普及到民间。当时冰嬉是以“冰床”为主，即人拉冰爬犁，是冰上游戏项目。到了清朝冰嬉更为流行，在八旗军队中，设有军事滑冰兵种。清朝入关以后，又将滑冰作为习劳行赏、以尚武事的制度，使古代滑冰发展到最高阶段，具有宫廷化、军事化特点。《乾隆御制诗》中载道：“每冬太液（今北京的北海）坚冰，令八旗与内务三旗筒冰嬉之杖……皆轮番阅祝，按等行赏，以为常例”，可见当时已把速度滑冰定为阅武事的一种制度，并一直延续至道光，咸丰年间。清《文献，通考》卷一七五《岳考》载：“冰嬉——每年十月到八旗及前锋统领、护军统领等处，照定数各选善冰者二百人，内务府预备冰鞋、行头等项，冬至后，皇帝到瀛台等处观看表演冰嬉。清廷每年都要举行这样盛大表演比赛，而且有较详细的规程。当时是以速度为主的冰上比赛，按到达终点先后次序排列名次，分等行赏。这成为清朝统治者检阅军事活动的主要内容。从史略记载着，我国古代滑冰的起始年代较早，发展过程与世界滑冰史是相近。清代是我国古代滑冰的最盛时期，其主要特点是滑冰运动的军事化和宫廷化。由于清朝的腐败没落，古代的滑冰运动也随之灭迹了。”

## （二）我国近代速滑运动的发展概况

20世纪40年代，在陕北革命根据地的广大解放区，有过开展滑冰运动的记载。每到冬季延河就成了天然冰场，人们在一块木板上钉两根铁条，用绳子绑在鞋上就滑起来。至于兵工厂用炸弹皮打成冰刀钉在缴获的日本军用皮鞋上，这种冰刀在当时是十分宝贵的滑冰器材。1942年2月，在解放区延安举办了延安冰上运动会。比赛项目有速度滑冰和花样滑冰，当时速滑项目为200米和男女化妆滑冰表演。

进入20世纪，随着帝国主义的入侵以及外国侨民和传教士的流入，现代冰雪运动逐渐传入中国。1900年俄国出兵占领东北，随之修筑“中东铁路，大批俄国人流入中国，在哈尔滨成立了滑冰协会。20年代初，来中国传教的加拿大教士又将滑冰和‘冰球’带入天津。从20年代后期开始，在滑冰爱好者的行列时里有中国运动员。1935年第十九届华北运动会在北平举行，滑冰和冰球被列为表演项目，这是中国首次举行的大型冰上运动会，哈尔滨、北平、天津3个代表队参加了比赛。同年，伪满洲国滑冰大会在吉林举行，中国早期速度滑冰运动员，郑亚兰和董跃廷则分别以1分6秒3和10分54秒，获得女子500米及男子5000米第1名。1942年冬，在延安的延河举行了红军冰上运动会，比赛项目除男、女100米速滑外，还进行了花样滑冰图形和自由滑动作表演。1949年中华人民共和国成立。中国的冰雪运动也由此进入了新的历史时期。1953年和1957年国家先后在哈尔滨市和通化市举行了第一届全国冰上运动会，到1958年，冰雪运动已发展到甘肃、宁夏、青海、新疆、内蒙古、河北、辽宁、吉林以及黑龙江等9个省、自治区，130多个地区和市、县，参加冰雪活动的人数接近25万，其中仅哈尔滨市就有职工5万人，中、小学生59691人。在此期间，冰上训练班、滑冰学校在北方各地区纷纷建立。速度滑冰、花样滑冰以及冰球单项全国性的赛会也相继开始定期举行。为促进冬季项目运动技术水平的全面提高，经国务院批准，国家体委决定从1959年开始举办全国冬季运动会，每4年1次，比赛项目包括速度滑冰、花样滑冰、冰球和滑雪。为加强对冰雪项目的管理和国际交往，1956年建立了全国冬季运动协会，并于1956年和

1957年相继加入了国际滑冰联盟和国际冰球联合会。从1955年开始，国家有计划地邀请国外运动员来华访问比赛，聘请国外专家来华讲学，选派运动员出国学习和参加比赛，有力地促进了运动技术水平的提高。1957年，中国首次派出男、女速滑队参加世界速滑锦标赛。1959年，杨菊成在第53届世界男子速度滑冰锦标赛500米比赛中，首次为中国赢得一枚银牌。1961年和1962年，刘风荣又在世界女子速度滑冰锦标赛上连续2次夺得全能第4名。在1962年世界男子锦标赛上，王金玉和罗焕双双跻入全能前6名，王金玉并以2分16秒的好成绩夺得1500米第3名。从此，中国速度滑冰男、女项目进入了世界先进水平，特别是1963年世界锦标赛，王金玉和罗致焕同时打破男子全能世界纪录，罗致焕并在1500米比赛中以2分09秒2的成绩为中国赢得了第一枚速度滑冰金牌。女运动员王淑媛则获得1000米第2名和全能第6名。

1966年文化大革命，冰雪项目的训练和比赛一度中断，运动技术水平下降。1968年，中国第一座人工冷冻冰场在北京首都体育馆内建成。进入70年代，为加强冰雪项目的体育科学研究，黑龙江省和吉林省于1972年和1978年相继成立了体育科研所。为改善训练条件，迅速提高运动技术水平，从70年代中期开始，国家和地方加强了冬季项目场馆建设。到1994年，中国已有人工冷滑冰场、馆19座，其中人工冷冻标准速滑场4座（封闭式2座），在这些场、馆中，以北京和哈尔滨的室内速滑场的规模最大。

1978年，为适应冬季运动的发展，中华全国体育总会决定将冬季运动协会分为5个单项协会，1980年，速度滑冰协会建立，同年，中国奥委会首次组织冬季体育代表团，出席了在普莱西德湖举行的第13届冬奥会。28名运动员参加了速度滑冰、花样滑冰、越野滑雪、高山滑雪以及现代冬季两项5个项目的比赛。这次比赛，使中国运动员看到了自己的差距，进一步接触和学习了国外先进技术，丰富了比赛经验，为加速中国冰雪运动的发展，起到了重要的作用。

在中国冬季运动发展史上最重要的时期是80年代中期以后。从这时开始，中国加强了对冰上项目发展战略的研究，在全面总结中国冰上运动发展历程和分析国际冰上运动发展形势的基础上，根据中国的国情，对冰上项目的布局进行了果断的调整，将速度滑冰、短距离、短跑道速度滑冰以及花样滑冰女子单人滑列入了重点项目，作为振兴中国冰雪运动的突破口，并提出了1992年冬奥会实现奖牌零的突破的口号。在这一战略思想指导下，对项目的管理、预测、经费投入、后备力量的培养以及重点运动员的训练等，采取了一系列措施，使一些项目的运动技术水平迅速提高，涌现出一大批优秀运动员。如速度滑冰的叶乔波、王秀丽、宋臣、薛瑞红、刘洪波、金花等。就是这些运动员，在各种国际大赛中，为中国赢得了一系列的荣誉。其中最杰出的是叶乔波，从1988—1994年，3次出席冬奥会，7次参加世界锦标赛，获得冬奥会银牌2枚、铜牌1枚，2次夺得女子短距离全能世界冠军，7次取得单项第1名。1992年冬奥会，就是她同李琰，为中国代表团赢得3枚银牌，使中国代表团在该届赛会列奖牌榜第15位，并使中国实现了冬奥会奖牌零的突破的战略目标。

1998年在日本长野举行第18届冬奥会，中国速滑选手没能取得一块奖牌，最好名次是女子500米第14名。男子选手与世界水平也拉开了一定距离。



### 三、速度滑冰技术

#### (一) 速度滑冰基本技术

速度滑冰基本技术包括直道滑跑技术、弯道滑跑技术、起跑技术三部分。

##### 1、直道滑跑基本技术简介

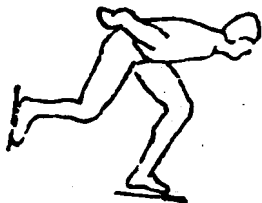
直道滑跑技术包括九个细节，即直道滑跑姿势、单腿支撑蹬冰、双腿支撑蹬冰、收腿、摆腿、冰刀着冰、惯性滑进、摆臂、全身配合。

##### (1) 直道滑跑姿势

直道滑跑姿势是上体前倾，支撑腿弯屈，双手放于背后（长距离多用背臂，短、中距离多用单摆臂或双摆臂），上体与冰面夹角为10—15度（短距离为15度，长距离为10度），大腿与小腿的夹角为90—110度（短距离为90度，长距离为110度），小腿与冰面的夹角为50—70度（短距离为50度，长距离为70度）。这一特定的姿势是指单脚支撑蹬冰开始前的姿势，在直道滑跑过程中外型姿势相似，但三个角度是变化的。所以采用这种蹲屈姿势的道理就是为了减少迎面空气阻力，增加腿部蹬冰时的有效伸展距离。

##### (2) 单腿支撑蹬冰

从惯性滑进结束起（图1），到浮腿冰刀着冰止（图2），为单腿支撑蹬冰。也可称为单腿支撑蹬冰阶段或单腿支撑蹬冰动作。单腿支撑蹬冰的任务：是完成蹬冰动作中最初的蹬冰阶段，也是增速的最有效的蹬冰动作。单腿支撑蹬冰的技术要点：利用全刀向侧蹬冰，使体重稳定的放在支撑腿上，利用体重和腿的伸展完成蹬冰动作。腿的伸展方法是先展髋、压膝踝、展膝踝、腿还没有完全伸直时，完成单腿支撑蹬冰动作。



(图1)



(图2)

##### (3) 双腿支撑蹬冰

从浮腿冰刀着冰起（图3），到蹬冰腿结束蹬冰冰刀离冰止（图4），为双腿支撑蹬冰阶段。注意，双腿支撑蹬冰不是两条腿同时蹬冰，只是蹬冰腿在蹬冰，此时体重要控制在蹬冰腿上，浮腿在冰面上滑动不承担体重。双腿支撑蹬冰的任务：是完成高速中的加速蹬冰动作，并做到适时、准确的完成交移体重。双腿支撑蹬冰的技术要点：在单腿支撑蹬冰的基础上，快速伸展蹬冰腿，膝踝关节充分伸直，以展踝结束双腿支撑蹬冰动作。