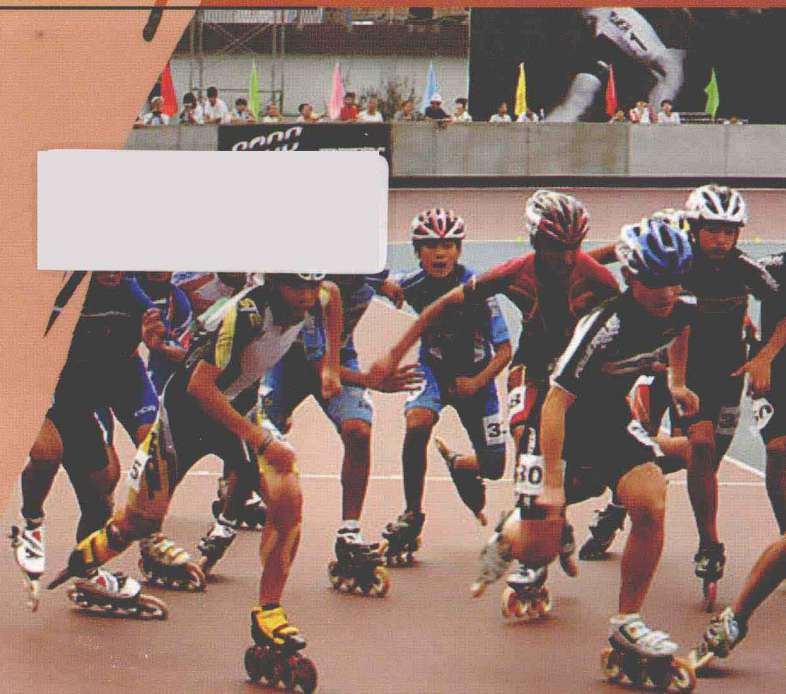


阳光少年运动体能系列
YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

教你学轮滑

江苏科学技术出版社



阳光少年运动体能系列

YANGGUANGSHAONIANYUNDONGTINENGXILIE

丛书主编 / 田麦久 蔡 睿

本册编著 / 于海燕

教你学轮滑

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

教你学轮滑 / 田麦久, 蔡睿主编. —南京: 江苏
科学技术出版社, 2013. 1

(阳光少年运动体能系列)

ISBN 978-7-5537-0098-4

I. ①教… II. ①田… ②蔡… III. ①滑轮滑冰—青
年读物②滑轮滑冰—少年读物 IV. ①G862.8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 223619 号

阳光少年运动体能系列 教你学轮滑

丛 书 主 编 田麦久 蔡 睿
本 册 编 著 于海燕
责 任 编 辑 孙荣洁 孙连民
责 任 监 制 张 镜 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 718 mm×1000 mm 1/16
印 张 13.75
字 数 200 000
版 次 2013 年 1 月第 2 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-0098-4
定 价 22.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



编者的话

拥抱快乐与健康

田麦久

刚刚走过了辉煌历程的 20 世纪给我们留下了许多宝贵的财富。其中最可珍惜的,也许正是由于科学技术的进步、发展,使人类得以逐渐从繁重的体力劳动中解放出来。人们拥有了更多的休闲时间,拥有了选择休闲活动与方式的更多可能。新的生活方式、新的生命状态不断地提高着人们生存的质量,而体育健身、体育休闲则正是新生活方式的重要组成部分。

我国从 1995 年 5 月起实行 5 天工作制,同年国务院颁布了《全民健身计划纲要》,从而使得休闲运动健身得到了政府导向的有力支持,人们也有了较多的锻炼时间。而如何吸引和组织更为广泛的社会群体积极投入到运动健身的行列中去,并使他们能够从生理、心理两个方面都收到良好的锻炼效果,则是我们广大体育工作者义不容辞的职责。

江苏科学技术出版社的编辑们以他们高度的社会责任感和敏锐的开放性思维,关注着大众体育健身和体育休闲的科学性和有效性问题,把对大众科学健身的指导列入了他们的选题计划。北京体育大学一批年轻的博士、硕士愉快地接受了这一任务,在紧张地完成着他们学术前沿的研究课题的同时,为大众的科学健身献上了自己的一份心力。

大众健身运动项目种类繁多,应该把哪一些运动项目推荐给爱好体育健身的人们呢?江苏科学技术出版社在此前编辑出版的科学健身丛书中已经向读者们介绍了足球、排球、篮球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳、健美操等为人们所喜闻乐见,并且早已十分普及



的体育项目,而伴随着新世纪的到来,人们健身兴趣的指向和社会交往的方式都发生了明显的变化,因此,我们在选择这套丛书所要推荐的锻炼内容时,便把目光投向了那些既可展现新世纪特点,又能为不同需求的群体提供多种多样活动方式的健身运动项目。

我们选择了攀岩登山、高尔夫球这些与大自然更为贴近的项目,为喜爱户外休闲运动的群体提供一种充满生机的活动方式;我们选择了航模、车模这些与制作和益智有关的项目,为喜爱动脑、动手的群体提供一种直接劳作的活动方式;我们选择了滑轮滑板这些适合青少年追求新奇动感速度的项目,为他们提供一种展现青春风采的活动方式;我们选择了有氧健身走与跑这些随意、平缓的项目,为适于接受适宜负荷的中老年健身者提供一种和缓适度且易于持久的活动方式;我们选择了飞镖、射箭这些游戏性强、对活动场所和器械要求都不高的项目,为家人亲友提供一种充满亲情欢乐的室内活动方式;我们选择了力量健身器练习这种能有效发展肌肉力量、改善人体形态的项目,为现代人追求形体美提供一种充满活力和挑战的活动方式;而保龄球则因其具有老少皆宜、雅俗共赏的特点,也被选入了这套丛书。

丛书中介绍的这些项目都是我国群众体育活动项目大家族中的新成员。但需要说明的是,适合于大众健身和休闲的体育项目绝不仅仅限于上述几个。有着同样锻炼价值的体育项目还有许多,而且,更多活泼有趣,或惊险刺激的活动方式和体育项目也还会从群众的实践和创造中不断地涌现出来。

为了更好地普及科学健身的知识与方法,我们的体育学博士们一改他们写作学位论文时所习惯的严格、严肃、严谨的文风,力求深入浅出、生动活泼、图文并茂地向读者们介绍各个项目的起源、文化背景、技术要点、练习方法及竞赛常识。相信您会从这套丛书中得到您所需要的知识和信息,吸引您、鼓励您、帮助您更加积极、更加热情地投身于健身、休闲的新的生活方式中去。

社会的发展与进步是多层面、多维度的,人类的变革与进步常常会超出我们的想象,但无论如何,人类追求健康、快乐的天性是永远不变的。让我们在新世纪的新生活中,一起去拥抱快乐与健康吧!



目 录

轮滑运动 ABC

一、轮滑运动的发展概况	1
(一) 速度轮滑发展历史	3
(二) 花样轮滑发展概况	4
(三) 轮滑球发展概况	5
(四) 滑板运动介绍	7
二、轮滑运动的分类及特点	9
(一) 速度轮滑的特点	10
(二) 花样轮滑的特点	11
(三) 轮滑球运动的特点	12
(四) 滑板运动的特点	13
三、轮滑运动的场地、器材介绍	14



(一) 轮滑练习装备	14
(二) 速度轮滑场地、器材规定	19
(三) 花样轮滑场地、器材规定	23
(四) 轮滑球场地、器材规定	25
(五) 滑板器材简介	30
四、初学入门	32
(一) 轮滑先要选好装备	32
(二) 器材的维护与保养	36
(三) 陆地模仿练习	38
(四) 如何在速度轮滑滑行中找支点	47
五、轮滑运动的健身意义	48
(一) 经常参加轮滑锻炼能够改善神经系统机能	48
(二) 经常参加轮滑锻炼能改善心血管系统机能	49
(三) 经常参加轮滑锻炼可以改善呼吸系统机能	50
(四) 经常参加轮滑锻炼能改善运动系统机能	51
六、常见运动损伤的处理	51
(一) 出血的处理	52
(二) 皮肤损伤的处理	53
(三) 肌肉损伤的处理	54
(四) 关节韧带损伤的处理	55
(五) 关节脱位的处理	55
(六) 骨折的处理	56
(七) 创伤性骨膜炎的处理	57
(八) 脑震荡的处理	58
(九) 腰部损伤的处理	59



(十) 膝部损伤的处理方法·····	59
(十一) 踝部损伤的处理·····	61

循序渐进学技术

一、速度轮滑技术·····	64
(一) 直线技术·····	64
(二) 弯道技术·····	77
(三) 起跑与冲刺技术·····	88
(四) 易犯错误·····	95
二、花样轮滑技术·····	98
(一) 常用专业术语·····	98
(二) 基本技术·····	99
(三) 单人滑技术·····	115
三、轮滑球技术·····	139
(一) 滑行技术·····	139
(二) 杆上技术·····	144
(三) 易犯的错误及纠正方法·····	151
四、滑板技术简介·····	154
(一) 障碍滑板·····	154
(二) 器械动作·····	163
(三) 花样滑板·····	168
(四) 自选滑板·····	170



轮滑比赛的竞赛常识

一、速度轮滑竞赛常识	176
(一) 速度轮滑比赛项目的划分	176
(二) 速度轮滑比赛的形式	177
(三) 速度轮滑比赛的基本规则	179
二、花样轮滑的基本规则	186
(一) 花样轮滑比赛项目及有关概念的界定	186
(二) 花样轮滑的评分等级	188
(三) 规定图形的规则	188
(四) 单人自由滑和双人滑的短节目和长节目	190
(五) 舞蹈比赛的基本规则	192
(六) 花样轮滑的竞赛常识	196
三、如何欣赏轮滑球	200
(一) 轮滑球比赛的基本定义	200
(二) 球队的组成及要求	201
(三) 主要规则	201
(四) 关于比赛的有关规定	203
(五) 场上裁判员的具体工作方法	206
四、组织竞赛的一般要求	208
(一) 赛前	208
(二) 比赛过程中	211
(三) 比赛后的工作	211



一、轮滑运动的发展概况

轮滑运动最早的起源可以追溯到 8 世纪,据说是一个不知名的荷兰人最先发明了滚轴溜冰。到了 1760 年,一个叫默林的比利时人将很小的木轮子安在鞋上滑行。到了 1800 年,为了在夏天能够继续进行溜冰练习,德国人将木轮子安装在冰鞋上。最早的滚轴溜冰鞋于 1818 年诞生于德国柏林,很快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。这个时期,轮滑还只能直行,不能转弯,也没有制动的装置。18世纪60年代,出现了两轮(前后)溜冰的记载,但这种鞋很难控制滑行。到了1863年,美国人詹姆士·普利姆普顿发明了一种有转动装置的鞋,从而带来轮滑运动的一场革命。这种鞋能够转动,而且能控制,为此,也带来了最早的轮滑运动热潮。这种运动主要由滑冰演变而成,据传,最初滑冰爱好者为了能在冰上更加稳定地行走,在每只鞋底上镶上4只小冰刀,这样在冰上滑行比较稳定。为保持这种滑冰的感觉,到了夏天就用4只小轱辘代替4只小冰刀,镶嵌在鞋上进行滑行,从而产生了最早的滚轴溜冰。

1866年,詹姆士开办了第一个滚轴溜冰场,到1884年,美国人理查森和雷蒙德发明了滚珠轴承,这对改进滚轴溜冰运动的技术起到了极大的推动作用。此间,滚轴溜冰运动迅速传到欧洲各国。

1924年4月21日,德国、法国、英国和瑞士4国的11名代表相约在瑞士的蒙特勒市,成立了世界上最早的“国际滚轮溜冰联合会”。随着这项运动的发展,1940年4月28日,在罗马举行的第43届国际奥林匹克委员会会议上,正式承认了轮滑运动项目的国际联合会,从此轮滑运动在世界各国得到了广泛的开展,尤其是在欧美各国更为普及。自1936年首次在瑞士举行的世界轮滑锦标赛后,国际滚轮溜冰联合会决定,每年举行一次世界速度轮滑锦标赛(包括场地赛和公路赛)、一



次世界花样轮滑锦标赛、一次世界轮滑球锦标赛。目前,美国、意大利、德国、阿根廷等国的轮滑运动水平,处在世界领先地位。

1952年,国际滚轮溜冰联合会正式更名为“国际轮滑联合会”。1980年9月,国际轮滑联合会第36次例会通过决议,正式接纳中华人民共和国轮滑协会为该联合会的正式会员。目前国际轮滑联合会共有48个会员协会。由于轮滑运动不受气候和条件的限制,因此迅速普及开来。

19世纪末轮滑运动传入我国,正式开展此项运动是在20世纪80年代初期,我国于1980年加入世界轮滑联合会,1985年加入亚洲轮滑联盟,1983年成立中国轮滑协会。

(一) 速度轮滑发展历史

速度轮滑最早产生于1100年,当时的溜冰鞋是将骨头装在长皮靴的掌上,帮助猎人完成只在冬天才能进行的打猎的游戏。1700年,苏格兰人创造了第一双溜冰鞋,目的是在夏天模拟冰上溜冰。这种鞋是把用长条木制成的线轴附在鞋子上,以完成陆地溜冰动作。同年在爱丁堡组成了第一个溜冰俱乐部。1819年,法国的培蒂伯德发明了第一双单排滑轮鞋,其构造是将2~3个轮子排成一直线装在鞋底。1823年,伦敦的罗伯特设计了一双新型溜冰鞋,人们称它为“rolito”,鞋的底



部放有 5 个排成一排的轮子。1863 年,美国的詹姆士经过改进,发明了可使用的溜冰鞋。这双鞋的特点是有 4 个并排的轮子,能转弯、前进和向后溜冰。这就是最传统的溜冰鞋。直到 1980 年,美国明尼苏达州两位热爱冰上曲棍球的兄弟,为了在秋季能够继续练习,便把轮子安装在冰刀底座下,产生了第一双单排轮滑鞋。

1984 年,Rollerblade 公司开始研发出各种不同用途的轮滑鞋,ROLLERBLADE 一直是国际飞轮业界的领导品牌,1994 年又把 ABT 简易刹车系统引入市场,就是我们今天看到的单排轮滑鞋。这样,单排轮滑运动不仅限于轮滑运动员,更成为一种时尚休闲运动风行世界各地。

随着轮滑运动的普及,各种比赛相继产生。1838 年在英国的伦敦举行了首届世界速度轮滑锦标赛,共有 6 个项目,英国人获得其中 4 个项目的冠军,意大利和比利时分别获得 1 000 米和 1 500 米冠军。

(二) 花样轮滑发展概况

1884 年,滚珠轴承出现了,它对改进滚轴溜冰运动的技术起到了极大的推动作用。在此期间,滚轴溜冰运动迅速传到欧洲各国。

1947 年在美国华盛顿举行了首届世界花样轮滑锦标赛,



男子单人滑冠军是美国的莫恩斯;女子单人滑冠军是瑞士的维赫尔里;双人滑冠军是比利时的考林和李曼斯;舞蹈冠军是德国的加兰菲尔和鲁德维格。世界花样锦标赛最初是每两年举办一次,有时一年或三年一次,不固定。从1966年开始每年举办一次。自1952年到1957年,德国人包揽了历届世界锦标赛的全部冠军,称霸世界。从1968年开始美国人登上了双人和舞蹈轮滑的世界顶峰,与德国人平分秋色。到目前为止,除美国、德国、意大利花样轮滑突出外,西班牙、澳大利亚、阿根廷等国家也不错。

亚洲开展轮滑运动比欧洲晚,第一届亚洲锦标赛是在1985年10月18日~10月20日由日本承办的。中国台北的王淑荣获得女子自由滑和女子总分的第一名。

20世纪80年代初期,我国轮滑运动迅速发展,轮滑场地猛增到1000多处,但仅局限于娱乐运动,花样轮滑技术也仅局限在静态的表演和杂技性质的内容,如大鹏展翅、朝天蹬拜四方等,当时上海是开展最好的地区,经常举办邀请赛等。首届全国花样轮滑锦标赛是1985年8月2日~8月8日在河南省的安阳市举行的。

(三) 轮滑球发展概况

19世纪初,轮滑运动在欧洲和美国逐渐流行起来,特别是



受到一些皇宫贵族的喜爱,他们将这项活动以娱乐和运动的形式普及开来。在 19 世纪 70 年代末,英国人设计了一种脚穿轮滑鞋、手持球杆,在一定的规则条件下,把轮滑与打球结合在一起的玩球游戏,称为滚轮溜冰球。随着器材的改进和比赛方法的不断改进,普及程度不断提高,出现了“业余滚轮溜冰曲棍球协会”,这是英国,也是世界上最早的轮滑球组织,随后这项活动进一步普及到西欧各国。1913 年,英国将协会改为“国家滚轮溜冰曲棍球协会”。1924 年 4 月 21 日,由德国、法国、英国、瑞士 4 国的代表在瑞士召开会议,正式成立了“国际滚轮溜冰联合会”,并决定将轮滑球作为一项重要活动来开展。1926 年首次举行第一届欧洲轮滑球锦标赛,英国、法国、德国、意大利、瑞士等 6 个国家参加了这次比赛。

1936 年开始,国际滚轮溜冰联合会轮滑球委员会开始举行正式的世界轮滑球锦标赛。

1940 年在意大利罗马举行的第 43 届国际奥林匹克委员会会议上正式承认了轮滑项目的国际联合会。这一决定,使轮滑球运动很快从欧洲传到了北美、南美、非洲、大洋州等地,各地相继开展了轮滑球锦标赛。二战以后,1947 年恢复了世界锦标赛,并由战前的三年一届改为每年一届。

亚洲地区的轮滑球运动发展缓慢,不太普及,各地区均为业余活动,比赛少,普及面小,只是在速度轮滑和花样轮滑的



影响下一种群众的自发行为。1985 年才开始举办亚洲地区的轮滑球锦标赛。1988 年我国组成第一支轮滑球队,即广州轮滑球队,并在广州举行了首届邀请赛,这也是在大陆举办的第一次正式轮滑球比赛。同年 6 月在吉林白河林业局举办第一届全国轮滑球锦标赛。目前看,我国轮滑球运动开展仍不普及,处在初级发展阶段,北方和南方的技术水平还有很大差距。

(四) 滑板运动介绍

在 19 世纪 50 年代初,美国西海岸的弄潮儿们使用普通木头和价格昂贵的轻木制成冲浪板,在风口浪尖上冲浪,寻找乐趣。到 19 世纪 50 年代中期,模压聚氨酯泡沫和玻璃纤维取代了木制冲浪板。由于新型冲浪板的产生,使得冲浪运动大为流行。

滑板运动是冲浪运动在陆地上的延伸。冲浪运动受地理和气候条件的限制,滑板则有更大的自由度。于是美国加利福尼亚州南部海滩社区的居民们将一块 50 厘米×50 厘米的木板固定在铁轮子上,制出了世界上第一块滑板。但是,这种第一代滑板由于板太笨重,无弹性,转向机构不灵敏,轮子太滑等,发展不快,限制了滑板运动的普及。

1962 年诞生了第二代滑板。这是由多层橡木板压制而成



的,板面 15 厘米×60 厘米,具有轮滑转向桥和塑料轮子。和第一代滑板相比,这种滑板无疑是技术上的一个飞跃。但是,这种滑板的塑料轮的性能仍然很不理想。由于附着摩擦力过小,使滑板急转弯时易失控;而且由于弹性低,使滑板遇到微小的障碍物就会戛然停止,将滑手摔下来。同时,耐磨性也很差。尽管如此,这种滑板仍然受到滑手们的普遍欢迎。毕竟,和前一代滑板相比,它已经有了很大程度的进化,相对宽大的板面使滑手们更容易站立和操纵。

1973 年,一个叫弗兰克·纳斯沃西的滑板爱好者发明了第三代滑板,他第一次把聚氨酯轮子安在他的滑板上并取得意想不到的效果。这种柔韧的轮子不仅耐磨,而且可以使滑板安全稳定地急转弯,轻而易举地越过地上的小障碍物。由于滑板是从冲浪衍生的,20 世纪 70 年代初的滑板运动基本上是带有冲浪印记的运动,开始的滑板场地不少是模拟冲浪的地形。后来,人们终于意识到,滑板比冲浪板的阻力小,重量轻,可以建立不同于冲浪而更适合滑板的场地以取得更大的速度、机动性和自我表现能力。特别是美国加利福尼亚州的“西风”滑板队,他们把废弃的钥匙孔型泳池作为练习垂直表面滑板的场地,从此,滑板运动与冲浪运动不仅是从器材、场地,也从人员上彻底分开。

20 世纪 70 年代中期是第三代滑板飞速发展的时期。不断改进的聚氨酯轮子使滑板附着摩擦力加强,速度增加,甚至