

世界上第一款直排轮滑鞋出现在1760年,一位英国人制造出了带有金属轮子的长靴。19世纪末,轮滑运动进入我国,20世纪80年代初有了正式比赛,近年来,轮滑运动受到越来越多人的喜爱。日前记者采访我市轮滑圈的几位专业人士,感受他们脚下的“速度与激情”,了解这项运动。

走进炫酷轮滑圈

2 不少选手成绩名列前茅

张洪杰告诉记者,轮滑不仅能带来“飞一般的感觉”,培养自信心,还能锻炼心肺功能、协调能力、平衡能力、灵敏性和爆发力,越来越多青少年都喜欢上这项运动,我市培养了一大批优秀的选手,竞技成绩在山东省名列前茅。

昌乐13岁女孩张芸霏从4岁开始练习轮滑,多次在全国、省、市级比赛中夺冠。“想练好轮滑技术要肯吃苦,记得孩子上一二年级的时候,每天下午放学后要从昌乐到潍坊奥体公园体育场训练,只能在车上吃晚饭,训练完回到家要晚上10时左右。”张芸霏的妈妈王红说,夏天,孩子戴着厚厚的头盔,在被太阳烤得火热的水泥地上一遍遍练习,冬天在寒风中一次次从地上跌倒再站起,她看着也很心疼,好在孩子对这项运动很着迷,也在训练中变得越来越坚强,最终取得了好成绩。

24岁的梁同林家在奎文区,上高中后才接触轮滑,但进步非常快。2021年12月,在上海举行的2021年全国自由式轮滑锦标赛暨2022杭州亚运会选拔赛上,当时就读于鲁东大学体育学院2019级研究生的梁同林获得了成年女子组花式对抗赛季军和成年女子组花式绕桩赛第8名,这是潍坊运动员首次参加该项目全国赛事并取得佳绩。

“起初我只觉得轮滑很酷,所以想玩,可现在通过对这项运动的不断了解,我希望将来能穿上国家队队服,有机会为国家赢得荣誉。”梁同林说。

1 花式绕桩发展最好最快

今年30岁的张洪杰是潍坊市轮滑运动协会常务副会长。“我从15岁开始玩轮滑,从最初的业余爱好到如今当成一项事业去做,轮滑已经成了我生活中的一部分,一段时间不玩就觉得脚痒。”张洪杰说,2018年和妻子举行婚礼时,他和伴郎团穿着轮滑鞋一路滑到了新娘家,吸引了不少人的目光,“婚礼很成功,当时我觉得心里有种自豪感”。

中国轮滑协会自由式轮滑教材编写组成员、中国轮滑协会教练员培训班讲师、中国轮滑协会国家级教练员、轮滑项目国家级社会体育指导员……这一系列头衔,都是张洪杰这15年深耕的果实。2013年,张洪杰获得了全国自由轮滑赛裁判员资格。对于这些头衔,张洪杰觉得不值一提,他现在最大的愿望就是让更多孩子接触轮滑这项运动。

“现在,无论是青少年学习健身还是竞技赛事,我们说得最多的还是自由式轮滑。”张洪杰介绍道,自由式轮滑分为花式绕桩、双人花式绕桩、速度过桩、花式刹停、花式对抗、平地跳高,精髓在于娱乐和放松身心,而不是一味地练习花式动作。其中,花式绕桩和速度过桩是中国轮滑协会指定的正式比赛项目。

在潍坊的自由式轮滑中,花式绕桩发展最好最快。“很多小孩子从五六岁就开始接触轮滑,通过二到三年的系统训练,就能够掌握花式绕桩和速度过桩的一些基础技术动作。但要想练好花式绕桩却是最难的。”张洪杰说,花式绕桩要求在音乐的伴奏下选手在绕障碍的同时肢体完成各种花式动作,速度过桩则要求选手用最快速度绕过所有的障碍桩。“学员要从基础动作开始学,学完基础动作后再学一些连接动作,之后再学习有难度的动作,最后配合音乐完成一系列完整动作”。



比赛中的梁同林。

● 如何选择轮滑鞋

不同的轮滑类型所选的轮滑鞋也不同。初学者一般应选购一双“硬壳”的鞋,因为这样的鞋体支持力更好,帮助脚踝支撑,也不容易受伤,但这样的鞋体舒适度不高,可以综合考虑选择一款支持力好的半软鞋。

轮子要注意光泽度和防滑能力。轮滑鞋的制动性能关乎运动的安全,不管是在实体店购买还是网购,都需要检查制动器的位置、面积等指标是否符合国标。

张洪杰提醒,轮滑鞋的内部通常比较小,硬壳鞋选择比平时的鞋码大半码到一码更合脚,最好能亲自试穿。

● 初学轮滑如何练习

站立 初学者在练习前首先要穿戴好护具和轮滑鞋,轮滑的基本站立姿势有T字站立、八字站立、平行站立,在还不能独自站稳时可以先扶着栏杆或者其他辅助物保持站立。

踏步与行走 穿着轮滑鞋站稳后,试着踏步,包括原地踏步、侧踏步、踏步前行等动作。双脚由T字变成外八字向前踏步,重心移至左腿,右腿稍抬起、放下,再把重心移至右腿,左腿稍抬起、放下。反复练习,逐渐加快速度。

练习踏步后,试着身体微微前倾,重心移到左脚,右脚抬起向前迈步,右脚落稳后,重心转移到右脚,如此反复,左右脚相互转换并平稳放下落地,反复练习直至熟练掌握。

滑行训练 同样在站立的基础上,上半身保持正直,目光向前,然后慢慢将双脚蹬地滑行,待两脚滑开呈前弓后打直时将两脚拉回。换成另一脚在前,如此反复练习。

注意事项:

- 1.儿童应该在成人监护下滑行。
- 2.滑行时应该穿戴护具。
- 3.滑行前应该先做好热身运动,防止关节和肌肉损伤。
- 4.滑行前应该检查轮滑鞋的螺丝、螺钉和鞋扣是否牢固。
- 5.应该在安全、合法的场地滑行。



健身酷玩 跟着大付嗨起来



青少年轮滑爱好者展示轮滑技艺。

□文/潍坊日报社全媒体记者 付东升
图/受访者提供