



体育爱好者丛书

滑雪

SKIING

贺 慨 主编



北京体育大学出版社

体育爱好者丛书

滑 雪

贺 慨 主编

常州大学图书馆
藏书章

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗乔欣
绘图排版 麻 二
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

滑雪 / 贺慨主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2009.10
(体育爱好者丛书)
ISBN 978-7-5644-0276-1

I. 滑… II. 贺… III. 雪上运动—基本知识
IV. G863.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 177703 号

滑 雪

贺 慨 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 10.5

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

滑雪概况

高山滑雪

第一章	滑雪的装备	11
第二章	滑雪前的准备活动	21
第三章	滑雪的基本知识	28
第四章	滑雪者安全与行为规则	33
第五章	基本滑雪技术练习	36
第六章	乘坐滑雪索道	44
第七章	直滑降技术	49
第八章	横滑	55
第九章	横滑降技术	57
第十章	梨式直滑降技术	59
第十一章	梨式转弯技术	63
第十二章	停滑转动技术	66
第十三章	半梨式转弯技术	69
第十四章	基本摆动转弯技术	73
第十五章	平行转弯技术	75





目录

第十六章	小回转技术	79
第十七章	大回转技术	81
第十八章	滑雪前的准备与饮食	83
第十九章	滑雪中常见的伤害与预防	87

■ 单板滑雪

第一章	单板滑雪装备	91
第二章	单板滑雪基本知识	100
第二章	单板滑雪基本知识	106
第四章	单板滑雪基本动作	119
第五章	移动、滑行与刹停	131
第六章	换刃转弯连续滑行	150
第七章	自由式基础	153
第八章	单板公园	162

滑雪概况

一、滑雪起源与发展

滑雪运动起源于欧亚大陆北部极度寒冷的地区。最初，由于寒冷的冬天给人们的生活带来不便，为了在这种恶劣的自然环境下求得生存，人们开始用皮带把大片兽骨绑在皮靴上，作为滑雪的工具，使得人们可以在浩瀚的林海雪原中任意驰骋、追寻猎物，从事生活、生产活动。据有些史料记载，滑雪起源于北欧的挪威，距今约 4000 年。也有资料称滑雪运动的发源地是中国与俄罗斯交界的阿勒泰地区。关于滑雪起源，还有一则有趣的传说，说古代瑞典一位残暴的国王穷极无聊，想出了一个处死犯人的新法子：给罪犯双脚分别捆上长树枝，将其从高坡上推下，滑向悬崖，让他最终凌空跃起，重重摔在雪谷之中……想不到，后来有不法之徒在犯罪入狱之前苦练技术，行刑时竟然能平稳地落在地面，并在众目睽睽之下逃之夭夭！

后来人们为适应环境及求生避险，逐步发明了雪上交通工具——滑雪板、雪橇及滑雪鞋等。“ski”一词意始于古挪威语 skith，为“雪鞋”之意，指形如窄木舟的滑雪板。古往今来，特定的地理环境必然产生特定的求生方式，滑雪运动与其他起源于欧洲的冰上运动类似，它也是由原始狩猎演变而来并逐渐成为一种交通方式而在北欧流行开来。今天能见到的最早的滑雪板现保存于“滑雪运动之都”挪威奥斯陆，那里陈列着一些 1500 年前的滑雪板。随着滑雪运动的更大普及，北欧人不满足于只平地上进行雪野角逐，他们的兴趣从平地越野速滑转向地形复杂的高山丛林间。13 世纪，滑雪成为挪威的国技；14～16 世纪，北欧诸国芬兰、挪威、瑞典以及俄国都曾利用滑雪作战。

1780 年，挪威人努尔哈木利用软条制成两侧内弯的滑雪板，形成现代竞技滑雪板的雏形，拉开了竞技滑雪序幕。1877 年，在奥斯陆成立了世界上第一个滑雪俱尔部。我国东北的鄂伦春人、赫哲人，西北的哈萨克人均擅长滑雪，凭滑雪技术狩猎、运输。



我国的滑雪历史很悠久，唐代李延寿在《北史》书中写道：“气候严寒，雪深没马，地高积雪，惧陷坑阱，骑木而行。”意思是为了防止行走时脚陷入雪中，人们脚下踩着木板走路。《新唐书》、《山海经》中也有我国东北和西北等地区的少数民族借助雪上滑行人狩猎和生产劳动的记载。20世纪初，现代滑雪技术从俄罗斯和日本传入我国东北地区。直至上个世纪30年代初，现代滑雪运动才在我国展开。

1949年新中国成立后，党和国家重视滑雪运动的发展。1957年在吉林省通化市江南滑雪场举行了第一次全国滑雪比赛。1959年举行了首届全国冬季运动会。1979年11月国际雪联决定接纳中国为临时会员，1981年5月16日中国为正式会员，1980年2月我国第一次派队参加第13届会。1984年7月中国滑雪协会正式成立。

随着时代的推移，社会的发展，滑雪原有的实用价值已逐渐降低，由于它更贴近自然，贴近生活，被人们广泛接受，演变成了现代的竞技运动和旅游项目。人们在滑雪过程中，通过自我控制和调节，可充分领略其中的、乐趣，增强体质。在美国，喜爱滑雪的人有800万之多。国际体育用品联合会公布的1996年十大最受欢迎的体育运动中，滑雪运动名列榜首。在我国，据有关部门统计，每年到滑雪场去体验滑雪感受的人数已达上万人次，而且呈逐年上升趋势。

滑雪运动不同于其他的场馆运动，它远离喧嚣的都市投身于林海雪原，惊险刺激之余，领悟山野的纯净与壮观，净化人的身心，是一项不可多得的体育休闲运动。随着我国经济的不断发展，人们为自己的生活方式不断注入新的内涵。现在，越来越多的人开始关注和参与运动了。近几年，滑雪旅游在我国也有了很快地普及和发展，人们把滑雪当作冬季增体魄、益心智，回归大自然的一项体育休闲运动。

我国现有的滑雪场主要有黑龙江的亚布利滑雪场、吉林的北大湖滑雪场、松花湖滑雪场、长白山滑雪场以及新疆的天山滑雪场等。就综合条件来看，北大湖滑雪场和亚布利滑雪场都具备完善的高山滑雪场所必备的条件，适合滑雪爱好者开展滑雪运动和旅游滑雪项目。

二、滑雪运动项目

滑雪运动从所处地理条件来说可分为越野滑雪、高山滑雪两大类。越野滑雪起源于北欧的挪威，所以也被成为北欧滑雪，主要是在平原或地形起伏不大的丘陵地带开展，是主要的代步工具。高山滑雪起源于欧洲的阿尔卑斯山区，



所以也称阿尔卑斯滑雪，主要是在地形起伏较大的山区开展这项活动。就娱乐性、刺激性、挑战性来说高山滑雪对人们的吸引力最大，从事高山滑雪运动的人数也最多。

这两种滑雪运动所使用的滑雪器材和滑雪技术完全不同。就我国来说，开展高山滑雪运动的条件比开展越野滑雪运动的条件要好，以上所提到的北大湖滑雪场、亚布利滑雪场都是标准的高山滑雪场，可供不同技术水平的滑雪爱好者开展滑雪活动。

滑雪运动竞技项目是运动员把滑雪板装在靴底上在雪地上进行速度、跳跃和滑降的竞赛运动。滑雪板是用木材、金属材料和塑料混合制成。

高山滑雪由滑降、小回转和大回转（障碍滑雪）组成。高山滑雪混合项目，由上述三个项目组成。北欧滑雪（比赛）包括个人越野滑雪赛和男子接力赛和女子接力赛。此外还有跳台滑雪赛，以及北欧混合项目比赛，包括越野赛和跳台赛。

滑雪运动起源并发展于斯堪的纳维亚国家。回转（SLALOM）也是一个挪威词，意思是在倾斜的路面上滑行。国际滑雪联合会成立于1924年，北欧滑雪项目列入了1924年，在法国沙莫尼举行的第一届冬季奥运会。

在世界滑雪运动中居领先地位的国家有斯堪的纳维亚各国，如挪威、瑞典、芬兰，还有西欧的阿尔卑斯山脉周围的国家，如法国、意大利、奥地利、德国和瑞典，以及美国、俄罗斯等。一般说来，斯堪的纳维亚国家在北欧滑雪项目上占优势，阿尔卑斯山脉国家在高山滑雪项目上占优势。

（一）高山滑雪

高山滑雪（alpine skiing）是冬奥会正式比赛项目。因起源于阿尔卑斯山地区，故又称“阿尔卑斯山项目”或“山地滑雪”。英国人阿诺德·卢恩爵士和奥地利人海因斯·施奈德发明了现代高山滑雪比赛。

高山滑雪是在越野滑雪基础上逐步形成的。1850年挪威的泰勒马克郡出现改变方向和停止滑行的旋转动作。1868年挪威滑雪运动奠基人诺德海姆等人在奥斯陆滑雪大会上表演了侧滑和S形快速降下技术。1890年奥地利的茨达尔斯基（Matthias Zdarsky）发明适合阿尔卑斯山地区特点的短滑雪板及滑行技术，1905年他在维也纳南部的利林费尔德进行了高山滑雪史上第一次回转障碍降下表演。

1907年英国创立阿尔卑斯滑雪俱乐部，这是世界上第一个高山滑雪组织。1910年奥地利的比尔格里上校（Georg Bilgeri）组织具有军事性质的高山滑雪



学校，第一个采用深蹲姿势持双杖快速下降、制动转弯的滑法。1921年英国的卢恩（Arnold Lunn）在瑞士组织了高山滑雪史上的首次回转和速降比赛。1922年奥地利的施奈德（Hannas Schneider）创办高山滑雪学校。1931年起举办世界高山滑雪锦标赛。1936年起被列为冬奥会比赛项目。

1. 高山滑雪主要分速度系列和技术系列两部分

（1）速度系列分速降和超级大回转。运动员手持滑雪杖，脚踏滑雪板从高坡快速回转、降下。比赛按一次滑行成绩决出名次。滑降道落差最大，距离也最长，最高时速达130公里。超级大回转由于旗门数较多，速度稍慢。

（2）技术系列分大回转和回转。名次按两次成绩合计计算。大回转距离是回转的两倍以上，对速度和技术都有要求。回转旗门数男子为55～75，女子为45至65。

不同项目起点与终点的垂直高度差亦有不同：超大回转男子500～650米，女子400～600米。每个项目每个协会限报4人。比赛采用单人出发，顺序抽签排定。现冬奥会设男、女全能（1936年列入）、速降（1948年列入）、回转（1948年列入）、大回转（1952年列入）和超大回转（1988年列入）。

2. 高山滑雪还有速降和回转两项综合赛

高山滑雪比赛均在海拔1000米以上的高山进行。比赛要求起点和终点的垂直高度为800～1000米。

（1）速降（又称滑降）

速降要求运动员从山顶按规定线路穿过用旗插成的门形向下滑行，是竞速滑雪比赛项目。线路长2000米以上，坡度5～35度，平均20度，起点到终点标高落差男子800～1100米，女子500～800米。线路两旁插一定数量的旗杆作为各种门形。男子比赛插红色旗，女子比赛插红蓝两色旗。旗门间距为4～8米，上下旗门间距一般为30米左右，以滑降两次的时间计算成绩，决定名次。技术动作有直滑降、斜滑降、乙形滑降、起伏地滑降、犁式和半犁式滑降等。身体姿势分高、中、低三种。

（2）回转滑雪

回转滑雪要求运动员从高山上滑下时不断穿过门形和障碍物，连续转弯高速下滑，是一项竞速滑雪比赛。比赛线路长度男子为600～700米，女子400～500米，坡度30度以上的段落占比赛全程的四分之一。标高落差男子180～220米，女子140～200米。在男子的比赛线路上插有55～75个门形，女子比赛线路上插有45～60个门形。比赛中在高速转弯通过线路上的各种门



形时, 需要两脚过门。碰倒旗杆不算犯规, 漏门或骑杆过门算犯规不计成绩。在两条线路上各滑一次, 以两次成绩总和评定名次, 如第一次犯规则不能滑第二次。比赛前可以从上向下察看线路, 但不能着滑雪板从上向卡模拟滑行或穿越门形。

(3) 大回转滑雪

大回转滑雪是高山滑雪比赛项目之一。运动员要快速从山上向下沿线路连续转弯, 穿越各种门形。男子比赛线路长度为 1500 ~ 2000 米, 女子为 1000 米以上。男子线路标高落差为男子 250 ~ 450 米, 女子 250 ~ 400 米。坡度为 15 ~ 32 度。以两次滑行时间计算成绩。大回转的转弯设计速度为 15 ~ 20 米/秒。比赛前允许运动员从上往下察看线路, 但不能着滑雪板从上往下模拟滑行。

超大回转男子 500 ~ 650 米, 女子 400 ~ 600 米。该项运动是速度和技巧的结合, 运动员在滑行过程中左右盘旋, 非常精彩, 所以, 深受广大观众的欢迎。

高山滑雪项目正式进入奥运会是从 1936 年开始的, 当时只有男女快速降下和回转障碍下两项。从 1952 年开始, 高山滑雪才固定为 3 个比赛项目: 大回转障碍降下、回转障碍降下和快速降下。其线路的长度、高度差, 以及检查门数都是不固定的, 以后逐渐发展到目前的 10 个竞赛项目。每个项目每个协会限报 4 人。比赛采用单人出发, 顺序抽签排定。现冬奥会设男、女全能 (1936 年列入)、速降 (1948 年列入)、回转 (1948 年列入)、大回转 (1952 年列入) 和超大回转 (1988 年列入)。

奥地利一直是冬奥会高山滑雪项目的最大赢家。

目前在国内几乎所有的滑雪场都是进行高山滑雪项目, 滑雪爱好者参与的也是高山滑雪。高山滑雪运动需要的器材主要包括: 高山滑雪板、滑雪靴、滑雪杖、全封闭滑雪镜、滑雪手套等。这些专业器材的价格都比较高, 初学者不必购买, 滑雪场都有出租。待你掌握了滑雪技术以后, 可够买一套适合自己的高级滑雪器材专供自己使用。

(二) 越野滑雪

越野滑雪 (cross-country skiing) 是运动员借助滑雪用具, 运用登山、滑降、转弯、滑行等基本技术, 滑行于山丘雪原的运动项目。因起源于北欧, 又称北欧滑雪, 是世界运动史上最古老的运动项目之一。

北欧滑雪最早起源于古代斯堪的纳维亚半岛, 那里的北欧人, 为适应他们的严寒气候使用滑雪板, 以旅游, 狩猎, 以及保卫自己。今天, 越野滑雪已演



变成一种形式的娱乐所享有的不分年龄人人共享的。

越野滑雪竞赛项目包括：越野滑雪，跳台滑雪和北欧混合项目。

1924年首次列入冬季奥运会比赛项目。比赛线路是上坡、下坡和平地各约占1/3。现设男子10公里（1992年列入）、15公里（1924年列入）、30公里（1956年列入）、50公里（1924年列入）、4×10公里接力（1936年列入），女子5公里（1964年列入）、10公里（1952年列入）、15公里（1984年列入）、30公里（1992年列入）、4×5公里接力（1956年列入）。

单项比赛采用间隔单人出发。除雪板前部和雪杖外，双脚位置不得超过起 points 线。比赛名次根据运动员按规则滑完全程所用的时间确定。运动员到达终点时至少有一只脚穿带有标记的滑雪板，否则成绩无效。

接力比赛分男子4×10千米和女子4×5千米比赛。除按单项比赛规则进行外，在每一站设以终点线为基点前后各延长15米的接力区。交接时上一站队员必须在接力区内用手触及下一站队员的身体任何部分方可完成交接。成绩以全队滑完全程所用时间的总和计算。

为有利于发挥速度，应避免坡度过长、过陡和急转弯地段。运动员按赛前抽签决定的顺序佩带号码布，着经裁判检查认可并打有标记的滑雪板。

因越野滑雪受场地的局限，在我国开展的不多，本书中仅简单介绍，不再对装备、基本技术作单独的论述。

（三）单板滑雪

单板滑雪起源于20世纪60年代的美国，当时，人们把两个滑雪板绑在一起，创造了两脚踩踏在一块板上的新滑雪板，有点“雪上冲浪”的味道。

单板滑雪（Snowboarding），兴起于上个世纪80年代初期，最初它的出现被视为滑雪中的另类。然而，经过不到20年的发展，单板滑雪凭借其特有的刺激和优美感受风靡全球，在欧洲以及北美地区每年有数以百万计的板友为它疯狂。

现在，曾经属于极限运动领域的单板滑雪早已成为年轻人的主流运动休闲项目，甚至也已经成为了冬季奥运会的正式比赛项目。1994年，单板滑雪正式被列入冬奥会项目。就连财大气粗的滑雪场投资商也开始在雪场内特别设立“单板公园”，以此来迎合单板滑雪者的各种高难度动作要求。

在我国，单板滑雪地发展也很迅猛，深受广大青年人的喜爱，几乎每一个滑雪场也都会开设“单板公园”。所以，在本书中，我们把单板滑雪从高山滑雪中提出来，独立成篇，详细论述单板滑雪的历史、发展、基本技术，以及



“单板公园”。

冬奥会的单板滑雪目前包括男女 U 型场地雪上技巧、男女四人追逐赛、男女双人平行大回转。

运动员要在 3 个雪包、12 个铁杆和铁箱以及一个 U 型槽组成的下行路线中，做出各种难度动作，最终根据难度和花样综合评分。

三、世界主要滑雪赛事

（一）主要滑雪组织机构

1. 国际滑雪联合会

国际滑雪联合会是世界滑雪运动的管理机构，FIS 是国际滑雪联合会（法语）的缩写（简称），组织总部设在瑞士。1910 年成立了国际滑雪委员会，1924 年在此基础上改组成立国际滑雪联合会，现有协会会员 101 个。工作用语为英、德、法、俄语，滑雪自 1924 年首届冬季奥运会起就是奥运会正式比赛项目。国际滑雪联合会是国际单项体育联合会总会的成员。

国际滑雪联合会的任务是促进滑雪运动的发展并把握其方向，在协会会员间及各国运动员之间建立和保持友好关系，在其能力所及的范围内支持协会会员实现其目标，组织世界滑雪锦标赛、世界杯和大洲杯赛以及联合会批准的其他比赛，制定并监督规则的执行，作为终审机关处理与联合会比赛及规则有关的抗议与法律问题，促进以增进健康为目的的娱乐滑雪，采取国际滑雪联合会会标各种措施，避免事故发生，保护环境。

联合会有决策权的是代表大会、理事会和联合会、法庭；起咨询作用的是专门委员会、分委员会和工作组。

代表大会是最高权力机构，每两年召开一次，有权修改章程和比赛规则，审查理事会和审计员的报告，批准财政计划，选举理事会成员，决定协会会员提案，实施惩罚措施，增减比赛项目，确定世界锦标赛的时间、地点等。每个正式会员有 1 票表决权，但人数多且符合联合会其他有关条件者可增加到 2 票或 3 票。协会的会员不足 500 人、俱乐部少于 3 个者为联系会员，无表决权。

国际滑雪联合会法庭的职能是对违反兴奋剂规定、损坏联合会声誉、无体育道德等行为及理事会所指定的其他案例进行处理。

专门委员会和分委员会由理事会根据需要任命，负责提供咨询和处理技术



性问题。设有滑板跳雪、规则与管理、北欧两项、高山滑雪（设大洲杯与日程安排、运动员分级、女子运动员、赛道、竞赛规则与管理、世界杯、欧洲杯、北美系列赛日程、澳大利亚——新西兰杯、远东杯、速度滑等分委员会）、自由滑雪（设规则与技术、裁判分委员会）、滑板自由滑、弓步式转弯自由滑、草地自由滑、竞赛装备、法律与安全、医务、滑雪技术与培训、统计、娱乐滑雪、少年儿童、公关与大会传媒、资格、特殊类别滑雪者（设有居民滑雪者、平原地区居民越野滑、大学滑雪者和高级运动员分委员会）等专门委员会，此外还有世界杯和大洲杯、大众越野滑雪、轮滑滑雪、跳雪、跳雪裁判与技术代表、设备与发展等分委员会。

2. 亚洲滑雪联合会

亚洲滑雪联合会是亚洲地区管理滑雪项目的洲际性地区国际组织，也是亚洲奥林匹克理事会的成员。亚洲地区的国际滑雪联合会成员即为亚雪联成员，但非国际雪联成员协会需先申请加入亚雪联，待正式入会后再由亚雪联向 ... 亚洲滑雪联合会是亚洲地区管理滑雪项目的洲际性地区国际组织，也是亚洲奥林匹克理事会的成员。亚洲地区的国际滑雪联合会成员即为亚雪联成员，但非国际雪联成员协会需先申请加入亚雪联，待正式入会后再由亚雪联向国际雪联提出加入申请。

截至目前，亚雪联共有不同国家和地区的协会成员 13 个，分别是中国、中华台北、中国香港、印度、伊朗、日本、哈萨克斯坦、韩国、黎巴嫩、蒙古、巴基斯坦、吉尔吉斯斯坦和乌兹别克斯坦。

3. 中国滑雪协会

中国滑雪协会原属于上世纪 50 年代成立的全国冬季运动协会，1981 年单独建立组织，并于 1981 年 5 月加入国际滑雪联合会。1984 年正式成立中国滑雪协会，简称“中国雪协”，英文译名为“CHINESE SKIASSOCIATION”，英文缩写为“CSA”，会址设在北京。

中国滑雪协会是在中华人民共和国民政部登记注册的具有独立法人资格的全国性群众体育社会团体，是中华全国体育总会的团体会员，是中国奥林匹克委员会承认的全国性体育运动协会。它是代表中国参加国际滑雪联合会和其他国际雪上组织举办的相应的国际、洲际间雪上各类活动的唯一合法组织。本协会是自愿结成的，非盈利性社会组织。

中国滑雪协会的宗旨是调动一切积极因素，为普及、发展和提高中国雪上运动，实施《奥运争光计划》、《全民健身计划》，为建设体育强国，促进社会



主义物质文明和精神文明建设服务；为增进与国际雪联、亚洲雪联等国际组织的联系与合作，扩大国际体育交流，增进各国人民之间的友谊服务。

中国滑雪协会吸纳从事滑雪相关活动的团体和挚爱滑雪运动的个人为中国滑雪协会的会员。

中国滑雪协会受国家体育总局的领导，并接受民政部的业务指导和监督管理。

中国滑雪协会的常设办事执行机构是秘书处。

（二）主要的国际滑雪竞赛

主要的国际滑雪竞赛有世界滑雪锦标赛和滑雪世界杯赛。

世界性滑雪比赛，除4年1次的冬季奥运会外，还有世界滑雪锦标赛、世界杯滑雪比赛等。世界滑雪锦标赛首届比赛于1925年在捷克斯洛伐克的扬矿泉村举行，此后大体上每年举行1次，第二次世界大战时中止；1948年恢复后，每隔两年举行1次，与奥运会年重叠时，以奥运会代替。滑雪世界杯赛于1966年首次在智利的波尔蒂略举行，以高山项目为主，从每年的12月到第2年的3月在世界各地连续比赛，按多次比赛的综合成绩选出当年的优胜者。

高山滑雪





第一章 滑雪的装备

滑雪是一项时下非常流行的时尚休闲运动。每当你远离喧嚣的都市，穿行在林海雪原，呼吸着清新的空气，体会从山坡上急速滑降时那种风驰电掣般的感觉，无限乐趣尽在其中。在众多的户外运动中，滑雪是对人的身心都很有益处的一项冬季运动。

首先，滑雪运动能增强人的肺活量，长期坚持滑雪锻炼，肺活量会有明显的提高。

其次，滑雪能有效地增强体质。在寒冷的户外进行高速度、大运动量的活动能让人体的各个器官，特别是腿部肌肉得到充分的有氧锻炼，从而达到强身健体的目的。

再者，滑雪有利于人形成良好的心理素质。当滑雪初学者站在雪道顶端时，往往会产生一种恐惧感，而一旦发现自己能够平衡地滑下陡坡，并毫无窘迫感地让身心适应这种速度，并在运动中得到平衡，这本身就是对人的心理素质的一种训练。当适应这种平衡的时候，心理障碍也就随之消失了。

作为一项迷人的时尚体育运动，滑雪同样需要一定的装备。同时，由于这个项目因气候的关系也对服装有了更高的要求。由于滑雪运动门类较多，目前可分为高山滑雪、越野滑雪、跳台滑雪、单板滑雪和探险滑雪等等。不同的种类，对滑雪器材和服装的要求也不同。按使用环境大致可分为高山滑雪器材、越野滑雪器材、跳台滑雪器材、单板滑雪器材、探险专用滑雪器材等等。

高山滑雪也称阿尔卑斯滑雪，是指滑雪者从一定的高度顺山势向下滑行。由于高山滑雪的滑行速度很快，赋予刺激性，所以很多人愿意从高山滑雪开始学起，以体验滑雪的乐趣。目前国内大多数滑雪爱好者进行的都是属于高山滑雪。本书也将主要介绍高山滑雪。

滑雪运动的一个重要特点就是必须借助于器材。随着现代科技的发展，滑雪器材在对人的安全保护和滑雪技术的改进上，已经达到较高的水平。对于一个业余初学者，有些人可能认为到雪场随便租用一套器材就可以了。这是不对



的，因为你使用的器材将直接影响你学习滑雪技术，有一套好的器材，能使你更快地学会滑雪。

服装：滑雪袜、手套、滑雪镜、帽子、滑雪服。

滑雪器材：滑雪靴、滑雪板、固定器、滑雪杖、滑雪安全帽。

一、滑雪服装

1. 滑雪袜

白色运动袜是不可以作为滑雪用的，因为运动袜相对容易松懈，较难与滑雪靴保持整体性。而专门的滑雪袜不但保暖还不厚，能让脚更好地适应滑雪靴。

2. 手 套

一般情况下要准备两双。一双加厚手套用在严冬，另一双薄的手套用在初冬或初春。要注意两种手套都必须防水。滑雪用的手套不只是套在手上保暖，还要让手指能活动自如，因为在滑雪中，滑雪杖一直要握在手中，因此要滑雪就需找到一双即保暖又合适的手套。

3. 滑雪镜

千万不要忽略眼睛的保护就去滑雪，或是随便戴一副便宜的太阳眼镜来应付了事。这样做可能会严重伤害你的眼睛，因为太阳照射的紫外线和雪的反射会对眼睛造成极大的刺激。滑雪镜或是一副较好的太阳眼镜能够有效减少这种刺激。除此之外，滑雪镜还有防风、防雾的作用。因此，滑雪时带上滑雪镜极为重要。

如何选择滑雪镜？

由于雪地上的阳光反射很厉害，加上滑行中冷风对眼睛的刺激也很大，所以选择的滑雪镜应具备以下几个功能。

- (1) 防止冷风刺激眼睛；
- (2) 防止紫外线对眼睛的灼伤；
- (3) 镜面应该是防雾气的；
- (4) 跌倒后眼镜不应对面部造成伤害。

按以上要求，应该选择全封闭型滑雪镜。这种滑雪镜的外观类似潜水镜，但不是把鼻子扣在内，外框由软塑料制成，能紧贴面部，防止进风。镜面由镀