



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

单板滑雪

DAN BAN HUA XUE

主编 张媛 苏晓明
审订 李刚





阳光体育运动丛书

单板滑雪

主编 张媛 苏晓明
审订 李刚



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

单板滑雪 / 张媛主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-959-1

I.单… II.张… III.滑雪 - 青少年读物 IV.G863.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163892 号

单板滑雪

主编 张媛 苏晓明

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008年5月第2版 2008年5月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 40千

ISBN 978-7-80720-959-1 定价 10.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主任 宛祝平

编委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张强 张少伟 张铁民

李刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹宁 陈刚 岳言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

单板滑雪

主编 张媛 苏晓明

副主编 徐晓剑 杨培岭

编者 张媛 苏晓明 徐晓剑 杨培岭

审订 李刚



序言

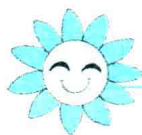
盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

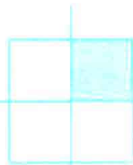
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目地，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



单板滑雪

目录

第一章 概述

- 第一节 起源与发展.....2
- 第二节 特点与价值.....5

第二章 运动保护

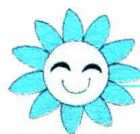
- 第一节 生理卫生.....9
- 第二节 运动前准备.....10
- 第三节 运动后放松.....15
- 第四节 恢复养护.....16

第三章 场地、器材和装备

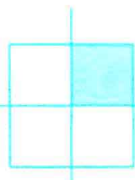
- 第一节 场地.....18
- 第二节 器材.....20
- 第三节 装备.....22

第四章 基本技术

- 第一节 基本术语.....27
- 第二节 基本动作.....28
- 第三节 花样单板滑雪.....55



阳光体育运动丛书



单板滑雪

目录

第五章 比赛规则

第一节 程序.....70

第二节 裁判.....73

第一章 概述

单板滑雪是一项以一块滑雪板为工具，在规定的山坡线路上快速回转滑降，或在特设的“U”形场地内凭借滑坡起跳，在空中完成各种高难动作的雪上竞技项目。单板滑雪凭借其特有的刺激和优美感风靡全球，在欧洲以及北美地区每年都有数以百万计的“板友”为它疯狂。





第一节 起源与发展

单板滑雪虽然起源较晚，但是发展速度较快，并很快就成为青少年所喜爱的体育运动项目之一。



一、起源

单板滑雪产生于 20 世纪 60 年代美国的密歇根州。当时有一位叫舍曼·波潘的美国人，为了教自己的女儿练习滑雪，突发奇想，把两只雪板连接在一起，做成一块雪板，乘在这样的雪板上，可如同冲浪一样在山坡上自由滑下。

附近的孩子们惊奇地发现了这种可以冲起雪浪的雪板后，便争先让舍曼·波潘帮助制作，这种雪板深受孩子们的喜爱。不久市场上便出现了安有把手的单板，雪板的前部还有了翘起，对滑下非常有利，这种单板被广泛运用于少年儿童的娱乐之中。孩子们在庭院里或山坡上乘单板滑下时充满了笑声，充满了快乐，单板为孩子们的冬季生活增添了无限的乐趣。

伴随着单板的不断改进和单板滑雪运动在世界范围

内的开展，单板滑雪运动吸引了萨马兰奇的目光，他明确期望单板滑雪能够成为 1998 年长野冬奥会的正式比赛项目。经过国际滑雪协会(FIS)的积极运作，在日本长野冬奥会上，单板滑雪的高山大回转和“U”形场地雪上单板技巧成为正式比赛项目。



二、发展

单板滑雪运动发展得特别迅速，自 20 世纪 60 年代以来，不过短短几十年时间，它已经成为风靡世界上很多国家的体育项目。

(一) 国际单板滑雪

近年来单板滑雪无论是在大众健身、娱乐，还是竞技方面都获得了飞速的发展。发展较快的国家除了单板滑雪发源地的美国之外，还有法国、瑞士、挪威、芬兰、加拿大、澳大利亚及亚洲的日本，以上国家单板滑雪运动的发展大有替代双板高山滑雪的趋势。

1976 年，以美国为中心成立了北美单板协会。

1982 年，美国举行了全国锦标赛。

1983 年，亚洲的日本成立了单板协会(JSBA)。

1983 年，美国举行了第一次单板滑雪比赛。

1987 年，欧洲成立了欧洲单板协会(SEA)。

1987年，成立了国际单板联盟(ISF)。

1987~1988年开始了每年多站的世界杯比赛。

1998年，日本长野冬奥会上，单板滑雪的高山大回转和“U”形场地雪上单板技巧成为正式的比赛项目。

2002年在美国盐湖城冬奥会上，“U”形场地雪上单板技巧依旧是正式比赛项目，单人大回转项目被取消，替代的是单板双人平行回转。

2006年在德国都灵召开的冬奥会上，增设了4人超级争霸赛。

(二)国内单板滑雪

我国每年设置7站大众的单板滑雪赛，并在相关滑雪场举办单板滑雪学习班，还在沈阳体育学院举办了单板滑雪的培训班和“U”形场地单板雪上技巧官员、裁判员学习班，这些举措都推动了单板滑雪运动在我国的发展。

现在，黑龙江省的哈尔滨市，吉林省的长春市、吉林市，辽宁省的沈阳市等地均组织了“U”形场地单板雪上技巧队伍并进行训练，为了提高理论水平，还按计划组织了外教的讲学和培训。

在场地方面我国已经修建了4个标准场地，分别建



在亚布力滑雪场、哈尔滨体育学院滑雪场、长春莲花山滑雪场和沈阳体育学院滑雪基地。冰雪专家认为，中国的“U”形场地单板雪上技巧项目同自由式滑雪空中技巧一样，具有极大的发展空间，是夺取奖牌潜力极大的雪上竞技项目。



第二节 特点与价值

单板滑雪作为健身、娱乐和休闲的体育手段，有其自身的特点和价值，主要表现在以下几个方面。



一、特点

单板滑雪与高山滑雪和越野滑雪在雪板上有本质的区别，它只有一块雪板，滑雪者就是凭借这一块雪板来做出各种更优美、更酷、更炫的动作。

单板滑雪者不需要手杖来推动身体的滑行，主要借助山坡、雪板和自身的力量来控制身体滑行的速度。

单板滑雪的技巧性很强，动作也变化多样，尤其是大家休闲娱乐时，在保证安全的情况下，滑雪者可以尽情发挥，做出各种动作，娱乐性和观赏性较高。



二、价值

滑雪者在单板滑雪中，不仅能深刻体会到高山雪景的壮美，能在滑行和回弯中，使手臂、腰部、臀部和腿部的肌肉得到锻炼，各个关节可以得到拉伸而增加灵活性，还能锻炼人体的平衡能力、柔韧性，提高小肌肉群的力量。

（一）增强身体柔韧性

在滑雪的过程中，滑雪者要做出优美流畅的动作、顺利地滑降和制动，是需要身体各个关节的配合才能达到的。通过这样的配合，人体所有的关节，都能得到比较良好的锻炼，从而激活僵硬的身体，使身体的柔韧性增强。

（二）锻炼身体平衡能力、协调能力

滑雪运动是一项全身运动，需要滑雪者在身体重心的不断切换中找到平衡点，实质上就是一个掌握身体平衡的过程。

与平衡能力密切相关的就是协调能力。滑雪者只有充分协调好全身的每个部位，才能在滑行中取得最好的平衡效果，做出最漂亮的动作。

(三)增强心肺功能

滑雪和跑步、游泳一样属于有氧运动，能够增强心肺功能。

此外，在雪场的冷空气中运动，也是对身体氧气运输系统的考验，这就在无形中锻炼了心血管缩张的能力。

(四)塑身作用

对于想塑身的人来说，滑雪是一项不错的运动。数据表明，一个速度正常的滑雪者1小时消耗的热量为734卡，相当于在1小时内跑了9.5千米的运动消耗量。

(五)振奋精神，愉悦身心

有的人到了冬天，就会变得忧郁、沮丧、易疲劳、注意力分散，或工作效率下降等，专家把这种现象称为“冬季抑郁症”。改变低落情绪最基本的方法就是运动，尤其是室外运动。通过室外滑雪运动可以振奋人的精神，愉悦身心，能有效地缓解“冬季抑郁症”。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行单板滑雪运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在单板滑雪运动前，首先必须培养自己对单板滑雪运动的兴趣。培养对单板滑雪运动的兴趣方法有很多，如观看单板滑雪比赛，与同学、朋友一起练习单板滑雪等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到单板滑雪运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行单板滑雪运动，主要是在单板滑雪运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动

时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加单板滑雪运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年单板滑雪运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对单板滑雪运动的兴趣，甚至造成对单板滑雪运动的畏惧。因此，青少年在单板滑雪运动前，必须做好充分的准备活动。



一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。