



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

高山滑雪

GAOSHAN HUAXUE

主编 苏晓明 王 宁
审订 李 刚





阳光体育运动丛书

高山滑雪

主编 宛祝平 杨雨龙
审订 赵利明



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

高山滑雪 / 苏晓明主编. — 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 978-7-80720-957-7

I. 高… II. 苏… III. 高山滑雪 - 青少年读物 IV. G863.11-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163915 号

高山滑雪

主编 苏晓明 王宁

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 978-7-80720-957-7 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
官本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴

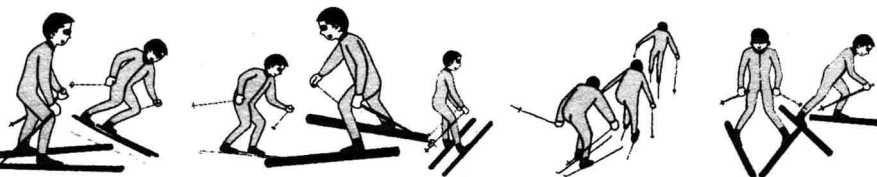
高山滑雪

主编 苏晓明 王宁

副主编 徐义山

编者 苏晓明 王宁 徐义山

审订 李刚



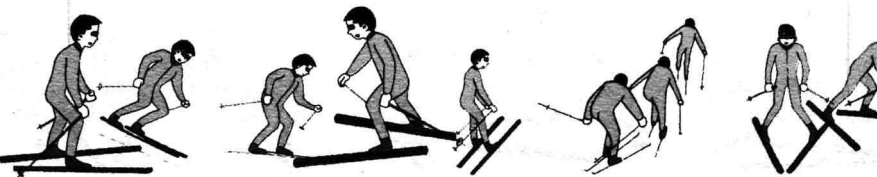
序言

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。

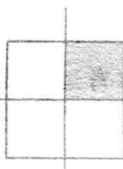
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

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



高山滑雪

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....4

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....8

第二节 运动前准备.....9

第三节 运动后放松.....13

第四节 恢复养护.....14

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地.....16

第二节 器材.....19

第三节 装备.....24

第四章 基本技术

第一节 基本术语.....28

第二节 基本动作.....33



阳光体育运动丛书



高山滑雪

目录

第五章 比赛规则

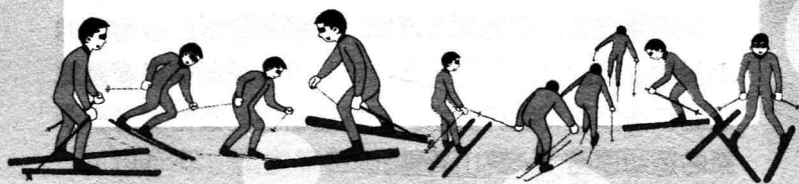
第一节 程序.....71

第二节 裁判.....72

第一章 概述

高山滑雪是以滑雪板和滑雪杖为工具，在山坡专设的线路上进行快速回转和滑降的一种雪上竞技项目。

近年来，随着人们生活水平的提高和闲暇时间的增多，滑雪作为一种娱乐和健身方式，在我国得到很大的发展和普及，逐渐成为冬季里的一项增进健康、提高耐寒能力的运动方式。





第一节 起源与发展

高山滑雪是一项历史悠久的运动项目，随着技术水平和场地设施的不断改进，它逐渐成为家喻户晓的大众体育项目，深受人们的喜爱。



一、起源

滑雪运动起源于北欧，挪威、芬兰等国很早就出现了滑雪板。挪威的诺尔海姆被认为是现代滑雪运动的鼻祖。挪威首都奥斯陆素有“滑雪运动之都”的美誉。1923年，为纪念滑雪运动的诞生，世界上第一个滑雪博物馆在奥斯陆建立。

随着滑雪运动的深入开展，许多滑雪爱好者追求地形复杂、高山丛林间的滑雪运动，这要求滑雪者掌握复杂的快速降下和回转技术。滑雪运动由此繁衍出了一个新的运动项目——高山滑雪。



二、发展

高山滑雪作为大众喜爱的体育运动项目，具有很强

的健身价值和娱乐价值，因此在国内外发展速度较快，很快就有了自己的规模和组织形式。

（一）国际高山滑雪运动

现代高山滑雪比赛的发明者是英国人阿诺德·卢恩爵士和奥地利人海因斯·施奈德。1922年，卢恩在瑞士的慕伦组织了历史上最早的一次高山小回转滑雪比赛。此后，奥地利的施奈德创办了高山滑雪学校。

从1931年起，世界高山滑雪锦标赛开始举办。1936年第4届奥运会上，高山滑雪运动成为冬季奥运会的正式比赛项目。1948年第5届瑞士圣莫里茨冬奥会上又增加了男女速降滑雪。1952年第6届挪威奥斯陆冬奥会上设立了高山大回转项目。

（二）中国高山滑雪运动

1980年在美国普莱西德湖举行的第13届冬奥会上，中国高山滑雪队首次正式亮相，中国滑雪运动由此迈向国际化。

1995年，国家旅游局组织了“旅游滑雪研讨会及人员培训”活动；2001年，黑龙江省政府及国家体育总局、国家旅游局，会同联合国工业开发组织举办了首届“黑龙江国际滑雪论坛会”。这一系列活动都大大推动了中国滑雪运动的发展。

2002 年, 中国滑雪协会开通中国滑雪网站, 建立了权威性的滑雪资料库, 为滑雪运动的进一步普及提供新的平台。



第二节 特点与价值

高山滑雪是一个古老的运动项目, 也是目前世界上开展最积极的运动项目之一, 它在日常生活中的适应性强, 对于居住寒带、高山地区的人们也是理想的代步工具。



一、特点

由于滑雪场具有完全不同条件的地形和斜面, 滑雪者必须对山坡的大小变化和凹凸不平的地域及雪质状态的变化做出迅速的反应, 并采取相应的技术动作。所以这项运动需要发展肌肉和中枢神经系统的协调能力, 需要极高的身体平衡控制能力和合理的技术动作, 它是一项追求惊险和速度、有着极大吸引力和健身价值的运动项目。



高山滑雪运动除了具有健身价值外，还有陶冶情操和愉悦身心的作用。

(一)锻炼平衡能力

滑雪是一项全身运动，滑雪者在运动过程中需要在重心不断切换的情况下寻找平衡点，这能够锻炼身体的平衡能力。

(二)改善关节状态

滑雪者要做出优美流畅的动作，顺利地滑降和制动，就需要身体各个关节的配合。在滑雪过程中，手臂、腰部、臀部和腿部的肌肉都可以得到锻炼，各个关节可以得到拉伸，这能够激活僵硬的身体，增强身体的柔韧性。

(三)提高心肺功能水平

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，也是对身体的氧气运输系统的考验，这也在无形中锻炼了心血管缩张的能力。

(四)减肥、瘦身

对于想减肥的人来说，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，这相当于在 1 小时内跑了 9.5 千米的运动消耗量。

(五)振奋精神

人们在冬天通常会出现忧郁、沮丧、注意力分散等精神状况，这种季节病被称为“冬季抑郁症”。运动是改变低落情绪的最基本的方法，室外运动尤具这种功效。

(六)愉悦身心

当你驾驭着雪板穿行在雪白的冰雪世界里，大自然的纯洁和飞驰其间的愉悦，能让忙碌于工作和学习的身心顿感轻松。

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

青少年在进行高山滑雪运动时，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

在高山滑雪运动前，首先必须培养自己对高山滑雪运动的兴趣。培养对高山滑雪运动的兴趣方法有很多，如观看高山滑雪比赛，与同学、朋友练习高山滑雪等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到高山滑雪运动之中。



二、把握运动强度

青少年进行高山滑雪运动，主要是为了增强体质，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。对于刚参加高山滑雪运动的人来说，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。一些青少年高山滑雪运动爱好者，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。



一、准备活动的作用

运动前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。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少肌肉剧烈收缩造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大,即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时,内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动,可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能,使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外,进行适当的准备活动,还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动,同时也是心理活动。研究证明,心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动,可以起到心理调节的作用,即接通各运动中枢间的神经联系,使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说,准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习,如跑步、踢