

理地家国国美

SKI

极限运动系列

NATIONAL
GEOGRAPHIC

风靡全球的

大极限运动

帕梅勒·帕莱克 著
朱振欢 译

滑雪

中国青年出版社

注意!

在你开始阅读本丛书之前,你应该了解极限运动是危险的运动。在攀登、潜水、滑雪、赛车、滑板、滑雪板时,如果你不小心,或者尽管有时候已经很小心了,你的骨头包括保护你大脑的头盖骨都有可能受到损害。这只是一本介绍极限运动的书,并不适合作为极限运动训练手册。如果你准备进行极限运动时,请做好足够的保护措施,请选择正确的装备和地点,量力而行。

关于头盔:书中出现的某些极限运动者可能没有配戴头盔,这是一种非常危险的选择。无论你在何时何地进行极限运动,请戴上你的头盔,毕竟保护好自己的头部是非常重要的。

如果你在进行极限运动时不幸摔伤了头部或者身体某一部分,或者是导致他人受伤,请不要抱怨国家地理,因为我们已经提醒你要注意了。

(用法律术语描述:出版商和作者对于因按照本书内容而造成的任何人身伤害不负任何责任。)

世界最大的非盈利科教组织之一国家地理协会成立于1888年,其目的在于“推广和传播地理学知识”。为了实现这一目标,协会每天通过各种方式渠道来教育和启发数百万的人,主要包括:杂志、书籍、电视节目、录像、图谱和地图册、研究机构、“国家地理蜜蜂”活动(译者注:国家地理蜜蜂是一个针对全美中小学生的地理知识竞赛,由国家地理协会主办,旨在普及地理知识),教师研讨班以及创新的教学用具等。国家地理协会主要依靠协会成员交纳的费用、慈善捐助和销售教育用品的收入来运作。它有两个目标:通过探索、研究、教育来增进对全球的了解和促进全球环保意识的普及。而上述的经济支持对于这两个目标的完成是至关重要的。

要了解更多的信息,请致电:1-800-NGS LINE(647-5463)或者写信到如下地址:

National Geographic Society

1145 17th D.C. 20036-4688 U.S.A

欢迎访问我们的网站: www.nationalgeographic.com

滑雪

极限运动系列

引领你进行越野滑雪、
高山滑雪、跳台滑雪、竞速滑雪、自
由式滑雪，以及更多方式的滑雪。

帕梅拉·帕莱克 著

杰克·迪卡松 插图

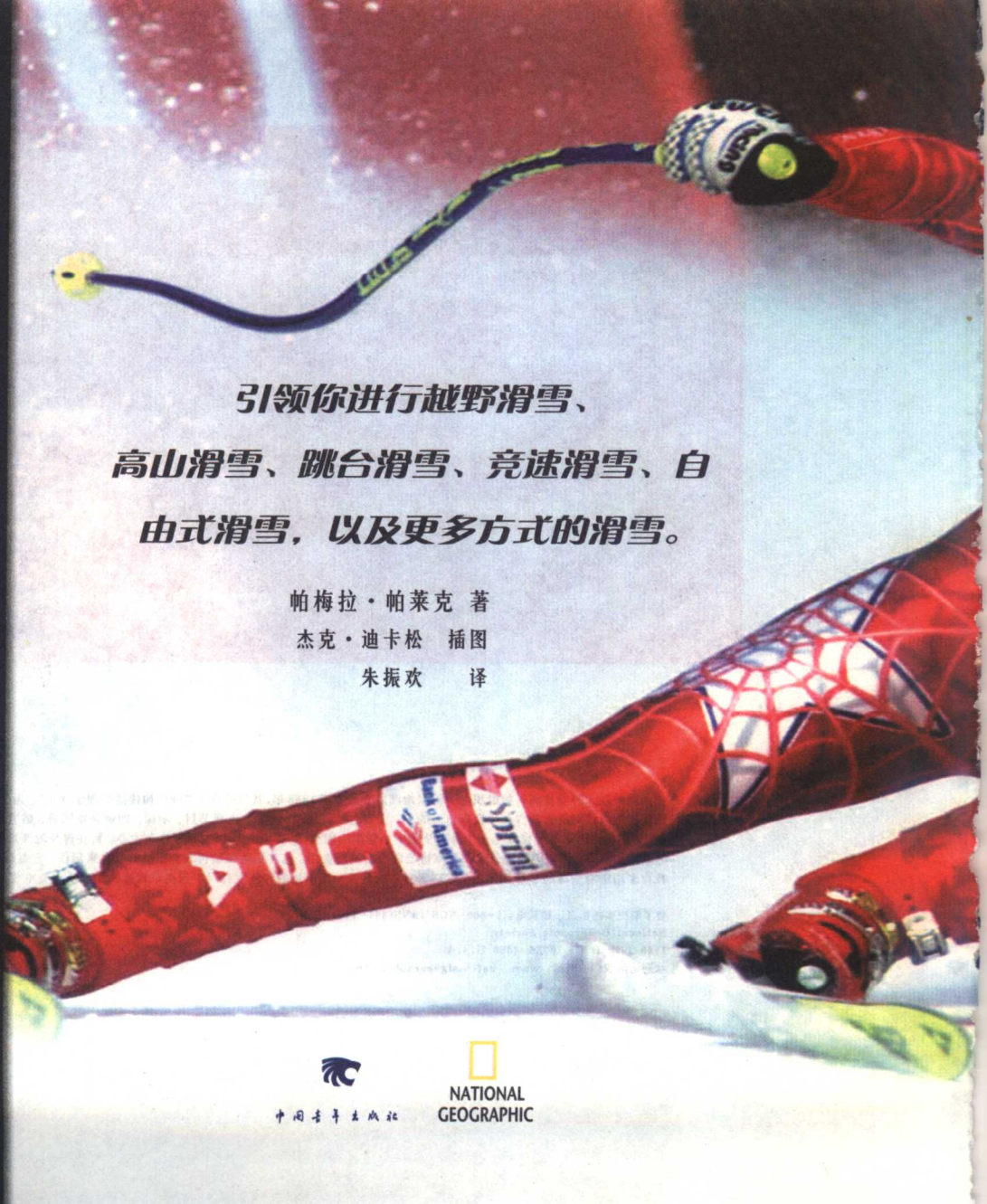
朱振欢 译



中国图书出版社



NATIONAL
GEOGRAPHIC





目 录

第一部分

高山滑雪

- 10 准备工作
- 12 严寒难耐
- 14 大显身手
- 16 极速递进
- 18 实心金牌

第二部分

越野滑雪

- 22 走近越野滑雪
- 24 如何上路
- 26 雪地王者

第三部分

回转

- 30 这是什么?
- 32 自由地滑行, 自由的脚跟
- 34 关于回转

第四部分

极限滑雪

- 38 或许可以滑得更刺激
- 40 软雪的力量
- 42 警告: 你已经失控
- 44 山顶的滑道
- 46 跳台滑雪
- 48 速度滑雪

第五部分

自由式滑雪

- 52 三大分支
- 54 蒙古式的疯狂
- 56 埃克罗式 & 空中技巧

第六部分

蓄势待发

- 60 潇洒滑行
- 62 素质锻炼
- 64 相关资源



把自己
绑在那
些滑雪
板上



从山顶到大雪覆盖的谷底，有多少种地形变化，就有多少条滑雪路线。那么，哪一条才是你的选择呢？

滑雪能够把你的技巧和身体机能激发至绝对极限，它可以让你摆脱日常生活的死板单调，回归美丽的大自然。最重要的是这项运动充满了乐趣：在享受了大雪提供的各种惊险刺激的同时，与朋友和家人一起共度美好时光。

从白雪皑皑的山峰上急速而下，到大雪覆盖的森林中越野跋涉，从偏离雪道的冒险滑行，到冲出跳台的空中筋斗，这一切都在等待你去体验……

**翻过这一页，
开始你的发现之旅。**



DOWNHILL

第一部分 高山滑雪

• 准备工作
• 耐寒耐
• 大显身手
• 极速前进
• 实心理金牌



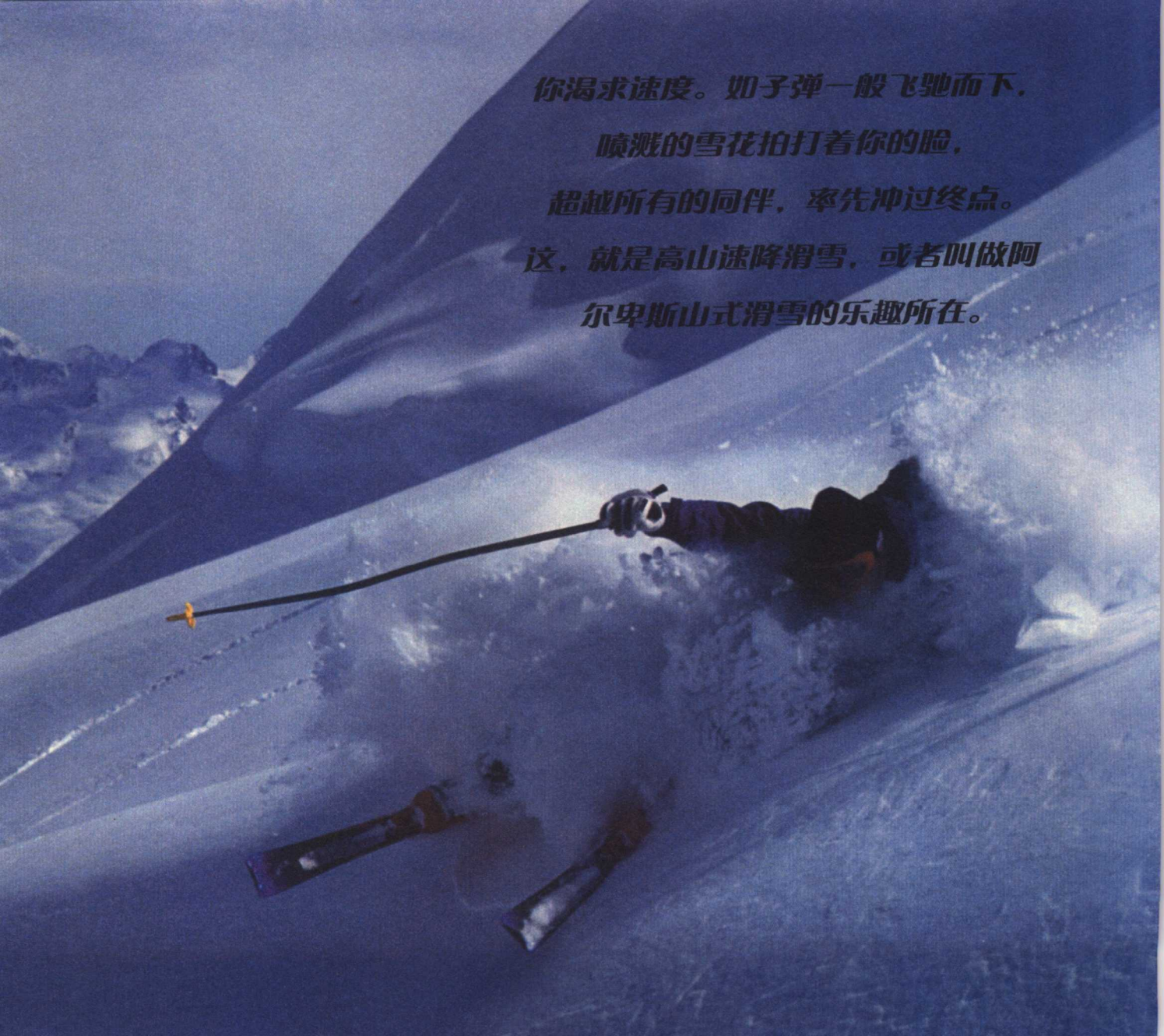
你渴求速度。如子弹一般飞驰而下，

飞溅的雪花拍打着你的脸，

超越所有的同伴，率先冲过终点。

这，就是高山速降滑雪，或者叫做阿

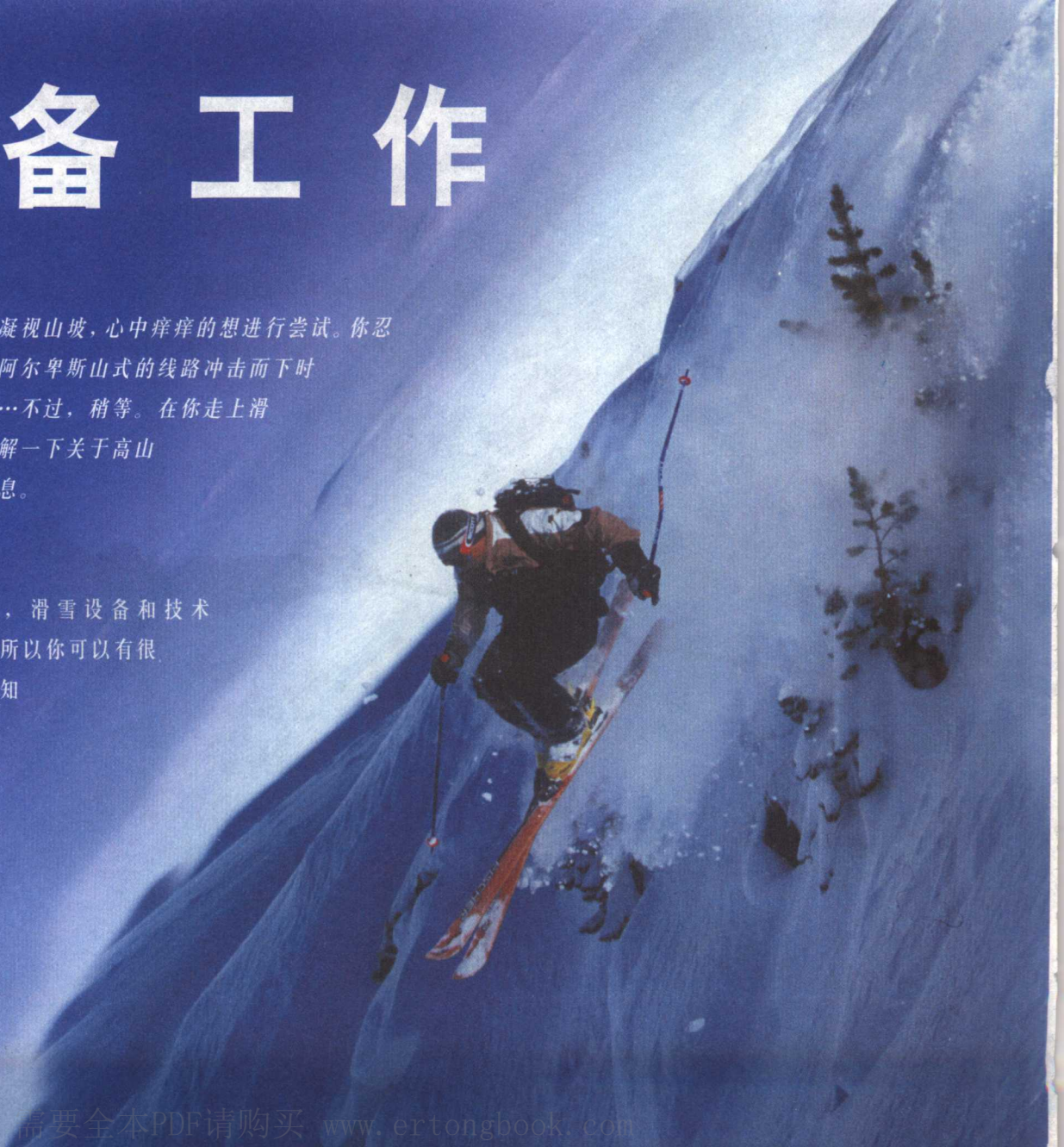
尔卑斯山式滑雪的乐趣所在。



准备工作

你在山下的基地中凝视山坡，心中痒痒的想进行尝试。你忍不住想要品尝沿着阿尔卑斯山式的线路冲击而下时疾风掠耳的感觉……不过，稍等。在你走上滑雪索道之前，先了解一下关于高山滑雪装备的最新信息。

在过去的几年中，滑雪设备和技术有了大幅度改进，所以你可以有很多选择。下面的知识将会帮助你选择合身的滑雪装备。



开始行动

如果你是初学者,租用雪鞋和滑雪板是你最好的选择。这样你不必花很多钱就可以尝试多种设备。

滑雪鞋

准备好钞票了吗?你的装备单子上首先要有的就是一双好的滑雪鞋。它们把能量从你的身体传递到滑雪板,从而使你最大限度地控制滑雪板。

滑雪鞋共有三种。最简易也是最便宜的一种被称为后拉式滑雪鞋,操作简便。重叠式和中置式(或称中心式)则昂贵一些,但能够获得对滑雪板更佳的控制,并可进行微调以获得良好的舒适性和性能。购买雪鞋时,舒适性是最重要的。具有良好舒适性的雪鞋感觉起来就像一次坚实的握手。你必须花足够的时间,试穿每一双雪鞋,并走动一会儿或者用更好的方法,找一双样品鞋试穿一天,在你对雪鞋的舒适度和感觉完全满意之前,千万不要掏钱购买。

滑雪板

现代阿尔卑斯山式滑雪板的腰部或者说中部相对较窄,当你把滑雪板的边缘压入雪中的时候,这样的设计可以帮助你转弯。现在最流行的滑雪板,即超级侧切(super-sidecut)板,其头和尾都是超宽的。这类滑雪板中最为极端的被称作沙漏板或者抛物线板。

如果你打算选取一款传统滑雪板,请选择一款长度约等于你的肩与地面距离的滑雪板。

随着你技艺的增进,就应该使用更长的滑雪板。因为雪板越长,滑行得越快。

如果你使用的是沙漏板或者超级侧切板,你会再选择较短的滑雪板。一般说来,越是冲击力强的设计,滑雪板就越短(比传统型滑雪板短大约10厘米)。

安全绑带

滑雪板的安全绑带是为两个目的设计的:确保你的雪鞋与滑雪板紧密固定,并在适当的时候解除固定以避免严重的摔伤。绑带对你的安全是至关重要的,最好在滑雪板专业技师的帮助下,对其进行调节和维护。

滑雪杖

对于滑雪杖,不必了解太多,但下面这一点务必清楚:手指穿过滑雪杖的腕带,并借助腕带将把手紧握在手掌中。这样就可以了。要选择一款大小合适的滑雪杖,应该把滑雪杖倒置,使把手朝下并顶住地面,抓住尖端,此时如果你的前臂与地面平行,那这就是适合你的滑雪杖。



酷寒 难耐



滑雪是一项高强度运动，除了你被冻得瑟瑟发抖的时候。这里有一些建议来帮助你保持温暖和干燥。

当你摔倒在山坡上时，希望你能穿着三层衣物：真丝或者合成的保暖内衣（包括羊毛制成的长裤型内衣），柔软并易干的聚酯羊毛内层衣物，以及防风防水的外衣。外衣应该有良好的透气性，并且防水，这样不会出很多汗。选择合适的袜子、手套、护目镜以及帽子，它们能够保证你在山坡上也同样舒服。不要穿多双袜子或者厚重的袜子，应该穿暖和的羊毛或者人工合成的袜子。护目镜应该有较大的覆盖面，镜片必须防碎并带有全紫外线防护。这样就可以保护你的眼睛不受阳光、风、雪以及尖利物体的伤害。

多吃以保证能量充足

在山坡上，你的身体会疯狂地消耗热量。因此，在滑雪之前，务必摄入足量的碳水化合物，糖类和脂肪也要充足。多吃一些含高脂肪蛋白质的食品，如香肠。喝足够的水，但不要摄入咖啡因，它能迅速让你丧失身体的流畅性。

了解不同类型的雪

滑雪者可能没有因纽特人那么多词汇来描述不同类型的雪，但他们正在尽力描述。了解了下面的说法，下次再有人告诉你他在土豆泥上滑雪，你就明白他在说什么了。

钢板 (boilerplate/bulletproof) (也称为防弹板)：厚雪。

香槟粉 (champagne powder)：又轻又干的雪，可以攒成雪球。

巧克力碎片 (chocolate chips)：被岩石堆刺穿的雪。

大杂烩 (chowder)：散碎的雪粉。

灯心绒 (corduroy)：雪道铺设机器驶过而形成的浅的，紧密排列的平行雪沟。

玉米 (corn)：雪融化之后又再度冰冻而生成的果核般大小的冰颗粒。

面包皮 (crust)：覆盖在软雪上的冰冻表层。

硬盒 (hardpack)：由于重复铺设雪道或多次滑行而形成的压实的雪。

冰 (ice)：非常危险的滑雪条件，雪面光滑易碎。

土豆泥 (mashed potatoes)：潮湿、感觉沉重的雪。

新英格兰冰 (New England ice)：冰层非常透明，可以看见其覆盖下的野草

填充粉末 (packed powder)：由于滑行或铺设雪道而压实的软雪。

雪粉 (powder)：轻的，未铺设过的原生雪。在某些地区，尤其是美国西部，雪粉能没足，甚至更深。

风包 (wind packed)：由于风吹的缘故，雪堆积到一起。

大显身手

要想从山上滑下去拐一个轻快的弯儿还是要花一阵子时间进行练习的，尽管这个使你到达山脚的弯儿看起来将比乘电梯上山更容易。不过耐心点，你马上就能够顺利到达你希望的地方。

从 A 点到滑雪点，你需要懂得一些基本知识。

刚开始这项运动的时候，你应该和正式的滑雪教员学习一些课程，或者耐心地自学一些基本技能。最好从学习如何向前滑行开始，然后学习转弯，以及在摔倒后如何爬起来。

首先，你要学会恰当的姿势。两个滑雪板应该分开约15厘米，两脚恰好位于两肩之下，膝盖弯曲，身体前倾至胫骨(膝至脚踝之间的前部)感受到雪鞋舌头的压迫为止，尽力把重心保持在靴子之间。



滑行

在雪地上拖着脚走，一次一只脚，保持滑雪板水平，同时运用滑雪杖控制方向。滑行，滑行，滑行。放松，滑行，滑行，滑行。不要紧张，不要着急。很快就能像一个职业选手一样滑行了。

转弯

为了学会原地转弯，首先把滑雪板想像为钟表的两个指针。你现在正对着12点钟，抬起一只滑雪板的前端，保持尾端贴地，并以尾端为轴旋转至2点钟方向，然后把滑雪板平放到地上。接着以同样的方法旋转另一只滑雪板至两板平行。重复练习，用滑雪杖保持平衡。如果你朝一个方向转晕了，就尝试反方向旋转，直到回到初始位置。

起身

当你要摔倒的时候，记得朝路边倒，这样撞到的是雪而不是滑雪板；手要一直放在身前，这样就不会摔伤手和胳膊。一旦你摔倒了，你必须立刻站起来。滚动至身体侧面或背面着地，这样可以移动双腿，滑雪板不会缠绞在一起。如果你摔倒在山坡上，一定要确保滑雪板在你身下，并且与坡线（最陡、最短、最急的那条线）成一个合适的角度。设法把臀部移近滑雪板，滚动身体使膝盖着地，用滑雪杖或者手撑起身体，面朝上山方向把重心前移。

灵活的动作

一旦你已经熟练掌握了基本动作，就可以进行深入练习了。可以尝试下面的动作以获得更多的乐趣和控制力。

全制动：全制动（又叫做楔型运动）既可以使你停住，也可以用来转弯，这是一个在高山滑雪的时候能够让你获得最佳的控制的动作。这个动作的要领是把两只滑雪板的前端相对成近似V字型，然后把重心移动到一只板上，移动到右边板就会向左转，左边板则向右转。当你完成转弯后，把两只板重新平行排列，以继续向下滑行。

平行转弯：在进行过一些全制动练习之后，你可能已经准备好进行平行转弯的练习了。在进行这种转弯时，两只滑雪板始终保持平行。在你沿着山坡下滑的时候，把重心更多地移动到外侧的滑雪板，同时轻轻地向另一边推动内侧滑雪板的尾端，这样两板就能够平行。

注意：三种标志被用来标示不同的雪道难度。绿道（绿色圆圈标识）是最简单的；蓝道（蓝色方块标识）需要具备

中级滑雪技能；黑钻级雪道（黑色钻石标识）是专为优秀滑雪者准备的；其中双黑钻级则是难度最高的雪道。

如果你第一次在一座山上滑雪，一定选择难度低于你水平一个档次的山坡，因为你经常滑行的一个中级难度的山坡到了另一座山可能就变成了初级难度。一般来说，越大的滑雪场，雪道难度越高。



极速 进进

你现在一定站在了出发门。注视着下方的雪道。你感到紧张，这是你和时间的竞赛。你听到发令枪发出巨响声，突然你冲出去了！欢迎加入阿尔卑斯山式竞速滑雪。

阿尔卑斯山式竞速滑雪的基本要求是从A点，即雪道的最高点，以人类所能达到的最快速度到达B点，即雪道的最低点。其中共分5个项目。

速降

速降是关于速度和勇气的项目。基于两点之间直线最短的常识，典型的速降雪道的弯道很少。速降雪道比较长，有一系列的跳跃和少数几个有挑战性的弯道，主要是长直道。在所有阿尔卑斯山式滑雪竞技项目中，速降选手能够达到最快速度。最快的选手就是胜者。

