

悦动空间



双板滑雪 完全指南

【英】比尔·马托斯 (Bill Mattos) 著
张亦弛 译 徐东升 审校



SKIING MANUAL

■ 概述须知 ■ 装备攻略 ■ 技术技巧 ■ 安全守则

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

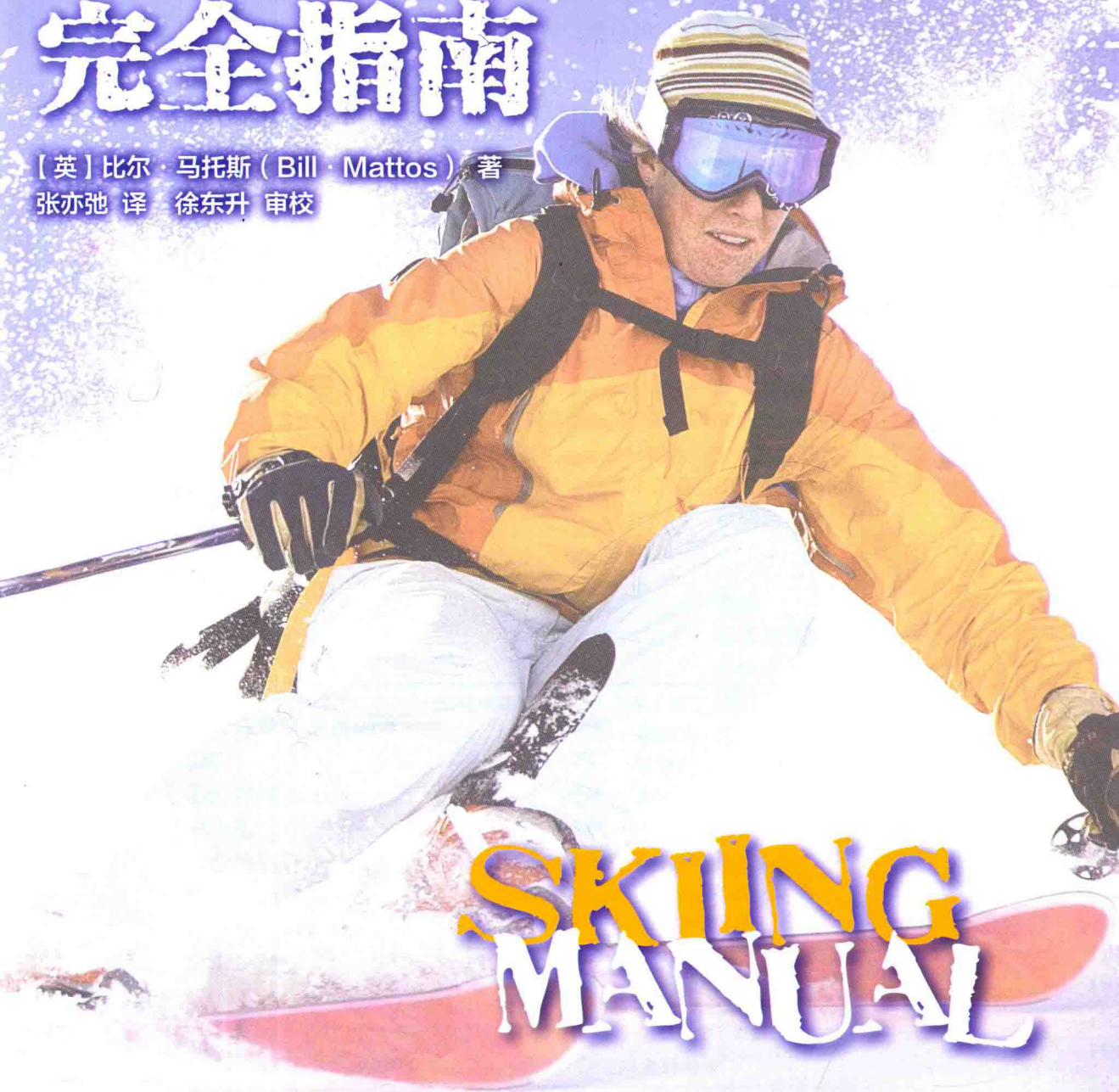
悦动空间



双板滑雪 完全指南

【英】比尔·马托斯 (Bill Mattos) 著

张亦弛 译 徐东升 审校



SKIING MANUAL

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

双板滑雪完全指南 / (英) 马托斯 (Mattos, B.) 著 ;
张亦弛译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 11
(悦动空间)
ISBN 978-7-115-40495-4

I. ①双… II. ①马… ②张… III. ①雪上运动—指
南 IV. ①G863.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第238190号

版 权 声 明

Originally published in English by Haynes Publishing
Under the title: The Skiing Manual written by Bill Mattos
© Bill Mattos 2014.

内 容 提 要

这是一本介绍双板滑雪运动的全面指南, 内容不仅包括初学者所需的一切滑雪相关知识, 还涵盖了一些高水平的滑雪技巧及安全知识, 同时系统地讲解了滑雪的历史、种类、装备、竞赛及各种注意事项等。本书内容丰富、技术实用, 采用“step by step”的讲解风格, 配有大量的图片详解技术动作。

本书适合广大的滑雪爱好者、滑雪教练等学习阅读。

-
- ◆ 著 [英] 比尔·马托斯 (Bill·Mattos)
 - 译 张亦弛
 - 审 校 徐东升
 - 责任编辑 王朝辉
 - 责任印制 彭志环
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 789×1092 1/16
 - 印张: 13 2015 年 11 月第 1 版
 - 字数: 418 千字 2015 年 11 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图: 01-2015-0742 号

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315



大家好，我是比尔·马托斯，感谢选购本书。我希望与大家分享的不仅仅是如何滑雪，更重要的是感受从学习滑雪到爱上滑雪的整个过程。

滑雪不能纸上谈兵，仅通过书籍是不可能学会滑雪的。很多关于滑雪的书一开始就会告诉读者，必须通过实践才能学会滑雪。令我感到困惑的是，恰恰就是这些书，通常在一开始就急于教给人们如何去滑雪。

了解滑雪，懂得滑雪的历史及文化，这些才是我们最应当从书中获得的知识。什么是滑雪？滑雪的起源以及滑雪的原理是什么？滑雪有哪些种类？如何去感受滑雪的魅力？如何能够滑得令人拍案叫绝？又或者您只想感受一下，只求浅尝辄止，安全地进行玩乐而已。这些才是大多数读者所关心的。

滑雪是不是有很多种不同的类型？是的，有很多种。然而这一点却被大多数滑雪类书籍的作者彻底忽视了，至少我看到的大部分作品都没提到。取而代之的是关于某一滑雪类型（不可否认这种类型，通常是人们最普遍接受的类型）的详尽阐述，而之所以将某类滑雪技术剖析得如此详尽，大概是因为该书的作者特别擅长这一领域。这些书商业气息更为浓重，属于填鸭式的灌输，没有给读者留下任何提问或质疑的机会。

事实上，当我在阅读大部分关于滑雪的书籍时，令我感到震惊和不满的恰恰是那些被作者所遗漏的东西。这不得不说是作者的失职，因为那些被遗漏的知识和信息恰恰是读者想要知道，并且需要知道的——应该去哪里滑雪，如何乘坐缆车，预防受伤，如何与其他滑雪者在滑雪场中共处才是安全的，在一天中的某一时刻应该去雪山的哪一部分滑雪，以及其他类似的内容。因此，我在编写本书时特意提到了这些。

无论哪一种类型的滑雪，我都不敢说我是该方面的专家。我只是一个住在山上的普通人。由于每年有大半年的时间，我都是与这座银装素裹的雪山一同度过，所以掌握了一些技能（也攒了一柜子的工具）来应对各种各样的自然条件和突发状况。我非常高兴，我并不是一个人。在山上，还聚集着许多热爱雪山的人。他们中的很多人都是非常出色的滑雪教练、运动员，也有巧妙运用地心引力展示酷炫技术的滑雪达人。所以本书中介绍的种种，都是我们群策群力所积累总结的智慧结晶。当然，这其中也难免出现种种小错误，希望广大读者批评指正。

比尔·马托斯



前言

- 如何使用本书
- 滑雪的种类和滑雪者的类型
- 滑雪简史

第一章 初学者须知

- 滑雪原理
- 滑雪板工作原理
- 滑雪板简介
- 滑雪鞋简介
- 雪杖简介
- 其他部件简介
- 记录你的精彩时刻
- 初识滑雪场
- 滑雪服
- 眼部保护
- 头盔及其他护具
- 学习滑雪
- 打蜡和滑雪板保养
- 山上有什么
- 滑雪道简介
- 滑雪前体能训练

第二章 滑雪概述

- 关于大脑
- 滑雪机理和滑雪动作
- 上山
- 基础技术
- 向下滑
- 摔倒与站起
- 更多实用性练习
- 能见度
- 坡度与坡比

第三章 上山和下滑

- 滑雪缆车及使用注意事项
- 滑雪秩序和雪道规则
- 滑雪中的危险源
- 快速下滑

4

6

8

10

15

16

18

20

22

24

26

28

33

36

43

45

47

49

53

54

59

65

66

69

71

78

86

88

90

92

94

97

98

103

105

107

第四章 滑雪技法

- 横滑降
- 踏步转弯和半犁式转弯
- 雪杖动作
- 平行转弯
- 制动
- 侧滑（搓雪）与走刃（卡宾）

第五章 滑雪中的身体动作

- 转弯与平衡
- 挑战陡坡

第六章 其他滑雪方式

- 雪地冰刀
- 越野滑雪
- 泰勒马克滑雪
- 探险滑雪

第七章 安全

- 山地安全
- 雪崩自救

第八章 高级技巧

- 雪包
- 粉雪滑雪
- 树林滑雪/林间滑雪
- 峭壁与跳跃
- 雪的种类
- 滑雪的时间和地点
- 自由滑雪/花式双板/新式滑雪
- 远征探险滑雪
- 极限滑雪

第九章 竞赛

- 追求极限
- 高山滑雪比赛
- 跳台滑雪
- 自由式滑雪
- 越野滑雪比赛
- 极限自由滑雪赛

术语汇编

111

112

114

116

118

120

122

125

126

130

133

134

136

141

146

151

152

154

161

162

164

168

169

172

175

177

180

182

185

186

188

195

198

200

203

206

悦动空间



双板滑雪

完全指南

【英】比尔·马托斯 (Bill Mattos) 著
张亦弛 译 徐东升 审校



SKIING MANUAL

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

双板滑雪完全指南 / (英) 马托斯 (Mattos, B.) 著 ;
张亦弛译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 11
(悦动空间)
ISBN 978-7-115-40495-4

I. ①双… II. ①马… ②张… III. ①雪上运动一指
南 IV. ①G863.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第238190号

版 权 声 明

Originally published in English by Haynes Publishing
Under the title: The Skiing Manual written by Bill Mattos
© Bill Mattos 2014.

内 容 提 要

这是一本介绍双板滑雪运动的全面指南, 内容不仅包括初学者所需的一切滑雪相关知识, 还涵盖了一些高水平的滑雪技巧及安全知识, 同时系统地讲解了滑雪的历史、种类、装备、竞赛及各种注意事项等。本书内容丰富、技术实用, 采用“step by step”的讲解风格, 配有大量的图片详解技术动作。

本书适合广大的滑雪爱好者、滑雪教练等学习阅读。

-
- ◆ 著 [英] 比尔·马托斯 (Bill·Mattos)
 - 译 张亦弛
 - 审 校 徐东升
 - 责任编辑 王朝辉
 - 责任印制 彭志环
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 789×1092 1/16
 - 印张: 13 2015 年 11 月第 1 版
 - 字数: 418 千字 2015 年 11 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图: 01-2015-0742 号

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315



前言

如何使用本书
滑雪的种类和滑雪者的类型
滑雪简史

第一章 初学者须知

滑雪原理
滑雪板工作原理
滑雪板简介
滑雪鞋简介
雪杖简介
其他部件简介
记录你的精彩时刻
初识滑雪场
滑雪服
眼部保护
头盔及其他护具
学习滑雪
打蜡和滑雪板保养
山上有什么
滑雪道简介
滑雪前体能训练

第二章 滑雪概述

关于大脑
滑雪机理和滑雪动作
上山
基础技术
向下滑
摔倒与站起
更多实用性练习
能见度
坡度与坡比

第三章 上山和下滑

滑雪缆车及使用注意事项
滑雪秩序和雪道规则
滑雪中的危险源
快速下滑

4

6

8

10

15

16

18

20

22

24

26

28

33

36

43

45

47

49

53

54

59

65

66

69

71

78

86

88

90

92

94

97

98

103

105

107

第四章 滑雪技法

横滑降
踏步转弯和半犁式转弯
雪杖动作
平行转弯
制动
侧滑(搓雪)与走刃(卡宾)

第五章 滑雪中的身体动作

转弯与平衡
挑战陡坡

第六章 其他滑雪方式

雪地冰刀
越野滑雪
泰勒马克滑雪
探险滑雪

第七章 安全

山地安全
雪崩自救

第八章 高级技巧

雪包
粉雪滑雪
树林滑雪/林间滑雪
峭壁与跳跃
雪的种类
滑雪的时间和地点
自由滑雪/花式双板/新式滑雪
远征探险滑雪
极限滑雪

第九章 竞赛

追求极限
高山滑雪比赛
跳台滑雪
自由式滑雪
越野滑雪比赛
极限自由滑雪赛

术语汇编

111

112

114

116

118

120

122

125

126

130

133

134

136

141

146

151

152

154

161

162

164

168

169

172

175

177

180

182

185

186

188

195

198

200

203

206



大家好，我是比尔·马托斯，感谢选购本书。我希望与大家分享的不仅仅是如何滑雪，更重要的是感受从学习滑雪到爱上滑雪的整个过程。

滑雪不能纸上谈兵，仅通过书籍是不可能学会滑雪的。很多关于滑雪的书一开始就会告诉读者，必须通过实践才能学会滑雪。令我感到困惑的是，恰恰就是这些书，通常在一开始就急于教给人们如何去滑雪。

了解滑雪，懂得滑雪的历史及文化，这些才是我们最应当从书中获得的知识。什么是滑雪？滑雪的起源以及滑雪的原理是什么？滑雪有哪些种类？如何去感受滑雪的魅力？如何能够滑得人拍案叫绝？又或者您只想感受一下，只求浅尝辄止，安全地进行玩乐而已。这些才是大多数读者所关心的。

滑雪是不是有很多种不同的类型？是的，有很多种。然而这一点却被大多数滑雪类书籍的作者彻底忽视了，至少我看到的大部分作品都没提到。取而代之的是关于某一滑雪类型（不可否认这种类型，通常是人们最普遍接受的类型）的详尽阐述，而之所以将某类滑雪技术剖析得如此详尽，大概是因为该书的作者特别擅长这一领域。这些书商业气息更为浓重，属于填鸭式的灌输，没有给读者留下任何提问或质疑的机会。

事实上，当我在阅读大部分关于滑雪的书籍时，令我感到震惊和不满的恰恰是那些被作者所遗漏的东西。这不得不说是作者的失职，因为那些被遗漏的知识和信息恰恰是读者想要知道，并且需要知道的——应该去哪里滑雪，如何乘坐缆车，预防受伤，如何与其他滑雪者在滑雪场中共处才是安全的，在一天中的某一时刻应该去雪山的哪一部分滑雪，以及其他类似的内容。因此，我在编写本书时特意提到了这些。

无论哪一种类型的滑雪，我都不敢说我是该方面的专家。我只是一个住在山上的普通人。由于每年有大半年的时间，我都是与这座银装素裹的雪山一同度过，所以掌握了一些技能（也攒了一柜子的工具）来应对各种各样的自然条件和突发状况。我非常高兴，我并不是一个人。在山上，还聚集着许多热爱雪山的人。他们中的很多人都是非常出色的滑雪教练、运动员，也有巧妙运用地心引力展示酷炫技术的滑雪达人。所以本书中介绍的种种，都是我们群策群力所积累总结的智慧结晶。当然，这其中也难免出现种种小错误，希望广大读者批评指正。

比尔·马托斯



我在写作本书的时候，首先将它定位成一本趣味休闲读物。书中大部分章节的内容都彼此独立，如果你在阅读某一章节时，发现需要用到之前或之后章节的内容，我已采用交叉引用的方式进行标注，以方便你查找。比如，我会在某一内容之后标注“（参见第237页）”。当然，本书没有第237页，我只是举个例子。

快速浏览本书，找到你感兴趣的章节，既然你对该部分的内容感兴趣，那么应当很容易理解相关内容。你遇到的各种新词或令你感觉晦涩的词汇，可能收录在本书结尾的“术语汇编”中（参见第206页）。我在撰写本书时，从读者的角度考虑了许多——考虑到你平时可能很忙，不能抽出整块的时间来阅读，因此我将本书每一章节的内容编写得相对独立，书籍也设计得尽量轻薄，以方便你随时顺手拿起阅读。比如，当你乘飞机去滑雪度假村时，不妨带上本书，在飞机上进行阅读！人们常说：

“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”最好的滑雪者是那些能（安全地）从滑雪中获得乐趣的人！

不要太过认真

不要误解我的意思。滑雪的确是一项很好玩的运动，很多人在体验之后都会被滑雪的魅力深深折服。在不能滑雪的日子里，他们躲在办公桌后翘首期盼着假期的到来，以便奔向那皑皑雪山。凡事皆有两面，滑雪这项吸引人的运动也不例外。很多人对待滑雪非常认真，有时候有点过于认真了。正如有一次，我看到两名男子在讨论什么时就快大打出手了，结果只是因为其中一个人说了些关于帕米拉·安德森（Pamela Anderson）在《护滩使者》¹中所饰演角色的坏话。同样的道理，如果别人说了一些你最喜爱的球队的坏话，你也会感到非常不爽。我也遇到过类似的尴尬情形。有一次，我在酒吧里和别人讨论关于滑雪的事情，我说到某项滑雪技术“其实真的没必要过于在意细节……”结果引得同桌的人非常不爽。

如何客观地向读者介绍、讲解他可能钟意或需要选用的滑雪板是本书遇到的一大挑战。你可能喜欢越野滑雪板，也可能喜欢大头卡宾板。那些传统的老式滑雪板几乎是笔直的。因此，基于这种板子所产生的种种滑雪技巧，随着现代大侧切滑雪板的出现已逐渐被淘汰了。与此同时，当本书出版面世的时候，可能还会有许多新技术、新器材被引入滑雪领域，那时的滑雪技术、风格可能又会改变。因此，我在有争议或值得商榷的地方尽量全面阐述各家的观点，客观进行解说；而在那些已达成共识或已有通说的地方给出读者较为明确的结论。

专业术语

我从事写作已经很多年了，而从事户外运动的时间比起写作就长得更多了。但是开诚布公地讲，我从来没有见过一项运动，需要引入如此之多的专业术语和表达，而且这些术语还不断地变化、组合，形成新的术语。许多时候，对于用何种技术、何种方式去滑雪人们还有着很多不同的意见。大家纷纷讨论究竟什么是“制动转弯”（stem christie，通常也翻译为“半犁式转弯”），对此我丝毫不感到惊讶，因为对于究竟什么动作是“制动转弯”，人们从来没有形成过一致意见。

滑雪是一项不断创新发展的运动。随着滑雪器材日新月异的变化，滑雪技术也不断革新。同时，滑雪也是一项有悠久历史的运动，因而保留下来许多传统和滑雪礼仪/规矩。这些老规矩、老传统对于“应该怎样滑雪才是‘对’的”自有一套标准。因此，这些传统的滑雪文化也让革新的步伐稍稍放缓。别忘了，“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”。最好的滑雪者是那些能（安全地）从滑雪中获得乐趣的人！



1 《护滩使者》是一部热播美剧。

如何安全、健康、文明地滑雪——10条忠告

以下忠告并无固定的先后顺序。

- 1 如果正在下雪，或是滑粉雪/道外滑雪时，记住将滑雪服上的口袋拉链和通风口拉链拉好；同样，由于某些原因可能会导致摔跤的情况下，也要拉好拉链。



- 2 不要将滑雪眼镜佩戴在额头上，否则容易起雾。



- 3 滑雪时不要佩戴普通的太阳镜，除非是在较为安全的越野滑雪区。你也许技艺高超从未摔过跤，但如果不幸遇上一个疯狂的人或者遇到一个无法控制自己的初学者，那么在高速撞击下，太阳镜很可能会让你眼睛受伤。



- 4 当你乘坐吊椅索道时，请注意保管好自己的物品，谨防跌落。需要着重注意的有：帽子、滑雪镜、手套、雪杖，尤其是手机（一旦手机掉到雪里，会迅速沉入雪中，肉眼很难发现）。



- 5 千万不要因为我们自身的行为引起事故。低速滑行不太可能伤到别人。如果你想滑得快一点，那就远离其他人，到人少的地方去。不管你的技艺

是如何的高超，千万不要飞速滑行进入排队等候缆车的人群中。也许你会觉得这是一种胜利者的炫耀，其实这种行为很傻很粗鲁！

- 6 务必学习有关安全/文明使用雪道的相关知识——参见第103页。
- 7 留意外界的条件，同时也要留意自己的精神状态。我注意到一件事，所有的冒险运动都要根据实际条件的变化来重新修定行程和目标。你不但需要确保装备运行良好，给养充足，还需要确保你当天的身体情况和精神状态足以完成既定目标。其实要放弃既定目标并不是什么难事，不能自欺欺人，必须承认身体的疲劳、动作的变形。这并没有什么可耻或值得遗憾的。
- 8 不要在雪道中央逗留，也不要站在山脊下方。要知道山脊下方属于盲区，从山上滑下的滑雪者是看不到那个区域的事物的。



- 9 不要盲目尝试与自己水平不相称的高难度动作，也不要怂恿其他人这样做。“我征服了布满雪包的黑道！”这其实并没有什么值得庆幸的。如果你踉踉跄跄，就像在冰上跌跌撞撞的小鹿斑比，这样的体验毫无意义。
- 10 文明用语。约三五友人或者陪同家人，一起到令人流连忘返的“世外桃源”，配上点有趣的娱乐项目——比如滑雪，这的确是一件惬意舒心的事情。再来点应景的欢呼和喝彩，非但无伤大雅，还能起到活跃气氛的作用！然而滑雪也是一项家庭活动，很多人都会带孩子来滑雪场。因此，不要将酒吧里的那些污言秽语带到滑雪场里来。即便你和你的伙伴认为某些区域已经十分陡峭，不太可能有孩子光顾。事实上，有些天赋异禀的可塑之才，三四岁就已经能征服这里了。所以，注意语言文明，不要让你的语言给孩子带去负面影响！

滑雪的种类和滑雪者的类型

随便从书店的书架上取下一本滑雪书，十有八九都是专门针对某一滑雪种类进行讲解的。诚然，大多数书中所提到的滑雪类型的确是最具影响力最普遍的滑雪方式。因为大多数人毕竟都不是专业从事滑雪运动的……这我不能否认。但在我看来，这些书多多少少让人感到有点别扭。这种类型的滑雪通常被称作“滑降滑雪”（downhill skiing），而这个专业术语也多少有点奇怪。因为几乎每种类型的滑雪都包含了滑降。之所以叫滑降滑雪，我猜可能是因为滑降滑雪不需要人们滑着上山吧。我在随后的讲解中也会用到“滑降”这个词，但其实指的是滑下山，不管在下滑过程中运用了何种技巧，也不论穿戴的是哪种滑雪板子。另一个常被提到的名词叫“高山滑雪”（alpine skiing），也被称为“阿尔卑斯滑雪”或“山地滑雪”。但没有人称这种滑雪方式为“脚后跟固定滑雪”——这种叫法很奇怪，是吧？这是因为本部分介绍的其他滑雪种类，在某个瞬间/时刻或采用某些技术动作的时候，脚后跟是不受束缚的。



高山滑雪 (Alpine Skiing)

高山滑雪可以使用很多种滑雪板, 包括雪地冰刀 (snowblades)、传统直板滑雪板、大头卡宾滑雪板、宽腰粉雪板、双头翘滑雪板 (公园板)。它们有一些共同点, 比如只能用来下滑; 都需要将厚重僵硬的滑雪鞋固定在滑雪板上, 以便最大程度地进行力的传导和控制。基于此, 要重新返回山上必须乘坐缆车。滑雪缆车可不是免费的, 因此这种滑雪其实是个烧钱的类型!



泰勒马克滑雪² (Telemark Skiing)

泰勒马克滑雪起源于同名的挪威小镇, 因而以小镇的名字命名。对于诸多爱好者来说, 泰勒马克滑雪 (参见第141页) 是S形速降的鼻祖, 在19世纪由一个木匠率先使用。这种滑雪方法有个非常显著的特点, 即脚后跟不是固定的, 而是可以自由地抬起。脚后跟可以抬起来, 便可以更方便地旋转、减速。而随着滑雪板和滑雪鞋的不断改良升级, 即便脚后跟被固定, 滑雪者也可以很便捷地进行转弯。因此, 泰勒马克技术被高山式滑雪所超越并逐步取代。但现在, 越来越多的人开始推崇并不断追求兼具观赏性又具身体挑战性的滑雪方式, 于是泰勒马克技术开始复兴。



雪板, 但是板子更轻。这类滑雪板的固定器有些特殊, 能够将脚跟松开, 以便滑雪者穿着滑雪板越野行走, 因此更适合在偏远山区进行滑雪。探险滑雪者会在滑雪板上包一层“皮子” (skin) (现在一般贴上止滑带), 以防上山时打滑。他们历尽千辛万苦爬到山上, 将滑雪鞋的后跟重新固定在固定器上, 然后一跃而下, 以高山滑雪的方式滑降到山下。

在一些极端的情况下, 探险滑雪者们会去挑战更加险峻的山峰。这时他们会在固定器上装上雪板冰爪, 以便爬上极为陡峭的山坡。

越野滑雪 (Cross-country Skiing, XC)

越野滑雪 (参见第136页) 通常选用较窄且质轻的滑雪板, 同时其滑雪鞋鞋帮也更低, 更接近于普通的高帮运动鞋。越野滑雪的雪道通常需要专门铺设或开辟, 线路汇集森林地带等多变地形。专家级的越野滑雪者在应对各种地形时都显得得心应手。

登山/探险滑雪 (Touring/Rando/Adventure Skiing)

这种类型的滑雪方式通常使用普通的高山滑



2 也有人翻译为“特里马滑雪”。本书译者采用国家体育总局职业技能鉴定指导中心给出的翻译。



坐式滑雪 (Sit Ski/Handiski)

很多行动不便的人通过坐式滑雪来感受滑雪的乐趣。在欧洲，这样的方式叫作“手滑雪 (handiski)”。坐式滑雪车通过弹簧悬挂系统连接座椅和滑雪板，而雪杖上没有安装通常的“雪轮”，取而代之的是一个迷你的类似滑雪板的连接装置。滑雪者被安全带固定在座椅上，可以将手臂的力量很好地传输到滑雪板上，甚至可以做出各种高难度动作，比如走刃！

坐式滑雪专家不仅能够走刃转弯、竞速滑降，甚至还能够跳跃，做出自由式滑雪的动作！如果实在行动不便，不能独立控制坐式滑雪车做出过于复杂的动作，那也不要紧，至少还可以体会垂直滑降的刺激！

滑雪简史



根 据当今的研究推测，人们实际开始滑雪的时间比人类现已确切查证的时间应该还要早。人们在挪威罗德市 (Rødøy) 发现了一幅山洞壁画，画上描绘着一个人正拄着一根雪杖在滑雪，这幅壁画的绘制时间是在公元前5000年左右。在距莫斯科东北方向1200千米的一处沼泽中，考古学家发掘出了一块木质滑雪板，这块滑雪板至少出现在公元前5000年前。罗马马赛克已经有近2000年的历史了，人们曾发现过用马赛克拼凑而成的滑雪图。从那时起，滑雪板就已经在整个北半球范围内大量出现。

我们今天所使用的“滑雪/滑雪板” (ski) 这个词来源于北欧，原意是“木条/木棍”。即便在今天，挪威语中“ski”仍然表示“被劈开的木头”。所以，当现在英语国家的人们使用“木板” (planks)、“木条” (sticks) 等诸如此类的词汇去表示滑雪板时，其实完全算不上时尚俏皮，更称不上口语化！

人类曾尝试着在脚上绑上木条或树枝，以便在雪地里行走。于是乎，这种偶然的探索便成就了滑雪这项伟大的运动。滑雪鞋也就成为了连接脚和滑雪板的纽带。由此，我们对滑雪鞋的工作原理也可可见一斑。倘若古人当时没有选择将树枝之类的东西绑在脚上，而是发明出了在雪地穿行的其他方法，那也许就不会有今天的滑雪鞋了。但说不准我们还能有更好的雪地行走方式呢！

基于此，将滑雪板塑造成今天这副模样其实算不上什么质的飞跃。我们找到的证据显示，在旧石器时代末期（中石器时代），我们的老祖先就已经发明出类似的东西。滑雪板与脚部的连接方式无疑经过了诸多变化。最古老的捆绳是用芦苇搓成的，而固定器则是树皮经过扭曲塑形加工而成的。然而遗憾的是，这些东西都没有被保存下来，已经消逝在历史长河中。但是，这一切的一切都说明，滑雪先驱们曾尝试用一根或两根绳子将鞋面绑在滑雪板上。

不对称的滑雪板（Asymmetric Skiing）

直到20世纪初，芬兰和瑞典的滑雪者还常会使用两块一长一短的滑雪板，较长的一块用来做滑行运动，而较短的一块用来蹬地以获得推动力。我真的很不能理解，他们为什么不能用两块短滑雪板来交替蹬地滑行呢？大概是因为地形所限吧，可能当地的自然条件让双脚蹬地滑行比较困难。

单块滑雪板（Single Skiing）

并脚单板（mono ski）应该算是我们现在的单板滑雪板的前身。它出现于20世纪70年代，在如今的人们看来样子可能十分的新奇怪异。但事实上，北极地区的史前海豹猎人在他们那个时代就已经开始使用类似的滑雪板了。他们用一块长长的滑雪板（3~4米长）在北极广袤的冰盖上穿行。长长的板身在遇到冰堑或裂缝的时候能起到桥梁的作用，可方便人们安全通过。由于只有一块滑雪板，所以用桨或者矛来助推就显得非常有必要了。

早期的滑雪者只使用一根雪杖，并且很有可能是兼作长矛或拐杖之用。最早的关于使用双杖滑雪的记录出现在1748年赫格斯特龙（Hergstrom）写作的一本书中。该书中记载，早在1741年，芬兰拉普兰省的一位滑雪者就已使用两根滑雪杖来滑雪了。





👉现代滑雪之父桑卓·诺汉姆 (Sondre Norheim) 的雕像俯瞰着挪威泰勒马克郡的雪地。



究竟泰勒马克式滑雪是固定后跟式滑雪的前身，还是这两种方式根本就是不同地区的人根据不同的需求或不同的雪地条件而独立发展起来的，尚不得而知。回顾历史上的任何一款木质滑雪板都不难发现，如何将鞋子和滑雪板良好地固定在一起都是一大难题。于是不可避免地，脚后跟不能够被牢牢地固定在板子上，总会有一定的活动空间。我们能确定的是，在19世纪40年代，一个叫作桑卓·诺汉姆 (Sondre

👉👉一副20世纪20年代的木质滑雪板，板头是有趣的船头型设计，并且在下面还有一条凹槽，这些都像极了现代的越野滑雪板。



👉一副20世纪90年代的全地形滑雪板——板身很长并稍微带有侧切。

👉21世纪初的全山地滑雪板，板身更短但更加圆润，板身两侧带有更大的双曲线形侧切。