



全民健身项目指导用书

单板滑雪

Danban Huaxue

主编 唐云松

审订 李明智



吉林出版集团有限责任公司





全民健身项目指导用书

单板滑雪

Danban Huaxue

主编 唐云松

审订 李明智



吉林出版集团有限责任公司

单板滑雪 / 唐云松主编. -- 2 版. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司,
2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2343-5

I. ①单… II. ①唐… III. ①滑雪—基本知识 IV. ①G863.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028349 号

策 划 刘 野

责任编辑 王宏伟 王 宇

装帧设计 艾 冰

全民健身项目指导用书

单板滑雪

Danban Huaxue

主编 唐云松 审订 李明智

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 3 月第 2 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

开本 640mm × 960mm 1/16

印张 6.5

字数 30 千

书号 ISBN 978-7-5463-2343-5

定价 25.80 元

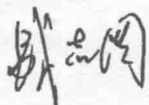
序 言 XUYAN

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言 QIANYAN

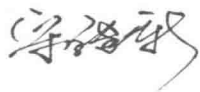
当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。



2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超

王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华

宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳

赵 红 薛继升

单板滑雪

主 编 唐云松

审 订 李明智

目录 CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地、器材和装备/005

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/010

第二节 运动价值/014

第三节 运动保护/019

第三章 基本技术

第一节 基本姿势/030

第二节 导入技术/031

第三节 滑降技术/047

第四节 转弯技术/062

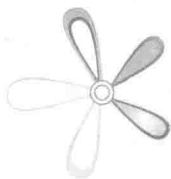
第五节 自由式动作/069

第六节 伤害及预防/083

第四章 比赛规则

第一节 比赛方法/090

第二节 裁判方法/092



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。





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，凭借其特有的刺激性和美感而风靡全球，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。

概述



起源

单板滑雪源于冲浪及滑板，而不是冬季的双板滑雪。它产生于 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，他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，孩子们都十分喜爱这种雪板。不久市场上便出现了安装把手的单板，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笑声阵阵，享受着单板为他们的冬季生活增添的无限欢乐。

伴随着单板的不断改进和单板滑雪运动在世界范围的开展，单板滑雪运动吸引了当时的国际奥委会主席萨马兰奇的目光，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。



发展

近年来，单板滑雪运动无论是在大众健身、娱乐方面，还是在

竞技方面都获得了飞速的发展,并已成为全民健身运动的有机组成部分。

传播

单板滑雪发展较快的国家除了有发源地美国之外,还有法国、瑞士、挪威、芬兰、加拿大、澳大利亚及亚洲的日本,这些国家的单板滑雪运动大有替代双板高山滑雪的趋势。

1976年,以美国为中心的北美单板协会成立。1982年,美国举行了全国单板滑雪锦标赛。1983年,第1届单板滑雪世界锦标赛在美国加州的塔霍湖举行。同年,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,国际单板联盟(ISF)成立,并于1987—1988年开始举行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年都灵举办的冬奥会上,增设了4人超级争霸赛。

机构与赛事

机构

国际滑雪联合会(FIS)简称国际雪联,是国际滑雪界的最大官方组织,于1924年在国际滑雪委员会(成立于1910)的基础上改组成立,总部在瑞士首都伯尔尼,共有160个协会会员。中国滑雪协会于1981年5月加入国际雪联。

赛事

- (1)冬季奥运会单板滑雪比赛,每4年一届;
- (2)世界单板滑雪锦标赛,每2年一届;
- (3)全国单板滑雪锦标赛,每2年一届。





发展趋势



国内

单板滑雪运动能够增强身体的柔韧性，锻炼身体的平衡能力与协调能力，增强心肺功能，从而达到振奋精神、愉悦身心的目的，是全民健身运动不可或缺的组成部分。

大约在 2000 年后，单板滑雪运动开始在我国流行，以最迅猛的速度在追求个性、酷爱时尚的年轻人中普及开来。目前，单板滑雪人群遍布全国各地，从室外滑雪场到室内滑雪场，到处都有单板滑雪者的身影。



国外

单板滑雪是深受欧美年轻人喜爱的冬季运动项目，凭借其特有的刺激和时尚逐步风靡全球。在世界各大滑雪场，单板滑雪人数直逼传统双板滑雪者。为了迎合单板滑雪者数量激增的需求，美国加州的大熊雪场顺势而变，发展成为专为单板滑雪者提供服务的滑雪场，并取得了巨大成功。世界其他地区的一些滑雪场也纷纷效仿，使得这项运动得到迅速发展。

第二节

场地、器材和装备

单板滑雪是一项冬季运动项目，场地、器材和装备直接影响到滑雪者的技术发挥和人身安全，所以了解它们对每位滑雪者都非常重要。



场地

单板滑雪有不同的场地规格，滑雪者应了解这些场地各自的特点，并熟悉场地中的一些常见标志。



滑雪场标志

滑雪场应有指示标志，起到提示或警告滑雪者的作用。滑雪者要了解指示标志的含义，以顺利、安全地进行滑雪运动(见图 1-2-1)。



规格



回转、大回转场地

场地中至少要有两条在自然山坡上修建的滑雪道，每条长度至少为 100 米，其中一条为初级滑雪道，供初学者使用。滑雪道的停止区须开阔平缓，初级滑雪道应能达到滑行者基本能自然停止。



"U"形场地

"U"形场地坡度不得大于 15 度，双侧不能形成陡壁，周围 5 米之内不得有障碍物，终止区要开阔。





器材

单板滑雪运动对器材有较高的要求，主要器材包括滑雪板、滑雪板固定器和滑雪鞋等。



滑雪板

初学者应选用刃较长、中间较宽、弧度小的滑雪板。这样的滑雪板滑行速度平稳，弹性较大且容易纠正错误。滑雪板的长度最好在从地面到肩膀的高度和从地面到眼睛的高度之间(见图 1-2-2)。

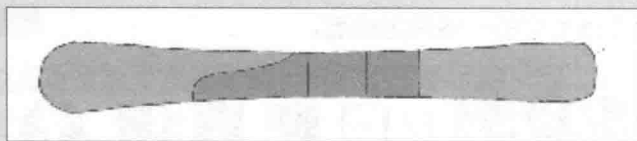


图 1-2-2



滑雪板固定器

初学者最好选用比较软的固定器，这样会感到更舒适，利于掌握滑行技术(见图 1-2-3)。



图 1-2-3



滑雪鞋

滑雪鞋是否合脚直接影响着滑雪者技术水平的发挥。滑雪者在选择滑雪鞋时应多试穿，穿起来一定要舒适、合脚(见图 1-2-4)。



图 1-2-4



装备

单板滑雪的装备包括滑雪夹克、滑雪裤、滑雪手套、滑雪帽、滑雪镜和护具等。



滑雪夹克

进行单板滑雪运动时应选择防水、防风、保暖、不妨碍行动又可减少风的阻力的滑雪夹克。滑雪夹克的衣袖长度，应以伸直手臂后长于手腕部位为宜，袖口应具有调松紧的功能。



滑雪裤

滑雪裤应防水、防风、保暖、舒适。滑雪裤的长度应以蹲下后裤脚到脚踝部长度为宜。



滑雪手套

滑雪手套一般用天然皮革和合成材料制成，内层为保暖性好的不透水面料，可防止手被冻伤。此外，滑雪者应选择五指分开的手套，以便用手调整滑雪器材。



滑雪帽

滑雪帽分为针织滑雪帽和头盔，可根据自身的条件进行选择。针织滑雪帽以弹性较好的绒线帽为最佳，长度以能遮到耳朵为宜，要能紧贴头部及耳朵部位，这样即使剧烈运动也不易松脱。



滑雪镜

由于滑行中冷风对眼睛的刺激很大，而且雪地对阳光反射很强，所以滑雪者需要佩戴滑雪镜来保护眼睛。





护具

进行单板滑雪运动时，腕部、肘部和踝部较易受伤。对初学者来说，佩戴护腕、护肘和护踝等护具是十分必要的。

第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是，并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。因此，从事体育锻炼一定要讲究科学性，使机体最大限度地获得运动价值。





第一节

自我身体评价

自我身体评价是指,根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康的体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指,身体有足够的活力和精力进行日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡素质达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。