

滑雪速成

欧美流行教法

[法] 白亚澜 著



人民体育出版社

滑雪速成

——欧美流行教法

〔法〕白亚澜 著



人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滑雪速成: 欧美流行教法 / 白亚澜著. - 北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3313-7

I. 滑… II. 白… III. 高山滑雪 - 基本知识 IV. G863.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 171585 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

880 × 1230 32 开本 3.75 印张 96 千字
2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3313 - 7

定价: 16.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



前言

滑雪运动给滑雪者带来无穷的乐趣和享受，让他们充分领略大自然给予人类的惠赠与诱惑。滑雪运动是众多的休闲滑雪者造就的，有了他们才有了雪场和滑雪比赛。本书是为休闲滑雪者提供的教材，会加快他们学习进度，并希望对滑雪教练员的授课讲解有所帮助。在教练员的帮助下如果每年训练20天，3年的时间就能掌握教材中的全部滑雪技巧。

本书用的教法在国外是流行的，在法国和美国加州称其为“熊猫教学方法”。外国学生把熊猫比作身居高山的教练员，其熊猫般温柔和强壮的风度令学生信服而有利于学习。

本书突出特点，一是图文并茂，二是以课时为单位划分章节，打破了以技术分类写教材的惯例，把各项技术有机地联系起来，划分到每节课里。

书中难免有表达不够清晰的地方，欢迎读者与作者联系并给予指正。

另外我们拍了一部故事性的纪录片。可以在 www.skipanda.com 免费下载。读者刻好了光盘就可以一边读书，



一边反复地观察示范动作和初学者六次上课的过程。同时也请下载光盘上镜头出现的时间和书中相应的插图及文字段落的索引。

值此书出版之际,衷心感谢新老朋友蓝燕生、刘大蒙、魏庆华、宋志勇先生在文字修改及摄影方面所付出的辛勤劳动。



老白

2007年10月8日





目 录

滑雪基本知识	(1)
滑雪术语	(5)
第一节课 启蒙	(13)
第二节课 内八字转弯与平行板侧滑	(35)
第三节课 用侧滑刹车、转弯	(39)
第四节课 长距离的平行板转弯	(45)
第五节课 中长距离的平行板转弯	(63)
第六节课 中短距离的平行板转弯	(77)
第七节课 短距离的平行板转弯	(83)
教练员常用英语	(95)
后记	(111)



滑雪基本知识

在学习滑雪的基本技能之前，应该了解一些有关滑雪的基本知识。

1 滑雪的力学原理

滑雪的动力：地球引力将滑雪者以滑行方式从山顶拉到山下。

摩擦：消耗动力。

摩擦技术：内八字滑（犁式滑^①）、侧滑。

雪板旋转的原因：如果将雪板平放在雪地上，板尖重，板尾轻，板尖自然朝山下方向旋转^②。

防止滑雪板旋转的方法：立刃。刃可阻止板尖朝山下方向旋转。

在正常速度滑行或静止站立的情况下，如要在斜坡的雪面上放平雪板，就得向山下倾斜身体，直到身体垂直于斜平面，这样才能转弯。（图1）

①：犁是用来翻土的工具。滑雪中的内八字技术，相当于用犁翻雪。

②：- 在雪板静止横摆在雪坡上的条件下，平放在雪地上时，板尖和板尾哪边重，哪边就会朝山下方向旋转；如尖尾一样重，雪板将沿滑落线向山下侧滑。

- 在雪板立点刃，用侧滑进行摩擦的条件下，效果跟放平雪板正相反。

- 在雪板立大刃滑行的条件下，摩擦减少了，雪板只能直往前冲。刃底下的冰雪槽也可以当反弹转弯的支点用，此属于竞赛滑雪采用的技术。



图 1

滑雪技术的目的：

- 用摩擦力控制滑行速度和方向。
- 用侧滑控制摩擦力。
- 用身体平衡控制侧滑。

这种适应高山滑雪环境的动态平衡，要求人朝山下倾斜身体，直倾到垂直于坡面时，身体呈悬空状。按大家最普遍的经验，就像扎头摔倒似的。

2 滑雪的心理学因素

学习高山滑雪像学习驾驶汽车一样,首先要学会如何制动、如何停止、如何改变方向。但滑雪者停止和转弯不用踩刹车踏板和转方向盘,而是利用雪板在雪面上的摩擦;滑雪的动力不用踩油门,而是用看不见、摸不着的强大的地球引力当它的发动机。

要勒住这头雪牛当动力用的话,就需要解决运动上和精神上的问题。在运动方面,大多数动作的前提条件是倾斜身体。因为倾斜身体的程度很大,使人感觉到要摔倒的样子。这种感觉会在精神上引起滑雪者的恐惧。这就是说在平地上摔倒会感到疼,从1000米高的雪山上摔下来会感到更疼。(图2)

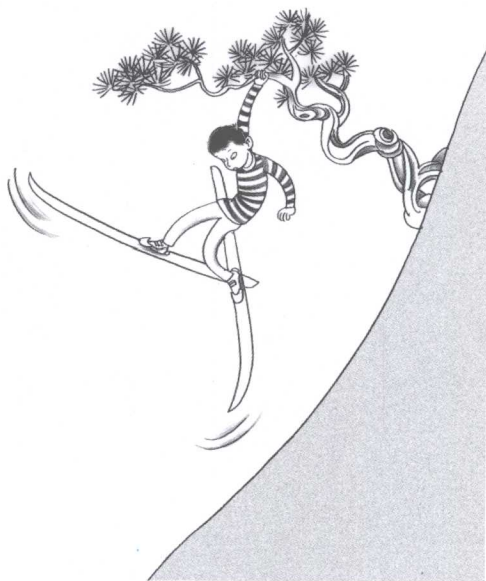


图2



急速滑到“无底洞”应该是人类最大的恐惧之一。而滑雪的目的恰恰是要让人滑下去。所以教练员的任务是叫学生控制速度,把滑下去的害怕换成滑下去的刺激。教练员在教学中要兼顾运动和精神两方面的练习。通过动作练习掌握动态平衡。教练员采用的精神训练包括两层含义:一方面是讲理论,另一方面通过尽量倾斜身体的动作来消除害怕摔倒的心理。科学教学法要使意识和下意识两方面相配合。下意识活动就是在睡眠中消化白天跟教练员所学习过的动作,使之成为一种新的滑雪能力。第二天领会了新学的动态平衡方法,再用起来就自然多了。这就是白天上课,夜里体会。没有夜里睡觉时对动作的消化理解,下意识就没有起作用的机会,学生就学不会课程里的内容。

本教程的第一、二节课,教学生用“内八字”(犁式)滑,培养学生找到滑的感觉。第三、四、五节课教学生使用“侧滑”来控制滑行速度和方向。第六、七节课是固定转弯与如何克服陡坡的技巧。学生要跟随教练员用从一天到三天时间学习一节课的内容。



滑雪术语

山坡的百分比斜度：

平地	0% ~ 3%
绿色	4% ~ 10%
蓝色	11% ~ 20%
红色	21% ~ 30%
黑色	31% ~ 40%
悬崖	100%

滑落线：

通往山下最陡的路线。(图3)

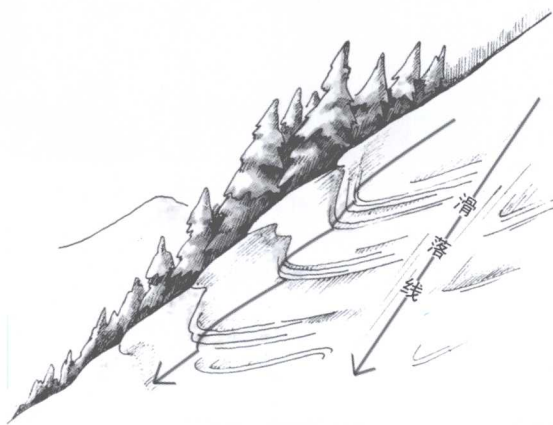


图3



压靴舌：小腿用力下压滑雪靴子的靴舌。这是绝大多数滑雪动作的前提条件。(图4)



图4

口令：雪山上需要学生作出快速反应，来不及讲理论时，教练员可喊出命令，如“屈脚踝”“向前跪下来”“拜佛”。不同的人，不同性格，可采取不同的说法。

弯月姿势：滑雪的基本姿势。(图5)



图5

脚踝向前弯曲，上体侧屈，肩膀朝山下方向下压，使身体重心超过山下一侧的脚，上身悬空。

屈体：屈体、屈膝，重心向前放低。

引伸：身体伸直。（图6）

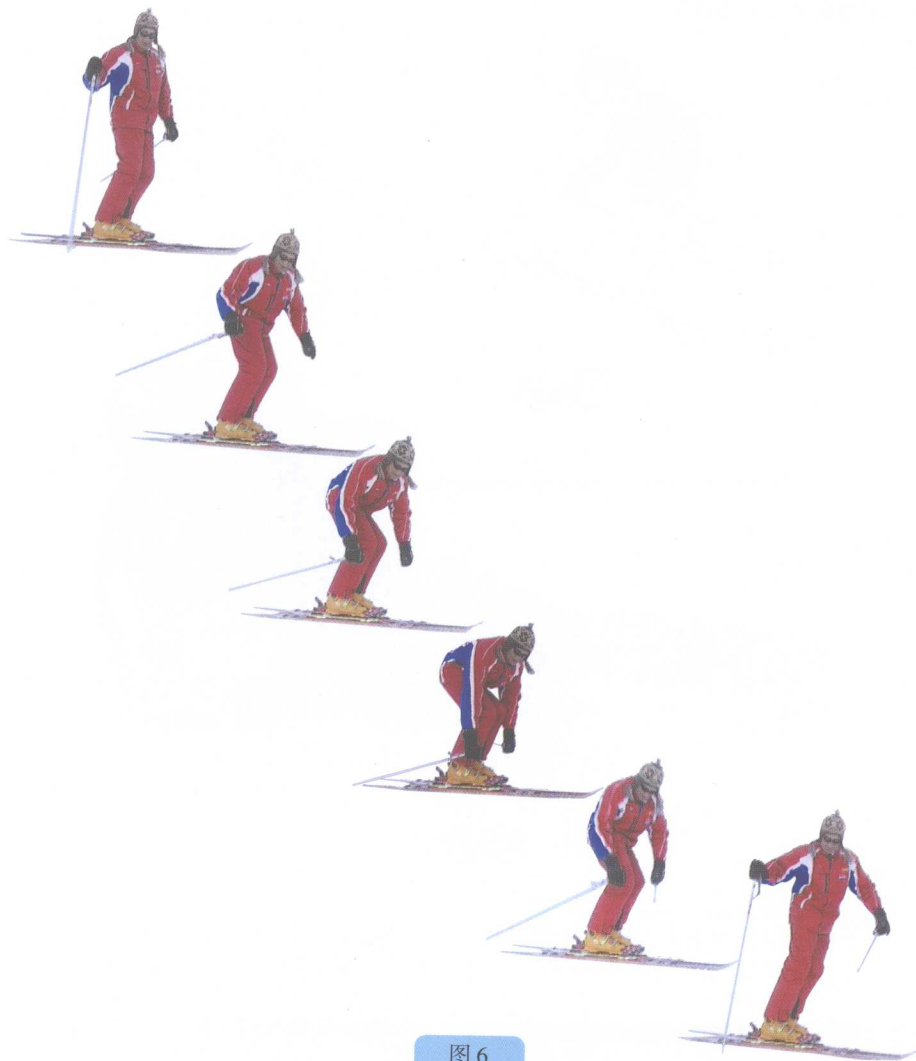


图6

立刃滑行：倾斜滑雪板 = 立刃。像用刀锋在滑行，在雪地上刻出直线路的雪槽^①（图7）。立刃滑行摩擦小，速度快，是竞技滑雪多用的技术。

比赛者先尽量向山下方向伸头、双臂和膝部，再用力将滑雪板的刃竖起来。（图8）



图7



图8

①：立刃滑行本质上是滑直线，但实际上稍微带有弧线。原因是雪板底部的两侧为弧形，所以立了刃，划出来的是带有弧度的雪槽。尽管跟比赛线路不吻合，但是经过多年苦练，比赛者可从这条雪槽极快地反弹到那条雪槽，以此保持或增加自身动力（动能）。要适应不同弯度，需改变雪板与雪面的角度。所以竞技滑雪所要掌握的平衡技巧比走钢丝还复杂。

休闲滑雪者想效法竞技滑雪者立刃的时候，其动作往往跟竞技滑雪者的方向相反。初学时，学生因为怕摔下山，一定会向山上方向伸头、双臂和膝部，再用力将滑雪板的刃竖起来。向山上倾斜身体的效果不好，既难降低速度又不利于转弯。只有当他获得了滑雪的动态平衡感觉，对向山下倾斜身体的侧滑有了安全感之后，才能学习竞技滑雪技术。

侧滑：采用弯月姿势。双雪板平行，平刃^①，横放在山坡上，往侧面下滑。侧滑产生摩擦力，其结果是减速和转弯。这是休闲滑雪者最常用的技术。立刃滑行正相反，是为了减少摩擦，增加速度和滑直线。（图9）



图9

^①：“平刃”意思是减低雪板在雪地表面的斜度，直至雪板能向下侧滑。碰到困难时，竞技滑雪者也会使用侧滑。

沿滑落线侧滑：在最陡的线路进行侧滑。(图 10)



图 10

直冲：雪板朝滑落线往下滑。

静止：雪板水平位横在山坡不动的状态。

横滑：在直冲和静止之间，雪板和滑落线成 $5^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 角的线路横斜山坡往下滑，叫做横滑。无论立刃切雪或平板侧滑都可叫做横滑。

绕山向上转弯: 用侧滑往山上方向转小弯。这也是刹车的好办法。(图 11)



图 11