



DAZHONGTIYUYUNDONGYUJIANSHEN

丛书中有有关体育运动的小知识、体坛的风云人物以及相关的体育竞赛规则和制度的介绍等是其一大特色。

冰雪运动

大众[🔥]体育运动

与健身 竞技运动卷

○ 李 盛
○ 乔 婉 编著



军事谊文出版社

大众体育运动与健身——竞技运动卷

冰雪运动

李盛 乔婉 编著

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

冰雪/李盛,乔婉主编. —北京:军事谊文出版社
2006.6

(大众体育运动与健身. 竞技运动卷)

ISBN 7-80150-556-5

I. 冰… II. ①李…②乔… III. ①冰上运动-基
本知识②雪上运动-基本知识 IV. ①G862②G863

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 059892 号

书 名	大众体育运动与健身——竞技运动卷
著 者	李盛 乔婉
责 编	隋书垣
出版发行	军事谊文出版社
社 址	北京安定门外黄寺大街乙一号
邮 编	100011
经 销	新华书店
印 刷	北京市昌平环球印刷厂
开 本	850×1168 1/32
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 张	54 印张
字 数	108 千字
印 数	1—10000 册
书 号	ISBN 7-80150-556-5/G·91
定 价	268.20 元(共 6 册)

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 滑雪的概述	(1)
第一节 滑雪运动的起源	(1)
第二节 滑雪运动的发展	(8)
第三节 滑雪运动的分类	(11)
小知识:中国古代滑雪起源的记述	(13)
第二章 滑雪运动入门指导	(14)
第一节 滑雪器材与装备	(14)
第二节 滑雪器材、服装的使用方法	(23)
第三节 滑雪前的热身准备活动	(28)
小知识:滑雪场标识图案	(35)
第三章 高山滑雪基本技术	(40)
第一节 基本雪板姿势技法	(40)
第二节 穿雪板登坡技术	(53)
第三节 高山滑雪的滑降技术	(57)





第四节 综合运用滑雪技术	(62)
第五节 滑雪中的转弯技术	(63)
小知识:滑雪初学十禁忌	(72)
第四章 滑雪运动中的伤病预防	(75)
小知识:中国滑雪运动之最	(80)
第五章 奥林匹克滑雪	(91)
第一节 奥运滑雪项目一览	(91)
第二节 国际滑雪赛事简介	(98)
小知识:北欧滑雪	(100)
第六章 现代速度滑冰的起源和发展	(101)
第一节 滑冰的起源	(101)
第二节 速度滑冰在中国	(103)
小知识:冰刀的校正	(106)
第七章 怎样开始学习速度滑冰的基本技术	(107)
第一节 速度滑冰的初学姿势	(107)
第二节 初学者怎样练习滑跑技术	(115)
小知识:滑行中创伤性骨膜炎的处理	(127)
第八章 国际滑冰大赛一览	(129)
小知识:滑行运动中出血的处理	(140)
第九章 滑旱冰——轮滑运动	(142)
第一节 轮滑运动简介	(142)
第二节 滑旱冰的设备及器材	(145)

第三节 滑旱冰的健身价值	(150)
小 知 识:怎样选择合适的轮滑鞋	(153)
第十章 怎样练习滑旱冰	(155)
小 知 识:什么是滑轮的摆臂技术	(168)
第十一章 速度轮滑运动的比赛常识	(169)
小 知 识:如何开展轮滑球比赛	(176)
附录 1 如何成为中国滑雪协会会员	(182)
附录 2 速度滑冰术语	(184)



第一章 滑雪的概述

第一节 滑雪运动的起源

滑雪(skiing)手持滑雪杖、足登滑雪板在雪地上滑行的冬季运动项目。已列为冬季奥运会比赛项目的有越野滑雪、高山滑雪、跳台滑雪、北欧两项和自由式滑雪。冬季奥运会的两大支柱之一(另一为滑冰)。

一、滑雪运动在人类征服自然中产生和发展

滑雪运动产生于人类征服自然的实践过程中,产生的条件是寒冷、多雪、多山、多林木等待艰苦的生活环境。

早期的滑雪运动大约开始于公元前 2500 年以前。是人们利用雪、征服雪而进行行走、狩猎、运输、战争等。滑雪的踪迹最早可以在西伯利亚贝加尔湖以南的阿勒泰地域的历史记载中见到。最早的滑雪器具可能是人们把“雪踏”形状的器具,用皮条绑在脚上,这是为了保证人不会陷进雪中,进而作为在雪面上走滑的工具。最初的滑雪杖是一根长长的结实耐用细木杆。

早在公元前 4 世纪,希腊历史学家在小亚细亚旅行时,见到有关记载说,远古时期的亚美尼亚山民穿着原始的雪靴,就如同在马脚上扎上布袋一样在雪上走滑。

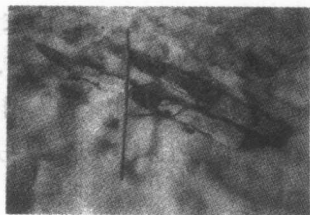


滑雪运动有着历史悠久。“滑雪”这个词始于古挪威语“skith”(雪鞋)。据考证,早在五千年前,在北欧、西伯利亚、乌拉尔山脉周围和中央亚细亚,中国的北部等地已有人滑雪。在挪威的北极圈路易多和乔库以及阿克蒂科。赛克尔附近,在石器时代(距今四千年以前),多处发现在岩洞的岩壁或石碑上就刻绘着两个乘滑雪器具打猎的男人。在瑞典也发现约 11 世纪左右的石碑上刻着手持弓箭乘雪板的猎人。现在英国的海尔福德大教堂内有一幅公元 1820 年的古画,画着一个站在雪板上的挪威人和一个驾驭马车的中国人。

世界上最古老的滑雪板发现于芬兰的卡鲁夫瑞斯库和瑞典的豪汀,据炭粉鉴定为公元前 2500 年前的作品。在芬兰卡鲁夫瑞斯库发现的雪板,很像神话故事中的冬神涅鲁穿的雪板,其一支板窄而长(2—3 米),用于滑行,另一支板宽而短,在滑行面粘着毛皮用于走路。据查最古老的雪鞋(雪地行走的工具吁吁干基络)是加拿大和西伯利亚的爱斯基摩人在冻土带的雪地上使用的。



现代竞技滑雪



阿勒泰地区古老的“毛滑雪板”及单只滑雪杖

二、中国的阿勒泰地域是人类滑雪运动的发源地或发源地之一

根据有关国家博物馆所存图片资料展示；俄罗斯滑雪教材中关于滑雪起源的讲述；我国第一任滑雪协会主席刘永年先生1994年所撰写的《新疆阿勒泰地域是人类滑雪发祥地之一》的论述；有关业内人士对阿勒泰区域历史与滑雪运动的实地考察；国外著名史学家关于人类滑雪起源的研究，结论如下：

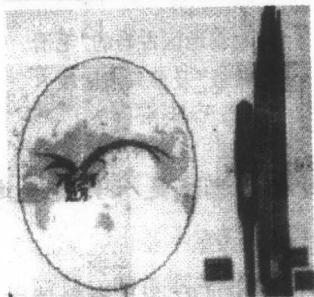
1. 阿勒泰地域的丁灵族在远古就有滑雪活动，而且是人类最早的滑雪活动。

在中国古代地理书《山海经》的第十八卷《海内经》中曾有如下记载“有丁令国，其民自膝以下有毛，马蹄善走”。书所内记载的丁令国，就是古时候贝加尔湖以南直至阿勒泰山一带从事游牧的我国北方的一个民族。

2. 希腊史学家希罗多德在其《世界史》第四卷中曾指出：“住在阿勒泰地区的人们拥有山羊角，冬季在雪中奔跑，记述了当地人在冬季利用滑雪器像山羊一样在山谷中疾走的习俗，此文可能是有关滑雪的最早文献了。”



3. 在中国的古籍《魏志·卷三十五》的末尾曾指出“北丁灵有马胫国,其人严似雁鹜,自膝以上身首为人,膝以下有毛,有马胫、马蹄,不骑马而能奔驰,馭马更快,为人勇猛善战”。这段文字也清晰地描绘了奔驰雪上的古代人形象更是形象地表述了雪上民族的特征。



阿勒泰地区是人类滑雪

发源地或发源地之一

4. 阿勒泰地域自然条件为多山、多雪、寒冷、多林木。丁令族系游牧民族,故具备了滑雪运动起源的条件。

5. 据俄罗斯滑雪教程关于滑雪运动的起源的叙述及日本札幌冬季运动博物馆图片展示,滑雪运动从古代贝加尔湖以南至阿勒泰地域向东越过白令海峡传向北美洲阿拉斯加的爱斯基摩,向西逐渐向斯堪的纳维亚半岛传播。

6. 至今阿勒泰地区的农牧民仍沿用着底面有马腿皮的“毛滑雪板”及单杆作为狩猎与交通工具。有时一边滑雪一边用兽皮做的“雪橇”拖拉物品。



至今仍利用单木杆与“毛雪板”



滑雪的阿勒泰牧民用兽皮做的

“雪橇”在雪地上拖拉物品

二、

现代滑雪运动最早出现的是越野滑雪，1924年第1届冬季奥运会就有越野滑雪比赛。滑雪杖用于推进、转弯和制动，两手各持一支，两支相同，由杖杆、杖尖、雪轮、握革等部件组成。杖身多用铝合金或玻璃钢制成。跳台滑雪和自由式滑雪不使用滑雪杖。越野滑雪杖长度为运动员身高的85%左右，高山滑雪杖为运动员身高的65%左右，高山滑降雪杖呈S形。运动员通过雪鞋及固定器，可以自如地控制滑雪板，以完成滑行中各种需要





的技术动作。因为滑雪板可将运动员的体重平均地分配在两支雪板的底面积上,减少对雪面单位面积的压强,所以可以在较软的雪面上自由地移动或滑行,而不致陷进雪中。古时的滑雪板为木制。20 世纪 50 年代后,出现了塑料、玻璃纤维、合成树脂等材料制成的滑雪板。新材料制作的滑雪板既减少了滑雪板对雪地的摩擦力,又增加了滑雪板本身的弹性和强度,达到了非常理想的程度。

滑雪项目不同,使用的滑雪板也不同,通常分为高山板、越野板、跳雪板及自由式滑雪板等,并且出现了专用雪板,如:滑降板、回转板、空中技巧及雪上芭蕾舞板等。

三、滑雪用于战争的历史

公元前 7—10 世纪,中国的唐朝记述过“在北方的邻国有一个驾乘木马的民族”,这是世界上有关滑雪的最早的文字记载。最古老的滑雪运动传说是在古挪威等北欧各国的故事中,有关被誉为“冬神”的涅鲁和安德瑞蒂斯的滑雪女神,他(她)俩经常乘着前端弯曲的雪具,往返于山坡。古希腊历史学家赫罗德乌斯写到“在北方有阿波瑞斯人可以一刻不停的飞驰如箭”。又一位历史学家的文献“斯古利斗弗纳的著作中记载着最古老的弗因人比赛的滑雪情形。古罗马人雪橇和马橇战车,古罗马的日耳曼人指芬兰的北部人称为乘骑雪板的芬兰人”古罗马的伦巴商人于 8 世纪解译“Skith”一词为“跳跃”说“人们穿着像弓一样弯曲的木板,向前跳着猎取野兽”;世界上第一部带有滑雪插图的印刷书籍于 16 世纪出版。其中有两个故事记载了在挪威和瑞典发生的两次危机中滑雪者扮演的重要角色。第一个故事描写了 1205 年博肯倍哪国王的忠臣托陆斯登·谢布拉和谢尔发罗·斯格尔卡俩人,在敌军包围中,长途滑行救出了当时只有

二岁的王子哈康·哈马宗,他后来成了开国君王。当时哈康王子在内的王室贵族们都穿“白桦树皮鞋”防止冻脚。根据这个故事,从1932年起挪威举行每年一度的“毕尔格别依仇陆连涅卡”(白桦树皮脚赛会)赛会,世界各地的滑雪爱好者们,背负5.5公斤的食品和用具,参加险陡的山坡上滑行50公里的雪地马拉松。以此,举国上下庆祝苦难中诞生的国庆。另一个故事,是1522年瑞典国王库斯塔普·伯萨,为摆脱芬兰军队的追捕,以最快速度从挪威国境的谢依连村滑雪行军逃到其拉的地方,战争胜利后伯萨成了瑞典国王。为了纪念国难中的胜利,从1922年起,每年一度在这个地方举行世界性的长途滑行“伯萨罗特竞赛会”每个参加者滑行85里。近几年,世界上参加这种越野马拉松滑雪赛的人越来越多,1969年起在法国夏慕尼召开的第一届“恩格的滑雪马拉松赛”只有945人参加,七年后参加者达一万多人,苏格兰的得文郡,在16世纪也有了滑雪方面的记载,“没有铁路之前,魏德尔的矿工们穿雪板上班”早在17世纪欧洲大陆的奥地利人冯·维尔维松的《卡诺拉公爵领地的光荣》一书中,记载着穿着雪板护卫着领地等。这些记录,仅仅是历史上滑雪运动的片断和背景,但也证明了古代的滑雪器具是古人在雪地的日常生活中进行狩猎、游牧和各种劳动等生存活动中不可缺少的交通工具,从而走过了它的漫长的历史进程。

挪威人对滑雪不管熟练与否,早已将滑雪用于战争。如在公元1200年时,在奥斯陆战争期间,挪威的斯法礼王为侦察瑞典人,让侦察兵掌握滑雪技术。1452年瑞典人也在战争中使用过滑雪。从14~18世纪,滑雪曾被用于芬兰、挪威、波兰、俄国和瑞典的战争。1719年挪威军队从农民和狩猎者那里学会滑雪,成立了第一支滑雪部队,1718年向挪威进军的瑞典小部队由于没掌握滑雪而在雪地上被挪威部队消灭。



在第一次世界大战期间,军事滑雪部队发展得很快,如法国、德国、奥地利成立的高山滑雪部队,英国在英尔曼斯战争时在第六约克军团成立的滑雪部队等。

最早的滑雪运动专著有挪威特伦汗城的,卡皮特·詹斯埃姆豪森 1733 年所著的第一部《滑雪指南》。滑雪运动真正引起人们的注意,始于 1819 年出版的弗利乔乌·南森 1888 年横越格陵兰岛的探险记。

第二节 滑雪运动的发展

一、滑雪比赛的不断进行

滑雪运动的民间比赛是 1843 年在挪威的伦木松举行的越野滑雪竞赛。1867 年在美国加里尼亚州用 12 英尺的长板,只用皮趾带进行直滑降赛。同年挪威也组织过成队的滑雪比赛,并以金钱作奖励。

世界上最早的滑雪俱乐部是 1861 每年成立于挪威的翠寒尔。1877 年在挪威首都库利斯蒂亚尼(现在挪威首都奥斯陆)诞生库利斯蒂亚尼滑雪俱乐部,英国第一个滑雪俱乐部于 1877 年在新罕布夏洲的拍森成立。

1879 年在瑞典的斯德哥尔摩的郊外也同时举行了滑雪赛。滑雪者以覆盖雪的湖面为场地,从湖岸向下滑行,速度快者优胜,还进行过不断围绕旗杆转的技术比赛,同时,召开过滑雪展览会。

中欧的第一次滑雪赛于 1893 年在奥地利进行。1883 年正

式成立了挪威国家组织“挪威滑雪联合会”，同年在哈斯白山举行了越野和跳台滑雪比赛。高山滑降比赛线路约 700 米，挪威人仙姆松获得冠军，当时大会用雪搭建六米跳台。到 1892 年赛场移到豪尔曼阔林山举行。1902 年瑞士首次举行了滑雪赛，同年英格兰俱乐部也进行了滑雪赛。1903 年在大不列颠也成立了第一个国家级组织。1903 年在阿德尔博敦举行英国首届滑雪赛，名称叫。“公立学校高山滑雪运动俱乐优胜杯赛”，这次把滑冰和雪橇也列入赛会。1904 年进行首届大不列颠俱乐部赛。同年在瑞克莫斯规定滑降的高度差 500 英尺（152 米），线长 1000 英尺（305 米）。1906 年在德国的慕尼黑的阿卡德米斯基滑雪俱乐部准备进行 5 个奖杯赛，因第一次世界大战的动乱而推迟，后经过协商于 1911 年在堪大哈的罗伯特斯举行比赛。比赛项目是通过浦兰和毛得冰河，然后滑降 400 英尺到达终点大部分时间用于过河，第一名成绩为 61 分钟。

世界最早的滑雪学校是 1879 年姚杰斯和里姆斯特维兄弟创立的。同年成立了瑞典的第一个滑雪俱乐部，并且首次在芬兰进行了重要的滑雪比赛。到 1916 年一位奥地利军官坦林菲尔德组织了一所军事滑雪学校，系统教授制动转弯，库相利斯蒂亚尼和台列马克转弯等三种。1921 年 1 月 6 - 7 日在瑞士斯夺地格举行了大不列颠滑雪锦标赛。采用了滑降线路上的回转技术。1923 年姆云滑雪赛将回转列为独立项目。同年成立了女子滑雪俱乐部。1924 年成立了“国际滑雪联合会”，瑞典人霍姆奎斯特任首届主席同年在姆云首次举行世界高山滑雪滑降和回转比赛，A·格特斯基获冠军。1924 年（同年）在法国夏慕尼举行首届冬季奥运会，滑雪走上了国际舞台。

在第一届冬季奥运会上进行了北欧项目的比赛。1936 年第四届冬季奥运会上增加了高山滑雪项目。在初期的世界性比





赛中,北欧项目的大部分金牌被挪威、芬兰、瑞典等国所获,如在第一届冬季奥运会上,挪威的特·豪格一个人独得三项冠军。到1956年的第七届冬季奥运会上,苏联参赛而打破了北欧队独霸雪坛的局面。在高山滑雪中,金牌比较集中于奥地利的阿·查列尔和法国的基利。从30年代起,法国的高山滑雪兴起,到1960年在智利保蒂罗的冬季奥运会上,法国曾夺得过24块金牌中的18块。在女子运动员中突出的是德国的科伦,她连续获得1934—1939年四年的世界冠军。同时期的法国人阿尔荣斯独占过1937年夏慕尼克斯大会的滑降、回转、高山全能的全部金牌。到1956—1958年奥地利人赛勤获得七块金牌,并在大会上表演了著名的魏德论新技术(蛇形摆动式)。后来靠近阿尔卑斯山的瑞士、德国、意大利等国打破了这种某一国,某一个人独占的局面。

1972年在日本札幌举行的第11届冬季奥运会上日本运动员笠谷等分获70米级跳台滑雪的前3名,挤进了世界滑雪运动赛的先进行列。1980年的普来西德湖的13届和1984年的萨拉热窝的14届奥运会赛况充分说明,世界各国的滑雪运动实力已经比较接近。其中奥地利、瑞士、西德、列支敦士登、法国、意大利、美国等国对高山滑雪比较擅长,而芬兰、苏联、挪威、东德等国对跳台、越野、冬季两项、雪橇等较为突出。

二、滑雪运动发展六大趋势

当代滑雪运动的发展,将有下列六大发展趋势。

1. 向更具趣味性发展

大众休闲滑雪的活动形式会更加多样化,新的雪上活动形式会不断出现,因地制宜,因人而异,灵活多样,增强趣味性,促

进个性的发展。即便是传统的竞技项目,也会向观赏性发展。

2. 向产业化方向发展

现代滑雪运动在发展过程中,与诸多行业有关联,势必拉动相关产业,如旅游、机械加工、纺织等行业的发展;而滑雪运动本身的发展又离不开这些行业的促动,从而形成跨诸多行业的滑雪产业。

3. 在更广泛的消费阶层

冲破以往“贵族”运动的观念与局限,参与滑雪运动的人群会迅速扩大。

4. 滑雪场向多元化、多功能方向发展

未来的滑雪场将摆脱现有的单一功能,与人们的户外活动、野外生存和定向活动、回归大自然的活动融为一体,成为人们四季强体、健心、度假、休闲的“世外桃源”。

5. 滑雪设施、器材向高科技方向发展

现代高科技的发展,促使滑雪场的设备更专业、更经济,使滑雪器材装备更加安全和便捷。

6. 向现代环保方面发展

虽然现代科技的进步与经济的发展使滑雪的季节与区域延长和扩大,比如人工造雪、代用雪、室内滑雪场的出现,但是滑雪实际上是在大自然中进行的项目,应具备广阔的环境与氛围。

第三节 滑雪运动的分类

1. 从功能的角度分类

从滑雪的功能角度可分四大类,即实用滑雪、竞技滑雪、大

