

时尚休闲运动系列丛书
SHISHANGXIUXIAN

杨玉香 戴 倪◎主 编



吉林科学技术出版社

滑雪入门

HUAXUERUMEN

冰天雪地里的激情
风驰电掣般的享受

随书附赠
教学光盘



时尚休闲运动
系列丛书
SHISHANGXIUXIAN
YUNDONG XILIECONGSHU

杨玉香 戴 倪◎主 编
吉林科学技术出版社

滑雪入门

HUAXUERUMEN

图书在版编目(CIP)数据

滑雪入门 / 杨玉香, 戴倪主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5384-4481-0

I. 滑… II. ①杨…②戴… III. 雪上运动—基本知识
IV. G863.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第187460号



滑雪入门

时尚休闲运动系列丛书
SHISHANGXIEWENYUNDONG



HUAXUERUMEN

主 编 * 杨玉香 戴 倪

责任编辑 * 韩劲松 吕东伦

图片摄影 * 王昕睿 周晓勇 程文艳 张红艳

封面设计 * 一行设计 于 通

版式设计 * 长春市一行平面设计有限公司

技术插图 * 于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝 邹吉晨

林 敏 梁 晶 王 平 邓美娜 李双双

光盘制作 * 蔡洪文 李智锁 李秀梅 刘超平 田天云

孙承钢 史文良 郭会珍

出版发行 * 吉林科学技术出版社

社 址 * 长春市人民大街4646号

邮 编 * 130021

发行部电话 * 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话 * 0431-85610611

网 址 * <http://www.jlstp.com>

实 名 * 吉林科学技术出版社

印 刷 * 长春新华印刷有限公司

规格: 710mm×1000mm 16开 9印张

字数: 140千字

版次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4481-0

定价: 26.00元

如有印装质量问题 可寄本社调换

版权所有 翻印必究





前言

PREFACE

丛山峻岭、朗朗晴空、皑皑白雪，矫健的身影穿梭其间，这是一种对大自然美好赠予的体验、享受——这就是被称为人类极限运动之一的滑雪运动，是一项既刺激又浪漫的运动。滑雪运动让人们走出户外，去感受大自然的美妙。

滑雪运动起源于几千年前的欧洲，是人类在对抗大自然中体现出的智慧结晶。

本书以资深滑雪教练的动作分解图片分步详解，配以教学光盘，言传身教，定会让你在短期内了解滑雪，并学会滑雪。

现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼，则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。

现代社会竞争日益激烈，让孩子拥有一项体育特长会在学业当中如虎添翼，并在步入社会时多一条出路。

借着2008年北京奥运会的东风，我们迎来了全民健身年。希望本书的出版能结合这股全民健身的浪潮，从此大力推动着增强人体质事业的蒸蒸日上。



CONTENTS

PART | HUA XUE YUNDONG GAISHU

1 | 滑雪运动概述

滑雪的起源 18

滑雪的分类 20

让身体做好滑雪的准备 21

锻炼滑雪肌，滑雪更轻松..... 21

锻炼腹部肌肉的方式..... 21

锻炼大腿肌肉的动作要领..... 22

锻炼手臂的动作要领..... 22

锻炼臀部肌肉的方式..... 22

锻炼小腿肌肉的动作要领..... 23

滑雪运动的饮食科学..... 24

必不可少的热身运动..... 28



目录

PART | HUAXUEQICAIJICHUANDAIFANGFA

2 | 滑雪器材及穿戴方法

滑雪服 35

不要太紧..... 35

忌穿全白色..... 35

开口大拉链..... 36

贴身内衣最好非棉制品..... 36

滑雪鞋 37

滑雪鞋的选择..... 37

检查滑雪鞋是否合适..... 37

滑雪鞋的鞋跟支撑力..... 38

滑雪靴柔韧性..... 38

滑雪鞋的穿戴方法..... 39



CONTENTS

滑雪板

42

滑雪板的选择..... 43

滑雪板的保养..... 44

滑行面的清洁在操作之前，首先要能固定雪板..... 44

滑行面（板底）的修补..... 45

侧边（边刃）的保养..... 46

涂蜡..... 47

包装与存放..... 48

滑雪板的穿戴和脱离方法..... 49

滑雪板的拿法..... 53

滑雪杖

55

滑雪杖的选择..... 55

滑雪杖的握持方法..... 56



目 录

滑雪镜

57

足够的强度..... 57

良好的防雾能力..... 58

与脸型的匹配吻合..... 59

适当的透光率（镜片颜色的深浅）..... 60

隔绝紫外线..... 60

球面与柱面..... 61

双层与单层..... 62

不同颜色的镜片的选择..... 62

滑雪帽

63

滑雪手套

64



CONTENTS

其他滑雪装备 65

防晒霜..... 65

防水手机套和小口袋..... 66

备用电池..... 66

PART | YUEYEHUAXUE

3 越野滑雪

越野滑雪概述 72

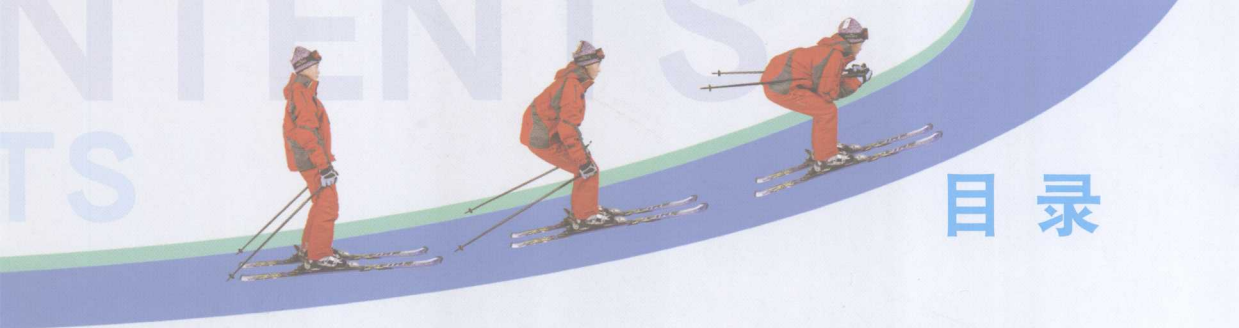
越野滑雪的起源..... 72

越野滑雪的场地..... 73

越野滑雪技术 75

站立姿势..... 75

走滑技巧——平地走滑..... 75



目录

跨一步推进.....	76
二步交替滑行.....	76
蹬冰式滑行技术.....	77
登山技术.....	77
减速与停止技术.....	78
第一种：反点杖式停止法.....	78
第二种：犁式停止法.....	78
第三种：急停技术.....	79

PART | GAOSHANHUAXUE

4 | 高山滑雪

高山滑雪概述 84

高山滑雪的起源.....	84
--------------	----

高山滑雪竞技项目.....	85
---------------	----

高山滑雪的场地.....	86
--------------	----



CONTENTS

高山滑雪技术

87

站立姿势..... 87

走滑技巧..... 88

平地走滑..... 88

平地侧向移动..... 89

同时推进..... 90

蹬冰式滑行技术..... 91

滑降技术..... 92

犁式直滑降技术..... 92

犁式斜滑（回转）技术..... 93

双板平行斜滑降（回转）技术..... 94

高山滑雪滑降技术的综合运用..... 97

如何在滑降中保持稳定..... 98

减速与停止技术..... 100

高山滑雪运动常用术语..... 102

高山滑雪竞赛规则..... 112



目录

PART

HUAXUEQUTAN

5

滑雪趣谈

世界著名滑雪赛事及滑雪运动员

118

著名滑雪赛事..... 118

世界冬季奥运会..... 118

瑞典瓦萨滑雪节..... 120

著名滑雪运动员..... 124

戴安娜·高登..... 124

简·克劳德·基利..... 125

赫尔曼·麦尔..... 126

柳博芙·叶戈罗娃..... 126

李妮娜..... 128

韩晓鹏..... 128

世界著名滑雪胜地

129

加拿大卑诗省惠斯勒——布莱克康姆滑雪场

(Whistler Blackcomb, British Columbia) ... 129



CONTENTS

奥地利基茨比厄尔滑雪场 (Kitzbuehel, Austria) 130

瑞士策马特滑雪场 (Zermatt, Switzerland) ... 130

美国科罗拉多州韦尔滑雪场 (Vail Colorado, USA) 130

加拿大阿尔伯塔省班芙滑雪场
(Banff/Lake Louise, Alberta, Canada) 132

法国夏蒙尼雪山 (Chamonix-Mont-Blanc, France) . 132

美国佛蒙特州斯托 (Stowe, Vermont USA) 132

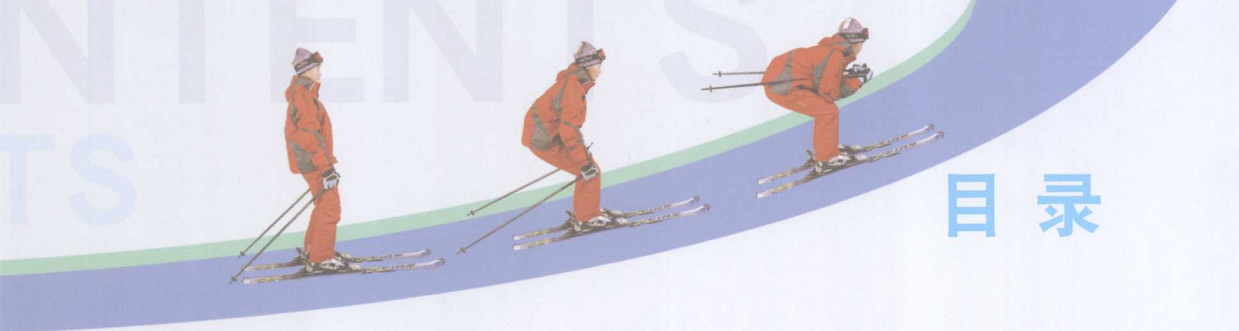
加拿大魁北克省特伦布郎山
(Mont-Tremblant Quebec, Canada) 134

意大利科尔蒂娜滑雪场 (Cortina, Italy) 134

美国科罗拉多州阿斯潘滑雪场
(Aspen Colorado, USA) 135

中国滑雪运动的几个“第一”

136



目录

FULU

附录

滑雪运动常见损伤及预防

138

1. 体温过低和冻伤..... 138

2. 眼睛伤害..... 139

3. 皮肤伤害..... 139

擦伤和裂伤..... 139

淤血和血肿..... 140

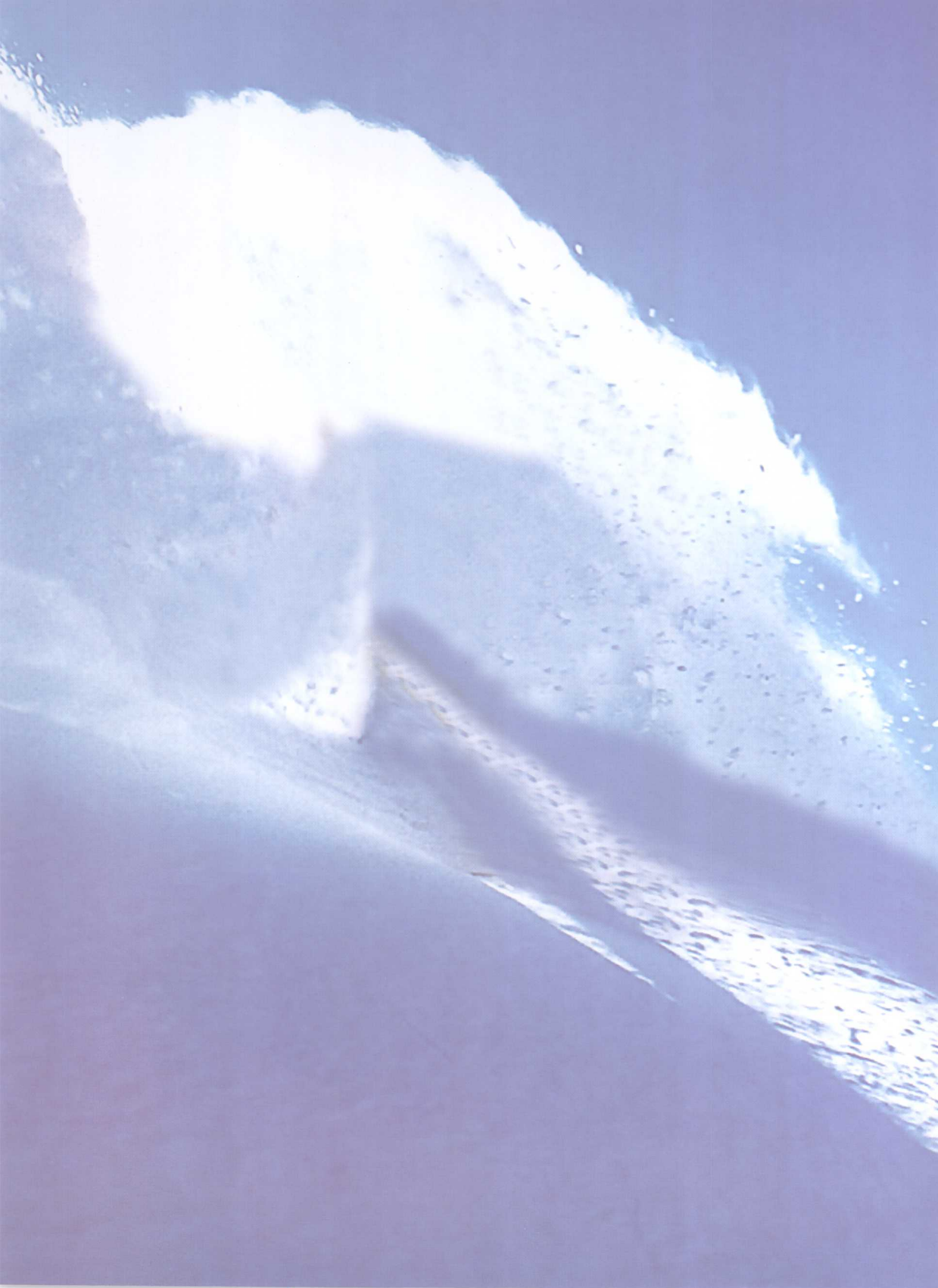
运动摩擦伤..... 141

4. 骨骼伤害..... 142

5. 肌肉伤害..... 142

6. 耳朵伤害..... 143

7. 关节及韧带伤害..... 144



PART 1

滑雪运动概述

