

大学生运动体验系列教材

滑雪 *skiing*

元文学 徐坚 王晓玲 刘军毅 编著



大连理工大学出版社

滑雪

元文学 徐坚 王晓玲 刘军毅 编著



大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

滑雪 / 元文学等编著. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2010. 10

大学生运动体验系列教材

ISBN 978-7-5611-5835-7

I. ①滑… II. ①元… III. ①雪上运动—高等学校—教材 IV. ①G863.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第196378号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 邮购: 0411-84703636 传真: 0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn URL <http://www.dutp.cn>

大连美跃彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 170mm×228mm

印张: 6.75

字数: 110 千字

2010 年 10 月第 1 版

2010 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 汪会武

责任校对: 诗雨

封面设计: 孙瑞国

ISBN 978-7-5611-5835-7

定 价: 18.00 元

前言

大众体育项目的开展和普及能够体现一个国家的经济发展水平，随着我国经济的快速发展，许多高雅时尚的体育项目开始贴近人们的生活，这些项目以其独特的魅力成为越来越多人进行终身体育的选择。大学是社会先进文化的传播基地，大学体育教学在内容的选择上应具有前瞻性和先进性。我们组织部分教师编写的“大学生运动体验系列教材”，旨在将这些新兴运动项目引进高校体育教学中，同时也为这些项目的爱好者提供参考学习的资料。《滑雪》是这套教材的第一本。

远离城市的喧闹和污染，置身于雪山峻岭间与大自然紧密结合，白雪皑皑，空气流动清新，阳光明媚，视野开阔，尽赏变幻莫测的冬景奇观；投身于“银装素裹”之中，与山、与林、与雪融为一体，伴雪共舞，饱享冬季大自然所赋予的无限欢乐，顿时会觉得心旷神怡，积滞的烦恼与疲劳会一扫而光。这就是滑雪运动的魅力。

随着生活水平的提高，在北方的冬季，越来越多的人投身到滑雪运动中，原本很专业的滑雪运动开始走进普通人的生活。在冬奥会上，我国的速滑、花样滑冰项目已经取得了突破，而在滑雪项目上，我们与世界滑雪强国甚至是我们的邻国日本和韩国的差距还很明显，造成差距的主要原因就是滑雪项目的普及水平不高。针对国内大众滑雪教材较少的现状，我们组织有丰富教学经验的教师参与编写了这本面向大众的滑雪普及教材，希望能够对推动滑雪运动的开展有所助益。

本教材采用真人示范、图片说明的方式对滑雪运动的基本知识、基本技术进行了讲解，直观和生动性是本教材的特色。重点介绍了高山滑雪，同时对日益蓬勃发展的单板滑雪也进行了介绍。其中，高山滑雪介绍了滑雪的装备、滑雪前的准备活动、滑雪的基本知识、安全与行为规则、滑雪中常见的伤害与预防，以及各种高山滑雪技术；单板滑雪介绍了滑雪装备、基本知识、基本动作等。

本教材的编写得到了中国滑雪界前辈的悉心指导，付寿宁前辈（原中国人民解放军滑雪队队长、高级教练员）对本教材进行了细致耐心的校对，提出了许多建设性意见；范亚庸前辈（大连市滑雪协会秘书长、大连市人力资源和劳动保障局副局长巡视员）为本教材的编写提供了详尽的参考资料；侯健先生（大连市欢乐雪世界滑雪学校校长）不厌其烦地进行技术动作示范。这里对他们的辛勤劳动表示感谢，同时他们对滑雪运动的热爱及盼望中国滑雪运动快速发展的心情也激励着我们写出一本好的滑雪教材。

本书的出版得到了大连理工大学出版社的大力支持，在这里也一并表示感谢。由于编者的水平有限，书中难免会存在疏漏和错误，希望能得到滑雪界专家及读者的批评指正。

编著者

2010-9-25

目 录

第一章	滑雪运动概况	1
第二章	高山滑雪用具的选择与使用	9
第三章	滑雪用具与雪地适应练习	23
第四章	滑雪前的热身练习方法	33
第五章	滑雪道上的基本练习	43
第六章	高山滑雪的安全注意事项	69
第七章	单板滑雪	79
第八章	滑雪运动杂谈	97

第一章 滑雪运动概况

一、滑雪运动的起源与发展

1. 滑雪运动的起源

滑雪运动起源于人类祖先征服自然和劳动实践过程中。由于寒冷的冬天给山区里人们的生活带来了不便，为了在这种恶劣的自然环境下求得生存，人们用皮带把大片兽骨绑在皮靴上，并利用雪在浩瀚的林海雪原中任意驰骋、追寻猎物，进而从事生活、生产活动以及满足战争的需要。据史料记载，滑雪起源于北欧的挪威，距今约4000年。然而，这一观点在2006年被改变。2006年1月16日，经考古界、滑雪界及历史界的专家们研讨后，由中国滑雪协会相关专家宣布：中国新疆阿勒泰地区是世界滑雪的起源地。这一观点将滑雪运动的起源时间提前了约5000年。滑雪的踪迹最早可以在关于西伯利亚贝加尔湖以南的阿勒泰地域的历史记载中见到。在新疆阿勒泰地区及挪威的山洞岩石上都发现了古老的刻有穿滑雪板的人体雕刻。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，亚美尼亚山民穿着原始的雪靴，就如同在马脚上扎着布袋一样在雪上走滑。

2. 滑雪运动的发展趋势

(1) 政府与滑雪协会的管理、保障、服务方面向强化与务实的方向发展

有条件地区的各级政府部门应该更加充分发挥政府的职能作用，支持大众滑雪运动及其相关产业的发展，并出台一些政策，为企业排忧解难，从而加速滑雪专业人才的培养，促使滑雪产业健康、有序、持久发展。

(2) 向产业化、国产化方向发展

现代滑雪运动在发展过程中，与诸多行业有关联，这势必

会拉动相关的旅游、交通、机械加工、服装等行业的发展，从而带动地方区域经济的振兴和社会的发展。滑雪运动本身的发展也离不开这些行业的促进作用，从而形成兼跨诸多行业的滑雪产业，提升相关产业巨大的市场空间。今后几年，不仅部分雪具、雪服、头盔等装备之类的产品可以国产化，部分雪场机械设备也会逐步实现国产化。雪具、雪场机械国产化程度的提高、价格的下降，将为我国滑雪场地建设和让更多的人走进滑雪场创造有利条件。

(3) 向更广泛的消费阶层发展

未来大众休闲滑雪的活动形式会更加多样化，新的雪上活动方式会不断出现。因地制宜，灵活多样，增强趣味性，提倡个性的发展，即便是传统的竞技项目也会向观赏性趋势发展，更会冲破以往“贵族”运动的观念与局限，参与滑雪运动的人群会迅速扩大，滑雪的主流群体也将更趋于成熟、理性。

(4) 向现代环保方面发展

随着现代科技的进步与经济的发展，滑雪的季节会延长，区域会扩大，人工造雪、代用雪、室内滑雪场也会不断地出现。然而未来滑雪运动大多是在大自然中进行的运动，应具备自然的环境，冬季应具有高山峻岭、林海雪原、碧空万里的景象，夏季则应是树林成荫、植被翠绿、鸟语花香的田园风光。在滑雪场的建设与运营期内，环保水平也应有质的提高。

(5) 设施、器材向高科技方向发展

现代科技的发展，促使滑雪场的设备更专业，滑雪器材装备更安全和便捷，设施管理更经济。

(6) 滑雪场管理向规范化、多功能化方向发展

未来的滑雪场所将摆脱现有的单一功能，经过优胜劣汰的竞争，向具有良好滑雪氛围、配套服务设施，功能齐全的度假区方向发展，成为人们强身健体、度假休闲的大型“世外桃

源”。20世纪初叶，伴随人类社会的进步，经济、科技的发展，现代滑雪运动技术从俄罗斯和日本传入我国东北地区，直至20世纪30年代初，现代滑雪运动才在我国展开。由于一些自然条件与社会原因，中国近现代的滑雪运动发展缓慢。1980年，中国体育代表团参加第13届冬奥会，是现代滑雪运动的起步。然而，群众性的休闲滑雪运动直至20世纪末期才逐步展开。改革开放以来，中国大众滑雪产业发展迅猛，已逐步成为朝阳产业。1996年之后的几年内，滑雪场的数量与滑雪人数迅猛增长。时至今日，全国20几个省市（区）开展了大众滑雪运动，各种类型的滑雪场以及雪上娱乐场所接近200处，全国每年滑雪人次约达280万，仅北京及周边地区就有几十万，而且次数正在迅猛增加。

二、滑雪运动的魅力

滑雪运动（包含赏雪、踏雪、玩雪）有利于强健体魄，陶冶情操，增强耐寒能力，锻炼坚强意志，保持健美体形。不管是男、女、老、幼，都可以在滑雪中尽享滑雪的乐趣与魅力，特别是高山滑雪，更是如此。由于具有快速、壮观、惊险、多变的特点，高山滑雪已被人们视为滑雪运动的精华与象征，是大众健身及滑雪旅游的主项。滑雪技术种类多，五彩缤纷，可在多变的环境下灵活运用，使滑雪者的全身均衡发展，尤其对于提高中枢神经系统、心肺系统功能大有裨益。

低温的滑雪环境还会培养人们勇敢顽强的精神，锻炼不惧严寒的意志以及提高适应外界条件的能力。人们如果长时间在银色的世界中滑动，体内沉积的脂肪和糖分会很快变成热能被释放与消耗，这对醒脑清肺，防治心脑血管系统疾病、呼吸系统疾病、肥胖症、抑郁症、过度疲劳等疾病很有帮助。滑雪运动使人们远离了城市的喧闹和污染，置身于雪山峻岭间及



林海雪原中，与大自然紧密结合，白雪皑皑，空气流动清新，阳光明媚，视野开阔，可尽赏冬景奇观。滑雪者投身在“银装素裹”之中，与山、林、雪融为一体，伴雪共舞，饱享冬季大自然所赋予的无限欢乐，顿时会觉得心旷神怡，积滞的烦恼与疲劳会一洗而净，从而在大自然中净化身心、陶冶情操。

1. 回转与速度

滑雪的快感来自于随心所欲的回转与速度。斜面和重力产生了下滑速度，要在控制它的同时，按照自己的意志去做一些回转动作，只有这样，才能感受到从斜坡上飞速下滑时的喜悦心情，同时也会对滑雪产生欲罢不能的迷恋，当滑雪者自由地操纵着滑雪板，体会着下降的重力时，才会陶醉于那种飞速而降的乐趣之中。换言之，只有滑雪者蹬着滑雪板由斜坡飞速下滑时，才会有这种独特的快感。

2. 场地环境的挑战

一般情况下，能够滑雪的斜坡并非都是平坦之地，其中既有深雪、雪堆，也有雪坑。当操纵着滑雪板从难以预料的斜坡上下滑时，我们一边与雪嬉戏着，一边感受着自由。有了滑雪板的帮助，我们才能时而离开雪面飞到空中，

才能不受场地环境的约束滑向远方。
两支滑雪板给我们带来了自由与飞翔
的感觉。



三、滑雪运动的分类

1. 从功能角度分类

从滑雪的功能角度可分为四大类，
即实用滑雪、竞技滑雪、大众休闲旅游
滑雪、特殊滑雪。

2. 竞技滑雪运动的分类

竞技滑雪运动形成的几大类别，以竞技为宗旨，每类项目
又包括很多小项目。虽然小项目亦在变化调整中，但竞技滑雪
的项目分得很严谨、规范。国内比赛项目、洲际比赛项目、世
界性比赛项目、冬奥会比赛项目均有所不同。技术上又分为传
统技术项目、自由技术项目。

奥运会竞技滑雪项目通常有：

(1) 高山滑雪：男、女速降；超级大回转；大回转；回
转；全能（速降+回转）。

(2) 北欧滑雪：是越野赛和跳台赛的综合，简称北欧混合
项目。内含的大项有越野滑雪（男、女单人项目、团体接力追
逐项目）、跳台滑雪（单人及团体项目）、北欧两项（越野自
由技术+跳台）滑雪（目前只有男子项目，包括单人及团体接
力项目）。

(3) 自由式滑雪：男、女空中技巧；雪上技巧；雪上芭蕾。

(4) 单板滑雪：男、女平行大回转；男、女U形池；男、
女越野。

(5) 冬季两项：男、女个人追逐及团体接力项目。

四、世界主要滑雪赛事

1. 主要滑雪组织机构

(1) 国际滑雪联合会

国际滑雪联合会（FIS）是世界滑雪运动的管理机构，也是国际单项体育联合会总会的成员，组织总部设在瑞士。1910年成立了国际滑雪委员会，1924年在此基础上改组成立国际滑雪联合会，现有协会会员101个。工作用语为英、德、法、俄语。1924年首届冬季奥林匹克运动会就把滑雪设置成为奥运会正式比赛项目。

(2) 亚洲滑雪联合会

亚洲滑雪联合会是亚洲地区管理滑雪项目的洲际性地区组织，也是亚洲奥林匹克理事会的成员。亚洲地区的国际滑雪联合会成员即为亚雪联成员，如非国际雪联成员需先申请加入亚雪联，待正式入会后再由亚雪联向国际雪联提出加入申请。

(3) 中国滑雪协会

中国滑雪协会（CHINESE SKI ASSOCIATION，即CSA），简称中国雪协，原属于20世纪50年代成立的全国冬季运动协会，1981年单独建立组织，并于1981年5月加入国际滑雪联合会，1984年正式成立中国滑雪协会。其职能是制定滑雪运动发展规划、管理法规、训练竞赛制度和全国竞赛计划、规划、裁判法；组织运动员、教练员、裁判员和各国专业技术人员的培训；开展国际交往和技术交流；选拔和推荐国家集训队运动员、教练员，组织集训和参加国际比赛；组织科学研究工作等。

2. 主要的国际滑雪竞赛

国际性的滑雪比赛，除每四年一届的冬季奥林匹克运动会外，还有世界滑雪锦标赛、世界杯滑雪比赛等。世界滑雪锦标

赛首届于1925年在捷克斯洛伐克举行，此后大体上每年举行一次，与冬季奥运会同年时，以冬季奥运会代替。世界杯滑雪比赛于1966年首次在智利的珀尔蒂略举行，以高山项目为主，从每年的12月到次年3月在世界各地连续比赛，按多次比赛的综合成绩选出当年的优胜者。



第二章 高山滑雪用具的 选择与使用

一、滑雪靴的选择和穿着方法

1. 滑雪靴的选择

滑雪靴不仅颜色各异，而且还有不同硬度和不同腿形的多种类型，所以要注意靴腰的高度，尽量选出一双最适合自己的靴子，见图1~5。

除了滑雪板之外，滑雪靴也是影响技术提高的重要因素，所以要认真进行挑选。一般来说，凡是有经验的滑雪者大都选用较硬的滑雪靴，但这种靴子却不太适用于初学者。因为靴子太硬也就不便于脚踝活动。

尽管刚穿上滑雪靴时并不觉得挤脚，但有经验者往往还是要挑选大一号的滑雪靴，所以请专卖店给你测量一下脚的尺码，以便挑选出一双最合适自己脚码尺寸的滑雪靴。另外，即便是同一厂家生产的滑雪靴，其形状及硬度也不尽相同，所以最为关键的是要向店员进行咨询。花费一些时间试穿一下，直到选出一双最适合自己的滑雪靴为止。

(1) 检查滑雪靴的内衬鞋套

滑雪靴的内衬鞋套是可以取出的。在选择滑雪靴的尺码时，一定要以内衬鞋套为准。滑雪靴是否合脚，也可以根据脚趾是否能在鞋中自由活动来判断，但是脚掌、脚背、脚弓、脚跟则应紧紧被裹住。



(2) 紧固按扣的调整

紧固按扣的功能就是调节滑雪靴的松紧度。穿着过松或过紧时，可用它来进行调整。应尽量调整到不松不紧的状态，以便获得舒适感。

2. 滑雪靴的穿着方法

先将脚尖儿伸进去，再下压脚后跟使整个脚伸进去。脚在靴内感到舒适才是着靴的关键。注意：此时暂不拉下衬裤的裤口，否则将起不到防雪的作用。

正确穿着滑雪靴的方法如下：

(1) 将鞋盖儿（舌）向前撑开（见图1）；

(2) 脚尖深入靴内（见图2）；

(3) 进一步撑开脚后跟下压使整个脚进入靴内（见图3）；

(4) 将鞋盖儿（舌）拉至脚腕部（见图4）；

(5) 用紧固按扣系紧脚尖儿部位（见图5）；

(6) 用紧固按扣系紧滑雪靴的中部（见图6）；

(7) 检查紧固状态（见图7）；

(8) 紧固靴口皮带（见图8）；

(9) 拉下衬裤腿儿盖住靴面上部（防雪进入）（见图9）；

(10) 完毕（见图10）。

此过程中注意正确使用靴口皮带。

