

跟奥运冠军

学滑雪

(漫画版)



韩晓鹏 著 王 璇 绘



中国工信出版传媒集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

跟奥运冠军 学滑雪 (漫画版)

韩晓鹏 著 王璇 绘

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

跟奥运冠军学滑雪：漫画版 / 韩晓鹏著；王璇绘. — 北京：电子工业出版社，2018.3
ISBN 978-7-121-33711-6

I. ①跟… II. ①韩… ②王… III. ①雪上运动—青少年读物 IV. ①G863.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第030396号

策划编辑：吴 源

责任编辑：吴 源 特约编辑：陈 燕

顾 问：臧广悦

执行策划：白小泉

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱邮编100036

开 本：880×1230 1/24

印 张：4.5

字 数：162千字

版 次：2018年3月第1版

印 次：2018年3月第1次印刷

定 价：45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254440。



大鹏：

身经百战的专业自由式滑雪空中技巧运动员兼教练，胆大心细且本领出众。被小朋友们亲昵地称呼为“雪上飞鹰”。

小雪球：

不怕冷但经常在雪上摔跟头的小雪豹，希望有一天能够踏着雪板飞翔在雪山之间的小小少年，跟着大鹏哥哥初学滑雪。



滑雪是一项勇敢者的运动，
能让滑雪者在大自然中，
感受到速度与激情的刺激。

远离喧嚣的都市，
穿行在林海雪原，
呼吸着清新的空气，
体会从山坡上急速滑降时，
那种风驰电掣的感觉，
无限乐趣尽在其中。





韩晓鹏

2006 年都灵冬奥会自由式滑雪
男子空中技巧冠军

韩晓鹏生于 1983 年，江苏徐州沛县人，先后毕业于沈阳体育学院、北京体育大学，中国自由式滑雪空中技巧运动员。21 岁时在都灵冬奥会实现了中国在冬奥会历史上男子项目金牌零的突破，和中国在冬奥会历史上雪上项目金牌零的突破。现任北京冬奥组委运动员委员会委员、自由式滑雪雪上技巧国家队领队。

作者简介

王璇

编辑、手绘师



生于江苏定居上海的 1985 年水瓶女，江南大学中国古代文学专业硕士。曾任上海书店出版社编辑、手绘插画师、业余翻译，手绘插图作品见于《一个中国远征军翻译官的爱情书简》《草莽文化》《五个孩子和一个怪物》《为什么要读孙甘露》等书，曾为思南书局概念书店绘制豆本宣传册。

目录

Chapter 1

基础知识



- LESSON 01 走进滑雪世界 002
- LESSON 02 滑雪运动的魅力 005
- LESSON 03 滑雪的装备及使用方法 006
 - 3.1 滑雪服装 006
 - 3.2 滑雪器材 009
- LESSON 04 滑雪前的准备活动 014
 - 4.1 柔韧性练习 014
 - 4.2 专项技术练习 016
- LESSON 05 滑雪的基本知识 018
 - 5.1 基本知识 018
 - 5.2 雪场地形 019
 - 5.3 滑雪道 022
- LESSON 06 滑雪者安全与行为规则 024
 - 6.1 滑雪者安全守则 024
 - 6.2 滑雪者行为规则 027

Chapter 2

基本技术



LESSON 07 基本滑雪技术练习 034

7.1 基本站姿 034

7.2 行走 035

7.3 平行移动技术 036

7.4 八字行走技术 037

7.5 安全摔倒与站起的技术 038

LESSON 08 乘坐滑雪索道 043

8.1 传动式（魔毯） 044

8.2 如何乘坐吊椅式索道 045

8.3 如何乘拖牵式索道 047

LESSON 09 直滑降技术 048

9.1 动作要领 049

9.2 练习方式 050

LESSON 10 横滑降技术 052

10.1 横滑 052

10.2 横滑降技术 053

LESSON 11 犁式直滑降技术 055

11.1 动作要领 056

11.2 练习方式 057

LESSON 12 犁式转弯技术 058

12.1 犁式转弯的方法 058

12.2 犁式转弯的动作要领 060

12.3 犁式转弯的练习方法 063

LESSON 13 停滑转动技术 064

13.1 停滑转动 064

13.2 动作要领 064

13.3 练习方法 065

LESSON 14 半犁式转弯技术 066

14.1 半犁式连续转弯的动作要领 066

14.2 半犁式转弯的练习方法 069

LESSON 15 基本摆动转弯技术 070

15.1 动作要领 070

15.2 练习方法 071

LESSON 16 平行转弯技术 072

16.1 动作要领 072

16.2 练习方法 074

LESSON 17 小回转技术 076

17.1 动作要领 076

17.2 练习方法 076

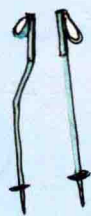
LESSON 18 大回转技术 079

18.1 动作要领 079

18.2 练习方法 081

Chapter 3

伤病预防



LESSON 19 滑雪前的准备与饮食 084

19.1 滑雪前的准备工作 084

19.2 滑雪时的服装要适度 089

19.3 滑雪的饮食 090

LESSON 20 滑雪中常见的伤害与预防 091

20.1 滑雪中常见伤害 092

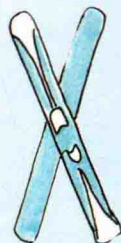
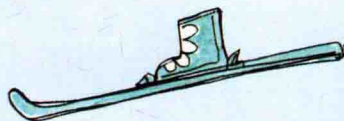
20.2 高山滑雪伤害产生的原因 092

20.3 预防伤害必须遵守的原则 093

20.4 如何防止冻伤等意外情况的发生 094

附录

平昌 2018 年冬奥会设项中英文对照表 095



Chapter 1

基础知识

Lesson 01 走进滑雪世界

Lesson 02 滑雪运动的魅力

Lesson 03 滑雪的装备及使用方法

Lesson 04 滑雪前的准备活动

Lesson 05 滑雪的基本知识

Lesson 06 滑雪者安全与行为规则



Lesson 01 走进滑雪世界

奥运会滑雪项目

滑雪为冬奥会项目，现设越野滑雪、跳台滑雪、北欧两项滑雪、高山滑雪、自由式滑雪、单板滑雪以及现代冬季两项等7个项目。



现代冬奥会越野滑雪比赛共设置男女个人追逐赛、团体追逐赛、男子15+15公里追逐赛、女子7.5+7.5公里追逐赛、男子15公里间隔出发、女子10公里间隔出发、男子50公里集体出发、女子30公里集体出发、男子4×10公里接力赛、女子4×5公里接力赛12个小项。



现代冬奥会跳台滑雪比赛共设置普通台男子单人、大台男子单人、大台男子团体、普通台女子跳台滑雪共计4个小项，其中女子跳台滑雪2014年第一次进入冬奥会。



现代冬奥会高山滑雪设10个小项，男女各5项。男子项目设：滑降、回转、超级大回转、全能（滑降/回转）；女子项目设：滑降、回转、超级大回转、全能（滑降/回转）。

高山滑雪主要分速度系列和技术系列两部分。速度系列分速降和超级大回转。技术系列分大回转和回转。

现代冬奥会单板滑雪共设男女平行大回转、平行回转、U型场地、自由式、障碍争先赛共计10个小项。

北欧两项比赛共设普通台男子个人赛+男子10公里越野、大台男子个人+男子10公里越野、男子团体+男子4X5公里越野共计3个小项。

现代冬奥会自由式滑雪比赛共设男女空中技巧、男女雪上技巧、男女U型场地、男女坡面障碍技巧和男女障碍追逐10个小项。

韩晓鹏2006年2月23日晚在都灵冬奥会上一鸣惊人，在决赛中以250.77分力挫群雄，以完美的两个动作获得了都灵冬奥会自由式滑雪男子空中技巧金牌，这是中国第一枚自由式滑雪项目的金牌。他也是首位在冬奥会夺冠的男子运动员。



Lesson 02 滑雪运动的魅力



滑雪是一项时下非常流行的时尚休闲运动。每次远离喧嚣的都市，穿行在林海雪原，呼吸着清新的空气，体会从山坡上急速滑降时那种风驰电掣的感觉，无限乐趣尽在其中。

在众多户外运动中，滑雪是对人的身心都很有益处的一项冬季运动。

首先，滑雪运动有利于提高滑雪者的肺活量，长期坚持滑雪锻炼，肺活量会有明显提升。

其次，滑雪能有效增强体质。在寒冷的户外进行高速度、大运动量的活动，能让人体的各个器官，特别是腿部肌肉得到充分的有氧锻炼，从而达到强身健体的目的。

再者，滑雪运动有利于提高滑雪者的心理素质。当初学者站在雪道顶端时，往往会产生一种恐惧感。

经过一段时间的训练后，发现自己能够平衡地滑下陡坡，毫无窘迫感地让身心适应这种速度，并在运动中保持着动态平衡，这时候心理恐惧感也就随之消失了。



Lesson 03 滑雪的装备及使用方法

滑雪作为一项迷人的时尚体育运动，因气候和环境的特殊性，需要配有特定装备。由于滑雪运动的项目种类不同，对滑雪器材和服装的要求也不同。按照项目，大致可分为高山滑雪装备、越野滑雪装备、跳台滑雪装备、自由式滑雪装备、单板滑雪装备、探险专用滑雪装备等。拥有一套好的装备不仅使滑雪者能更快地学会滑雪，而且对安全有了更全面的保障。

3.1 滑雪服装



1. 滑雪服

滑雪服可分为两类：连体套衫和两件套衫。

如何选择滑雪服呢？

(1) 除专业比赛服外，不能选择太小或太紧的服装，那样会限制你滑行时的动作幅度。

(2) 滑雪服外料应该选用耐磨、防撕、防风和表面防水的尼龙布料。

(3) 从颜色上看，应该选用能与白色形成较大反差的红色、橙黄色、天蓝色或多种颜色搭配的醒目色。



2. 滑雪镜



(3) 镜框材质

镜框应该选择TPU材质，硬度选择85或者90的舒适度最好，耐冲击也不错。

这个硬度在最大范围内保护了使用者的脸部。不论是高山速降还是一般雪道滑雪，滑雪者可以时速达到100公里/小时以上，这就要求在如此强有力的冲击下雪镜能够经受得住考验。在实际滑雪过程中，摔倒的情况时有发生，一定要选择镜框韧性好的雪镜，这样，即便脸部朝向雪地，镜框的回弹缓冲也能保证尽可能不伤害到脸部。

(1) 防雾性

滑雪镜的防雾功能主要在内镜片上，内镜片的材料是醋酸纤维素，是一种树脂。这种材料吸水性较强，经过防雾液处理后，可以在水温75摄氏度，直径6厘米的水槽出气孔上20秒不起雾。镜面起雾会模糊滑雪者的视线，意外往往发生在瞬间，所以要选择防雾性能好的雪镜。

(2) 透光率的选择

镜片的颜色是在注塑的时候添加的色母或者色粉做出来的，颜色直接影响到镜片的透光率。另外外镜片表面的镀膜也影响到透光率，因为镀膜的主要原料为二氧化硅和二氧化钛。

在镜片的表面镀膜有两个作用，一是为了让颜色更绚丽，二是可以防紫外线。

我们要根据滑雪时的光线，选择不同透光率的镜片。按照镜片的透光率可分成S0、S1、S2、S3、S4这5个范围，根据不同的天气条件选择不同透光率的镜片。比如，阴天或者夜晚应该选择S0或者S1透光率的滑雪镜，阳光充足的时候应选择S2和S3等的雪镜。

滑雪镜对于滑雪者而言是必不可少的保护。由于雪地阳光反射很厉害，加上滑行中冷风对眼睛的刺激很大，选择合适的滑雪镜非常重要。合适的滑雪镜都必须具备三个基本条件。



3. 手套

滑雪手套主要应用于野外探险和滑雪场运动。由于滑雪手套特定的用途，必然要求具备相应的功能，即防寒、防水、透气、保暖、护手，而且还要柔软、耐磨、防割伤。由于滑雪过程中需要不断调节滑雪器材，所以滑雪手套要宽大，最好选择五指分开型的，便于操作。

4. 帽子

滑雪帽应以保护耳部、轻便、不影响视野为宜，一般用弹性较好的细绒线织成。如果滑行中感觉冷风对脸部的刺激太厉害，可选择一个只露出双眼的头套，再加一个全封闭型滑雪镜，就可将面部完全罩住，能有效阻止冷风对面部的侵入。颜色最好选择同白色呈鲜明对比的款式。

