

HUAXUE JIQIAO TUJIE

滑雪技巧 图解

杨 崧 编著



北京体育大学出版社

滑雪技巧图解

杨 崧 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 张备亮 黄 智
版式设计 张 力
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

滑雪技巧图解/杨崑编著. - 北京:北京体育大学出版社,2006.1
ISBN 7-81100-450-X

I. 滑… II. 杨… III. 滑雪-运动技术-图解
IV. G863.101.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 145162 号

滑雪技巧图解

杨 崑 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 6.5

2006 年月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



目 录



- | | | |
|----|---------|-------------|
| 1 | 第 一 章 | 滑雪装备 |
| 13 | 第 二 章 | 滑雪前的准备活动 |
| 20 | 第 三 章 | 滑雪的基本知识 |
| 27 | 第 四 章 | 滑雪者安全与行为规则 |
| 31 | 第 五 章 | 基本滑雪技术练习 |
| 41 | 第 六 章 | 乘坐滑雪索道 |
| 47 | 第 七 章 | 直滑降技术 |
| 54 | 第 八 章 | 横 滑 |
| 57 | 第 九 章 | 横滑降技术 |
| 59 | 第 十 章 | 梨式直滑降技术 |
| 64 | 第 十 一 章 | 梨式转弯技术 |
| 69 | 第 十 二 章 | 停滑转动技术 |
| 73 | 第 十 三 章 | 半梨式转弯技术 |
| 79 | 第 十 四 章 | 基本摆动转弯技术 |
| 82 | 第 十 五 章 | 平行转弯技术 |
| 88 | 第 十 六 章 | 小回转技术 |
| 91 | 第 十 七 章 | 大回转技术 |
| 94 | 第 十 八 章 | 滑雪前的准备与饮食 |
| 97 | 第 十 九 章 | 滑雪中常见的伤害与预防 |



第一章 滑雪装备

滑雪是一项时下非常流行的时尚休闲运动。每当你远离喧嚣的都市，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般的感觉，无限乐趣尽在其中。在众多的户外运动中，滑雪是对人的身心都很有益处的一项冬季运动。

首先，滑雪运动能增强人的肺活量，长期坚持滑雪锻炼，肺活量会有明显的提高。

其次，滑雪能有效地增强体质。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，滑雪有利于人形成良好的心理素质。当滑雪初学者站在雪道顶端时，往往会产生一种恐惧感，而一旦发现自己能够平衡地滑下陡坡，并毫无窘迫感地让身心适应这种速度，并在运动中得到平衡，这本身就是对人的心理素质的一种训练。当适应这种平衡的时候，心理障碍也就随之消失了。

作为一项迷人的时尚体育运动，滑雪同样需要一定的装备。同时，由于这个项目因气候的关系也对服装有了更高的要求。由于滑雪运动门类较多，目前可分为高山滑雪、越野滑雪、跳台滑雪、单板滑雪和探险滑雪等等。不同的种类，对滑雪器材和服装的要求也不同。按使用环境大致可分为高山滑雪器





材、越野滑雪器材、跳台滑雪器材、单板滑雪器材、探险专用滑雪器材等等。

高山滑雪也称阿尔卑斯滑雪，是指滑雪者从一定的高度顺山势向下滑行。由于高山滑雪的滑行速度很快，赋予刺激性，所以很多人愿意从高山滑雪开始学起，以体验滑雪的乐趣。目前国内大多数滑雪爱好者进行的都是属于高山滑雪。本书也将主要介绍高山滑雪。

滑雪运动的一个重要特点就是必须借助于器材。随着现代科技的发展，滑雪器材在对人的安全保护和滑雪技术的改进上，已经达到较高的水平。对于一个业余初学者，有些人可能认为到雪场随便租用一套器材就可以了。这是不对的，因为你使用的器材将直接影响你学习滑雪技术，有一套好的器材，能使你更快地学会滑雪。

服 装：滑雪袜、手套、滑雪镜、帽子或头盔、滑雪服。

滑雪器材：滑雪靴、滑雪板、固定器、滑雪杖、滑雪安全帽。

一、滑雪服装

1. 滑雪袜

白色运动袜是不可以作为滑雪用的，因为运动袜相对容易松懈，较难与滑雪靴保持整体性。而专门的滑雪袜不但保暖还不厚，能让脚更好地适应滑雪靴。

2. 手 套

一般情况下要准备两双。一双加厚手套用在严冬，另一双薄的手套用在初冬或初春。要注意两种手套都必须防水。滑雪用的手套不只是套在手上保暖，还要让手指能活动自如。因为在滑雪中，滑雪杖一直要握在手中，因此要滑雪就要找到一双即保暖又合适的手套。

3. 滑雪镜

千万不要忽略眼睛的保护就去滑雪，或是随便戴一副便宜的太阳眼镜来应付了事。这样做可能会严重伤害你的眼睛，因为太阳照射的紫外线和雪的反射会对眼睛造成极大的刺激。滑雪镜或是一副较好的太阳眼镜能



够有效减少这种刺激。除此之外，滑雪镜还有防风、防雾的作用。因此，滑雪时带上滑雪镜极为重要。

如何选择滑雪镜？

由于雪地上的阳光反射很厉害，加上滑行中冷风对眼睛的刺激也很大，所以选择的滑雪镜应具备以下几个功能：

- (1) 防止冷风刺激眼睛；
- (2) 防止紫外线对眼睛的灼伤；
- (3) 镜面应该是防雾气的；
- (4) 跌倒后眼镜不应对脸部造成伤害。

按以上要求，您应该选择全封闭型滑雪镜。这种滑雪镜的外观类似潜水镜，但不是把鼻子扣在内，外框由软塑料制成，能紧贴面部，防止进风。镜面由镀有防雾、防紫外线涂层的有色材料制成。这种材料很柔软，用力扭曲只发生变形而不会断裂，以保证镜面受到撞击时不会对脸部造成伤害。另外，在外框的上沿有用透气海绵制成的透气口，以使面部皮肤排出的热气散到镜外，保证镜面有良好的可视效果。戴眼镜的滑雪者在选择滑雪镜时，应选择镜框大一点的滑雪镜，以便能将眼镜全部罩住。

4. 帽子

滑雪对帽子的要求不高，找一个保暖且能紧包住头的帽子就可以了。最好选择颜色同白色呈鲜明对比的款式。

5. 滑雪服

滑雪服可分为两类：连体套衫和两件套衫。连体套衫一般比较合身，将身体包裹得很紧，活动很方便，但相对较薄。最典型的连体套衫就是比赛用的滑雪服，它的感觉就如同人体的皮肤一样，所以运动员穿它可以减少阻力，提高成绩。两件套衫是指分开的滑雪上衣和滑雪裤。两件套脱下方便，并能适应天气变化，但没有连体套衫那样适合身体活动。有的滑雪裤带有背带，它的作用是为了起到连体衫的作用，同时也能保暖。

那么如何选择滑雪服呢？

因为滑雪服是专为滑雪这项运动而设计，在选择上与普通运动服装不同。

(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滑行动作。上衣要宽松，衣袖的长度应以向上伸直手臂后略长于手腕部为标准。裤子的长度应当以人蹲下后裤角到脚踝部的长度为准。裤腿下开口有双层结构，其中内层有带防滑橡胶的松紧收口，能紧紧地绷在滑雪靴上，可有效防止进雪；外层内侧有耐磨的硬衬，防止滑行



时滑雪鞋互相磕碰导致外层破损。

(2) 在滑雪服形式上, 两件套滑雪服穿着方便, 但在选择时裤子一定要是高腰式的, 并且最好有背带和软腰带。上衣一定要宽松, 要选择中间收腰, 并要有腰带或抽带, 防止滑雪跌倒后雪从腰部进入滑雪服。手臂向上伸直后袖子不能绷得太紧, 宁可长一些, 因为上肢在滑雪过程中处于一种全方位运动中, 对初学者尤其如此。连体滑雪服结构简单, 穿着舒适, 防止进雪的效果比两件套的好, 但穿着较麻烦。

(3) 滑雪服的外料应选用耐磨、防撕、防风, 表面经防水处理的尼龙或防撕布材料较好。因为我国滑雪场大部分处于内陆, 属于寒冷、干燥气候, 温度低, 风大, 雪质较硬, 而且我国滑雪场的运动索道绝大部分为不封闭式, 加上空气温度低, 所以滑雪服的内层保暖材料应选用保暖性较好的中空棉或杜邦棉, 以便为滑雪者在乘坐索道时提供一个良好的保暖条件。

(4) 从颜色上看, 最好选择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调, 一是为这项运动增添迷人的魅力, 更主要的是为其他滑雪者提供一个醒目的标志, 以避免碰撞事故的发生。

(5) 滑雪服的开口要以大拉链为主, 拉链头要大, 以利戴手套时也可方便操作, 拉链的外侧要有挡风墙结构, 防止滑行中冷风从拉链缝隙进入身体。要有若干个开起方便的大兜, 以便将一些常用的滑雪用品分门别类地装入其中, 方便使用。

(6) 由于经常需要用手去整理滑雪器材和持握雪杖滑行, 所以滑雪手套要宽大, 要选择五指分开的, 手套腕口要长, 最好能将袖口罩住, 如能有松紧带封口, 就能有效地防止雪的进入。滑雪帽最好选用套头式, 它只露出脸的前半部, 能防止冷风对脸部的刺激, 这对女士尤为重要。

二、滑雪器材

1. 滑雪鞋

滑雪鞋有很多种类, 目前市场上较为流行的是前扣式, 如(图1-1)中最左边的一只。这种类型的鞋, 最不容易穿, 而且脚感觉很紧, 但它最有利于滑雪运动, 它能准确地传导力量来控制滑雪; 第二种种类的鞋是中置式, 如图正中间的一只。它相对容易穿, 但不像前扣式的鞋那样能够准确地传导力量来控制滑雪的速度和转向; 第三种是后拉式, 如图最右边的一只。它最容易穿, 但这种鞋会影响滑雪的平衡, 所以这种类型的鞋目前已很少在市面上出售, 但很多滑雪场还是以这类鞋为主出租。



后进式

中间进式

调节式

图 1-1

■ 选择滑雪鞋的尺码

无论哪种类型的鞋，对你来言，合脚是关键。拿一双同你运动鞋尺码一样大的滑雪鞋，取出内鞋试穿。一般来讲，内鞋的大小就是你滑雪鞋的尺寸。注意买鞋要试内鞋，不是试整体滑雪鞋。如果只是试整体滑雪鞋，初学者往往选的鞋偏大，其原因是滑雪鞋外壳很硬，感觉鞋紧。初学者就误以为鞋小的缘故，而选择大。其实在滑雪过程中，鞋紧才能使得鞋的固定器与滑雪板连为一体。所以，在选择鞋的尺码时，一定以内鞋为准。滑雪鞋是否合脚，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、脚跟则应紧紧裹住。

■ 怎样穿滑雪鞋

首先，打开鞋的所有按扣，拉开鞋口，然后将脚穿进去。等脚进去之后，吻合各个按扣，然后扣上。顺序是，先合第二个按扣，然后第一个，接着是第三，最后是第四个。

穿上鞋之后要走几步先试试松紧度是否合适。如果不舒服，要调整按扣的位置，重新扣上，再试穿，直到感觉舒服为止。

2. 滑雪板

滑雪板的种类也很多。从长短来分有超长、长、中、短、超短；从宽度来分有窄、宽；从硬度来分有软板、硬板。滑雪板的长度、宽度，以及刀刃和材料的硬度决定了滑雪的速度和稳定性。不同的滑雪板有着不同的功能。就长度而言，长度越长，速度越快，越难控制，虽然不稳定但容易在有冰的区域滑行；相反，长度越短，速度越慢，越容易控



制。就宽度而言，宽度越宽，速度越慢，越容易控制，适合于深雪的地形。一般来说，宽的滑雪板适用于大回转，窄的滑雪板适合于急转弯和小回转。初学的男士可选用160厘米长的雪板，女士可选用150厘米长的雪板。刀刃是辅助滑雪者在滑雪中控制速度，保持稳定和安全。目前，厂家生产的滑雪板有三大类：标准滑雪板、中级滑雪板和综合性滑雪板。

标准滑雪板：容易转弯，适合于初学者和中等水平的滑雪者。

中级滑雪板：保持平稳，适合于中等水平和高水平的滑雪者。

综合性滑雪板：综合以上特点，适合于高水平和专业滑雪者。

■ 怎样选择滑雪板

从材料上看，一般滑雪板有木质、玻璃纤维和金属之分。木质的轻而价格便宜，但易受潮变形，故使用前宜涂抹特制油脂，使其不易粘雪及防止雪水浸入；玻璃纤维滑雪板适合任何雪质的雪地，但价格较高；铝合金的金属滑雪板在深雪及冰面上回转轻便，价格也较高。目前有将这三种材质混合制成的滑雪板，最受滑雪爱好者欢迎。

无论怎样选择滑雪板，我们都必须注意两个基本要素：

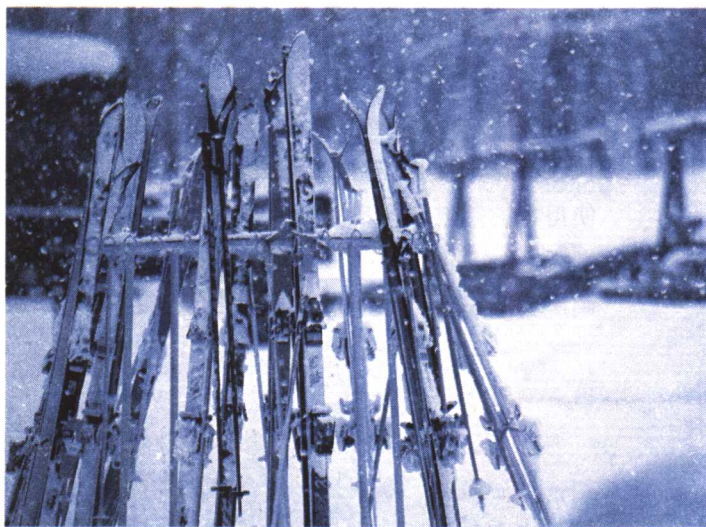
(1) 确保滑雪者能够自如地控制滑雪板。

(2) 减少危险。

根据这两个基本要素，我们在选择滑雪板的长度、宽度和材料时，应根据自身的滑雪技术、能力和身体状况来挑选滑雪板。

选择长度时，参考以下标准：

- * 如果你是等于或低于平均重量，身体素质很好，应选择长度与身体一样高的滑雪板；
- * 如果你是等于或低于平均重量，但身体素质一般，应选择长度低于嘴以下的滑雪板；
- * 如果你是高于平均重量，身体素质也一般，应选择长度与眼睛齐高的滑雪板；





* 高水平的滑雪选手可选与自己身体一样甚至更高一些的滑雪板；

* 初学者应选低于眼睛高度的滑雪板。

选择滑雪板的宽度，参考以下标准：

* 体重轻，滑雪技术中等水平以上，选择窄的滑雪板。

* 超体重，滑雪技术中等水平以下，选择宽的滑雪板。

各种因素	长	短
体重轻	*	
体重重		*
身体状况好	*	
身体状况较差		*
讲究速度	*	
追求转弯		*
厚雪，多大坡		*
长的滑道	*	
硬滑板		*
软滑板	*	

选择滑雪板的材料：

* 追求速度，以大转弯为主，选硬材料的滑雪板；

* 追求趣味，以小转弯为主，选择软材料的滑雪板。

综合以上的特点再看，滑雪者在滑雪前一定要了解自己的滑雪能力（包括身高、体重、滑雪的技术水平等等）。根据滑雪场地的实际情况和自己对滑雪的要求，来选择滑雪板和固定器以保证滑雪的质量和安 全（图1-2）。



OKI

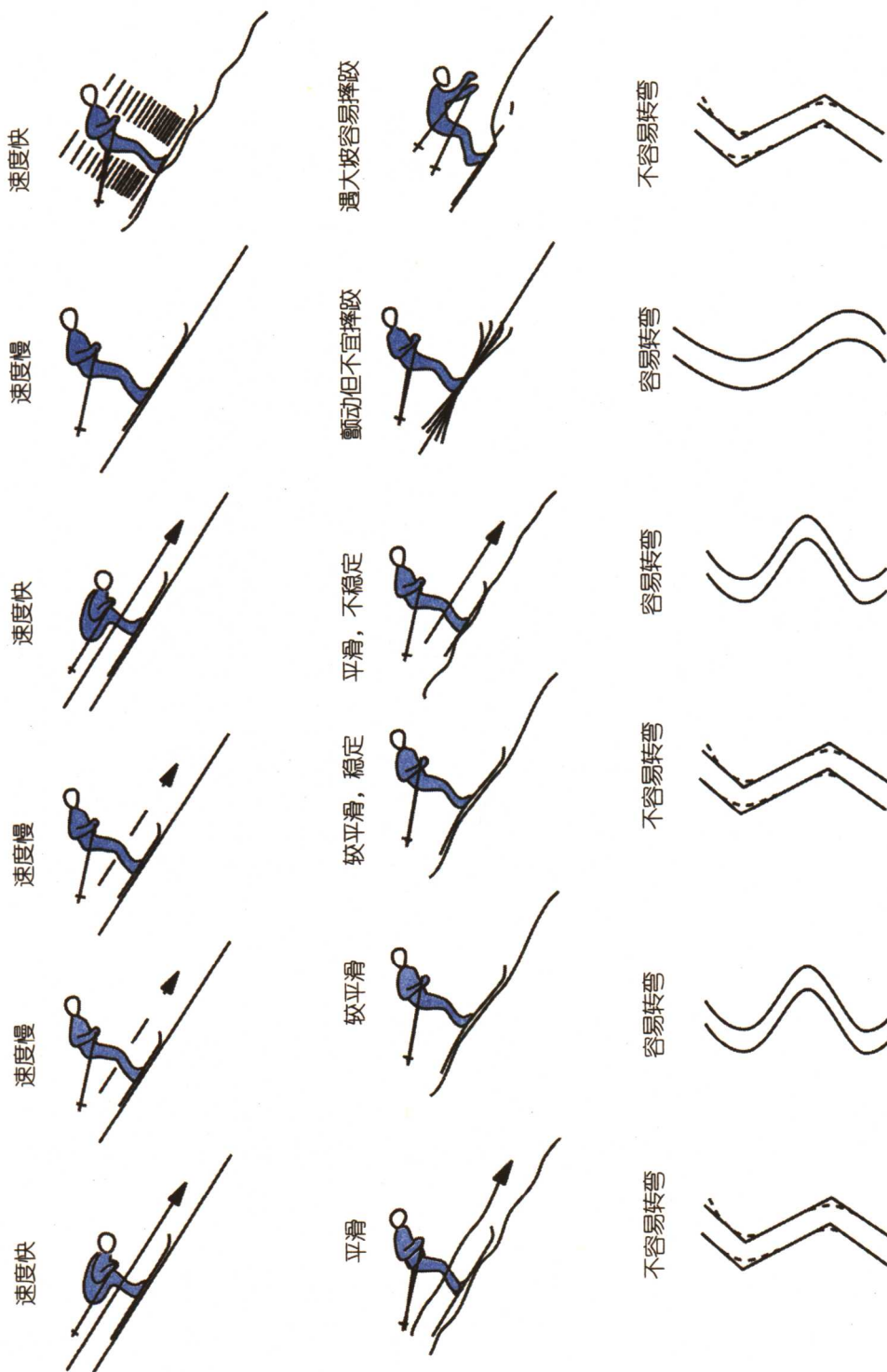


图 1-2



■ 穿上滑雪板

上板之前要检查鞋底是否有积雪和冰。如果有，要将它除去，保持鞋底平滑、干净后才能上板。上板时，首先将滑雪靴的前端插入前部固定器的凹槽内，将脚从上向下对准固定器的中间压下去，听见“啪”地一声，表明固定器已将滑雪靴的两端紧紧地卡在滑雪板上了。同时止滑器会收起来，后部的固定器也会抬起来。要确保鞋的位置一定是位于固定器的正中间，否则会造成危险(图1-3)。

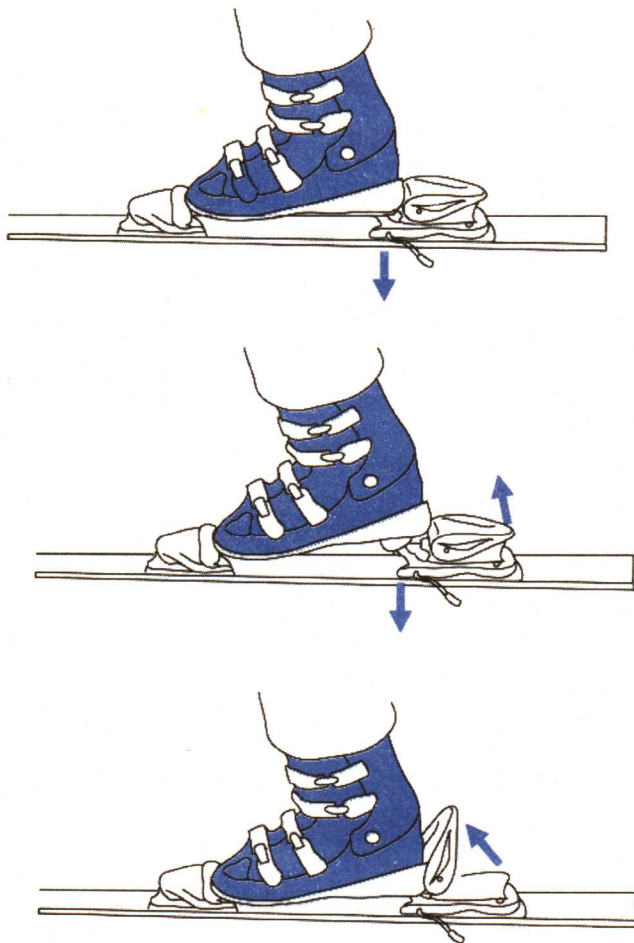
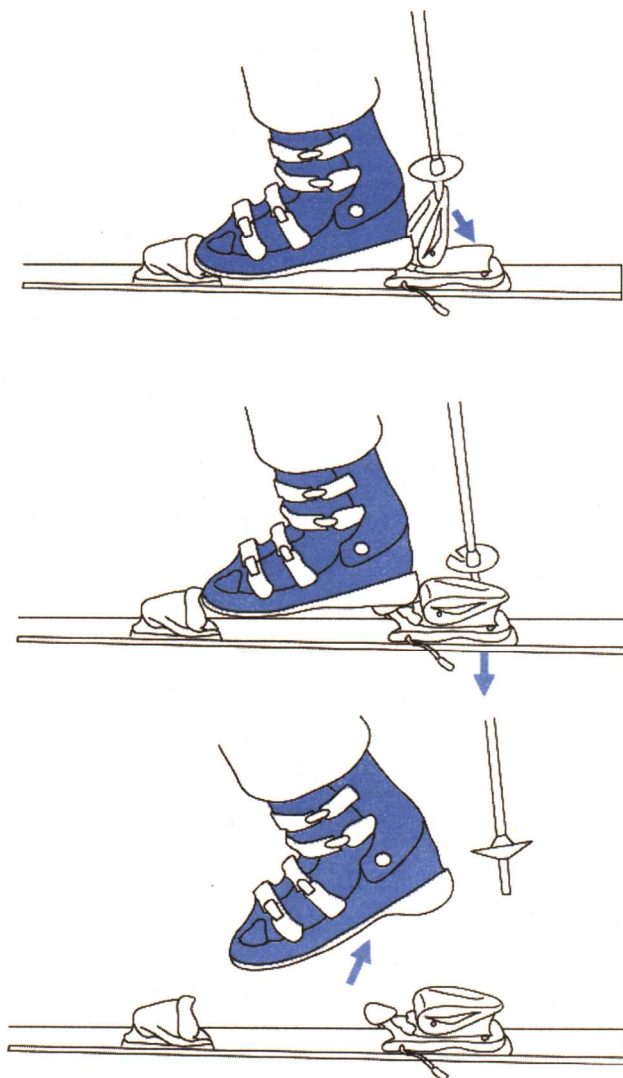


图 1-3



■ 脱下滑雪板

用滑雪杖按住后部固定器使劲下压，随着固定器的下压，滑雪鞋脱离固定器，滑雪鞋与滑雪板就自然分离了（图1-4）。

图 1-4



3. 固定器

固定器是将滑雪鞋固定在滑雪板上的装置（图1-5）。固定器前后有一个弹性刻度，弹性的大小可通过固定器上的旋钮来调节。新出售的固定器都附有列表来说明，一般是以人的体重的公斤数对应弹性刻度来表示。它的重要作用是保证当上下的冲击力超过你设定的数值时，滑雪板与滑雪靴自动分离，从而能在适当的时候让滑雪鞋脱离滑雪板，以减少滑雪摔倒时可能造成腿和脚损伤的危险。



图 1-5

在固定器上还有一个小的止滑器。止滑器在滑雪鞋插入滑雪板时收起，在滑雪靴与滑雪板分离时打开。止滑器打开可防止滑雪板不至于滑得太远。

固定器是经过多年科学研究的先进装置，比较精密。所以，在调节固定器松紧度时要具备一定的滑雪专业知识，因为准确地设定固定器弹性的大小能有效地减少滑雪的常见损伤。所有的固定器都严格根据滑雪者的体重、身高，还有对滑雪的要求设定弹性的松紧比率，过松或是过紧都会造成严重的后果。因此，必须要强调：对于那些自己拥有滑雪装备的人来说，滑雪前一定要找一位专业人士帮助调好固定器的松紧。特别是对体重变化很大的人而言，固定器的调整是必不可少的。租用滑雪器具的人，在填写自己的身高、体重，以及滑雪水平时一定要准确，不可以含糊，因为这关系到人的生命安全。

4. 滑雪杖

滑雪杖有很多作用，比如辅助推动和转弯，协助保持平衡，帮助滑倒后的站立等。在选择滑雪杖时，一般以本人手臂下垂后，肘部距地面的高度作为选择滑雪杖的长度，初学



者可选择稍长一点的雪杖，待技术提高后，再选择短一些的雪杖。

雪杖上有配带，它可套在手腕上，防止脱落。但是，需要提醒的是：初学者使用雪杖时，应禁止把配带套在手腕上，以防在摔倒时配带缠绕手腕，引发伤害事故。

握滑雪杖的方法如下：将滑雪杖的佩带套在手腕上，然后将滑雪杖的佩戴握在手掌虎口内侧（图1-6）。

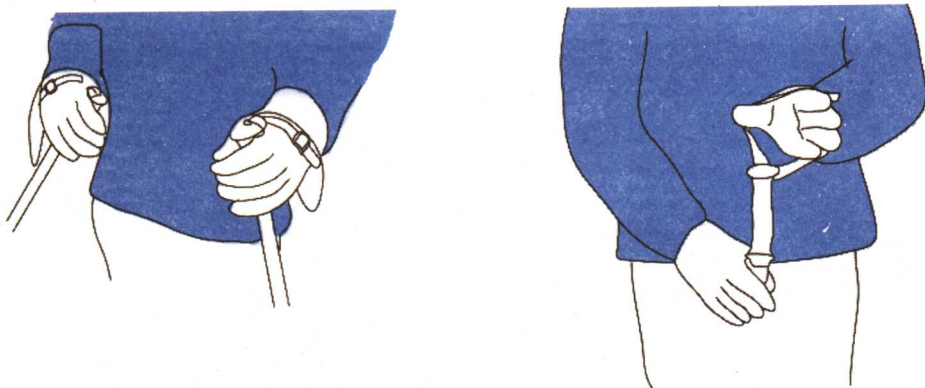


图 1-6