

中国滑雪协会 监制



中国滑雪第一人单兆鉴 领衔



SKIING

- 中国滑雪协会主席王揖涛 主审
- 中国第一位世界滑雪冠军郭丹丹 领衔演示
- 中国国家滑雪队及众多中国世界滑雪冠军 技术支持

单兆鉴等 主编

滑雪去

跟着冠军学滑雪

最**时尚**的滑雪项目
最**权威**的技术指导

- * 高山滑雪
- * 单板滑雪
- * 越野滑雪

农村读物出版社



滑雪去

跟着 冠军学滑雪

单兆鉴等 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滑雪去：跟着冠军学滑雪 / 单兆鉴等主编. —北京：
农村读物出版社，2005.9

(健身流行风)

ISBN 7-5048-4724-0

I. 滑... II. 单... III. 雪上运动-基本知识
IV. G863.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 072526 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	刘宁波
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/26
印 张	$7\frac{6}{13}$
字 数	150 千字
版 次	2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数	1~5 000 册
定 价	35.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)

序

生活水平提高了，生活品位也就提高了。原本很专业的、贵族的滑雪运动如今已加入到时尚的行列，成为大众所崇尚的健身运动。参加大众滑雪的人数迅猛增长。

滑雪不同于其他体育运动，如果没有基本的知识，还真不知道怎么滑。即便那些已有初级水准的滑雪者在技术上也有待进一步的规范与提高，所以有一本直观的图解辅导教材和影像资料就可解了滑雪爱好者的燃眉之急。欣闻“中国滑雪第一人”单兆鉴先生亲自主笔撰写了以高山滑雪为主，兼容单板滑雪、越野滑雪的《滑雪去——跟着冠军学滑雪》一书，并将图稿内容另缩编成教学光盘，亲自为书和教学光盘做编导、演示，实乃为滑雪爱好者和中国滑雪运动的普及办了一件好事。可喜可贺。

说到此书的出版可喜可贺，是因为它确有几个显著的特色。一是专业权威，有“中国滑雪第一人”之美誉的、我国第一位全国滑雪冠军单兆鉴先生主编并亲自主笔和演示，致力于滑雪技术理论研究的李玉新先生、潘跃华女士和徐大年先生参与编写，特邀中国第一位世界滑雪冠军郭丹丹领衔众多大众滑雪的优秀教练为此书做技术动作演示，中国滑雪协会给予此书技术支持。二是大众时尚，此书选取了高山滑雪、单板滑雪和越野滑雪这三个适宜在大众中开展和普及的项目，使人们远离城市的喧嚣，置身林海雪原之中，享受大自然的魅力，从而达到健身怡神、健美体形的效果。三是新颖精彩，彩色图示、精美装帧，并配书中原班人马的精彩演示。四是以图解的方式印制成滑雪书籍并配以光盘讲解，为中国首创。

愿借此书的出版，能进一步掀起一个大众滑雪的热潮，以推动我国滑雪运动蓬蓬勃勃地发展起来。

中国滑雪协会主席 王揖涛



中国滑雪协会监制

本书编委会

主 审：

王揖涛（中国滑雪协会主席）



副主审：



任洪国（中国滑雪协会
常务副主席）



田有年（中国滑雪协会
秘书长）



高学东（中国滑雪协
会副秘书长）



闫晓娟（中国滑雪
协会副秘书长）

主 编：



单兆鉴（中国第一位全
国滑雪冠军，中国滑雪
协会技术顾问）



李玉新（北京大学
体育部教师）



潘跃华（东北林业大学
体育部教师）



徐大年（北京方圆新技
术发展有限公司总经
理，大众滑雪教练）

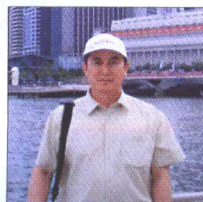
技术总监



安林彬（中国滑雪协
会副秘书长）



朱自强（哈尔滨
体育学院副院长）



王石安（沈阳体院冰雪
研究所主任）

参加编写、翻译工作和直接提供素材人员：



马元常 (北京冰雪游体育器材有限公司董事长)



任海涛 (莲花山滑雪集团董事长)



郭敬 (塞北滑雪场董事长兼总经理)



张亮 (中国滑雪协会音像部主管)



邵咪咪 (沃克滑雪俱乐部总经理)



王文刚 (解放军滑雪队队长)



马丽 (泰克尼克滑雪集团公司项目经理)



单伟江 (留美硕士, 滑雪爱好者)



董林模 (黑龙江省雪上训练中心主任)



李菁 (吉林省雪上运动管理中心副主任)



姜跃清 (黑龙江省雪上训练中心副主任)

及秦云峰 (河北省滑雪协会秘书长)

技术演示人员：



郭丹丹 (中国第一位世界滑雪冠军)



蒋英起 (滑雪学校校长)



徐捷 (大众滑雪教练)



陈金环 (大众滑雪教练)



马仁军 (大众滑雪教练)



李凤友 (大众滑雪教练)



曲春涛 (大众滑雪教练)



马良 (塞北滑雪场主教练)

本书图片摄影：贾 勇

健身流行风 编委会

主编 ★郭庆红：北京市健美协会副主席兼秘书长，北京市体育总会委员，中国健美协会理事，国家级健美教练。

★徐 铁：北京市健美协会副主席兼教练委员会主任，我国第一代女子健美教练员，资深健美裁判员。

编委 ★单兆鉴：中国第一位全国滑雪冠军，历任国家体委滑雪处处长、中国滑雪协会秘书长、亚洲冬季两项滑雪联盟技术部主任。现担任中国滑雪协会技术顾问。并积极投入到大众滑雪的普及工作中。

★刘令姝：1996年（首届）、1999年全国健身小姐大赛冠军。在中央电视台《青春时光》等各类健美操教学节目中担任主讲教练示范。

★张 菁：2002年亚洲健身小姐比赛季军，2002年全国体育大会健身小姐比赛冠军和最佳形体奖及健美操冠军。在中央电视台《健身房》栏目担任形体健美和健身操及街舞的主讲教练。

★易海燕：1997年全国健身小姐大赛亚军，1994年以来在全国健美操比赛中获得3次冠军。在全国健美操国家级教练员培训班担任授课教师。在中央电视台《健美5分钟》《青春时光》等健身操栏目中担任主讲教练。

★宋 扬：2001年全国健身小姐大赛十佳运动员，2002年全国健身小姐大赛亚军，蝉联1999~2003年北京市健身小姐大赛冠军。在北京电视台《京城健身潮》栏目担任搏击操示范教练。

★吴 昊：中国健美协会一级健身指导员，1999年北京市健身小姐大赛冠军。在北京市多家健身中心担任瑜伽健身教练。

★肖 晶：中国健美协会一级健身指导员，2002年北京市健身小姐大赛冠军。2002年全国“艾伦斯特杯”魅力女性大赛季军，并获“最具诱惑力”大奖。

★郭激扬：中国健美协会一级健身指导员，高级按摩师，塑身减脂专家。

★徐晓站：北京市健美协会副主席兼北京市健美协会网站站长。

★贾 勇：高级摄影师，健美运动专家。





写在前面

近年来,我国参加大众滑雪的人数呈迅速增加的趋势。很多滑雪爱好者迫切希望有一本规范的滑雪技术图解书籍及影视资料,以提高在学习滑雪技术过程中的直观效果。为了满足滑雪者的这个愿望,此书将高山滑雪以及单板滑雪、越野滑雪适宜于在大众中开展的三个大项目,以图片与声像的形式介绍给广大滑雪爱好者。本书特由我国第一位全国滑雪冠军单兆鉴先生与致力于滑雪技术与理论和器材装备研究工作的李玉新先生、潘跃华女士、徐大年先生编写。

中国滑雪协会主席王揖涛先生亲自为本书作序并出任本书主审;中国滑雪协会常务副主席任洪国先生及秘书长田有年先生,副秘书长高学东先生、闫晓娟女士为本书的副主审。

本书的技术总监是中国滑雪协会副秘书长安林彬先生、哈尔滨体院副院长朱自强教授、沈阳体院冰雪研究室主任王石安教授。

特请中国第一位世界滑雪冠军郭丹丹及大众滑雪的优秀教练蒋英超、徐捷、陈金环、马仁军、李凤友、曲春涛、马良为本书做技术动作示范。从业中国滑雪50余年的单兆鉴先生参加了关键技术的演示。

参加编写、翻译工作和为此书直接提供素材的人员还有:

马元常、任海涛、郭敬、张亮、邵咪咪、王文刚、马丽、单佟江、董林模、李箐、姜跃清、秦云峰。

本书所附影视光盘教学片的主要编制人员为:

专家顾问:王揖涛,策划:马元常,编导:单兆鉴、安林彬,技术演示:郭丹丹、蒋英超,摄像:刘扬、徐大年,后期合成与配音:张亮。(详见光盘内制作人员名单)

沃克·泰克尼卡·马克品牌滑雪器材中国总代理——北京冰雪游体育器材有限公司提供了拍摄所用的全套精良滑雪器材与滑雪服装。

北京莲花山滑雪场、崇礼塞北滑雪场为本书提供了全方位的拍摄场地与后勤保障。

为了感谢中国的世界滑雪冠军们为祖国所争夺的荣誉,敬将他们部分获奖时的英姿照编辑在本书中。(名单附于书后与光盘尾部的鸣谢中)

本书技术顾问组名单亦附于书后与光盘尾部的鸣谢中。

本书主审、主编及编委会全体成员向在不同岗位上为中国的滑雪事业做出努力的同仁们致意!



* 爱上滑雪……………1

- 一、人类滑雪运动的起源……………2
- 二、大众的、时尚的健身运动……………3
 - (一) 大众滑雪新时尚……………3
 - (二) 学会滑雪好处多……………4
 - (三) 学会滑雪不困难……………5
- 三、滑雪运动的分类……………6

* 高山滑雪……………8

- 一、高山滑雪技术常用术语……………9
 - (一) 重心、作用力系列……………9
 - (二) 方向系列……………11
 - (三) 滑雪板板位、板型系列……………12
 - (四) 雪板刃系列……………14
 - (五) 身体形态系列……………15
- 二、高山滑雪的器材装备……………16
 - (一) 高山滑雪器材装备的内容……………16
 - (二) 穿脱滑雪鞋……………19
 - (三) 锁定滑雪板的程序……………21
 - (四) 松开滑雪板的程序……………23
 - (五) 滑雪杖的握持与脱开程序……………24
 - (六) 滑雪板的携带方法……………25
- 三、高山滑雪的场地……………26
- 四、乘坐索道的方式……………28
 - (一) 乘坐吊椅式索道的方式……………28
 - (二) 乘用拉杆腿夹式拖牵索道的方法……………30
- 五、高山滑雪的安全……………31
 - (一) 高山滑雪伤害的预防……………31



(二) 滑雪者要遵守滑行规则……………33

(三) 安全摔倒与站起……………35

(四) 高山滑雪的热身活动……………37

六、高山滑雪的导入技术……………39

(一) 穿雪板站立姿势……………39

(二) 穿雪板原地改变方向……………41

(三) 180° 变向 (向后转) ……43

(四) 平地走滑……………45

(五) 平地侧向移动……………46

(六) 坡面上的侧向移动……………47

(七) 同时推进滑行……………48

七、穿雪板登坡技术……………49

(一) 横登坡……………49

(二) 八字登坡……………50

(三) 半八字斜登山……………52

八、高山滑雪滑降的基本姿势……………53

(一) 初学者及普遍情况下的基本姿势……………53

(二) 中级水平学习双板平行转弯时的基本姿势……………54

九、高山滑雪滑降技术的分类……………55

(一) 以滑降的路线方向分类……………55

(二) 以雪板滑降时的板型分类……………56

(三) 以身体姿态分类……………57

十、双板平行直滑降……………58

(一) 直滑降技术的动作要领……………58

(二) 双板平行直滑降的练习方法……………60

(三) 直滑降的注意事项……………61

(四) 直滑降的错误动作……………62

十一、犁式直滑降……………64

(一) 犁式直滑降的动作要领……………64

(二) 犁式直滑降的练习方法……………66

(三) 犁式直滑降的注意事项……………67

(四) 犁式直滑降的错误动作……………68

十二、双板平行斜滑降……………69

(一) 斜滑降的适用范围……………69

(二) 斜滑降的动作要领……………70

(三) 斜滑降的练习方法……………72





(四) 斜滑降的错误动作……………74

十三、犁式斜滑降……………75

(一) 犁式斜滑降的应用范围……………75

(二) 犁式斜滑降动作要领及练习方法……………76

十四、横滑降……………77

(一) 横滑降的应用范围……………77

(二) 横滑降的动作要领……………78

(三) 横滑降的练习方法……………79

(四) 横滑降的注意事项……………80

十五、滑降技术的综合运用……………81

(一) 滑降综合技术的运用……………81

(二) 特殊地形的滑降技术……………82

十六、滑降中的加速、减速与停止……………83

(一) 滑降中的加速……………83

(二) 滑降中的减速……………85

(三) 滑降中的停止……………86

十七、高山滑雪转弯技术的普遍原理……………87

(一) 高山滑雪转弯的分类……………87

(二) 滑雪板能转弯的要素……………88

十八、犁式转弯……………89

(一) 犁式转弯的应用范围……………89

(二) 实现犁式转弯的方式……………90

(三) 犁式转弯的动作要领……………91

(四) 犁式转弯的练习方法……………95

(五) 犁式转弯的注意事项和质量评价……………98

(六) 犁式转弯向双板平行转弯的过渡……………99

十九、半犁式转弯……………100

(一) 半犁式转弯的应用范围和板型结构……………100

(二) 山上侧板推出的半犁式连续转弯的动作要领……………102

(三) 半犁式转弯的注意事项……………104

二十、绕山急转弯……………105

(一) 绕山急转弯的应用范围……………105

(二) 绕山急转弯的动作要领……………106

(三) 绕山急转弯的注意事项……………107

二十一、踏步转弯……………108

(一) 踏步转弯应用范围……………108



(二) 踏步转弯的动作要领	109
(三) 踏步转弯的注意事项	110
二十二、蹬冰式转弯	111
(一) 蹬冰式滑行与转弯的应用范围	111
(二) 蹬冰式滑行与转弯的动作要领	112
(三) 蹬冰式转弯的练习方法	115
(四) 蹬冰式转弯的注意事项	115
二十三、双板平行转弯	116
(一) 双板平行转弯的应用范围	116
(二) 双板平行转弯的动作要领	117
(三) 双板平行转弯的练习方法	120
(四) 学会双板平行转弯的途径	123
(五) 双板平行转弯的注意事项	126
(六) 精彩的双板平行摆动转弯	126
二十四、卡宾转弯技术的新特点	128
(一) 新动作特点	129
(二) 大头板不是越大越好	129
二十五、高山滑雪各种技术的相互关系	130
二十六、滑雪转弯的基本原则	132
(一) “重心不落后”的原则	132
(二) “上体面向滚落线”的原则	132
(三) “纯下肢用力”的原则	132
(四) “山下板为主承担体重”的原则	132
(五) “各环节的重心要集中, 服从总重心前进方向”的原则	133

* 单板滑雪

一、单板滑雪概况	135
二、单板滑雪的器材装备	136
三、单板滑雪器材装备的使用	138
(一) 穿好滑雪保护用具、滑雪服及滑雪鞋	138
(二) 固定滑雪板	139
(三) 单板滑雪器具的相关知识	141
四、单板滑雪的导入技术	142
(一) 单板滑雪的热身活动	142
(二) 滑雪板的携带方式	143



我国年轻的优秀滑雪运动员李妮娜, 多次获得世界滑雪冠军





- (三) 基本要领……………144
- (四) 正确的摔倒与站起……………145
- (五) 单板滑雪的变刃……………147

五、单板滑雪的基本姿势……………150

六、单板滑雪的滑降技术……………151

- (一) 单板滑降技术的含义与分类……………151
- (二) 单板滑雪横滑降的动作要领……………152
- (三) 单板滑雪斜滑降的动作要领……………153
- (四) 单板滑雪直滑降的动作要领……………156

七、单板滑雪滑降的减速与停止……………157

- (一) 单板滑降中的减速……………157
- (二) 单板滑降的停止……………158

八、单板滑雪的转弯……………159

- (一) 单个转弯……………159
- (二) 连续转弯……………160

九、单板滑雪乘用索道的方式……………161

- (一) 乘用拖牵式索道……………161
- (二) 乘用吊椅式索道……………162



*** 越野滑雪……………163**

- 一、越野滑雪概述……………164
- 二、越野滑雪的器材……………165
- 三、越野滑雪的技术……………168
 - (一) 基本站立姿势与平地走滑……………168
 - (二) 同时推进滑行……………170
 - (三) 二步交替滑行……………171
 - (四) 蹬冰式滑行……………172
 - (五) 登山技术……………174
 - (六) 滑降技术……………175
 - (七) 减速与停止……………176
 - (八) 转弯技术……………177



*** 滑雪技术难点释疑……………179**

*** 国内滑雪场名录……………181**

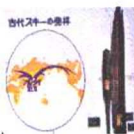
爱上滑雪



一、人类滑雪运动的起源



阿勒泰农牧民至今仍用“毛滑雪板”和单杆杖滑雪



发源地图示

根据对史料的考证与实地考察,根据日本北海道札幌冬季运动博物馆所展图示及俄罗斯滑雪教科书中对滑雪起源的表述,6 000年前生活在寒冷、多雪的阿勒泰地域的民族在远古时期就有了滑雪活动,使阿勒泰地域成为人类最早的滑雪发源地或发源地之一。

阿勒泰很多农牧民至今仍运用古代传承下来的“毛滑雪板”及单木杆雪杖滑雪。

近期在阿勒泰地域一个彩岩洞内,发现了几千年前的滑雪人体抽象图案。

阿勒泰彩岩洞中几千年前的古滑雪人体抽象石刻

二、大众的、时尚的健身运动

(一) 大众滑雪新时尚

滑雪——充满大自然魅力的体育旅游活动。

雪山峻岭中的“雄鹰”，

林海雪原中的“轻舟”，

产生神幻故事的银色世界，

滑雪——滑出人生矫健的起步，

滑出心旷神怡、其乐无穷，

滑出精力充沛、一身轻松，

滑出融融的情感，

滑出健康的体魄。



(二) 学会滑雪好处多

滑雪运动有利于健体强魄，有利于陶冶情操，有利于增强耐寒能力，有利于锻炼坚强意志，有利于防治疾病，有利于健美体形——减肥！

滑雪运动远离城市的喧嚣和污染，置身于雪山峻岭间及林海雪原中与大自然紧密地结合。白雪皑皑，空气清新，阳光明媚，视野开阔。滑雪者投身在“银装素裹”之中，与山、与林、与雪融为一体，“浴”雪共舞，顿时会将积滞的烦恼与疲劳一洗而净，在大自然中得以健身怡神、陶冶情操，清脑洗肺、净化心灵。

