体育训练丛书

滑雪

主编 常莉彬

吉林音像出版社
吉林文史出版社

体育训练丛书

滑雪

主编 常莉彬

吉林音像出版社
吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育训练丛书/李乡状等。—长春:吉林文史出版社,2006.1

ISBN 7—80702—322—8

Ⅰ.体… Ⅱ.李… Ⅲ.体育—训练—丛书 Ⅳ.G.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 145363 号

体育训练丛书——滑雪

策　　划	李乡状
主　　编	常莉彬
责任编辑	于　泓
出版发行	吉林音像出版社 吉林文史出版社
印　　刷	北京泽明印刷有限公司
开　　本	850×1168　1/32
印　　张	6.75 印张/本
字　　数	89 千字
版　　次	2006 年 5 月第 1 版　2006 年 5 月第 1 次印刷
印　　数	1—5000 册
书　　号	ISBN 7—80702—322—8/G·19
总 定 价	558.00 元(全 30 册)

版权所有　违者必究

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

目 录

第一章　滑雪运动的历史沿革…… (1)
一、滑雪运动的历史 …… (1)
二、我国的滑雪运动史 …… (6)
第二章　滑雪运动的分类 …… (11)
一、高山滑雪…… (13)
二、越野滑雪…… (22)
三、北欧滑雪…… (29)
四、登山滑雪…… (32)
五、跳台滑雪运动…… (35)
六、自由式滑雪…… (41)
七、单板滑雪运动…… (48)
八、冬季两项…… (53)
九、滑板滑雪…… (58)
十、速度滑雪…… (60)
十一、其他滑雪项目…… (61)
第三章　滑雪的场地与器材 …… (64)
一、滑雪场…… (64)

二、滑雪运动员的必备器材……（68）
第四章　现代滑雪运动的比赛规则……（84）
一、滑雪运动员的等级标准：……（84）
二、滑雪比赛的规则……（92）
第五章　滑雪的基本动作要领……（97）
一、滑雪的预热事项……（97）
二、滑雪的技术要领……（103）
第六章　滑雪身体技能的训练方法……（152）
第七章　滑雪过程中的注意事项……（156）
一、如何防止进雪……（156）
二、体温过低而被冻伤……（157）
三、如何保护皮肤……（159）
四、如何补充饮食……（159）
五、如何选择使用内衣……（160）
六、如何选择合适的滑雪道……（160）
七、值得注意的雪地等自然环境因素……（163）
第八章 滑雪运动员的考核标准……（165）
第九章　我国滑雪健儿已取得的优异成绩……（183）
一、1986 年～1996 年……（183）
二、1996 年～2001 年 3 月……（185）
第十章　世界各国的优秀滑雪运动员及其成绩……（187）
一、外国滑雪运动员简介……（187）
二、我国滑雪运动员简介……（189）
附　　录……（204）
一、雪质的学问……（204）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

二、旅游滑雪场选址的关键技术指标分析 …… (205)
三、民间滑雪团体——企鹅滑雪俱乐部 …… (206)

第一章　滑雪运动的历史沿革

一、滑雪运动的历史

（一）滑雪运动的起源

滑雪运动的含义为人们基本呈站立姿态，双脚各踏一只滑雪板或共同踏一只滑雪板，双手各持一只滑雪杖或不持滑雪杖，在雪面上滑行的体育运动。“立”、“板”、“雪”、“滑”是滑雪运动的基本要素。

滑雪是当今世界上最流行的冬季旅游项目之一，与高尔夫、马术、台球并称为四大绅士运动，滑雪运动被众人喜爱是近几个世纪的事情。然而早在几千年前，人类为了在恶劣的自然环境中生存，就已经发明了一种可以代替行走的滑雪板，使得人们可以在浩瀚的森林雪海中任意驰骋，迅速追寻被发现的猎物。

我们已经无法知道世界上第一副滑雪板是什么样子的，据一些古代石刻所述，早在4000年以前，在古老的石器时代就产生了所谓的滑雪板，现存最古老的滑雪板也

有2300多年的历史。我们都知道，滑雪运动起源于北欧，而且在挪威、芬兰等国也出现了早期的滑雪板。特别是在挪威的神话故事中将Ull称为滑雪之神，将Skade称为滑雪和打猎的女神。而在当时，滑雪实际上只是捕鱼、打猎和谋生所采用的一种运输手段。人类最早的滑雪板出现在瑞典的中部，挪威北部也出现过滑雪的猎人或士兵形象。而我们现在所说的“滑雪板”一词最早出现于古代挪威，是一片木材的意思，关于类似的记载在一些古书中都可以找到。这个山国，斯大林堪的纳维亚山脉纵贯全境，而且全国约有三分之一的土地均位于北极圈以内，所以冬季时间特别长，几乎全年严寒，终年积雪，自然条件的赠予促使滑雪成为挪威人的一项传统体育活动。在今天，挪威首都奥斯陆的滑雪博物馆里，还陈列着一千五百年前的滑雪板的样品，这就是我们现在所能见到的最早的滑雪板。这是世界上第一个滑雪博物馆，挪威首都奥斯陆也因此被称为“滑雪运动之都”。挪威的诺尔海姆于1870年发明了第一副现代滑雪板的束脚器，因此被认为是现代滑雪运动的鼻祖。

真正意义上的滑雪运动起源于斯堪的纳维亚地区，是由于这里具备了滑雪运动产生的关键条件——雪。在这个比较寒冷而且多雪的地区，地面上一年之中有八个月都是

被积雪所覆盖着，这就给人们的日常生活和行走带来极大的不便，人们为了适应当时的环境及求生避险，就在长期的生活实践中发明了一种独特的行走方式——滑雪。当时只是将一块木板绑在脚上，人踏着木板在雪地上滑行，目的只是为了能够防止脚陷入雪地里，同时也提高了行走的速度；后来还发明了一系列的雪上交通工具——滑雪板、雪橇及滑雪鞋等，这就是早期的滑雪运动。

（二）滑雪运动的发展

关于滑雪运动的发展，在2000多年前古罗马诗人维吉尔的叙事诗《埃涅伊德》中，就曾提到滑雪这一项运动。在古代的挪威，人们所用的滑雪板是一个可达三米长的主滑雪板，同时与一个用兽皮盖着的相对比较小而短的滑雪板相互配合着使用，当时滑雪板的制作方法十分简单，只需将兽皮固定在那个比较小的滑雪板上，其绒毛朝后，使其对地面产生一种抓力就可以了。在滑行时，滑雪者只要推动小滑雪板，就可以在长的滑雪板上进行滑行。到了13世纪，滑雪已经成为挪威的一种国技。这项运动从最古老的阶段向近、现代的演化过程中，阿尔卑斯山脉的欧洲人有着不可磨灭的功绩；14世纪到16世纪，北欧的一些国家如芬兰、挪威、瑞典以及俄国还曾利用这些雪上工具进行斗争。

到了18世纪，人们开始使用2个长度相同的滑雪板和一个滑雪扦。当时所用的滑雪板是由木材制作的，在爬山时有时会盖上兽皮滑雪板。由于滑行速度并不是很快，只需要一根滑雪扦就能够保持平衡。1721年，在挪威军队里成立了一个具有一定规模的滑雪组织，后来一般性的滑雪技巧逐渐成为男性的必备技能之一。当时的滑雪用具还非常简单，只是在鞋后跟捆上一层皮革，防止在下坡的时候滑雪板脱落，但是这样的捆绑方法太过松散，不能绝对的控制滑雪板位置和方向，也不够安全，所以在这基础上人们又发明了一种滑雪的辅助工具——滑雪杖，主要是能够在下坡路段起到刹车的作用，在平坦的路段起到加速器的作用。不过在当时，滑雪运动已经成为一项非常重要的技能，据说滑雪士兵在挪威和瑞典之间的战争中也起到了非常重要的作用。我们可以想象，在覆盖着厚厚的积雪的陆地上发生冲突，如果能够快速的集结军队，就很容易在战斗中占上风。后来士兵们就陆续开展了滑雪比赛，主要用来表现并提高他们的滑雪技能，在当时的滑雪比赛中不仅限于越野滑雪，其中还包括滑降和跳跃滑雪，比赛中的优胜者可以获得丰厚的奖金，所以当时的比赛竞争非常激烈！

18世纪50年代以后，滑雪发生了重大变化，现代滑

雪运动逐渐形成。1780 年，挪威人努尔哈木制成一种两侧内弯的滑雪板，于是出现了现代竞技滑雪板的雏形，竞技滑雪比赛也就此拉开序幕，竞技滑雪的发展和提高同时受着多方面条件的制约。但做为一种群众性的实用滑雪和旅游滑雪，无论是从场地、器材、技术动作等方面，都可高可低，因地制宜。

19 世纪，工业革命造就了一批富裕的中产阶级工厂主，他们在空闲时间就会参加一些体育健身活动。在斯堪的纳维亚，滑雪运动的革命在挪威的南部逐渐发展，这个地方非常适合滑雪，既有技术高超的工匠，又有许多对滑雪运动感兴趣的富人。当时所用的滑雪板两侧稍向内弯曲，长度也更短，这种带有新的固定装置的滑雪板实现了滑降的“屈膝旋转”技术，因为这种滑雪板能够使脚后跟自由移动，使滑雪者可以更有力地进行滑降滑雪。1867 年，一群特力马克的滑雪者展示了他们在障碍滑雪、越野滑雪、跳跃滑雪和屈膝旋转滑雪等方面的技能，引起了一场别开生面的滑雪风潮，此后滑雪便成为挪威的全国性体育运动，是挪威人的骄傲。1877 年，奥斯陆成立了世界上第一个滑雪俱乐部。挪威也成立了滑雪俱乐部并出现了一些有关滑雪运动的书籍。然而随着时代的不断变化，滑雪的实用价值也是起伏不定，但是作为一种更贴近自然、贴

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

近生活的新运动项目，滑雪运动逐渐被更多的人所接受，如今，滑雪已经成为最受欢迎的休闲运动之一，无论在国内还是国际上都很受欢迎。1924 年的，在法国加穆尼克斯举行的第一届冬奥会上，挪威人将滑雪项目的金牌全部带回了挪威。

滑雪运动起源并发展于斯堪的纳维亚国家，1924 年国际滑雪联合会首次成立，在法国沙莫尼举行的第一届冬季奥运会中就包括滑雪这一比赛项目。斯堪的纳维亚各国在首届世界滑雪运动中始终居于领先地位，其中包括挪威、瑞典、芬兰等国家，还有法国、意大利、德国和瑞典等一些西欧的阿尔卑斯山脉周围的国家，为滑雪运动在世界的发展拓宽了道路。

二、我国的滑雪运动史

（一）我国滑雪运动的起源

在中国历史上对滑雪这一运动项目也有一些记载，由于一些社会及自然因素，中国的滑雪运动始终没有得到进一步的发展，真正意义上的滑雪运动是从新中国成立以后开展的。20 世纪初，现代的滑雪技术才从俄罗斯传入我国东北等地。1957 年我国首次举行了全国性的滑雪比赛，同时也为新中国滑雪运动的发展拉开了序幕。

我国的滑雪运动同样有着悠久的历史，也曾有过一个比较长期的发展阶段，我国东北部的鄂伦春人和赫哲人、西北部的哈萨克人都比较擅长滑雪，他们生活在寒冷而且多雪的地区，经常通过一些雪上技术进行狩猎、运输等活动。据记载，唐代李延寿在《北史》书中写道："气候严寒，雪深没马，地高积雪，惧陷坑阱，骑木而行"，意思就是由于此处的气候寒冷，雪地特别的深，地面上全是厚厚的积雪，为了防止行走时脚会陷入雪中，人们就在脚下绑了一块木板走路，也就是"骑木而行"。《新唐书》、《山海经》中也有关于我国东北和西北地区的人们借助雪上滑行工具狩猎和进行生产劳动的记载。

滑雪运动是我国满族等北方民族所喜爱的一项传统的体育项目。对满族和北方其他民族而言，滑雪板是冬季使用的滑雪、狩猎工具。在古时称为"木马"，也称"踏板"。在《通典·边防》中就有关于滑雪板的记载，因"地气沉寒，早霜雪，每坚冰之后，以广木六寸，长七尺，施系其（足）上，逐及奔兽。"而在《黑龙江志稿》中关于滑雪之事的记载就比较详细："以木板长五尺贴缚两足，手持长竿，划雪前进，则板乘雪力，瞬息可出十余里……运转自如，虽飞鸟有所不及也。"

当时所使用的滑雪板主要以松木为原料，长大约 2

米，宽约0.2米，其前端呈弯型，翘度较大，而且相对较窄；后端则为坡型，翘度较小而且相对比较宽；中间部分略厚，有绑脚所用的皮带，以防止在滑行中会脱落。早期的滑雪板板底无包皮，后来用兽皮包底，满族的猎手在射猎时喜欢使用带有包皮的滑雪板，可以避免在爬山时不会向后滑。北方的一些渔猎民族如赫哲族、鄂温克族、鄂伦春族等，也喜欢穿滑雪板射猎并滑行于茫茫的林海雪原之中。

我国具有开展滑雪运动的自然条件。在我国的东北、西北、华北、西南等广大地区都有较长的冬季雪期；喜马拉雅山的北麓就在我国境内，长年积雪，气候寒冷，高峰矗立，连绵千里，白雪皑皑，雄伟壮观；在我国新疆的天山、东北的长白山、大小兴安岭等地几乎长年积雪，是滑雪运动的胜地，这些广阔的雪峰、雪原，为我们开展滑雪运动提供了有利条件。而且我国还能够利用现代的科技手段，通过人工造雪来扩大滑雪的区域，滑雪季节也已有大幅度的扩展、延长，我国现有的比较大型的滑雪场主要有黑龙江的亚布利滑雪场、吉林的北大湖滑雪场、松花湖滑雪场、长白山滑雪场和新疆的天山滑雪场等。

（二）我国滑雪运动的发展前景

滑雪运动不同于其他的任何一项体育运动，滑雪者投

身于林海雪原之中，既能够感受到一种独特的惊险刺激，又能领略到大自然的纯净与壮观，同时可以净化人们的心灵，可以说滑雪是一项具有特殊意义的体育休闲运动。随着我国经济的不断发展，人们的生活、休闲、娱乐方式也有了新的内涵，更多的人开始关注和参与滑雪运动；同时冰雪旅游在我国也得到了普及和发展，中国的滑雪运动作为中国滑雪产业的重要部分，同时起着引领、启发、鼓动和宣传等多方面的作用。

中国滑雪产业的发展已经成为我国经济发展的一部分，发展前景十分乐观。在未来的 10 年里，中国的滑雪业将会成为一项参与人口众多的时尚的体育业。近几年，我国的大型天然滑雪场已经从东北三省发展到内蒙古、天津、河北、新疆和北京等地；即使在西南的四川和云南，借力于科学技术的不断发展，也相继兴建了许多滑雪场，如今我国的滑雪场和滑雪的人数已呈直线上升。

越来越多的人已经认识到，滑雪运动是在冬季开展的室外有氧运动，不但可以增进朋友间的友谊，而且有利于身体健康；再加上人工造雪技术的普及，滑雪场的费用也有所降低，也在一定程度上促进了我国的滑雪旅游人数的增加。现代的滑雪运动更加丰富多彩，大众性质的滑雪比赛活动也明显增多，人们可以将滑雪娱乐休闲活动与比

赛、竞技巧妙的结合，将会对滑雪运动产生更加浓厚的兴趣。

滑雪运动发展到当今天，随着滑雪项目的不断增多，滑雪领域的不断扩展，目前世界上正规的滑雪比赛项目分为：高山滑雪、北欧滑雪（包括越野滑雪和跳台滑雪）、自由式滑雪、冬季两项滑雪、雪上滑板滑雪等。而且每一大项又可分为许多小项，无论是在全国比赛或是冬奥会比赛中，耀眼的金牌都激励着众多滑雪爱好者去拼搏、去分享。而对于纯竞技滑雪而言，具有十分鲜明的竞争性和专项性，相关条件要求严格，也并非一般人所能具备和适应的。

第二章　滑雪运动的分类

从历史沿革角度我们可以将滑雪分类为四个时期：原始滑雪、古代滑雪、近代滑雪和现代滑雪；从滑雪的功能上我们可以分为四大类：实用滑雪、竞技滑雪、大众休闲旅游滑雪和特殊滑雪。而竞技滑雪运动我们又可以形成相应的几个大门类，主要以竞赛为宗旨，每一门类项目又包括很多的小项目。竞技滑雪的分项也是相当的严谨和规范，主要包括了国内比赛项目、洲际比赛项目、世界性比赛项目和冬奥会比赛项目。

按照滑雪运动的目的，我们可以将滑雪分为实用类滑雪、竞技类滑雪和旅游类滑雪。其中实用滑雪主要用于林业、边防、狩猎、交通等领域，每到冬季大雪铺天盖地，在山村、林区和边防线上，大雪为人们的各种出行活动带来了极大的困扰，而人们可以通过在雪地上滑行来从事狩猎、巡逻、勘察、通信联络、背运小批物品等活动。这样，滑雪可以称得上是雪地上的一种极好的交通工具，在雪地上来往行人如“雪上轻骑”，极为便利；但是现已多

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com