

户外运动系列丛书

DANBANHUAXUE

单板滑雪

装备与技巧指南



[英]格雷格·戈德曼

杨一丰 译

新疆人民出版社

单板滑雪

[英]格雷格·戈德曼 杨一丰 译



涉外合同登记新权图字:29-2005-04

图书在版编目(CIP)数据

单板滑雪/(英)格雷格·戈德曼著;杨一丰译.
—乌鲁木齐:新疆人民出版社,2006.2
(户外运动系列丛书)
ISBN 7-228-09869-2

I.单... II.①格... ②杨... III.滑雪
—基本知识 IV.G863.1

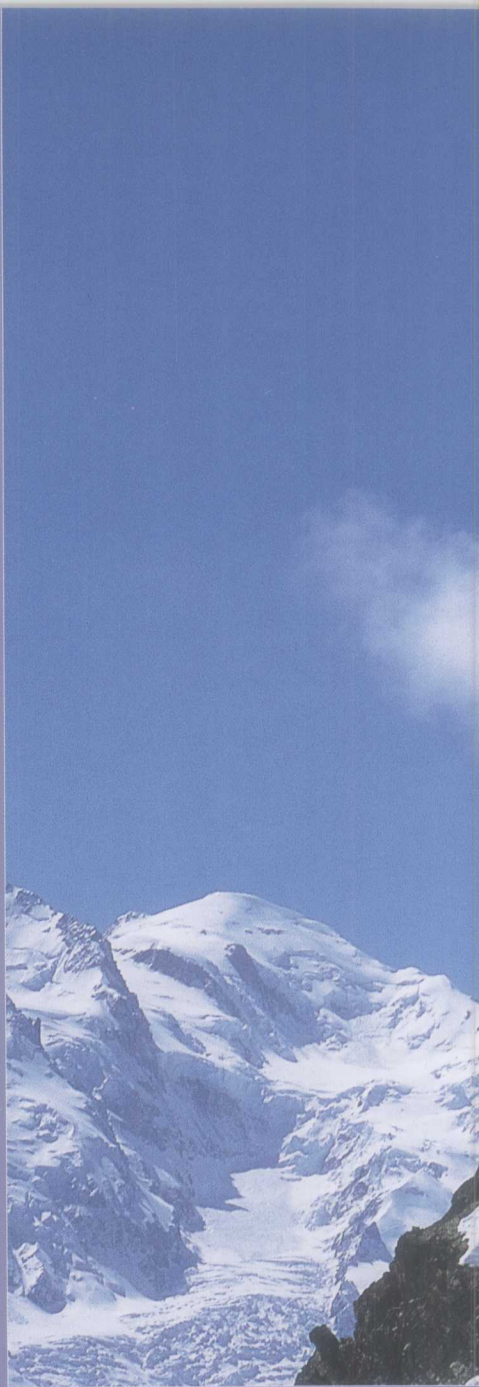
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 013416 号

新荷兰出版公司授权出版
图解版权者·2002:新荷兰出版公司
照片版权者·2002:新荷兰图集
95页上列出的个人摄影师及他们的代理商除外

责任编辑 范勇胜

出版 新疆人民出版社
地址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
邮编 830001
发行 新疆人民出版社
电话 (0991)2816212
印刷 新疆新华印刷厂
印张 6
字数 100 千字
版次 2006 年 8 月第 1 版
印次 2006 年 8 月第 1 次印刷
印数 1—3 000 册
定价 38.00 元

版权所有。不许对本书任何部分复制,在检索系统中不许储存或以任何形式进行传送,包括电子、机械、复印、记载或其他,除非事先获得出版商和版权者书面许可。



申明

虽然作者和出版商竭尽全力确保本书在送交出版之时其内容是准确的,但对任何使用本书或使用书中所给的建议的人遭受的任何意外、损失或不便不承担任何责任。

目 录



1

面向大众的运动

8

单板滑雪运动如何得以发展?为什么各个年龄段的人们都发现这是一项既有趣又易学,同时又充满活力的运动?



2

滑雪板、滑雪靴、固定器

12

无论选择自由滑行、自由式或是高山速降,选择合适的装备是关键。

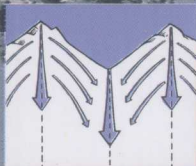


3

滑雪服和其他附属装备

30

穿滑雪服不仅仅是在雪坡上显得时尚。要学会怎样正确地分层着装,并且选择好关键的附属装备以确保舒适性和功能性。



4

入门技术

36

先正确掌握基本的移动技术。学会正确的站立、滑行姿势,学会如何进行关键的移动,诸如滑冰、登攀、停止、侧滑和横穿的技巧。



5

高级技巧

54

一旦掌握了单板滑雪的基本技术,你就会驰骋在粉雪上,随心所欲完成高技巧的大回转和空中跨越,其乐融融。



6

安全和预防措施

72

单板滑雪运动具有风险,所以要学会避免常见的受伤和肌肉拉伤,还要学会处置环境意外,除此以外,应当了解滑雪道的路线和安全标识。



7

世界滑雪胜地

82

选择世界滑雪胜地和著名培训学校使初学者更易于做出正确的选择以满足他们的需要和偏好。

词汇注释

94

索引

96

单板滑雪

新疆人民出版社



单板滑雪

[英]格雷格·戈德曼 杨一丰 译



涉外合同登记新权图字:29-2005-04

图书在版编目(CIP)数据

单板滑雪/(英)格雷格·戈德曼著;杨一丰译.
—乌鲁木齐:新疆人民出版社,2006.2
(户外运动系列丛书)
ISBN 7-228-09869-2

I.单... II.①格... ②杨... III.滑雪
—基本知识 IV.G863.1

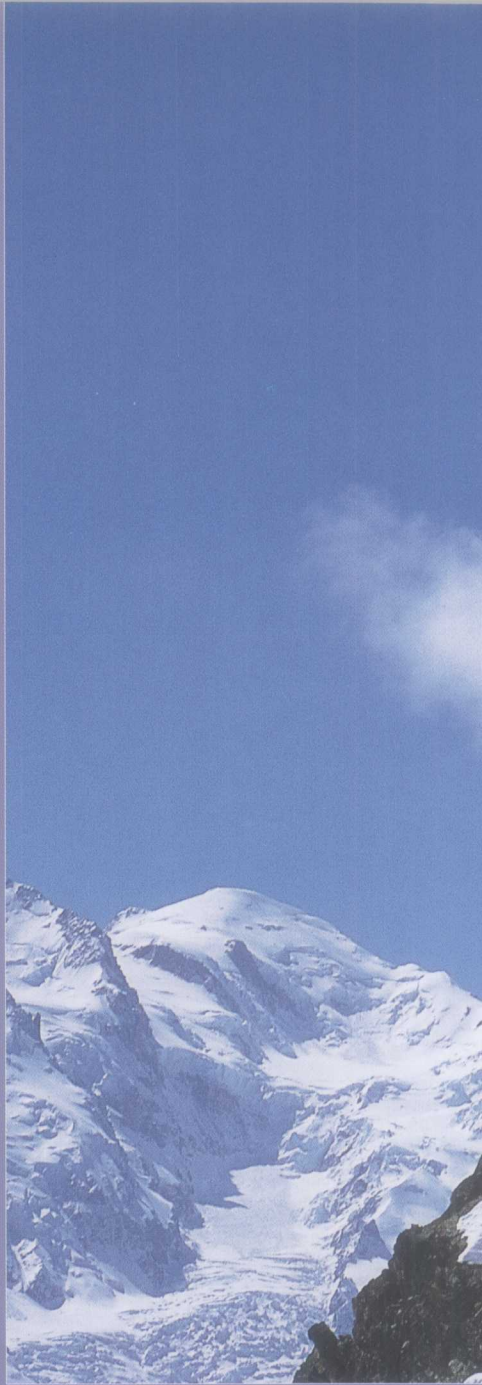
中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第013416号

新荷兰出版公司授权出版
图解版权者·2002:新荷兰出版公司
照片版权者·2002:新荷兰图集
95页上列出的个人摄影师及他们的代理商除外

责任编辑 范勇胜

出版 新疆人民出版社
地址 乌鲁木齐市解放南路348号
邮编 830001
发行 新疆人民出版社
电话 (0991)2816212
印刷 新疆新华印刷厂
印张 6
字数 100千字
版次 2006年8月第1版
印次 2006年8月第1次印刷
印数 1—3 000册
定价 38.00元

版权所有。不许对本书任何部分复制,在检索系统中不许储存或以任何形式进行传送,包括电子、机械、复印、记载或其他,除非事先获得出版商和版权者书面许可。



申明

虽然作者和出版商竭尽全力确保本书在送交出版之时其内容是准确的,但对任何使用本书或使用书中所给的建议的人遭受的任何意外、损失或不便不承担任何责任。



致谢

首先感谢我的父亲帮助我获得了写本书的机会，感谢他的忠告，同样感谢我的其他家人聆听，感谢卡伦、格雷格和琼斯男孩的友谊和指导。特别感谢克劳迪娅·多斯·桑托斯和劳伦·考普里的耐心和辛勤工作。

最后，特别感谢国家滑雪巡逻队允许我借助他们的知识和经验登载他们的责任法则和野外安全信息。



目 录



1

面向大众的运动

8

单板滑雪运动如何得以发展? 为什么各个年龄段的人们都发现这是一项既有趣又易学, 同时又充满活力的运动?



2

滑雪板、滑雪靴、固定器

12

无论选择自由滑行、自由式或是高山速降, 选择合适的装备是关键。

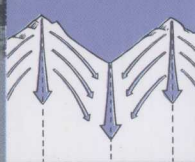


3

滑雪服和其他附属装备

30

穿滑雪服不仅仅是在雪坡上显得时尚。要学会怎样正确地分层着装, 并且选择好关键的附属装备以确保舒适性和功能性。



4

入门技术

36

先正确掌握基本的移动技术。学会正确的站立、滑行姿势, 学会如何进行关键的移动, 诸如滑冰、登攀、停止、侧滑和横穿的技巧。



5

高级技巧

54

一旦掌握了单板滑雪的基本技术, 你就会驰骋在粉雪上, 随心所欲完成高技巧的大回转和空中跨越, 其乐融融。



6

安全和预防措施

72

单板滑雪运动具有风险, 所以要学会避免常见的受伤和肌肉拉伤, 还要学会处置环境意外, 除此以外, 应当了解滑雪道的路线和安全标识。



7

世界滑雪胜地

82

选择世界滑雪胜地和著名培训学校使初学者更易于做出正确的选择以满足他们的需要和偏好。

词汇注释

94

索引

96



面 向大众

的运动

人们很难想像这竟然是真的。作为一项比较年轻的运动项目，它既有冲浪的自由洒脱和流畅优美，又有滑板的驰骋雪海的刺激震撼，在纯自然的雪原，快感随着速度飙升。

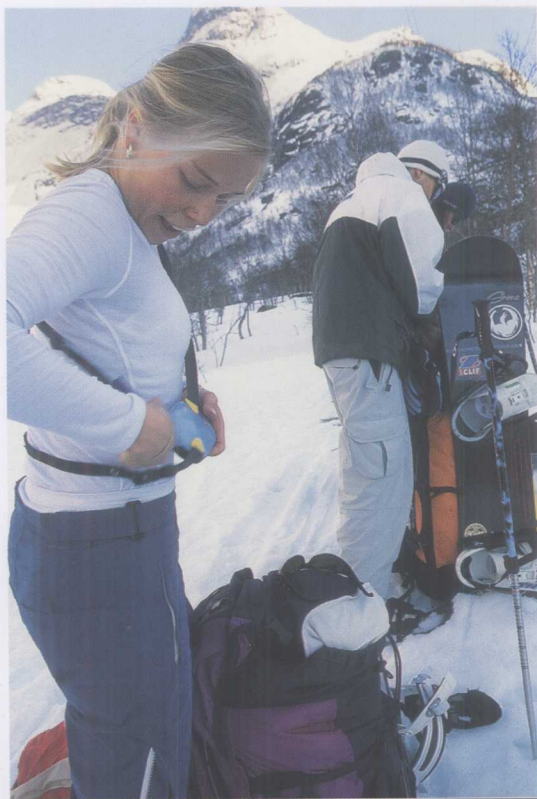
这就是单板滑雪：刺激的单人运动。一旦有过尝试，就会感受到，如果世上没有了这项运动，那会是多么地乏味。其他冬季运动，比如滑雪，因出于必要而得以发展，而单板滑雪却作为老少皆宜的有趣活动逐步普及。

直至几年前，冬季单板滑雪运动只有人数极少然而很执着的追随者，羽翼尚未长成，当时只有几家滑雪场允许单板滑雪者在其雪坡上运动，似乎这项运动永远不会被冬季主流运动所接纳。如今，单板滑雪已风靡全球，其发展之迅速是充满激情的热衷者也所料不及。根据国家体育运动用具协会世界范围的估计，近几年单板滑雪人数占到滑雪场总人数的大约23%。

单板热潮席卷而来

冬季滑雪场迎合了单板滑雪者激增的需求，这几年的努力使得这项运动得以跨越式发展。现在绝大多数滑雪场都友好地接待单板滑雪者。很多滑雪场创办了单板滑雪专门学校，配备有经过专业训练的教练、专门的滑雪区域和U型滑道，同时出租滑雪用具。认可为主流运动意味着单板滑雪将充分享有舒适便利的运动条件，使得这项运动更安全、更易于接受、更充满乐趣。这项运动不再是激情迸发的青少年

独占的领域。年轻人的确在单板滑雪人群中占了相当大的比例，但是随着这项运动日臻普及，更多的各个年龄段的人们正在着迷于这项运动。而且，单板滑雪也不再仅仅是男士的运动，大约三分之一的单板滑雪爱好者是女士。这一因素导致人们设计出更多的优质单板滑雪装备和服装来满足这一部分人的特殊需求。同时也为孩子们生产了儿童尺码的精良装备、服装和安全保护用具。



另页图：由于风靡全球，像瑞士的萨斯菲这样的滑雪胜地向单板滑雪者开放了多数场地，使单板滑雪成为一项主流运动。

一野外滑雪者正在调整她的雪崩收发机，即用来找到埋在雪中的雪崩受害者的无线电信号设备。野外滑雪是掌握了基本技术后尝试的一种刺激的技能。





向上登攀准备再一次的U型雪道滑行,这是一种极好的身体锻炼。

爱好这一新型体育项目的人数激增的主要原因之一是：单板滑雪的基础知识比较容易掌握。专家认为，仅仅需要三天时间便可学会驾驭滑板所必需的基本技能。专家们设计出了一系列的课程和练习以巩固初学者的正确姿势和动作，与此同时，培养他们的自信心。这些课程和练习不仅对生手从起步阶段提供帮助，而且帮助那些双板滑雪者向单板滑雪顺利过渡。善于协调自己动作的人只需一天时间便可掌握基本要领。

另外，一旦掌握了基本套路，提高就很容易了。当能够自信自如地驾驭单板时，一个全方位的技能训练等待着参加，从自由式、犁式到山野中驰骋。当然，要掌握在雪道上跳跃、腾空，在齐膝深的雪地中回旋是需要时间的。但是资深滑雪者认为学习本身就是体验滑雪乐趣的一部分，日复一日，看到自己的能力显著提高是一件很令人兴奋的事情。

单板滑雪对身体大有裨益

像单板滑雪这样一项有趣的运动竟然对身体健康有益，这真令人不可思议。一天的单板滑雪的量是有氧与厌氧运动的完美结合。由于单板滑雪是集中在下半身的运动，人们的四头肌、腓旁腱、臀肌、髌部和小腿部的肌肉会得到充分的锻炼。当你进行面山山谷转弯，从山上滑下做出动作时，将会持续不断地加强这些肌肉块的力量。

单板滑雪也涉及身体上半身的运动。人们的腹部肌肉、后腰和斜肌（身体躯干两边的肌肉）也会更加力量。除了加强力量以外，人们肯定会提高身体总的灵活性。驾驭单板的确可以全面锻炼以前从未想到的肌肉。很多人发现，单板滑雪运动胜过任何曾经经历过的身体全面锻炼方法。健康专家认为一天需要 20 至 30 分钟的有氧运动

保持体型或是改进身体全面状态,这大致就是普通跑步所用的时间。但是相比其他较少刺激的运动项目,单板滑雪的极大好处在于,看到自己的身体正在得到锻炼给予了人们极大的乐趣。

更多的信息

无论是会腾跃的滑雪者或是从未踏过雪的人,下面的各个章节将会提供在滑雪天堂旅行所需的全部信息。读者将详细了解滑雪装备:如何使用,如何选择所需的合适设备,为了保暖、舒适

和安全应该穿戴什么。循序渐进地学习、实践单板滑雪基本的技能将会安全、迅速地帮助初学者取得进步。对这一运动项目的整套科目的全面介绍将帮助读者一旦感到有了足够的信心后,能超越基本技术而更加成熟。

如果读者对于滑雪道或普通的雪景不熟悉,通过了解更多的安全知识和“道路规则”可以获益。最后,本书推荐了世界各地的单板滑雪组织和滑雪场地,确保读者知道在哪里度过自己的无尽的冬日。



学习单板滑雪既容易又有趣——各个年龄段完美的选择。



滑 雪板、滑雪靴、

固定器

获得合适的单板滑雪装备过去是容易的，这是因为只有少数的公司制作小范围的基本物品。如今，情况变得略微复杂一些。进入市场的品牌的急剧增加以及这项运动的专门化为每一种滑雪风格和每一位滑雪者提供了多种选择，尽管这对滑雪者有益，但品种的多样化导致了复杂化。了解关键的装备将会使读者的初次体验更加便利，为读者购买自己的一套设备提供指导。

滑雪者的类型

读者入门前，也即读者考虑购买自己的装备很久之前，需要回答以下问题：究竟计划进行什么类型的滑雪？

是想在雪地上空腾飞、在U型滑道驰骋，还是能够毫不在乎单板从不离开雪面？是梦想着独自飞翔，在及膝的雪上舞动，还是想在人迹罕至的金丝绒般光滑的雪域上展示高速回转？无论个人激情是什么，为滑雪风格选择合适的滑板设备是未来成功的奥秘。如果不能完全确信某一种技法是自己所适合的，切记所做的选择未必是永久的选择。很多热衷单板滑雪的爱好者尝试不止一种技法，直到他们找到最喜欢的那种。滑板主要有三个种类：自由式板、自由板和综合板。

自由式板的特点：

■自由式板用作技巧滑行。如果多数时间计划用在U型滑道或跳台，这便是适合的设备。

■自由式板往往较短(当进行旋转技巧时需要较轻的摆动重量)，适合在U型滑道中的操作灵敏性。

■自由式板的类型较软（见第14页）、灵活，宽度更大，动作稍慢。

■这意味着自由式板对初学入门者是理想的选择。

■多数自由式板的构造是两端相同，即形状上板头和板尾完全一样。因此，这种滑板可以倒滑。

■自由式板弯曲很多，固定器对踝部提供适度的、较少的支撑，通常适用软靴。

自由板的特点：

■如果想要成为各种山地的滑雪者，并且能够应对各种类型的地形，自由板是极好的选择。

■自由板往往比自由式板更硬，但仍然适用于各种地形和条件。

■自由板比自由式板更长、更窄，可以有更精确的回转。

■自由板有明显的板头板尾，其特点是方向性灵活，是初学者的很好选择。

■这意味着它们最适合向前滑行，但也可以倒滑。

■多数自由滑行板适合软靴，设计得比自由式滑雪靴提供更多的支撑。

■自由板上的固定器提供支撑，在同样有适度的柔韧性方面，也具有优势。

另页图：自由式板具有最小的摆动重量，软靴具有最大的柔韧性，这对于在U型滑道上进行技巧滑行的滑雪者是很重要的特点。

