

课 外

# 雅致生活

Y. A. Z. H. I. S. L. E. N. G. Z. H. U. O



北京未来新世纪教育科学发展中心 编

## 冬季恋歌——滑雪

新疆青少年出版社  
喀什维吾尔文出版社

雅致生活

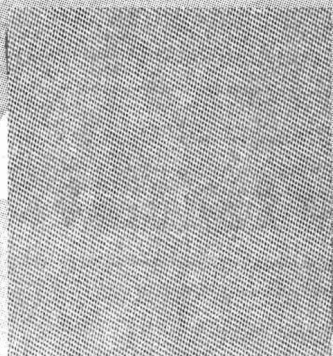
# 冬季恋歌——滑雪

北京

江苏工业学院图书馆

藏书章

优雅从容，流畅自如  
古战风采，谁与争锋



新疆青少年出版社

喀什维吾尔文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

雅致生活/薛焕玉主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5373-1449-7

I. 雅... II. 薛... III. 艺术—青少年读物 IV. J-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 097777 号

## 雅致生活

### 冬季恋歌——滑雪

北京未来新世纪教育科学发展中心/编

---

新疆青少年出版社 出版  
喀什维吾尔文出版社

(乌鲁木齐市胜利路二巷1号 邮编:830049)

北京市朝教印刷厂印刷

开本:787mm×1092mm 32开

印张:400 字数:6000千字

2007年7月修订版 2007年7月第1次印刷

印数:1-3000

---

ISBN 978-7-5373-1449-7 总定价:1800.00元(共100册)

如有印装质量问题请直接同承印厂调换

# 前言

面对时代如风般飞速发展，我们何曾停下过跋涉的脚步，疲惫的我们似乎已经忘记了想一想，这是我们所要的生活吗？当我们都在为生活奔波时，为考试分数熬夜苦读时；当精细的食物、体面的服饰和精神生活的粗糙荒芜越来越不成比例时；当世俗之气，市井文化步步蚕食我们年轻的心灵时，我们是否真的应该停下来想一想什么才是我们真正需要的？

雅致，对，就是雅致。

雅致是一个人生活品位的最高境界，它体现在生活的细微之处。为了帮助广大的读者提高生活的品位、艺术修养，我们精心编辑了《雅致生活》这套丛书，其中包括歌唱与演奏、工艺与生活、艺术博览、艺术设计、处处珍藏、中国名画书法赏析、艺术学习技巧、艺术大师作品鉴赏、体育在线几个部分，它系统而又简单地介绍了音乐、美术、体育、手工工艺、建筑等各个领域的知识。优美的文字，图文并茂的编排是本书的最大特点。相信在轻松愉快的阅读中你会爱上艺术，爱上雅致生活。

我们一直在追寻一种生活状态,也许你已经明了,也许你还在寻找……当你发现这套丛书时,我们希望,它带给你的不仅仅是一种惊喜,而更多的是文化、艺术的解读,是对生活的一种解读。静下心来,仔细品读,你会发现,生活中不仅需要大智慧,更需要细心品味。雅致生活不只是我们的一个梦想,更是生活中实实在在的追求!

由于时间的仓促以及编者水平的有限,书中难免会存在很多不足与疏漏之处,在此,向广大读者表示歉意,并敬请各界人士不吝赐教,批评指正。我们将虚心接受。

编 者

# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 滑雪运动概述 .....       | 1  |
| 第一节 滑雪运动的起源与发展 .....   | 1  |
| 第二节 中国滑雪运动的历程 .....    | 3  |
| 第二章 滑雪规则简介 .....       | 17 |
| 第一节 滑雪运动的分类 .....      | 17 |
| 第二节 比赛规则 .....         | 25 |
| 第三章 滑雪技战术 .....        | 34 |
| 第一节 北欧滑雪技术 .....       | 34 |
| 第二节 自由式滑雪基本技术 .....    | 36 |
| 第三节 滑雪行进中的技术 .....     | 37 |
| 第四章 单板滑雪 .....         | 38 |
| 第一节 单板滑雪简介 .....       | 38 |
| 第二节 单板滑雪技术 .....       | 41 |
| 第三节 关于单板名词的介绍 .....    | 45 |
| 第五章 高山滑雪 .....         | 48 |
| 第一节 高山滑雪是大众滑雪的主项 ..... | 48 |
| 第二节 高山滑雪的器材装备 .....    | 57 |
| 第三节 高山滑雪的技术 .....      | 71 |

# 第一章 滑雪运动概述

## 第一节 滑雪运动的起源与发展

### 一、滑雪运动的产生和发展

滑雪运动产生于人类征服自然的实践过程中,产生的条件是寒冷、多雪、多山、多林木、人类文明起源早等。

最早的滑雪活动是人们为了利用雪、征服雪而作为行走、狩猎、运输、战争等内容的手段,大约开始于公元前2500年以前。滑雪的踪迹最早可以在西伯利亚贝加尔湖以南的阿勒泰地域的历史记载中见到。在挪威的山洞岩石上也发现了刻有穿滑雪板的人体雕刻。最早的滑雪器具可能是人们用皮条把“雪踏”形状的器具,绑在脚上,这主要是为了不陷进雪中,进而作为在雪面上走而不滑的用具,滑雪杖的使用是从一只滑雪杖开始。

冬季恋歌

滑雪



公元前4世纪,希腊历史学家在小亚细亚旅行时,见到有关记载说,亚美伊亚山民穿着原始的雪靴,就如同在马脚

上扎上布袋一样在雪上走滑。

## 二、阿勒泰地域是人类滑雪运动的发源地

世界雪坛(特别是欧洲)不少人把挪威称之为“滑雪的故乡”。但是根据一些资料如日本国札幌市冬季运动博物馆所存资料的展示;俄罗斯滑雪教材中关于滑雪起源的讲述;第一任中国滑雪协会主席刘永年先生1994年所撰写的《新疆阿勒泰地域是人类滑雪发祥地之一》的论述;有关业内人士对阿勒泰区域历史与滑雪运动的实地考察;国外著名史学家关于人类滑雪起源的研究,生成的共识是:

1. 阿勒泰地域的丁零族在远古就有滑雪活动,而且是人类最早的滑雪活动。

在中国古代地理书《山海经》的第十八卷《海内经》中曾有如下记载“有丁令国,其民自膝以下有毛,马蹄善走”,这是有关中国滑雪的最早论述,所谓丁令国,即在贝加尔湖以南直至阿勒泰山一带从事游牧的我国北方的一个民族。

2. 在中国的古籍魏志卷三十五的末尾曾指出“北丁令有马胫国,其人严似雁鹜,自膝以上身首为人,膝以下有毛,有马胫、马蹄,不骑马而能奔驰,馭马更快,为人勇猛善战”。这段文字也清晰地描绘了奔驰雪上的古代人形象。

3. 日本历史学家、文学博士白鸟库吉先生称,希腊史学家希罗多德在其世界史第四卷中曾指出:“住在阿尔泰地区的人们拥有山羊角,冬季在雪中奔跑,记述了当地人在冬季利用滑雪器像山羊一样在山谷中疾走的习俗,此文可能是

有关滑雪的最早文献了。”

4. 阿勒泰地域自然条件为多山、多雪、寒冷、多林木。人类文明早至 6000 年之前，丁令族系游牧民族，故具备了滑雪运动起源的所有条件。

5. 俄罗斯滑雪教程关于滑雪运动的起源是这样叙述的：滑雪运动从阿勒泰地域起源后，向西伯利亚广泛传播，向东越过白令海峡传向北美洲阿拉斯加的爱斯基摩，向西逐渐向斯勘的那维亚半岛传播。

## 第二节 中国滑雪运动的历程

### 一、古代滑雪的起源及近代滑雪的传入

古代的滑雪活动与人类早期的生产实践、行走交通、战争迁移等紧密相关，后来又运用于人们的娱乐之中。中国的古代滑雪运动，由于受到社会、经济、战乱、地理、地貌、气象等多方面的限制，在漫长的历史进程中，并没有得到很好的传播和推广，没有系统演化到近代滑雪。

当近代滑雪于 20 世纪初叶经俄国与日本传入中国时，正是中国处于半封建、半殖民地的时期，近代滑雪的推广、发展同样受到社会制度、国际处境、经济萧条及自然环境的影响，只是在局部地区，主要在外国人群中流行着。旧中国时代，中国没有一块像样的滑雪场所，没有一次属于中华民

族自己的滑雪活动，没有参加过一次世界滑雪比赛。

## 二、中国近代滑雪的发展

新中国成立后，近代滑雪与中国古老的滑雪运动的变革相结合，在东北地区有了初步的开展，群众的表演活动，地方区域性的比赛日趋活跃。

1957年，中国第一次全国滑雪比赛在吉林省通化市举行，从此拉开了近代滑雪的序幕，来自内蒙古、吉林、黑龙江、新疆等地区的8个单位7个民族的123名运动员参加了这次盛会，42名少年运动员参加表演。

1959年，在吉林市又举行了全国第一届冬季运动会，内蒙古、吉林、黑龙江、新疆、解放军等单位参加。期间，应邀来华访问的俄罗斯滑雪队一行5人参加表演、讲课，举办滑雪技术训练班等活动，使中国滑雪界第一次见了世面，这次活动对推动近代滑雪在中国的发展起到了积极的、重大的作用，使中国滑雪运动产生了第一次飞跃。滑雪体校、滑雪队伍相继建立，滑雪场地也有所发展。

## 三、中国近代滑雪的挫折和停滞

中国近代滑雪运动在最初的发展过程中，于1966年至1975年间，由于文化大革命的原因，受到极大的破坏，活动停止，队伍解散，器材流失，场地荒芜，滑雪运动处于停滞状态。1976年至1979年虽然恢复了全国比赛，滑雪运动逐

步复苏,但是由于基础薄弱,器材奇缺,元气不足,近代滑雪在中国的发展,仍然困难重重。

#### 四、现代滑雪的引进与发展

20 世纪 80 年代初,中国的近代滑雪跨越到现代滑雪的行列。1980 年是中国滑雪史上具有重要意义的一年,是中国滑雪运动发展的里程碑。

1980 年年初,中国高山滑雪、越野滑雪、冬季两项(男)3 个项目 9 名运动员、2 名教练,随中国代表团赴美国参加第 13 届冬季奥运会,之前去日本长野县进行赛前训练,接受日本教练指导。这是中国滑雪运动员第一次参加冬奥会,也是第一次参加国际比赛,第一次接触现代滑雪的比赛场面、先进技术与器材装备,虽比赛成绩远远落后,但“弄斧到班门”,通过参加世界大赛,见了世面,开阔了眼界,打开了中国滑雪运动与国际间交往的渠道,使中国滑雪运动产生了第二次飞跃。

8 月,国家体委在哈尔滨召开了有重大意义的“全国冰雪运动项目训练工作会议”,当时的国家体委主任李梦华参加会议,对参加第 13 届冬奥会进行了全面的总结,确立了新的发展规划和策略。

11 月,国际雪联理事会通过决议,接纳中国滑雪协会为临时会员,之后于 1981 年确认为正式会员。

是年,国家体委决定在其运动司内配设滑雪专业管理人员。

年底,中国滑雪协会与日本长野县日一中友协与滑雪连盟达成协议,日方每年接受中国滑雪研修人员 10 人去日本通过勤工俭学方式学习滑雪,并每年赠送一批滑雪器材提供给中国运动员训练和比赛使用。从此,我国近 200 人在日本接受培训,共接收几万副日方赠给的滑雪器材。日方为中国滑雪运动培养人材,解决器材困难等诸多方面做了大量实际工作,被中方滑雪界赞誉为“雪中送炭”。

自 1980 年现代竞技滑雪引进至今的 20 余年中,中国滑雪界的相关体育领导部门、教练员、运动员、裁判员、科研人员、管理人员、场地人员,面对落后现代滑雪先进水平几十年的形势,没有“望雪兴叹”,而是发奋图强,坚忍不拔,前赴后继,结合中国的实际情况做了大量的扎实工作。

1982 年,中国分别参加了高山滑雪、越野滑雪、冬季两项世界锦标赛及越野滑雪世界青年锦标赛。通过参赛学习先进技术。

1983 年,中国滑雪协会与奥地利等地区的 13 家欧洲滑雪厂商签定合作协议,各厂家每年向中国提供 50 套现代竞技滑雪装备,并接纳中国滑雪运动员每年赴欧训练,参加世界级比赛。这对当时中国滑雪运动解决先进竞技器材,创造更多机会学习世界先进技术,增强参加世界比赛的能力,有着特殊的意义,使中国滑雪运动受益匪浅。

1984 年开始,实施运动员积分制,进而将积分扩大到优秀运动队积分,滑雪体校人材输送积分,报考国家级滑雪裁判员积分等。



在训练工作中贯彻了“赛练结合”、“雪陆结合”、“向陆地要雪”、“向雪上要时间”、“集中力量,突出重点”及“争生存、争发展、争阵地”等指导思想。

适时地开展了跳台滑雪项目、冬季两项女子项目,自由式滑雪空中技巧项目。进入 20 世纪 90 年代后期,将冬季两项与自由式滑雪空中技巧女子项目列为冲击冬奥会的重点项目。

1988 年起将滑雪项目分成高山滑雪、越野滑雪、跳台滑雪、冬季两项、自由式滑雪五个赛区进行比赛,进而举行系列赛,借以提高专项竞赛质量,促进竞争机制,促进训练,促进项目的发展。

在这个期间,先后请进 10 余个国家的教练来华讲课,训练中国滑雪运动员。中国滑雪运动的足迹,踏及 20 余个国家的近百个赛场。

滑雪场地也不断现代化,机械设备、场地质量逐渐向国际标准方向靠近。目前中国较大的滑雪场是黑龙江省亚力布滑雪基地、滑雪中心、龙珠滑雪场;吉林省北大湖滑雪场、长白山滑雪基地;四川西岭雪山滑雪场等。另有吉林市松花湖滑雪场、通化市金厂滑雪场、长春净月潭滑雪场;沈阳辉山滑雪场;北京的香山、石京龙、雪世界滑雪场;河北的塞北、翠云山、围场滑雪场;新疆的南山滑雪场;云南的丽江滑雪场等。

20 世纪 80 年代以来,中国先后举行了 5 届全国冬季运动会,每届赛会犹如一个台阶,将中国现代竞技滑雪的水



平不断向上提升。

滑雪学校、滑雪队伍进一步扩大,最兴旺时,越野滑雪队伍有 13 支,高山滑雪队 8 支,跳台滑雪队 5 支,冬季两项队 5 支,自由式滑雪队 6 支,竞技运动员 200 人左右;滑雪体校 20 多所,许多地区还建设了滑雪网点校,学员计千余人。现代竞技滑雪的实力不断强化的同时,大众滑雪也逐步兴起。

20 世纪 80 年代中期开始,中国的现代竞技滑雪综合实力提高的步幅与频率逐渐加大、加快,向亚洲、向世界赛坛进发的力度逐渐增大,自由式滑雪、冬季两项在进发中脱颖而出,成为冲入该两项世界先进行列的第一集团。

在中国现代竞技滑雪从零位开始向前推进的艰苦过程中,中国滑雪界的各方人士,谱写了中国滑雪运动史中可歌可泣,深值骄傲的篇章。

## 五、中国现代滑雪运动英雄谱

1986 年 3 月,我国高山滑雪、越野滑雪、冬季两项运动员参加了在日本举行的第一届亚洲冬运会,并获得一枚金牌、二枚银牌、六枚铜牌的好成绩,4 名女运动员唐玉琴、宋世纪、常德珍、卢凤梅在 4×5 公里集体项目中,同心协力,夺取金牌,实现了中国滑雪向“亚洲冲击”的第一次突破。

1989 年,在世界冬季大学生运动会中,我国冬季两项女运动员王敬歌首获铜牌,国家体委贺电称“这是中国滑雪历史性的突破”。



1990年,在第二届亚冬会中,我国越野滑雪、冬季两项男运动员(本届赛会没有设女子项目)在条件艰苦、雪质不适应的情况下,夺得两枚金牌、两枚银牌、两枚铜牌。冬季两项老将宋文斌、王伟义各得一块金牌。

1993年,王锦芬在世界冬季大学生运动会中,夺取冬季两项7.5公里项目的金牌,成为中国滑雪运动员在世界冬季大学生运动会中的首位滑雪冠军。

1996年第三届亚冬会在中国哈尔滨举办,滑雪项目在亚布力滑雪场进行,对于本届赛会来说不但哈尔滨的组织工作出色,而且中国滑雪运动员也表现不凡,一举夺得奖牌17枚,其中金牌4枚,郭丹丹、欧晓涛、王锦芬、于淑梅、栾正荣、郭冬玲、宋爱芹、刘金凤金榜有名。

第三届亚冬会的成绩,是对中国现代竞技滑雪从1980年引进后发展的检阅,是对中国滑雪界各方人士所付出的心血的回报,是中国现代竞技滑雪攀登的又一个里程碑。此后的五年,是中国现代竞技滑雪提高最快的5年,是中国滑雪运动“冲出亚洲,走向世界”见成果的5年。

第三届亚冬会后,中国的滑雪运动,没有停歇,没有自满,而是再接再厉,乘胜前进,把参加1998年第18届冬奥会的任务摆上日程,提出自由式滑雪空中技巧女子项目应有所为,力争夺取奖牌的议案。在科学分析了当时该项目的国内外形势及力量格局后,制定了“以难制胜,勇夺奖牌”的战略,国内的训练、竞赛、队伍的组织形式,国际比赛均立即全面转轨,进入了参加第18届冬奥会的备战——临战状



况。国家体育总局冬季运动管理中心适时将精力、财力、物力集中,同时调动了全国滑雪界的各面积积极因素,确保自由式滑雪空中技巧女子项目向冬奥会突击。

中国自由式滑雪女运动员,在这具有历史意义的突击中,表现了中华儿女的英雄气概。她们当时的悲壮故事,至今令人记忆犹新。

1997年1月郭丹丹在美国站世界杯比赛中获得亚军,1997年12月徐囡囡在奥地利站世界杯比赛中获银牌。

1997年8月,郭丹丹在澳大利亚获得该项目的世界杯冠军,也是滑雪界第一个世界大赛的冠军。

1998年1月,季晓欧在加拿大获第二个世界杯冠军,其成绩突破200分大关,创该项女子200.21分的世界得分最高纪录。

1998年2月,中国有4名女将获得资格参加第18届冬奥会,3名冲进决赛,猛打猛拼,最后挤掉多位世界名将,徐囡囡带伤勇夺银牌,把中国滑雪运动水平推向了一个历史的峰巅,结束了中国滑雪运动员与冬奥会奖牌无缘的历史。另2名参加该项的运动员带病分别获第7、第12名的成绩。冬季两项也获得单项第5名,接力第7名的好成绩。

中国滑雪运动员自1986年第一届亚冬会取得第一枚亚洲金牌起,特别是1996年第三届亚冬会后,在与世界滑雪强国差距甚悬殊的情况下,充分利用自身的有利条件,排除不利条件,取得了一个又一个的胜利。



## 六、中国滑雪各项目的发展现状

中国现代滑雪运动虽然在起步晚、基础弱、困难多、条件差的情况下取得了较大的成绩,但总体上距世界先进水平还有很大的差距,由于物资条件、气象条件、项目本身的地位所致,各大项目间发展亦不平衡。

高山滑雪在中国开展较早,也深受群众喜爱,它既是当代竞技场上的主项,也是当代大众滑雪的主项,由于在竞赛中对场地、设施及雪质、雪量要求条件很高,运动员的所需器材、服装要求严格,附件繁杂,在中国开展起来困难较大,中国高山滑雪的训练条件可以说是世界最差的。国内解放军、哈尔滨实力最强。在参加亚洲和世界比赛中,最好名次是亚洲冬运会的第三名。

最近几年来,大众滑雪在中国各地兴起,发展势头很猛,全国滑雪场地近 100 处,参加的人数逐年成倍增长,给高山滑雪带来了生机。

越野滑雪也是中国滑雪的传统项目,由于该项要求条件比高山滑雪低,便于开展,是中国滑雪队伍、体校数量及其人数最多的项目。

中国在亚洲的第一枚滑雪金牌,就是由越野滑雪运动员在 4 人接力项目中夺得的。越野滑雪个人项目曾在亚冬会与世界冬季大学生运动会中获得过银牌。

中国越野滑雪的优秀运动员分布较分散,吉林、黑龙江、解放军都有几名选手,在不同的比赛中,争相领先。

