

《自由式滑雪》

图书基本信息

书名：《自由式滑雪》

13位ISBN编号：9787807627593

10位ISBN编号：780762759X

出版时间：2008-8

出版社：吉林出版集团有限责任公司

页数：74

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《自由式滑雪》

内容概要

《自由式滑雪》中介绍了空中技巧、比赛规则等内容。盛世奥运，举国同辉。吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信《自由式滑雪》的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

《自由式滑雪》

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 特点与价值第二章 运动保护第一节 生理卫生第二节 饮食与准备工作第三节 运动前准备第四节 常见损伤与预防措施第五节 运动后放松第六节 恢复养护第三章 场地、器材和装备第一节 场地第二节 器材第三节 装备第四章 基本技术第一节 动作术语第二节 基本动作第三节 滑降技术第四节 转弯技术第五节 空中技巧第六节 训练方法第五章 比赛规则第一节 程序第二节 裁判

《自由式滑雪》

章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展自由式滑雪始于20世纪60年代，在随后的几十年中逐步发展成型，现在已经开展多种国际赛事。

一、起源自由式滑雪是在高山滑雪的基础上发展而来的，最初只是将高山滑雪和杂技集于一身。1966年，首次自由式滑雪比赛举行。早期的自由式滑雪包括空中技巧、雪上技巧和雪上芭蕾。

二、发展（一）国际自由式滑雪从1975年起，自由式滑雪世界杯赛开始举行。1979年，国际滑雪联合会正式承认自由式滑雪项目，并且在运动员及其跳跃技巧方面制定新规则，以减小此项运动的危险性。1986年，首届自由式滑雪锦标赛在法国阿尔卑斯山的蒂恩镇举行。1988年，女子雪上芭蕾被列为冬奥会表演项目。1992年，男子雪上芭蕾被列为冬奥会表演项目。从1992年起，自由式滑雪被列为冬奥会比赛项目，并设男子、女子雪上技巧两个项目，1994年又增设男子、女子空中技巧两个项目。目前，自由式滑雪已有6个奥运会比赛项目，包括雪上技巧、空中技巧和双人雪上技巧等。

（二）中国自由式滑雪我国于1989年5月在松花江地区建立了第一支自由式滑雪空中技巧队。在1998年长野冬奥会上，徐囡囡获得自由式滑雪空中技巧项目的银牌。

《自由式滑雪》

编辑推荐

《自由式滑雪》为阳光体育运动丛书之一，由吉林出版集团有限责任公司出版。

《自由式滑雪》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com