

《滑雪》

图书基本信息

书名：《滑雪》

13位ISBN编号：9787564402761

10位ISBN编号：7564402768

出版时间：2010-1

出版社：北京体育大学

作者：贺慨

页数：164

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

《滑雪》

内容概要

《滑雪》主要介绍了高山滑雪和单板滑雪这两项。其中，高山滑雪介绍了滑雪的装备、滑雪前的准备活动与饮食、滑雪的基本知识、安全与行为规则、滑雪中常见的伤害与预防，以及各种高山滑雪技术；单板滑雪介绍了单板滑雪装备、基本知识、基本动作、特殊动作，以及单板公园等内容。竞技滑雪运动的项目有高山滑雪、北欧滑雪、自由式滑雪、单板滑雪、冬季两项和登山滑雪。

《滑雪》

书籍目录

滑雪概况高山滑雪 第一章 滑雪的装备 第二章 滑雪前的准备活动 第三章 滑雪的基本知识 第四章 滑雪者安全与行为规则 第五章 基本滑雪技术练习 第六章 乘坐滑雪索道 第七章 直滑降技术 第八章 横滑 第九章 横滑降技术 第十章 梨式直滑降技术 第十一章 梨式转弯技术 第十二章 停滑转动技术 第十三章 半梨式转弯技术 第十四章 基本摆动转弯技术 第十五章 平行转弯技术 第十六章 小回转技术 第十七章 大回转技术 第十八章 滑雪前的准备与饮食 第十九章 滑雪中常见的伤害与预防单板滑雪 第一章 单板滑雪装备 第二章 单板滑雪基本知识 第二章 单板滑雪基本知识 第四章 单板滑雪基本动作 第五章 移动、滑行与刹停 第六章 换刃转弯连续滑行 第七章 自由式基础 第八章 单板公园

章节摘录

插图：就娱乐性、刺激性、挑衅性来说高山滑雪对人们的吸引力最大，从事高山滑雪运动的人数也最多。这两种滑雪运动所使用的滑雪器材和滑雪技术完全不同。就我国来说，开展高山滑雪运动的条件比开展越野滑雪运动的条件要好，以上所提到的北大湖滑雪场、亚布利滑雪场都是标准的高山滑雪场，可供不同技术水平的滑雪爱好者开展滑雪活动。滑雪运动竞技项目是运动员把滑雪板装在靴底上在雪地上进行速度、跳跃和滑降的竞赛运动。滑雪板是用木材、金属材料和塑料混合制成。高山滑雪由滑降、小回转和大回转（障碍滑雪）组成。高山滑雪混合项目，由上述三个项目组成。北欧滑雪（比赛）包括个人越野滑雪赛和男子接力赛和女子接力赛。此外还有跳台滑雪赛，以及北欧混合项目比赛，包括越野赛和跳台赛。滑雪运动起源并发展于斯堪的纳维亚国家。回转（SLALOM）也是一个挪威词，意思是在倾斜的路面上滑行。国际滑雪联合会成立于1924年，北欧滑雪项目列入了1924年，在法国沙莫尼举行的第一届冬季奥运会。在世界滑雪运动中居领先地位的国家有斯堪的纳维亚各国，如挪威、瑞典、芬兰，还有西欧的阿尔卑斯山脉周围的国家，如法国、意大利、奥地利、德国和瑞典，以及美国、俄罗斯等。一般说来，斯堪的纳维亚国家在北欧滑雪项目上占优势，阿尔卑斯山脉国家在高山滑雪项目上占优势。（一）高山滑雪高山滑雪（alpine skiing）是冬奥会正式比赛项目。因起源于阿尔卑斯山地区，故又称“阿尔卑斯山项目”或“山地滑雪”。英国人阿诺德·卢恩爵士和奥地利人海因斯·施奈德发明了现代高山滑雪比赛。高山滑雪是在越野滑雪基础上逐步形成的。1850年挪威的泰勒马克郡出现改变方向和停止滑行的旋转动作。1868年挪威滑雪运动奠基人诺德海姆等人在奥斯陆滑雪大会上表演了侧滑和S形快速降下技术。1890年奥地利的茨达尔斯基（Matthias Zdarsky）发明适合阿尔卑斯山地区特点的短滑雪板及滑行技术，1905年他在维也纳南部的利林费尔德进行了高山滑雪史上第一次回转障碍降下表演。

编辑推荐

《滑雪》：体育爱好者丛书

《滑雪》

精彩短评

- 1、北方冬天滑雪者可以通过这本书自学
- 2、作为入门级别的滑雪书不错，有一半内容在讲单板，我不是很感兴趣。

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