

<<滑雪去>>

图书基本信息

书名：<<滑雪去>>

13位ISBN编号：9787504847249

10位ISBN编号：7504847240

出版时间：2006-1

出版时间：农村读物出版社

作者：单兆鉴

页数：182

字数：150000

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;滑雪去&gt;&gt;

## 内容概要

生活水平提高了，生活品位也就提高了。

原本很专业的、贵族的滑雪运动如今已加入到时尚的行列，成为大众所崇尚的健身运动。

参加大众滑雪的人数迅猛增长。

滑雪不同于其他体育运动，如果没有基本的知识，还真不知道怎么滑。

即便那些已有初级水准的滑雪者在技术上也有待进一步的规范与提高，所以有一本直观的图解辅导教材和影像资料就可解了滑雪爱好者的燃眉之急。

欣闻“中国滑雪第一人”单兆鉴先生亲自主笔撰写了以高山滑雪为主，兼容单板滑雪、越野滑雪的《滑雪去——跟着冠军学滑雪》一书，并将图稿内容另缩编成教学光盘，亲自为书和教学光盘做编导、演永，实乃为滑雪爱好者和中国滑雪运动的普及办了一件好事。

可喜可贺。

说到此书的出版可喜可贺，是因为它确有几个显著的特色。

一是专业权威，有“中国滑雪第一人”之美誉的、我国第一位全国滑雪冠军单兆鉴先生主编并亲自主笔和演示，致力于滑雪技术理论研究的李玉新先生、潘跃华女士和徐大年先生参与编写，特邀中国第一位世界滑雪冠军郭丹丹领衔众多大众滑雪的优秀教练为此书做技术动作演示，中国滑雪协会给予此书技术支持。

二是大众时尚，此书选取了高山滑雪、单板滑雪和越野滑雪这三个适宜在大众中开展和普及的项目，使人们远离城市的喧嚣，置身林海雪原之中，享受大自然的魅力，从而达到健身怡神、健美体形的效果。

三是新颖精彩，彩色图示、精美装帧，并配书中原班人马的精彩演示。

四是以图解的方式印制成滑雪书籍并配以光盘讲解，为中国首创。

愿借此书的出版，能进一步掀起一个大众滑雪的热潮，以推动我国滑雪运动蓬蓬勃勃地发展起来。

## &lt;&lt;滑雪去&gt;&gt;

## 作者简介

单兆鉴是中国首位全国滑雪冠军，从事滑雪运动50余年，先后做过滑雪学员、运动员、教练员、裁判员、竞赛人员、管理人员。

后调到原国家体委运动司主管滑雪业务，并先后任冰雪处副处长、滑雪处处长、中国滑雪协会秘书长、亚洲冬季两项滑雪联盟技术部主任。

在他任职期间，为中国滑雪运动的发展及竞技水平的提高做出了不懈的努力，艰苦奋斗几十年。

1998年2月第十八届冬奥会上，中国滑雪运动员徐囡囡勇夺银牌，终于结束了中国滑雪运动员与冬奥会奖牌无缘的历史。

单兆鉴退休后，担任中国滑雪协会技术顾问，积极投入推动大众滑雪发展的大潮中，着重对大众滑雪场开发建设及滑雪技术理论进行探讨及研究。

对从事一生的滑雪事业进行了总结，几年来完成了多项论文和专著，《怎样练习滑雪》、《旅游滑雪指南》、《滑雪场所管理规范》、《滑雪运动指南》、《中国高山滑雪初级教程》及即将出版的《滑雪去——跟着冠军学滑雪》等，都是对滑雪心血的结晶。

单兆鉴当前还承担着中国滑雪协会交给的大众滑雪指导员培训等多项工作任务，此外，他表示将在有生之年为完成阿勒泰地域是人类滑雪发源地学说的确立，创建中国滑雪博物馆，为建设一处现代的经典滑雪场等再立新功。

2005年被国家体育总局党委授予“优秀共产党员”称号。

## &lt;&lt;滑雪去&gt;&gt;

## 书籍目录

爱上滑雪 一、人类滑雪运动的起源 二、大众的、时尚的健身运动 (一)大众滑雪新时尚 (二)学会滑雪好处多 (三)学会滑雪不困难 三、滑雪运动的分类高山滑雪 一、高山滑雪技术常用术语 (一)重心、作用力系列 (二)方向系列 (三)滑雪板板位、板型系列 (四)雪板刃系列 (五)身体形态系列 二、高山滑雪的器材装备 (一)高山滑雪器材装备的内容 (二)穿脱滑雪鞋 (三)锁定滑雪板的程序 (四)松开滑雪板的程序 (五)滑雪杖的握持与脱开程序 (六)滑雪板的携带方法 三、高山滑雪的场地 四、乘坐索道的方式 (一)乘坐吊椅式索道的方式 (二)乘用拉杆腿夹式拖牵索道的方法 五、高山滑雪的安全 (一)高山滑雪伤害的预防 (二)滑雪者要遵守滑行规则 (三)安全摔倒与站起 (四)高山滑雪的热身活动 六、高山滑雪的导入技术 (一)穿雪板站立姿势 (二)穿雪板原地改变方向 (三)180度变向(向后转) (四)平地走滑 (五)平地侧向移动 (六)坡面上的侧向移动 (七)同时推进滑行 七、穿雪板登坡技术 (一)横登坡 (二)八字登坡 (三)半八字斜登山 八、高山滑滑降的基本姿势 (一)初学者及普遍情况下的基本姿势 (二)中级水平学习双板平行转弯时的基本姿势 九、高山滑雪滑降技术的分类 (一)以滑降的路线方向分类 (二)以雪板滑降时的板型分类 (三)以身体姿态分类 十、双板平行直滑降 (一)直滑降技术的动作要领 (二)双板平行直滑降的练习方法 (三)直滑降的注意事项 (四)直滑降的错误动作 十一、犁式直滑降 (一)犁式直滑降的动作要领 (二)犁式直滑降的练习方法 (三)犁式直滑降的注意事项 (四)犁式直滑降的错误动作 十二、双板平行斜滑降 (一)斜滑降的适用范围 (二)斜滑降的动作要领 (三)斜滑降的练习方法 (四)斜滑降的错误动作 十三、犁式斜滑降 (一)犁式斜滑降的应用范围 (二)犁式斜滑降动作要领及练习方法 十四、横滑降 (一)横滑降的应用范围 (二)横滑降的动作要领 (三)横滑降的练习方法 (四)横滑降的注意事项 十五、滑降技术的综合运用 (一)滑降综合技术的运用 (二)特殊地形的滑降技术 十六、滑降中的加速、减速与停止 (一)滑降中的加速 (二)滑降中的减速 (三)滑降中的停止 十七、高山滑雪转弯技术的普遍原理 (一)高山滑雪转弯的分类 (二)滑雪板能转弯的要素 十八、犁式转弯 (一)犁式转弯的应用范围 (二)实现犁式转弯的方式 (三)犁式转弯的动作要领 (四)犁式转弯的练习方法 (五)犁式转弯的注意事项和质量评价 (六)犁式转弯向双板平行转弯的过渡 十九、半犁式转弯 (一)半犁式转弯的应用范围和板型结构 (二)山上侧板推出的半犁式连续转弯的动作要领 (三)半犁式转弯的注意事项 二十、绕山急转弯 (一)绕山急转弯的应用范围 (二)绕山急转弯的动作要领 (三)绕山急转弯的注意事项 二十一、踏步转弯 (一)踏步转弯应用范围 (二)踏步转弯的动作要领 (三)踏步转弯的注意事项 二十二、蹬冰式转弯 (一)蹬冰式滑行与转弯的应用范围 (二)蹬冰式滑行与转弯的动作要领 (三)蹬冰式转弯的练习方法 (四)蹬冰式转弯的注意事项 二十三、双板平行转弯 (一)双板平行转弯的应用范围 (二)双板平行转弯的动作要领 (三)双板平行转弯的练习方法 (四)学会双板平行转弯的途径 (五)双板平行转弯的注意事项 (六)精彩的双板平行摆动转弯 二十四、卡宾转弯技术的新特点 (一)新动作特点 (二)大头板不是越大越好 二十五、高山滑雪各种技术的相互关系 二十六、滑雪转弯的基本原则 (一)“重心不落后”的原则 (二)“上体面向滚落线”的原则 (三)“纯下肢用力”的原则 (四)“山下板为主承担体重”的原则 (五)“各环节的重心要集中,服从总重心前进方向”的原则 单板滑雪 越野滑雪滑技术难点释疑国内滑场名录

## &lt;&lt;滑雪去&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘大众休闲滑雪是出于娱乐、健身的目的，其要求的条件可因人而异、因时而宜。故只要遵循安全、循序渐进的原则，学会滑雪不困难。

1. 大众滑雪参与难度很小，男女老幼、体强体弱均可在适合各自的场地条件下，穿用适合的器材，采取适合的技术在雪坡上轻松、悠闲地滑行。

2. 高山滑雪是从山上向下滑行，其动力几乎全部来自重力，人们只需穿上雪板站立在雪坡上即可自然向下滑动。

3. 高山滑雪板底面宽大，对滑雪者来说支撑面积较大，便于稳妥地站在上面滑行；所用的滑雪鞋勒很高，便于对脚与踝的保护；滑雪板上的固定器设计得十分科学，在滑雪者因摔倒或受到其外力大于安全系数时，板鞋会自动分离，以防伤害的发生。

4. 滑雪者一般经过一周的练习，便可以入门；经过一个月的练习，就可以在茫茫雪原初显神通；如果经过一冬的系统磨炼，就会像雪山林涛中的银鹰展翅飞翔了。

插图

<<滑雪去>>

媒体关注与评论

书评最时尚的滑雪项目，最权威的技术指导。

高山滑雪，单板滑雪，越野滑雪。

想领略林海雪原中的魅力吗？

想成为雪山峻岭中的雄鹰吗？

想获得畅快心境、强健体魄吗？

那就跟滑雪冠军去滑雪吧。

为满足滑雪爱好者的需求，本书特聘我国第一位全国滑雪冠军和全国第一位世界滑雪冠军编著和演示了一套关于滑雪技术的书籍和影视资料，以提高学习滑雪技术过程中的直观效果。

全书将高山滑雪、单板滑雪、越野滑雪以图片和声像的形式介绍给读者。

配VCD。

<<滑雪去>>

#### 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:<http://www.tushu007.com>