

<<高山滑雪>>

图书基本信息

书名：<<高山滑雪>>

13位ISBN编号：9787551700924

10位ISBN编号：7551700927

出版时间：2011-12

出版时间：遼明智 东北大学出版社 (2011-12出版)

作者：暂无

页数：147

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>

## <<高山滑雪>>

### 内容概要

本着实用性、针对性的原则,《高山滑雪》从教学训练的实际出发,采用文字叙述与图片示例相结合的方式,较全面地阐述了高山滑雪各个项目的产生、发展、基本理论、技术要求和教学、训练方法。

全书共分为七章。

第一至四章主要阐述了高山滑雪双板项目的技术、教学与训练,第五至七章阐述了高山滑雪单板项目的技术、教学与训练。

同时,也对高山滑雪场地、器材的技术要求、裁判规则等做了简要的介绍。

## <<高山滑雪>>

### 书籍目录

第一章 高山滑雪运动概述 第一节 高山滑雪的产生与发展 第二节 中国高山滑雪运动的开展 第三节 高山滑雪运动各项目竞赛方法及特点 第四节 滑雪组织机构介绍第二章 高山滑雪的场地、设施及安全常识 第一节 高山滑雪场地与设施 第二节 高山滑雪的安全常识 第三节 高山滑雪的教学原则和教学方式 第四节 高山滑雪的准备活动及专项身体素质的练习第三章 高山滑雪器材 第一节 滑雪器材与装备 第二节 滑雪器材的使用 第三节 雪板的维护与保养第四章 高山滑雪运动技术 第一节 高山滑雪运动技术原理 第二节 高山滑雪技术的影响因素 第三节 高山滑雪运动的基础技术 第四节 高山滑雪运动的滑降技术 第五节 高山滑雪的转弯技术第五章 单板滑雪运动简介 第一节 单板滑雪运动的产生及发展 第二节 单板滑雪运动的项目分类第六章 单板滑雪运动的装备与器材 第一节 滑雪的装备与器材 第二节 滑雪器材的安装与使用第七章 单板滑雪技术 第一节 单板滑雪基础技术 第二节 单板滑雪基本技术及练习参考文献

## &lt;&lt;高山滑雪&gt;&gt;

## 章节摘录

(四) 平衡恢复能力 高山滑雪中的平衡恢复能力是指在滑行过程中, 由于某种原因, 破坏了身体平衡、改变了正常的滑行姿势、破坏了滑行节奏后极快地校正过来的能力。可以认为, 平衡恢复能力决定了校正失去平衡及改正“错误”动作的水平。平衡恢复能力在高山滑雪中是非常重要的能力。

(五) 练习时应注意的问题 在非雪期, 为了更好地保持已经获得的与滑雪相关的素质, 要适当地进行一些身体练习。

进行身体练习时, 应遵循“循序渐进、全面发展、不间断地练习”三条原则。

循序渐进是指开始进行练习时, 不要马上进行负荷很大的练习, 而应在开始阶段进行一些负荷量和强度都不大的练习, 随着适应性和身体协调水平的提高, 逐渐加大运动量, 逐渐提高强度。

全面发展是指全面提高身体素质, 不要只进行某一项运动, 这样才能使身体素质得到全面的提高。

最好在非雪期能根据自己的爱好, 选择一两项运动项目坚持进行锻炼。

另外, 因为年龄、性别、体力不同, 练习的数量和强度也应不同, 所以选择练习方法时, 也应从具体情况出发, 本着练习的三原则进行训练。

在练习中, 应时刻注意防止外伤, 切不可因一时大意而造成伤害, 这也是应注意的问题之一。

(六) 各种素质练习实例 1. 力量练习 滑雪的基本姿势是半蹲, 为了适应不同的坡面、转弯、速度, 需要不断改变并恢复姿势, 身体重心高度和位置也需要不断地改变。

为了保持平衡和更好地发挥技术, 也需要不断地改变动作和控制状态。

这些动作的实现大都依靠腿部、臀部及躯干部的肌群来完成。

另外, 点杖时胸部及上肢力量也是不可缺少的。

如何结合自身的状况来发展有关肌群, 是每位滑雪爱好者都应该考虑的。

下面简单介绍有关肌群及其力量练习方法。

.....

## <<高山滑雪>>

### 编辑推荐

本着实用性、针对性的原则，《高山滑雪》由逯明智主编，从教学训练的实际出发，采用文字叙述与图片示例相结合的方式，较全面地阐述了高山滑雪各个项目的产生、发展、基本理论、技术要求和教学、训练方法。

全书共分为七章。

第一至四章主要阐述了高山滑雪双板项目的技术、教学与训练，第五至七章阐述了高山滑雪单板项目的技术、教学与训练。

同时，也对高山滑雪场地、器材的技术要求、裁判规则等做了简要的介绍。

<<高山滑雪>>

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