第一图书网, tushu007.com

# <<单板滑雪装备与技巧指南>>

## 图书基本信息

书名：<<单板滑雪装备与技巧指南>>

13位ISBN编号：9787228098699

10位ISBN编号：7228098692

出版时间：2006-8

出版时间：新疆人民出版社（图书营销有限责任公司）

作者：格雷格·戈德曼

页数：96

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

## 内容概要

本丛书权威引进英国新荷兰出版社版本。
英国新荷兰出版社版“户外运动”系列图书已先后出版英文版、荷兰文版、德文版、克罗地亚文版、丹麦文版、匈牙利文版、法文版、瑞典文版、西班牙文版和波兰文版。
本丛书是我国首套引进英国新荷兰出版社版权的中文版本，为热衷于从事冒险、刺激的户外运动的人们提供基本的专业知识。
　　本书是系列之一，指导你：单板滑雪基本的设备；基本的技巧和入门技术；不同条件下的高级技巧；安全和预防措施；世界滑雪胜地等。

## 作者简介

作者：(英)格雷格·戈德曼

## 书籍目录

面向大众的运动 滑雪板、滑雪靴、固定器 滑雪服和其他附属装备 入门技术 高级技巧 安全和预防措施 世界滑雪胜地 词汇注释 索引

## 章节摘录

书摘人们很难想像这竟然是真的。
作为一项比较年轻的运动项目，它既有冲浪的自由洒脱和流畅优美，又有滑板的驰骋雪海的刺激震撼，在纯自然的雪原，快感随着速度飙升。
　这就是单板滑雪：刺激的单人运动。
一旦有过尝试，就会感受到，如果世上没有了这项运动，那会是多么地乏味。
其他冬季运动，比如滑雪，因出于必要而得以发展，而单板滑雪却作为老少皆宜的有趣活动逐步普及。
　直至几年前，冬季单板滑雪运动只有人数极少然而很执着的追随者，羽翼尚未长成，当时只有几家滑雪场允许单板滑雪者在其雪坡上运动，似乎这项运动永远不会被冬季主流运动所接纳。
如今，单板滑雪已风靡全球，其发展之迅速是充满激情的热衷者也所料不及。
根据国家体育运动用具协会世界范围的估计，近几年单板滑雪人数占到滑雪场总人数的大约23%。
　单板热潮席卷而来　冬季滑雪场迎合了单板滑雪者激增的需求，这几年的努力使得这项运动得以跨越式发展。
现在绝大多数滑雪场都友好地接待单板滑雪者。
很多滑雪场创办了单板滑雪专门学校，配备有经过专业训练的教练、专门的滑雪区域和U型滑道，同时出租滑雪用具。
认可为主流运动意味着单板滑雪将充分享有舒适便利的运动条件，使得这项运动更安全、更易于接受、更充满乐趣。
这项运动不再是激情迸发的青少年独占的领域。
年轻人的确在单板滑雪人群中占了相当大的比例，但是随着这项运动日臻普及，更多的各个年龄段的人们正在着迷于这项运动。
而且，单板滑雪也不再仅仅是男士的运动，大约三分之一的单板滑雪爱好者是女士。
这一因素导致人们设计出更多的优质单板滑雪装备和服装来满足这一部分人的特殊需求。
同时也为孩子们生产了儿童尺码的精良装备、服装和安全保护用具。
　P8　　入门技术　板滑雪初期，为了学习玩滑板，初学者费了不少周折。
这项冒险运动仍是雏形时，没有多少专家，很少有滑雪场开办任何形式的滑雪课程。
新入门的人只得在滑雪板上系牢，向雪挑战，充其量有一两位滑雪爱好者的指点。
　幸运的是，这些先锋滑雪者坚持不懈，单板滑雪得以蓬勃发展。
如今的场面明朗得多，多数对单板态度友好的滑雪场开办了可信的培训学校，配有专职训练教师。
这表明学单板滑雪变得更有乐趣，安全得多。
　单板滑雪之所以吸引人，除了它是一项刺激的冒险运动以外，主要是它的学习过程。
大多数指导教师会告诉初学者，学习滑单板所需的基本技能只需大约三天时间。
多数初学者面临的最大障碍是在完全了解如何控制滑板前使滑板动起来。
令人惊奇的是，动起来以后，操纵滑板实际上就容易得多了。
　一旦站在滑板上滑动有了信心，就可以开始学习使用钢边横切。
接着便是各种边刃动作的时间了。
学会了基本的技法后，就将准备进行面谷转弯和面山转弯，这是单板滑雪中重要的技能。
　掌握基本功会令人吃惊地容易。
不要由于摔滚而泄气。
要牢记，用不长的时间就会掌握将来面对着山野中各种不同地形的挑战应具备的技术。
　态度谦逊，参加授课　善待自己，省出时间和精力参加课程。
大多数滑雪场的单板滑雪学校以非常合理的价格为初学者提供综合服务，包括课程、升降设备通行和所需的装备。
一些租赁包甚至包括诸如膝盖和臀部衬垫，使最初几个意料不到的滑降更加安全。
从一开始便学习适当的技术是必要的。

把这个过程想像为录音过程。
当正确地做了第一次转弯，大脑便有了印记。
它“ 记录 ”动作，当试图重复这一技法时，可以“ 重放 ”。
如果通过自学开始，让自己的不正确的技术变得根深蒂固，便会“ 记录 ”坏的习惯。
以后学习正确的方法前，这些坏习惯将不得不“ 抹去 ”。
位合格的教师会很快查明学习者的能力水平和所需的辅导量，辅导教师将能够回答学员的任何问题，确保学员以正确的方法按照意愿开始单板滑雪经历。
　准备动作的重要性　无论是否是新手，使肌肉对一天的滑雪做好准备很重要，这意味着至少要进行快速的准备工作，伸展身体。
　准备工作会提高滑雪的全面性能，极大地降低肌肉拉伤的机会。
滑雪者需要增加心率，使血液循环流动，向腿部肌肉注入血液。
在小屋周围散散步，做几下台阶运动，然后对四头肌、胭旁腱和小腿肌肉做 些基本活动，然后再登上滑板(见75～77页)。
很多人甚至在早晨进行缓慢的容易的慢跑，做准备活动，然后停下来多做一些伸展运动，再继续滑行。
　P36

第一图书网, tushu007.com



## 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