第一图书网, tushu007.com

<<大学生运动体验系列教材·滑雪>>

图书基本信息

书名：<<大学生运动体验系列教材·滑雪>>

13位ISBN编号：9787561158357

10位ISBN编号：7561158351

出版时间：2010-10

出版时间：大连理工大学出版社

作者：元文学　等编著

页数：102

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

第一图书网, tushu007.com

前言

大众体育项目的开展和普及能够体现一个国家的经济发展水平，随着我国经济的快速发展，许多高雅时尚的体育项目开始贴近人们的生活，这些项目以其独特的魅力成为越来越多人进行终身体育的选择。

大学是社会先进文化的传播基地，大学体育教学在内容的选择上应具有前瞻性和先进性。

我们组织部分教师编写的“大学生运动体验系列教材”，旨在将这些新兴运动项目引进高校体育教学中，同时也为这些项目的爱好者提供参考学习的资料。

《滑雪》是这套教材的第一本。

远离城市的喧闹和污染，置身于雪山峻岭间与大自然紧密结合，白雪皑皑，空气流动清新，阳光明媚，视野开阔，尽赏变幻莫测的冬景奇观；投身于“银装素裹”之中，与山、与林、与雪融为一体，伴雪共舞，饱享冬季大自然所赋予的无限欢乐，顿时会觉得心旷神怡，积滞的烦恼与疲劳会一扫而光。这就是滑雪运动的魅力。

随着生活水平的提高，在北方的冬季，越来越多的人投身到滑雪运动中，原本很专业的滑雪运动开始走进普通人的生活。

在冬奥会上，我国的速滑、花样滑冰项目已经取得了突破，而在滑雪项目上，我们与世界滑雪强国甚至是我们的邻国日本和韩国的差距还很明显，造成差距的主要原因就是滑雪项目的普及水平不高。

针对国内大众滑雪教材较少的现状，我们组织有丰富教学经验的教师参与编写了这本面向大众的滑雪普及教材，希望能够对推动滑雪运动的开展有所助益。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本教材采用真人示范、图片说明的方式对滑雪运动的基本知识、基本技术进行了讲解，直观和生动性是本教材的特色。
重点介绍了高山滑雪，同时对日益蓬勃发展的单板滑雪也进行了介绍。
其中，高山滑雪介绍了滑雪的装备、滑雪前的准备活动、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；单板滑雪介绍了滑雪装备、基本知识、基本动作等。

第一图书网, tushu007.com

<<大学生运动体验系列教材·滑雪>>

书籍目录

第一章 滑雪运动概况第二章 高山滑雪用具的选择与使用第三章 滑雪用具与雪地适应练习第四章 滑雪前的热身练习方法第五章 滑雪道上的基本练习第六章 高山滑雪的安全注意事项第七章 单板滑雪第八章 滑雪运动杂谈

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：2.超越自己实际滑雪能力，盲目“登高”与“超速”由于滑雪是在大自然中进行的运动，天高地广易使人不知不觉地处于兴奋之中，尤其是20岁左右的年轻人，经常会出现超速滑行的现象，这里所说的超速滑行是指超过自身技术及速度适应程度的快速滑行。
较严重的损伤也往往出现在超速滑行的摔倒之中，因此，在滑行中应时时控制自己的情绪，切不可超越自己滑行技术能力来寻求刺激，例如有的人甚至在尚未掌握转弯、不会停止的情况下就进行所谓的“速降”，这尤为危险。
超速滑行不但容易造成自身的损伤，也会给其他滑雪者造成损伤。
3.睡眠不足等身体状态欠佳身体状态欠佳及睡眠不足都可引起反应迟钝，无力，精力不易集中，身体不协调，而这些现象都可导致摔倒与冲撞，继而造成损伤。
因此，进行滑雪运动时应具备良好的身体状态、充沛的体力和最佳的精神状态，只有这样才能有效地防止外伤的出现。
4.对场地情况不了解在进行滑雪前首先应询问并观察线路情况，对于场地危险地带、陡坡、特殊雪质、大的凹凸等应有一个大概的了解，做到心中有数，这样才有可能对滑行中出现的问题采用相应的措施以减少意外事故的发生。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《大学生运动体验系列教材·滑雪》由大连理工大学出版社出版。

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