

滑雪基本技术的学习及注意事项

王宏伟

(哈尔滨市体育科学研究所 哈尔滨 150020)

摘要: 滑雪是冬季北方地区一项主要的户外运动项目,滑雪运动一般是以当地情况为基本出发点,结合多方面条件因素开展的群体性体育项目。本文就滑雪基本技术学习及其注意事项进行简要分析论述,希望能够全面提升实用滑雪技术,推广滑雪运动,进一步推动北方冬季旅游项目发展。

关键词: 滑雪技术; 体育项目; 旅游滑雪; 注意事项

中图分类号: G861 文献标志码: B 文章编号: 1674-8646(2017)03-0046-02

Basic technology learning and precautions of skiing

WANG Hong-wei

(Harbin Institute of Physical Education, Harbin 150020, China)

Abstract: Skiing is a major outdoor sport in the northern part of winter. Skiing is a mass sporting event generally based on the local situation as its basic starting point, and combined with a variety of condition factors. This paper briefly analyzes the basic technical learning and precautions of skiing, hoping to enhance the practical skiing technology and promote the development of winter tourism project in the north.

Key words: Skiing technology; Sporting events; Travel skiing; Precautions

1 滑雪场地选择

滑雪初学者不宜在坡度过陡的场地练习,建议选在坡度为 6° 左右的宽敞滑道上,同时初学者选择滑道以50 m为宜。对于滑雪初学者来说,应选利于滑雪者休息的乘坐式索道运送滑雪者,初学者的练习场地雪质要好,并用大型雪道机进行雪道面保养和修整,这对于初学者十分重要。

2 滑雪器材选择

常用的滑雪器材有:滑雪板、滑雪杖、滑雪蜡、各种固定器材、滑雪装、滑雪靴、有色镜、盔形帽,等等。这些常见滑雪器材在滑雪场地都会有租借服务。笔者在此要强调的是常见滑雪器材选择的注意事项。

目前主要有木质、金属、玻璃纤维几种滑雪板材质,其中木质滑雪板材质轻便价格低,其缺点是易受潮变形,滑雪者在选用木质滑板时应涂抹特制油脂,防止滑板粘雪和雪水浸入。相较于木质滑雪板,现今玻璃纤维滑雪板的应用就更加广泛,但玻璃纤维滑雪板价格相对更高一些。金属滑雪板适合用在冰面上以及轻而燥的雪地上,其造价也较高。针对三种滑雪板的优

缺点制成的混合滑雪板受到了滑雪爱好者的广泛欢迎。

滑雪杖具有帮助滑行、维持身体平衡的作用,它又被简称为雪杖,滑雪杖最佳长不宜过肩、杖短不低于肋下。滑雪杖的长短以滑雪者称手为宜。固定器材就是将滑雪靴固定到滑雪板上的装置,固定器材在滑雪者跌倒时能够迅速松脱,从而达到避免器具伤害的目的。

滑雪装主要选择防风雪、保暖、舒适合身的服装。专业滑雪装质量精良,价格也是极为昂贵,滑雪者可以根据自身经济条件合理选择滑雪装。滑雪靴的选择就较为简单,以防水保暖合脚为宜。滑雪靴最好选择短靴,避免靴子对足踝屈转产生影响。有色眼镜是为了保护长时间阳光反射对人眼产生的强烈影响,进而达到保护眼睛的目的。由于滑雪过程中可能出现滑倒等,因此,出于安全考量,镜架应选塑胶制品制成,镜片颜色选茶色或黄色。

3 滑雪基本技术的学习

滑雪装备准备完成后,滑雪者不能急于操作,而是要掌握好各种滑雪技巧和方法,能够在各种滑道上进行安全滑行。

3.1 直线滑降

滑雪练习过程中要注意重心掌控,保证身体前行时不摔倒。直线滑降学习时,首先要学好基本站姿,做

收稿日期: 2016-12-18

作者简介: 王宏伟(1963-),男,硕士,副研究员。

好滑雪预备姿势准备,也就是滑雪者站在滑道起点。基本站立姿势就是双脚平行、身体放松站立,两腿弯曲,并将滑雪杖插入雪地当中,两手置于体侧,确保身体重心落在两脚之间,两眼平视前方。滑雪者通常是在摔倒后重新在原地站起并下滑,初学者学习的滑道都是略有坡度,而摔倒的位置是雪道斜坡中间位置,初学者一定要熟记滑雪动作要领,并将其熟练运用到滑雪运动中。

3.2 犁式滑降

两只滑雪板向外推出,滑雪者呈八字状,两只滑雪板内刃卡在雪面并向下直线滑行。同时,滑雪板八字角度的大小从极大程度上决定了滑行阻力的快慢和大小。犁式滑降练习就是要实现滑降过程中速度的有效控制,将其控制在减速运动或是匀速运动。建议初学者在有经验人员的帮助和指导下,选择坡度较小的滑雪场地,滑雪者要掌握犁式滑雪动作要领,循序渐进,慢慢尝试滑行。初学者需要谨记滑行时一定要保证双脚呈内八字,滑雪板和雪地有切入角。滑雪者顺道滑下后就能发现当滑至下端平缓地段时,滑行的速度就是降下来,通过实际滑雪验证,犁式滑降能够有效降低速度,从而实现良好的滑雪运动控制。而后通过对滑雪痕迹的观察可以发现,划过的不是两条直线,而是雪板的刮痕。

3.3 犁式转弯

犁式转弯技术学习需要注意以下内容:先呈犁式滑降姿态,右转时要逐渐将重心放在左脚;向左时,要将重心放在右脚。滑雪转弯时,承重的滑雪板作为主动板,也就是犁式连续转弯。以犁式直滑降的姿势为前提,左右腿与雪面仍然保持三角形,不要后坐。完成向右转弯时,延续一段向右的犁式斜滑降。逐渐向右侧雪板移动重心,左侧滑板不负重或是负重逐渐减轻。右雪板必然开始向左自然转弯,成为转弯的主动板;同时左雪板被动地跟随着右雪板向左转动,成为从动板,上体尽量保持面向山下。初学者只需要掌握好基本滑行技术,熟练掌握滑雪基本技术。

3.4 犁式摆动转弯

滑道中的转弯,有通过主动板方向改变来实现转弯,也有通过摆动改变滑行方向,犁式摆动转弯时滑雪基本技术中较难的一项。犁式摆动转弯与半犁式转弯主要发生在转弯的后半段,而滑行者的重心也由动板转移到主动板平行位置。由右向左倾斜滑降,滑行者的右腿承担身体重量。右转弯时,滑板向外推出,滑雪者身体呈犁式滑降姿态,借助身体作用力增加向外侧滑的推动力,进而促使转弯动作的发生,更好地完成重心转移。当滑雪者瞬间滑行方向超越滚落线或与其平行时,就由左腿承担身体重量,左滑雪板也变为主动

板,两腿的重心转换完成。

滑雪者应主动将滑雪板稍微突前位置,这样才能顺利完成滑板摆动转弯,这种转弯技术就被称作犁式摆动转弯,该技术操作起来难度较大,从左到右斜滑降接连犁式摆动转弯就是一个完整的半犁式摆动转弯。

4 科学合理饮食规划

我国北方冬季较为寒冷、空气干燥,冬季人体水分流失较大,同时北方特有的取暖方式室内温度高、人体自身内火旺,平时要多饮水,多补充水果,保证体内营养均衡,维生素含量平衡。

5 做好室外防冻预防

冻伤是北方户外运动一项常见伤害,这是由于人长时间处于低温情况下手、脚、耳等部位产生的冻伤伤害,防止冻伤就是要做好低温环境伤害保护,所以应做好运动前防护处理,选用保温效果较好的羊绒制品或化纤制品进行保温。从外部环境而言,滑雪前要做好御寒衣物准备,同时,户外滑雪切记不可独自外出,避免发生意外又无人知晓、求救难;不得肆意跨越滑雪场界限,避免遇到意外时得不到工作人员帮助和救援。滑雪还有几大注意事项:酒后不得滑雪,避免因醉酒昏睡野外,造成意外冻伤,穿着颜色鲜艳的服装,以便于救援人员寻找。外出时,一定要告知家人、朋友或工作人员,以便意外发生时,能够得到及时救援。在此,本文笔者还对冻伤处理方法和药物作了总结归纳,仅供广大滑雪初学者参考:轻度冻伤可以采用咪喃西林氢化可的松霜、硫酸新霉素霜以及10%白胡椒酒精。而重度冻伤在采取紧急护理措施后切忌采用雪搓、冷水浸泡、直接火烤等方法,及时送医治疗。

6 结语

滑雪作为一项十分有益的冬季体育运动,在体验其运动快乐的同时还要做好相应的安全保护措施,掌握简单冻伤紧急处理措施。因此,必须要重视滑雪基本技术学习和注意事项,充分做好滑雪运动前准备,提高滑雪运动的质量。

参考文献:

- [1] 胡秉娇, 晁岳刚. 意向置换教学在滑雪课中的应用[J]. 冰雪运动, 2010 (03): 56-57.
- [2] 李晓东, 张瑜. 多媒体与微型教学在高山滑雪教学中的应用[J]. 冰雪运动, 2011 (01): 90-91.
- [3] 宁文晶. 北方高校高山滑雪课教学中美育的实施[J]. 冰雪运动, 2010 (06): 21-23.
- [4] 周亚臣, 房英杰, 王迪, 等. 黑龙江省滑雪场所设施情况的调查[J]. 冰雪运动, 2010 (01): 86-88.