

<<滑雪运动指南>>

图书基本信息

书名：<<滑雪运动指南>>

13位ISBN编号：9787500925125

10位ISBN编号：7500925123

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：单兆鉴

页数：289

字数：218000

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>

## <<滑雪运动指南>>

### 内容概要

本书配有很多技术动作图示，请您结合自己的滑雪实践对照琢磨。

本书的读者对象是滑雪的初学者、初级者、中级者，滑雪场教练员，滑雪场投资者、管理者，以及广大滑雪爱好者。

本书在编写当中，参阅了瑞士、日本以及欧美等国家的相关教材、图文资料。

瑞士Voelkl（沃克）和TOKO（涛克）公司在中国的总代理——北京冰雪游体育器材有限公司“雪山情”滑雪器材专卖店提供了大量的照片及先进的图文资料，并参加了编写工作。

河北省崇礼县塞北天然滑雪场提供了技术图片拍摄场地。

中国第一位世界滑雪冠军、塞北滑雪场教练员郭丹丹是本书技术示范的主要角色。

华北地区滑雪冠军马良先生也参与拍摄了本书中的技术示范动作。

本书作者单兆鉴先生是中国第一位全国滑雪冠军，从事滑雪运动50年，曾担任原国家体委滑雪处处长、中国滑雪协会秘书长、中国滑雪队领队、亚洲冬季两项滑雪联盟技术部主任，现任中国滑雪协会技术顾问、全国场地器材技术委员会副主任、塞北滑雪场总教练，现致力于滑雪技术理论及滑雪场建设规划的研究。

中国滑雪协会主席王揖涛先生，副主席任洪国先生、蓝力先生对本书的编写给予了积极的鼓励与支持。

## &lt;&lt;滑雪运动指南&gt;&gt;

## 书籍目录

一、滑出健康滑向时尚 (一) 滑雪(含赏雪、踏雪、玩雪)的颂歌 (二) 滑雪运动无限魅力 (三) 学会滑雪不困难 (四) 少儿滑雪好处多 (五) 准备齐全就出发 (六) 自我健康常用检测指数二、滑雪运动面面谈 (一) 滑雪的昔日、昨日、今日与明日 (二) 滑雪运动门类多 (三) 滑雪发展六趋势三、安全、科学跨进滑雪的门槛 (一) 器材选用有学问 (二) 选择场地求实际 (三) 雪场标识要熟悉 (四) 安全放在第一位 (五) 请位教练员不多余 (六) 滑雪初学十禁忌四、磨刀不误砍柴功——滑雪之前三步曲 (一) 先备器材——后上阵 (二) 热身活动——要认真 (三) 感悟雪性——全身心五、量力而行学滑雪远离伤害求安全 (一) 学习难度排先后 (二) “欲速则不达”——不要喊“请让开！” (三) “初生牛犊”别撞虎“老牛”也应绕开走 (四) 滑雪外伤可预防 (五) 面部皮肤要保护 (六) 其他伤害莫忽视 (七) 滑雪应该有保险六、《滑雪者行为及安全守则》须遵守 (一) 滑雪者要知深浅《滑雪者守则》须遵守 (二) 《滑雪者行为及安全守则》要点七、滑雪滑降——勇敢者的启程 (一) 滑降的招数知多少 (二) 滑雪(滑降)的基本姿势列第一 (三) 主动跌倒与站起 .....

八、穿雪板登山(坡)的技术九、滑雪转弯 其乐无穷十、不同雪质的转变弯十一、滑雪技术从头练 能力提高无上限十二、滑雪讲行话——高山滑雪的术语十三、滑雪板的维护和涂蜡十四、高山滑雪技术二十问十五、单板滑雪新潮流十六、乘坐索道有规则十七、越野滑雪应用更广泛十八、滑雪场内娱乐项目多 任君去挑选十九、国际与国内滑雪主要赛事及竞赛项目二十、参加竞赛 勇谋结合二十一、中国滑雪文化历史渊源二十二、中雪运动之最(摘要)二十三、怎样成为中国滑雪协会的会员二十四、修建滑雪场十五字块二十五、国内的滑雪场有特点二十六、留下作业试试看

<<滑雪运动指南>>

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>