

<<越野滑雪>>

图书基本信息

书名：<<越野滑雪>>

13位ISBN编号：9787807209768

10位ISBN编号：7807209763

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版社

作者：宛祝平 主编

页数：74

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>

## <<越野滑雪>>

### 内容概要

本书为《阳光体育运动丛书》之一《越野滑雪》。

越野滑雪起源于北欧，故又称北欧滑雪。

据记载，1226年挪威内战时期，两名被称为“桦木腿”的侦察兵，怀藏两岁的国王哈康四世，滑雪翻越高山，摆脱了敌人。

现挪威还每年举行越野马拉松滑雪赛，距离35英里，与当年侦察兵所滑路程相同。

越野滑雪比赛路线分上坡、下坡、平地，各占全程的三分之一。

单项比赛出发时，每次1人，间隔30秒，顺序由抽签决定，以到达终点的时间确定名次。

接力项目比赛时，集体出发，道次由抽签决定，以每队队员滑完全程的时间之和计算成绩和名次。

1924年被列为首届冬奥会比赛项目。

## <<越野滑雪>>

### 书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第三章 场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第四章 基本技术 第一节 基本术语 第二节 滑雪板板型 第三节 预备动作 第四节 移动动作 第五节 基本滑行动作 第六节 登坡滑行技术 第七节 下坡滑行技术 第八节 自由式平地滑行第五章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

## <<越野滑雪>>

### 章节摘录

插图：第一章 概述第一节 起源与发展滑雪起源于北欧的挪威，是一项既浪漫又刺激的体育运动。早在几千年前，当人们的生产条件还很落后的时候，人类为了在恶劣的自然环境中生存，发明了可以代替行走的滑雪板，它的应用使得人们可以在浩瀚的森林中任意驰骋、追寻猎物。

一、起源越野滑雪是滑雪运动中形成最早的项目，它来源于人类生存和与自然斗争的需要，其起源往往同滑雪运动联系在一起。

在人类生活早期，越野滑雪即被作为一种代步和狩猎的工具。

到了中世纪，越野滑雪逐渐被运用于军事。

随着时代的发展，越野滑雪的实用价值已逐渐降低，但由于它更贴近自然、贴近生活，因而被人们广泛接受，演变成了现代的竞技运动和旅游项目。

在国外，每当进入冬季，各种雪上运动赛事不断，人们可以经常欣赏到滑雪运动员在高山丛林间穿梭跳跃的英姿，大饱眼福。

在欧洲及北美洲的许多国家，越野滑雪已被很多人接受，成为一种休闲运动。

<<越野滑雪>>

编辑推荐

《越野滑雪》由吉林出版社出版。

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>