

<<自由式滑雪>>

图书基本信息

书名：<<自由式滑雪>>

13位ISBN编号：9787807627593

10位ISBN编号：780762759X

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：南征，刘璐 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>

<<自由式滑雪>>

内容概要

盛世奥运，举国同辉。

吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

本书为其中之一的《自由式滑雪》，内中介绍了：空中技巧、比赛规则等内容。

<<自由式滑雪>>

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 饮食与准备工作第三节 运动前准备第四节 常见损伤与预防措施第五节 运动后放松第六节 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 动作术语第二节 基本动作第三节 滑降技术第四节 转弯技术第五节 空中技巧第六节 训练方法第五章 比赛规则第一节 程序第二节 裁判

<<自由式滑雪>>

章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展自由式滑雪始于20世纪60年代，在随后的几十年中逐步发展成型，现在已经开展多种国际赛事。

一、起源自由式滑雪是在高山滑雪的基础上发展而来的，最初只是将高山滑雪和杂技集于一身。1966年，首次自由式滑雪比赛举行。

早期的自由式滑雪包括空中技巧、雪上技巧和雪上芭蕾。

二、发展（一）国际自由式滑雪从1975年起，自由式滑雪世界杯赛开始举行。

1979年，国际滑雪联合会正式承认自由式滑雪项目，并且在运动员及其跳跃技巧方面制定新规则，以减小此项运动的危险性。

1986年，首届自由式滑雪锦标赛在法国阿尔卑斯山的蒂恩镇举行。

1988年，女子雪上芭蕾被列为冬奥会表演项目。

1992年，男子雪上芭蕾被列为冬奥会表演项目。

从1992年起，自由式滑雪被列为冬奥会比赛项目，并设男子、女子雪上技巧两个项目，1994年又增设男子、女子空中技巧两个项目。

目前，自由式滑雪已有6个奥运会比赛项目，包括雪上技巧、空中技巧和双人雪上技巧等。

（二）中国自由式滑雪我国于1989年5月在松花江地区建立了第一支自由式滑雪空中技巧队。

在1998年长野冬奥会上，徐囡囡获得自由式滑雪空中技巧项目的银牌。

<<自由式滑雪>>

编辑推荐

《自由式滑雪》为阳光体育运动丛书之一，由吉林出版集团有限责任公司出版。

<<自由式滑雪>>

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>