

全省群众冬季运动推广普及培训班(雪上运动)在马鞍山开班

星报讯(马梅 记者 江锐) 12月7日,由安徽省体育局主办,马鞍山郑蒲港新区现代化产业园区和马鞍山市体育局共同承办的2017年安徽省群众冬季运动推广普及培训班(雪上运动),在马鞍山启迪乔波滑雪场开班。省体育局群体处处长李永跃出席开班仪式并致辞。来自全省16个地市的运动员、体育教师和健身爱好者近100人参加培训。

习近平总书记在党的十九大报告中指出:“广泛开展全民健身活动,加快推进体育强国建设,筹办好北京冬奥会、冬残奥会。”这是对体育战线发出了动员令,吹响了冲锋号。为大力发展群众性冰雪运动,实现习近平总书记提出的“带动三亿人参与冰雪运动”的目标,省体育局决定举办这次全省群众冬季运动推广普及培训班,目的是鼓励更多的人愿意参与、便于参与、积极参与冰雪运动,在全省形成群众性冰雪运动蓬勃发展的良好局面。

本次群众冬季运动培训班为我省首次举办,在两天培训时间里,参训学员通过接受直滑降、犁式滑降的运动技能培训和冬奥知识、滑雪安全、滑雪基础的理论学习,成为我省第一批推广普及冰雪运动的骨干力量,对我省大力发展群众性冰雪运动,传播了积极健康的生活方式,引领了全民健身新时尚,为体育强省建设注入了新的动力。

培训班的学员们非常珍惜这次培训的机会,认真学习、刻苦训练,享受着不出省境就能体验“冰天雪地”的滑雪运动,“在家门口就能过把滑雪瘾”的滑雪



培训班合影

乐趣。他们纷纷表示,要争取在短时间内掌握滑雪运动的技能。

据了解,近年来,安徽大别山滑雪乐园、马鞍山启迪乔波滑雪场、合肥华润冰纷万象滑冰场等一批

冬季体育基础设施相继建成并投入使用,为冰雪运动在我省的普及推广创造了有利条件。除了本次雪上运动培训外,省体育局近期还将组织冰上运动推广普及培训。

练好滑雪有技巧,首先掌握这五招

第一步:正确选择装备

滑雪眼镜:滑雪的特殊环境,雪道上的雪会反射太阳光使眼睛不适,需要用滑雪镜挡光,同时起到挡风的作用。

滑雪服:滑雪服的御寒能力比其他服装更轻更保暖,不影响动作,同时防风防水。

滑雪鞋:滑雪的动作主要由脚来完成,需要专业的滑雪鞋以免受伤。

滑雪板:初学者应该用较短的滑雪板。

滑雪杖:在滑雪过程中起到支撑和平衡身体的作用。

滑雪手套:滑雪手套应采用不透水且保暖性能好的。

滑雪头盔:可以防止意外受到猛烈的撞击导致头部受伤,减少伤害。

特别要注意,以上装备缺一不可。另外,安装雪板之后记得调整雪板和雪道的垂直度,以防正式滑行时,不听使唤的雪板扔下你不管,自己顺坡逍遥而去。

第二步:滑雪的姿势

对于滑雪者而言,动作标准与否,至关重要。

首先,双膝微曲。其次,眼睛自然平视正前方(或远方)而不是盯着自己的雪板尖,保持重心向前,小腿要向前用力压紧雪靴。最后,双手握雪杖向前举起,双肘微曲。(注意:初学者不要把手套在杖柄的绳套内)

第三步:滑雪的方式

1.初学者的最佳选择

直滑滑雪法:即直线滑行,方法如下:面向即将滑行的方向,滑雪板的上下左右一定要保持平行,两板间的距离与肩膝保持同宽。上身和膝盖微微前倾,握住滑雪杖的双手,自然置于大腿前侧,杖尖置于身后侧下方距地面30~40厘米,前后略呈八字形;起滑时双臂用力将杖尖撑于两侧板后地面,开始滑行。滑降时两雪板给力必须平均,目视前方,身体放松切勿紧张。

2.“必备大法”

横向停留法:上身自然站立,两板间距与肩同宽,平等跳在下滑方向的垂直线上,上面的脚外侧和下面的脚内侧蹬地。

犁式停留法:滑雪杖撑向身体侧下方向(距离超过雪板前半部,略比肩宽)。当雪杖撑住产生反作用力后,再将原横侧的雪板渐渐移动成犁式状态。上体前倾,两膝内倾,两板内刃用力刻住场地,雪杖便可松开。

第四步:滑雪的减速与转弯

减速的方式和转弯的技巧,对于滑雪老司机来说,完全取决于心情;至于初学者,最好别那么多内心戏,循规蹈矩,按照方法做就对了。

通常情况下,滑雪时会用到两种雪板形状,而初学者用八字形(又称楔形);减速时,双脚内跟部用力,确保重心前倾,必须挺胸挺腹。

除非是在平地,否则切勿让雪板平行向前,应时刻保持八字形;加速时,向内收一些;减速时,向外放一些。始终要注意,速度不易过快。停止时,先慢慢减速,一旦“急刹车”,很有可能摔得四脚朝天!

至于转弯,身体向左倾倒就会向右转,身体向右倾倒就会向左转。

第五步:滑雪的摔倒

摔倒不可怕,可怕的是摔倒后四仰八叉的样子。但话说回来,并非所有的摔倒都出尽洋相,尤其老司机,也摔出十足的专业范儿。掌握一套正确摔倒姿势,这时显得至关重要。

当预感“情况不妙”时,首先立刻收颌近胸,以防后脑受击。其次放松肢体,僵直的身体更容易受伤。最后不要硬撑,一旦失去重心,初学者不要试图重新取得控制,任由摔倒反而不易受伤。摔倒爬起时建议初学者脱下雪板,站起后再装上雪板。

一到冬天,滑雪就成为不少人喜爱的运动。无论是滑雪老手还是初学者,都想要在雪场一展身手,感受滑雪的快感。然而,滑雪看似简单,在实际操作上对体验者的装备、动作、身体素质都有要求,如果没有提前准备,可能会带来危险。

那么,初次体验滑雪,要提前做好哪些准备?滑雪时又该注意哪些事项?



接受教练指导(一)



接受教练指导(二)