

刍议初学者进行高山滑雪项目教学研究

任志鹏 任志远

(吉林省通化市冬季运动管理中心 吉林 通化 134000)

[摘要] 高山滑雪,是项运动将速度与技巧完美地结合在一起,运动员在滑行过程中左右盘旋,将健美与优雅融于一体,粗犷中不失儒雅,所以,一直深受广大观众的欢迎。本文主要想要表达的就是初学者实施高山滑雪项目教学的相关问题,希望能够通过此文的讲解,可以有效地让高山滑雪项目教学得到很大程度的完善,进而让初学者可以更快、更好的学会该运动项目。

[关键词] 初学者;高山滑雪;教学

高山滑雪起源于欧洲的阿尔卑斯地区,故又称阿尔卑斯滑雪,是在越野滑雪基础上逐步形成的,比赛要求运动员足登滑雪板、手持雪杖从覆雪的高山由上向下绕障滑行,1936年起被列为冬奥会比赛项目。

初学者高山滑雪教学探讨鲜感与好奇心而忽略掉运动本身存在的危险,这也是造成初学者滑雪事故频发的重要原因之一,所以为了能够让综上所述的问题得到良好控制和解决,高山滑雪老师必须要在教学当中主张安全第一。在组织知识,都需要有一个循序渐进的过程,切记不要急于求成,对高山滑雪这一运动项目教学来说,也是如此。对很多人来说学习高山滑雪这一运动项目是一个巨大挑战,特别是对初学者来说就更加困难,可是如果学生在学习的时候或者老师在进行教学的时候都出现急于求成的情况,就必然会导致许多意外的发生,所以,合理化、科学化的制定学习进度、学习时间和学习内容等,自然而然就成为了雪山滑雪老师所要注意的问题。首先,老师需要对教学进度做一个合理安排,对初学者来说,老师也要根据初学者的实际情况对教学进度做出调整,并且务必要让初学者进行基本功的反复练习,只有这样才能做到事半功倍。其次,在高山滑雪的教学当中,老师需要按照不同学生对高山滑雪这学生学习高山滑雪的时候也需要严格对待,确保每一位初学者在学习高山滑雪的时候,都是在老师的亲自指导下进行的,只有这样才能保证初学者的安全性。安全第一原则不但适合用在初学者的身上,它还同样适合用在任何阶段的滑雪爱好者身上,只有让自己身在安全的环境当中,才能够让高山滑雪这一运动项目的学习顺利实施。

一、遵循直观性原则

拥有直观性原则是高山滑雪教学当中必须遵循的原则,一般情况下,在进行高山滑雪教学的时候,老师不需要进行太多的理论知识讲解,而是需要更加注重实践对学生学习高山滑雪的重要性。并且在高山滑雪的教学过程当中,老师务必要充分起到示范作用,为高山滑雪的初学者提供一个良好的滑雪版本,只有这样才能有效的让学生近距离体验滑雪动作,与此同时,老师还应该多去鼓励学生进行实践,只有真的接触到这一高山滑雪运动项目,还要真的去实践,才能对高山滑雪的动作要领以及细节有一个更加深层的理解,这对初学者的学习有着十分有利的效果。

遵循运动负荷以及合理安排运动量的原则。很多刚接触高山滑雪的初学者,运动能力以及水平层次不同,有一些运动能力比较好的,身体可以承受较大运动强度以及运动量,学习和接受能力较强。同时也会有一部分运动感知差,很少进行其他体育运动,身体素质一般。这就需要老师根据实际情况合理安排学习内容。

二、高山滑雪基本技术安全摔倒与站起

1. 安全摔倒

滑雪中,摔倒是不可避免的,无论你是优秀的运动员或是初

学者,摔倒时有内因影响和外因影响,摔倒是产生外伤的主要原因。对于初学者开说,掌握安全的摔倒方法和摔倒后站起的方法由为重要。安全摔倒的方法是:在你失去重心的情况下,尽量不要挣扎,迅速屈膝以降低重心,手臂自然伸展,臀部向山上侧坐,两雪板稍举起,防止滚动。在没有完全停止前不要伸腿或使雪板某一部分着雪,同时保持团身姿势。重要注意四点:(1)向下蹲。(2)向身边两侧倒。(3)向山的上侧倒。(4)不要挣扎,任其滑动,绝对禁止翻滚。

2. 站起

摔倒后如何站起来也是初学者要解决的问题,有时候摔倒姿势是不可以控制的,所以摔倒后头朝山下方向的也有。怎样站起来很容易,要根据场地的情况采用相应的方法。在斜坡上摔倒后,首先要弄清自己的头朝什么方向,然后在移动身体成侧坐,收双板时使双板横对山下,尽量使双板靠近臀部并用山上侧板外刃刻住雪面,再用手或雪杖支撑站起。还要注意以下几点:(1)轻微活动一下身体,检查是否受伤。(2)确认滚落线方向。(3)将板举向空中后向山下侧放置,(4)双板平行并与滚落线垂直。(5)曲身后用手支撑身体,向侧面站起即可。

3. 准备活动要充分

在零冷的条件下进行滑雪,准备活动的重要程度就不言而喻了。充分的准备活动不但能有效地防止损伤,而且能全面发展身体素质,有利于学习滑雪的任务完成。准备活动的支、滑、蹬板、柔韧及对雪板控制、用力、重心大幅度地移动又促进技术的掌握。准备活动的目的是通过各种活动来提高中枢神经系统的兴奋性,达到适宜的水平。加强各器官系统的活动,克服各种机能活动的惰性。除了达到以上技能方面的目的之外,还有精神方面的准备及在运动中防止或减少外伤发生的目的。滑雪时一般身体的温度都较低,相对的运动能力下降,准备活动就更加重要。

三、核心力量训练对于初学高山滑雪者重要性

高山滑雪是一项利用山的坡度下滑,同时需要做出相应回转动作的惊险刺激的滑雪项目,是在越野滑雪基础上逐步形成的。由于下滑速度较快要想有效地控制好速度,且轻松地改变方向,调节转弯的角度和大小,高山滑雪运动员需要具备强的肌肉力量、协调性及灵敏性,与此同时平衡性能力在高山滑雪项目中也是非常必须具有的能力。因此,核心力量训练对于初学高山滑雪者来说也尤为重要。

参考文献:

[1]李云汉.关于初学者进行高山滑雪项目教学的探讨[J].当代体育科技,2018,8(25):242-243.

[2]李刚.对初学者进行高山滑雪项目教学的研究[J].科技展望,2016,26(08):246.