

<<新世纪体育 攀岩>>

图书基本信息

书名：<<新世纪体育 攀岩>>

13位ISBN编号：9787040216950

10位ISBN编号：7040216957

出版时间：2007-6

出版时间：郝光安 高等教育出版社 (2007-06出版)

作者：编委会

页数：94

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>

## 内容概要

《普通高等学校公共体育示范性教材：攀岩（单色版）（防伪标）（附学习卡）》是在全国高等学校体育教学指导委员会的指导下编写的，紧密围绕教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神。

攀岩运动被称为“岩壁上的芭蕾”，近年来在高校中日益受到学生的欢迎。

本书版式新颖活泼，内容贴近高校攀岩教学实际，强调学生在学习过程中形成积极主动的学习态度与“健康第一”的终身体育观念。

全书包括攀岩运动概述、攀岩技术技巧、攀岩训练方法、攀岩运动常见损伤的预防与处理等。

本书既可作为全国普通高等学校公共体育课教材，也可作为其他大专院校和高职公共体育课教材，还可作为攀岩爱好者的参考书。

书籍目录

第1章 攀岩运动概述第一节 攀岩运动简介第二节 攀岩教学的性质与特点第2章 攀岩技术技巧第一节 攀岩方法介绍第二节 攀岩保护技术第三节 攀岩结绳技术第3章 攀岩训练方法第一节 攀岩的身体素质训练第二节 攀岩的心理素质训练第4章 攀岩运动常见损伤的预防与处理第一节 救援的7个步骤第二节 止血第三节 包扎法第四节 骨折的急救第五节 搬运附录 攀岩比赛规则介绍主要参考文献后记

## 章节摘录

第1章 攀岩运动概述一、什么是攀岩运动攀岩运动是一项不用助力工具，仅依靠手脚和身体平衡，克服自身重力，攀登陡峭岩壁或人造岩墙的新兴体育运动项目，是勇敢者的运动。

攀岩运动由于其特有的惊险性、刺激性、技术性和趣味性吸引了众多勇于挑战自我，敢于面对挑战的年轻人参与。

它使人们在享受大自然博大胸怀的同时，更能体验到挑战自然、实现自我所带来的刺激、愉悦和成就感。

攀岩运动只能靠攀登者的双手、双脚蹬抓岩壁突出的支点和裂缝，一点点地向上攀登，需要有勇往直前的精神和精湛的攀登技巧。

攀登者必须发挥自身的能力，集力量、耐力、柔韧和平衡于一身，利用那些难以把握的支点向上攀爬，完成腾挪、窜跃、引体向上等动作，使人在惊险的运动中得到美的享受。

因此，这项运动也被誉为“岩壁上的艺术体操”和“岩壁芭蕾”。

攀岩运动是从高山探险活动中派生出来的体育运动项目，是20世纪90年代发展最快的运动项目之一。

攀岩运动在这个时期之所以发展如此迅速，有以下原因：首先从人类学角度来看，或许是人类自猿猴演化至今遗留下来的攀爬本性，或许是人类进化后不再面对那么多生存的危险，留下了心灵的空虚，需要寻找刺激从而造就了对冒险的渴望；从心理学角度来看，或许是因为需要建立自我挑战、努力与成功的模型，以投射到现实复杂的社会中，也或许是人类释放生活、学习、工作中压力的一种必然；而从历史社会学角度来看，这种现象则是历史发展与社会流行的必然结果。

攀岩无极限，可在几米高的岩壁上攀登，也可在几百乃至上千米高的峭壁上攀登。

随着社会的进步，休闲运动的地位越来越重要，热爱攀岩的人数与日俱增。

攀岩这项运动正逐渐从冒险转向运动、由野外走进都市。

近几年来，环境保护和生态体育的观念渐渐在人们的心中扎根，而天然岩场的攀岩活动正是人类活动跟自然环境交会的前线，所以环保与生态的概念必然会成为整个攀岩运动的一个组成部分。

从根本上说，人类仅仅是自然这个大家庭中的一分子，扮演一个角色而已，我们的权利和义务跟自然界中的其他各组成部分是一样的。

攀岩的主角有两个，一个是攀登的人。

另一个是被攀登的岩石，两者共同配合才得以演出完美。

尊重岩石当然早已是最基本的伦理，你不能妄想去改变岩壁，你得改变自己去配合它。

破坏石头以创造出新的点或去除固有的点，都是违背了自然伦理。

编辑推荐

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>