

# 《攀岩技巧与训练》

## 图书基本信息

书名：《攀岩技巧与训练》

13位ISBN编号：9787562332008

10位ISBN编号：7562332002

出版时间：2009-9

出版社：华南理工大学出版社

作者：韩春远

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《攀岩技巧与训练》

## 前言

《攀岩技巧与训练》主要是针对国内攀岩活动中表现突出的理论与实践薄弱的问题进行了较为系统、深入和细致的研究。它涵盖了攀岩活动中的基本攀登技术及训练手段和方法，可以作为广大户外运动爱好者自学提高的参考读本。本书坚持以人为本，突出学习者的主体地位和健康第一的主题，为了兼顾户外运动爱好者不同层次的需求，以及高校户外运动专业和公共体育选项课教学目标与要求的差异，本书主要从九个方面作了较为系统的探讨，提供了攀岩运动领域中最新理念、技巧与问题，让学习者可以对每一主题获得基本的了解。它不但能给攀岩新手提供基础的资讯，也能帮助中高级攀岩者进一步提高攀登技巧。本书的主要特色：（1）体系的创新性。本书与其他体育书籍相比，在体系上有更加鲜明的特色，突出了三维健康观，注重把生理健康、心理健康与社会适应能力相结合，更强调攀岩中的心理因素和心理能力训练。书中改变了以往过分关注竞技运动的状况，重点突出了“健康第一”的指导思想，特别加大了心理锻炼的知识量，增加了拓展性的内容。它不但阐释了攀岩运动的基础理论、攀岩主要器材装备及其规范的操作程序，而且还详细介绍了攀岩运动的基本技术与训练方法，涵盖了教育学、伦理学、社会学、运动生理学、运动心理学、运动训练学等多学科的综合知识。

# 《攀岩技巧与训练》

## 内容概要

《攀岩技巧与训练》主要针对国内攀岩活动中的基本攀登技术及训练手段和方法进行深入和细致的论述。主要从九个方面作了较为系统的探讨，提供了攀岩运动领域中最新、最清楚、最完美的理念、技巧与方法，让学习者可以对每一主题获得基本的了解。

《攀岩技巧与训练》适应范围较广，既是教学用书，又可作为专业人士和业余爱好者的参考教材。适用于研究生、本科、专科及中专学生课内外学习使用，也是教练员、运动员以及攀岩、登山爱好者的中高级参考书，同时也可作为户外运动俱乐部、教练员及裁判培训教材使用。

## 作者简介

韩春远，男，讲师，祖籍安徽省萧县，1976年4月出生于安徽省萧县。

曾从事攀岩、定向越野、田径等项运动的教学与训练实践工作多年，做过教练、中学体育教师。2003—2006年就读于中国人民解放军体育学院研究生部体育教育训练学专业，获教育学硕士学位。现任职于华南理工大学体育学院，从事攀岩运动、定向运动和游泳等体育教学与训练工作。

作者多年潜心体育教学与训练研究，注重实践，不断探索，成果颇丰。近年来在《北京体育大学学报》、《山东体育学院学报》、《解放军体育学院学报》等刊物上公开发表学术论文10多篇。荣获2008年度广州体育科学学会优秀会员。主编、参编教材2部，主持、参与校级课题2项、省部级课题1项。

此外，作者在管理学、教育学、心理学和极限运动等科研领域也均有涉猎和建树。

作者现任中国体育科学学会会员、广州体育科学学会会员、中国大学生体育联合会攀岩分会理事、大攀协裁判员委员会委员和高校攀岩教材研究负责人。

# 《攀岩技巧与训练》

## 书籍目录

1 什么是攀岩运动 1.1 攀岩运动的起源与发展 1.2 攀岩运动的特点、功能与分类 1.3 国内外重大攀岩赛事 1.4 攀岩风格与伦理2 攀岩运动的主要装备 2.1 攀岩保护性装备 2.2 攀岩辅助性装备3 攀岩结绳技术 3.1 结绳 3.2 固定用绳结 3.3 连接用绳结 3.4 保护用绳结 3.5 特殊用绳结4 攀岩保护与垂降技术 4.1 保护技术 4.2 垂降技术 4.3 上升技术5 基本攀登技术 5.1 平衡攀登技术 5.2 基本移动技术 5.3 山岳攀岩的基本技巧6 先锋攀登技术 6.1 先锋攀登的基本原则 6.2 非技术性先锋攀登与技术性先锋攀登 6.3 先锋攀登的基本步骤7 攀岩技能训练 7.1 攀岩技巧 7.2 攀岩爆发力训练 7.3 攀岩力量耐力训练 7.4 攀岩力量训练计划与实践 7.5 攀岩速度与协调平衡能力训练 7.6 攀岩柔韧性训练8 攀岩心理与战术训练 8.1 攀岩心理训练 8.2 攀岩战术训练9 攀岩活动中损伤的处理与预防 9.1 常见攀岩运动损伤 9.2 攀岩运动损伤产生的原因 9.3 攀岩运动损伤的处理 9.4 攀岩运动损伤的预防附录 攀岩运动常用术语中英文对照参考文献

## 章节摘录

1 什么是攀岩运动攀岩运动是一项集体能、技能、心理能力和智能于一体的心智型体育运动，是登山、探险活动中通过悬崖、峭壁及冰雪岩石地形的一种基本攀登技术，它素有“岩壁芭蕾”的美誉。攀岩运动是从登山运动中派生出来的一项新兴的充满冒险与挑战的极限运动项目，是登山运动中唯一的竞赛项目，拥有自己的语言、装备、安全保障及攀登伦理和风格。最初的攀岩运动起源于18世纪末期的“阿尔卑斯运动”，即登山运动，主要是攀登、挑战不同类型的自然岩壁而发展起来的。随着人们对攀岩运动的不断认识、了解和需要，在1985年，法国人弗兰西斯·沙威格尼发明了可以自由装卸的仿自然人工岩壁，从而形成了攀登人工岩壁的运动。当今的攀岩运动已经成为现代人们宠爱有加的一项时尚休闲体育活动，并已成为许多攀岩爱好者的一种生活方式。攀岩运动按照不同的攀登方式可以分为自然岩壁攀登、人工岩壁攀登、传统攀登、运动攀登、竞技攀登、先锋攀登、速度攀登、攀石、自由攀登等。攀岩运动的主要装备有绳索(主绳)、安全带、钩环(主锁)、快挂、攀岩鞋和保护装置等；另外，攀岩还有特定的手脚支点。

# 《攀岩技巧与训练》

## 精彩短评

- 1、看的出来，这是一本没有足够攀岩实践的学院派教科书！教师出专项运动类的书，大多数存在搜罗资料不消化、无实践的嫌疑。
- 2、书不错，就是玩的机会太少
- 3、收到以后还是比较满意的，写的比较全面。推荐初学者购买。
- 4、还行 内容较少
- 5、像大学课本一样的攀岩教科书。  
攀岩技术介绍得挺全面，初学者读来可能有点枯燥，还是得配合实际的练习才便于掌握。
- 6、书来了，电话没接到，十多分钟后打过去，快递又给我退回去了，说什么不肯给送，打客服，说你帮我联系一下送过来吧。不行。说我得再下一次订单重新买。擦

# 《攀岩技巧与训练》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)