

《攀岩运动教程》

图书基本信息

书名：《攀岩运动教程》

13位ISBN编号：9787811119305

10位ISBN编号：7811119307

出版时间：2011-9

出版社：东华大学出版社

作者：朱江华

页数：235

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

《攀岩运动教程》

内容概要

《高等教育"十二五"部委级规划教材:攀岩运动教程》共分十二章,主要介绍了攀岩运动场地与装备,攀岩运动常用绳结,攀岩运动基本战术,攀岩运动的保护技术,攀岩运动教学组织与实施,攀岩运动体能训练,攀岩运动心理训练,攀岩中常见运动损伤的预防与处理等内容。

书籍目录

第一章 攀岩运动概述

第一节 攀岩运动的发展

- 一、攀岩运动的起源与概念
- 二、国际攀岩运动的发展
- 三、国内攀岩运动的发展

第二节 攀岩运动的特点与功能

- 一、攀岩运动的特点
- 二、攀岩运动的功能

第三节 攀岩运动的分类与难度等级

- 一、攀岩运动的分类
- 二、攀岩运动的线路难度等级

第二章 攀岩运动场地与装备

第一节 人工岩壁场地

- 一、人工岩壁的主体结构组成
- 二、人工岩壁的分类
- 三、人工岩壁的特点

第二节 自然岩壁场地

- 一、自然岩壁主要岩石类型
- 二、自然岩壁场地指南

第三节 世界著名特色攀岩场地赏析

第四节 攀岩运动的装备及使用方法

- 一、装备的基础知识
- 二、攀岩运动基础装备的分类
- 三、装备使用基础知识

第三章 攀岩运动常用绳结

第一节 连接固定点的绳结

第二节 连接绳子间的绳结

第三节 其他常用绳结

第四章 攀岩运动基本技术

第一节 攀岩基本手法

第二节 攀岩基本脚法

第三节 攀岩运动的基本技术动作

第五章 攀岩运动基本战术

第一节 攀岩运动的线路观察

- 一、首攀能力的战术
- 二、攀登能力的战术

第二节 攀岩战术训练

- 一、战术训练的基本要求
- 二、战术训练方法
- 三、比赛战术训练

第六章 攀岩运动的保护技术

第一节 攀岩保护站的设置

- 一、人工岩壁的保护站设置
- 二、自然岩壁的保护站设置

第二节 上方保护(TOP ROPE)技术

- 一、常见的顶绳保护方法
- 二、器械保护方法(五步法)

第三节 下方保护(LEAD)技术

- 一、快挂的安装与使用
- 二、下方保护(LEAD)方法

第四节 攀石保护技术

- 一、双手分举保护法
- 二、双臂平行肘弯保护法
- 三、髋部托举法
- 四、攀石的自我保护

第五节 保护员的职责要求

第七章 攀岩运动教学组织与实施

第一节 攀岩运动的教学特点

第二节 攀岩运动的教学原则

- 一、安全性原则
- 二、循序渐进性原则
- 三、全面性发展原则
- 四、教师的主导作用与学生的自学积极性相结合的原则
- 五、合理安排负荷与休息原则
- 六、统一要求与区别对待相结合原则
- 七、巩固和提高相结合原则
- 八、技术与心理训练相结合原则
- 九、快乐教育原则

第三节 攀岩运动的教学方法

- 一、语言法
- 二、示范法
- 三、完整法与分解法
- 四、预防与纠正错误法
- 五、学练法
- 六、游戏法与竞赛法

第八章 攀岩运动体能训练

第一节 攀岩运动所需的运动素质和能力

- 一、力量素质
- 二、速度素质
- 三、耐力素质
- 四、柔韧素质
- 五、灵敏素质
- 六、协调能力
- 七、平衡能力

第二节 体能训练的原则

第三节 攀岩运动体能训练方法

- 一、一般身体训练
- 二、攀岩专项身体训练

第四节 身体训练后的恢复

第九章 攀岩运动心理训练

第一节 攀岩运动心理训练基本理论

- 一、攀岩运动心理训练释义
- 二、攀岩运动心理训练的意义
- 三、影响攀岩运动的一般心理学因素
- 四、攀岩心理训练应遵循的原则
- 五、攀岩运动中常见的心理问题

第二节 攀岩运动心理训练模式与方法

- 一、攀岩心理训练模式
- 二、攀岩心理训练的常用方法

第十章 攀岩中常见运动损伤的预防与处理

第一节 攀岩运动常见的运动损伤

- 一、常见攀岩运动损伤
- 二、攀岩运动损伤产生的原因

第二节 攀岩运动损伤的预防

- 一、运动环境和器材设备
- 二、运动过程的完整性
- 三、技术运动的合理性
- 四、加强保护和自我保护
- 五、身体素质的提高和平衡
- 六、攀岩心理训练的介入

第三节 攀岩运动损伤的急救与处理

- 一、早期
- 二、中期
- 三、晚期
- 四、几种常见损伤的处理措施

第十一章 攀岩运动赛事组织

第一节 攀岩比赛的作用与意义

- 一、攀岩比赛的概念
- 二、攀岩比赛的作用
- 三、开展攀岩比赛的意义

第二节 攀岩活动的特点

- 一、形式多样
- 二、组织难度大
- 三、人员构成复杂

第三节 攀岩比赛的策划与组织

- 一、赛事的申请和审批
- 二、成立竞赛组织机构
- 三、制定攀岩比赛的组织方案
- 四、制定竞赛规程

第四节 攀岩比赛的开展

- 一、攀岩比赛的前期工作
- 二、攀岩比赛中的工作
- 三、攀岩比赛的后期工作

第十二章 攀岩运动竞赛规则

第一节 难度赛比赛规则

- 一、比赛程序
- 二、攀登
- 三、技术故障

第二节 速度赛比赛规则

- 一、比赛程序
- 二、传统模式
- 三、记录模式，两条赛道
- 四、记录模式，四条赛道

第三节 攀石赛比赛规则

- 一、比赛程序

- 二、技术故障(TI)
- 三、每轮比赛之后的排名

章节摘录

版权页：插图：七、巩固和提高相结合原则 在攀岩教学中师生之间及时交流信息，使学生经常复习所学知识、技术和技能，并且不断地提高健康水平、攀岩能力和思想品质。贯彻该原则的基本要求：1.利用讲解、示范、练习、提问、评价等方式，保证师生间及时传递信息；2.增加运动密度和动作重复的次数，反复强化，不断巩固运动条件反射，提高技术水平、身体素质和攀岩能力；3.通过提高、考查、竞赛等方式，巩固提高攀岩知识、技术和技能；4.布置课外、家庭作业，将课内外结合起来，达到提高巩固目的；5.不断提出新的目标，培养兴趣和进取动机。八、技术与心理训练相结合原则 在攀岩课的教学中，学生不仅要学习技术而且还要进行心理训练。心理训练就是有意识地对学生的心理过程（包括认识过程，情感过程和意志过程）和个性心理特征施以影响，发展各种必须的积极的心理品质，并使学生会调节自己心理状态的各种方法，从而为更好地参加运动训练和完成复杂的比赛任务做好各种心理准备。心理现象的本质实质上是条件反射。目前，心理训练应成为攀岩学生训练过程的一个重要组成部分。合理地安排学生的技术学习和心理素质练习就是要使学生承受适当的生理负荷和心理负荷，以促进学生身心全面协调的发展。

《攀岩运动教程》

精彩短评

- 1、书是从村口的茅厕发来的吧！脏兮兮的。
- 2、这本教程对初学者很实用！
- 3、性价比好，不过废话有点多
- 4、20161129读完；自己也室内抱过几次，水平太差；倒是户外的器械类还能玩玩，但没有技所以只能跟玩。

《攀岩运动教程》

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