

《户外运动宝典》

图书基本信息

书名：《户外运动宝典》

13位ISBN编号：9787535239983

10位ISBN编号：7535239986

出版时间：2008-12

出版社：湖北科技

作者：张建新//牛小洪

页数：354

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

前言

早期的户外运动其实是一种生存手段，采药、狩猎、战争等活动无一不是人类为了生存或发展而被迫进行的活动。二战期间，英国特种部队开始利用自然屏障和绳网进行障碍训练，其目的是为了提高野外作战能力和团队合作能力，这是人类第一次系统地把户外活动有目的地运用到实际中。二战中发生多起海难，后来经过统计发现，在海难中逃生的人群年龄大多分布在28~38岁。专家研究发现，在这一年龄群中，人员大多心理成熟，有各式各样的生活经历，有良好的团队精神，而恰恰是这些因素能帮助他们逃生。二战后，随着战争的远离和经济的发展，户外活动开始走出军事和求生范畴，成为人类娱乐、休闲和提升生活质量的一种新的生活方式。1989年新西兰举办的首次越野探险挑战赛后，各种各样的户外活动和比赛在全世界如火如荼地开展起来。目前在欧洲每年都有众多的大型挑战赛举行。在美国，户外运动的参与人数和产值都位居所有体育运动的第三位。户外运动并不等于户外活动，对场地、器材、装备等有着严格规定，参与人员无论是专业的还是业余的，都要掌握相应的专业知识和技术。与大自然亲密接触的特性决定了户外运动必然是直接面临未知危险的运动，并不是任何人随便就能参加的。随着2005年山地户外运动被列为我国正式开展的体育运动项目，户外运动告别了无所不包的模糊概念。户外运动是登山运动属下的二级项目，我们把它界定为“山地户外运动”，指在自然场地进行的一组集体项目群。山地户外运动的比赛设置采取“3+X”的形式，“3”为登山（包括攀岩、岩降等）、水上竞渡和地理位置变化的穿越；“X”指根据比赛场地情况而设置的项目，如漂流、溯溪等。户外运动的定义：户外运动是指以自然环境为场地的，带有探险性质或体验探险性质的体育活动项目群。户外运动的基本特点：以自然环境为运动场地，有回归自然、返璞归真的特征。

户外运动无一例外地具有不同程度的挑战性和探险性。户外运动尤其强调团队精神。户外运动对身体、意志有全面的要求。户外运动是一门综合性的学科。户外运动的分布：空中项目有滑翔（有动力、无动力）、热气球、跳伞等。水上项目有漂流、溯溪、扎筏、泅渡等。陆上项目有丛林穿越、登山、攀岩、露营、探洞等。综合项目有野外生存、野外拓展、探险挑战赛等。户外运动多数带有探险性，属于极限和亚极限运动，有很大的挑战性和刺激性。拥抱自然，挑战自我，能够培养个人的毅力、团队之间合作精神，提高野外生存能力，深受青年人的欢迎。户外运动越来越吸引人们的目光，日益成为关注的焦点。另外，由于我国地理条件的得天独厚，拥有良好广大的自然资源，也为户外运动提供了一个广阔的空间。登山户外运动与其他运动项目的最大不同，就是参与性很强，年龄可大可小，方式也很多样，登山、远足、渡水、露营等都可以，类似于“体育超市”，可以自由选择，不断变换，形式自由，有利于个性张扬，挖掘潜能，顺应了社会发展的需要。

《户外运动宝典》

内容概要

《户外运动宝典》是一部颠覆传统的宝典。“挑战极限、亲近自然、探索未知”是我们与生俱来的向往，正是基于这种理念，《户外运动宝典》才得以应运而生。它在解析户外运动自然发展的涵盖面时，让你体验追逐时代的脉动。户外是一种生活方式和态度，你想要看到远处的风景，就要站到更高处眺望，就此而言，《户外运动宝典》是一部指南。

随着《户外运动宝典》最新8000米以上高峰名录的发布，它让人类征服自然极限又多了更具挑战的新高度。从综合的数据而言，《户外运动宝典》是一杆标尺。

这本户外运动宝典中还蕴含着一个个奇妙的现实与虚拟之间的探索，只要你愿意，就会有意想不到的发现，从而充实丰富自己的人生、收获更多惊喜。仅此而论，《户外运动宝典》还是一把钥匙。不要犹豫，一切都从这里开始吧！

书籍目录

第一部分 户外运动常识篇

户外运动概论

蓬勃发展的中国户外运动

野营安全注意事项

户外技巧——野外辨别方向和时间

野外烧烤及生火

如何应付蛇咬伤

如何应付蜂蛰

热昏厥的防治

对付雨天的小常识

冬季或高海拔地区——吃之学问

雪地攀登装备

雪地服装

野外着装

山地与雪坡

野外生存求救信号

沙漠探险守则

安全走出沙漠

关于户外运动安全的提示

第二部分 户外装备篇

装备哲学

关于装备的一点经验之谈

户外登山鞋选购保养小常识

帐篷

睡袋、防潮垫

快干衣物的挑选和使用指南

关于冲锋衣裤

背包选择

有关羽绒及挑选

国家队冬训教材——装备课程

高山靴

冰雪时代的攀冰装备

如何挑选雪镜

滑雪装备ABC

第三部分 户外通信篇

电台魅力——业余无线电台入门

有关天线的一些知识

关于亚音

全国各地的业余中继台联络频率

Vx-5R的双频率监听和中继设置

车台性能比较

GPS概述

电波是如何传送出去的

影响对讲机通话距离和效果的因素

购买对讲机需要考虑的几个因素

野外通信

莫尔斯电码

完全天线手册（非专业）解析

第四部分 户外运动医学篇

高山病的防治

关于地塞米松使用和高原病的防治

旅游途中的急救措施

恶劣环境下的生存

远征登山之医疗健康计划管理

登山运动中的两大杀手

户外运动常见急症处理

第五部分 登山攀岩篇

攀岩运动手册

户外绳结技术

攀岩运动的难度定级标准

完成攀登路线的形式

抱石保护方法

攀岩训练的内涵

攀岩的提高及定线技巧

运动训练理论及原则

高山攀登

登山运动员身体训练

女性登山心理与生理

饮食摄取与体能训练

.....

第六部分 户外运动项目篇

第七部分 山峰资料篇

第八部分 拓展运动篇

章节摘录

但随着户外运动在国内的逐年发展，参与人群数量越来越大，其影响力也越来越强，人们对于户外运动概念的定义也发生了转变。越来越多的人提出了“大户外”、“泛户外”的概念。他们将“户外”描绘成：“与城市生活相对立的一种生活形态，而不是仅仅是一个探险和挑战。”“户外”的目的是回归自然、放松心情、驱散疲劳、释放生活和工作压力；而推崇“大户外”的目的，是期待更多的国人开始尝试户外，让单调的生活艺术化、让重复的运动趣味化。户外运动可以在几十年间普及到如此广泛，是和现代社会中的各种原因分不开的。（1）二战后全球人类居住方式开始大规模城市化，很多人离开土地、走出农村，进入了城市生活。而城市狭窄空间的挤压，使得人们更加渴望回归自然，而户外运动正好可以迎合人们的口味。（2）二战后经济发展十分快，人们有钱以后开始寻找更好的身体和精神享受。而普通的观光旅游不能满足人们的需求后，野营探险和其他户外运动正符合了人们这种愿望。（3）城市的激烈竞争使得人与人的关系日益矛盾化，其中都市白领们为了放松自己、减缓压力、锻炼身体，很多人都参与到其中来。（4）世界环境的日趋恶化、城市内污染的加剧，使得人们渴望到自然界中去。总的来说，新兴的户外运动是集健身、体验、自助、娱乐为一体的休闲运动，正在吸引着越来越多的人参与到其中来。在市场领域，商家也在积极宣扬“大户外”概念，有意识地将户外运动产品的市场拓宽到了休闲旅游业。对于经销商来说，消费人群越广，对于企业的生存发展越有益，市场像金字塔，底端的市场是最广的。“大户外”概念无疑要比“专业户外”宽泛得多，必然能给他们带来更广泛的消费群体，同时产生更丰厚的经济利益。同时，商家也期望从“大户外”的概念上更好地服务于消费者，让不同需求层次的消费者能够有最佳的选择。越来越多的商家不再仅仅只从专业角度考虑高端消费者的需求，而是有策略地从休闲、舒适等角度更多地为低端消费者考虑，他们已经看到这些新生力军的潜在消费力量之巨大。与此同时，全国户外运动用品市场在近几年呈现蓬勃发展之势，THENORTHFACE、哥伦比亚、戈尔、派格等世界著名户外运动用品厂商纷纷进军中国市场。国内各种户外运动用品零售店如雨后春笋般出现，国产人工攀岩岩板制造初具规模，开始出口海外，并正在酝酿与国际大企业合作，这些“利好”正日益显示出户外运动用品市场的光明前景。然而，中国户外运动市场因为发展快、时间短、需求迅速增长，国内户外运动市场明显表现为有效供给不足，这种不足既体现在数量上，更体现在质量上，这也给更强调专业性、功能性的国外户外运动品牌提供了绝佳的机会。

《户外运动宝典》

编辑推荐

《户外运动宝典》中还蕴含着一个个奇妙的现实与虚拟之间的探索，只要你愿意，就会有意想不到的发现，从而充实丰富自己的人生、收获更多惊喜。仅此而论，《户外运动宝典》还是一把钥匙。不要犹豫，一切都从这里开始吧！

《户外运动宝典》

精彩短评

- 1、专业参考，也可以作为普通户外爱好者的读物
- 2、这是本典型的从网上摘抄的东西里边内容蜻蜓点水，没有深度还不如在网上找的介绍的好唯一有一点用处的绳结部分介绍的也非常潜总之这本书不实用，哪位朋友想要我对价处理（新书到手一天）
- 3、作者似乎是技工学校人士吧？需要那么一点点时尚精神和营销意识好吧？
- 4、还是不错的，好书。

《户外运动宝典》

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