

《攀岩运动》

图书基本信息

书名：《攀岩运动》

13位ISBN编号：9787536137929

10位ISBN编号：7536137923

出版时间：2009-7

出版社：广东高等教育出版社

作者：韩春远 编

页数：271

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》

内容概要

《攀岩运动》是攀岩运动学习与训练的实用教材，它包含了攀岩运动领域初、中、高级的知识和技能。是一本为普通高等学校体育教育专业和公共体育选修课学生编写的教材，也是一本写给攀岩教练员、运动员及业余爱好者的实用参考书。本教材力求通过简单明了、通俗易懂的图文将攀岩运动层次分明、系统完整地展现在学生及攀岩爱好者面前。因此，各级教练员、运动员以及登山、攀岩爱好者可以根据自己的不同需求选择学习；老师也可以根据不同层次学生的需要择要讲授；可供学生自学和课外阅读使用。

《攀岩运动》

书籍目录

第一编 走进攀岩运动	第一章 攀岩运动概述	第一节 攀岩运动及其分类	第二节 攀岩运动的起源与发展	第三节 国内外重大攀岩赛事	第四节 攀岩风格与伦理	第二章 攀岩运动主要装备	第一节 攀岩保护性装备	第二节 攀岩辅助性装备	第二编 夯实成功的攀登基础																		
第三章 攀岩结绳	第一节 结绳概述	第二节 固定用绳结	第三节 连接用绳结	第四节 保护用绳结	第五节 特殊用绳结	第四章 攀岩保护与垂降	第一节 攀岩保护	第二节 攀岩垂降	第三节 上升技术	第五章 攀岩运动基本攀登技术	第一节 平衡攀登技术	第二节 攀岩基本移动技术	第三节 山岳攀岩基本技巧	第六章 先锋攀登技术	第一节 先锋攀登基本守则	第二节 非技术性先锋攀登与技术性先锋攀登	第三节 先锋攀登步骤										
第七章 人工攀登技术	第一节 人工攀登的基本形式	第二节 人工攀登装备与固定点架设	第三节 人工攀登的基本技巧	第三编 发展攀岩竞技能力	第八章 攀岩运动教学训练的组织与实施	第一节 攀岩运动教学训练组织与实施要素	第二节 攀岩运动专业课课程方案	第三节 攀岩运动选修课课程方案	第四节 攀岩中周期训练计划的制订	第九章 攀岩运动的生理学因素	第一节 攀岩运动的体能特点	第二节 攀岩运动能量供应的生理学基础	第三节 攀岩肌肉力量的生理学基础	第十章 攀岩运动的心理学因素	第一节 影响攀岩运动的一般心理学因素	第二节 攀岩运动中部分常见的心理问题	第十一章 攀岩技能与体能训练基础	第一节 攀岩技能	第二节 攀岩体能	第三节 攀岩技能和攀岩体能的相互关系	第四节 攀岩技能和攀岩体能训练	第十二章 攀岩技能与体能训练实践	第一节 攀岩技能训练	第二节 攀岩爆发力训练	第三节 攀岩力量耐力训练	第四编 组织公正的攀岩赛事主要参考书目图表参考来源

《攀岩运动》

精彩短评

1、很专业的一本书，对我很有帮助，我爱攀岩！

《攀岩运动》

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