第一图书网, tushu007.com

<<田径与校园极限运动>>

图书基本信息

书名：<<田径与校园极限运动>>

13位ISBN编号：9787122134028

10位ISBN编号：7122134024

出版时间：2012-4

出版时间：化学工业出版社

作者：崔东霞，王晏，崔伟　主编

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

第一图书网, tushu007.com

前言

田径素有“运动之母”的美誉，也是一切身体运动的基础，以跑步为主的田径运动健身方式有着极为庞大的受用人群。
定向、攀岩和轮滑这些从安全、器材、场地等方面考量适合校园开展的运动项目，作为接触极限运动最好的途径，也深受广大健身爱好者青睐。
《田径与校园极限运动》分册是作者在总结多年教学经验的基础上，为适应高校学生参与田径及校园极限运动的需要而编写的。
全书共分两篇，第一篇为田径与健身，主要介绍了田径运动的发展和以田径运动形式为主的健身活动；第二篇为校园极限运动，主要介绍了以定向、攀岩和轮滑运动为代表的校园极限运动的装备选择、基本技术和运动技巧等。
全文运用大量图片将田径与校园极限运动的技术动作要领、练习方法、练习过程中易犯错误及纠正方法展现给读者，既有利于田径和校园极限运动初学者自学自练，又有利于田径和校园极限运动选项课学生选择性地学与练。
本书由崔东霞、王晏、崔伟担任主编，丁玮、尚洪涛、陶琳担任副主编。
具体编写分工为：陶琳、徐东、李钊（第一章、第二章、第三章、第四章），丁玮（第三章），尚洪涛（第五章），陶琳、李钊（全书校对、图片编号等），初稿完成后，由崔东霞、王晏、崔伟、陶琳、李钊进行统稿和定稿。
参加编写工作的还有（按姓氏汉语拼音排序）：桂浩、李珂、李卫平、李彦乐、李珍珍、刘迎龙、王春芳、吴大才、吴绪东、徐佰卓、闫荣、詹静、张文杰、张新运、朱美玲。
在此一并向对本书编写给予关心和支持的各界人士表示感谢！
限于作者水平，书中若有不妥之处，恳请广大师生以及体育工作者批评指正。
编者　2012年3月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是《普通高等学校体育选项课教材》之一，是作者在总结多年教学实践经验的基础上，为适应高校田径与校园极限运动选项课教学、训练的需要而编写的。
全书运用大量图片将田径运动和定向、攀岩、轮滑等校园极限运动的基本理论、活动形式、动作要领等多方面的内容展现给读者，兼顾了高校田径、定向、攀岩和轮滑选项课教学的要求和广大田径、定向、攀岩和轮滑运动爱好者自学的需要。

本书既可作为普通高校田径和校园极限运动选修课教材、体育院（系）专项课教材和高水平运动队训练课教材，也可作为广大田径、定向、攀岩和轮滑运动健身爱好者自学锻炼时的参考用书。

第一图书网, tushu007.com

<<田径与校园极限运动>>

书籍目录

第一篇　田径与健身
第一章　其实你并不了解田径　/2
第一节 什么是田径运动　/2
　一、田径运动的概念　/2
　二、田径运动的特点　/4
　三、田径运动的内容　/4
　四、田径运动的发展　/6
　五、田径运动技能学习　/6
第二节　简单？
不简单！
——走与跑　/7
　一、走，没那么简单　/7
　二、跑，让我们成为幸福的阿甘　/8
第二章　健康需要零存整取　/14
第一节　良好的生活方式　/14
　一、健康生活方式的含义　/14
　二、良好生活方式带给健康的好处　/15
　三、如何改变生活方式　/16
　四、良好的饮食、睡眠习惯　/16
　五、生命在于运动　/17
第二节　廉价却万能的健身方法　/18
　一、健身走　/18
　二、健身跑　/20
　三、跳跃能力的锻炼　/24
　四、掷远能力的培养　/29
第三节　低投资！
高效益！
　/32
　一、健身需要付出的时间　/32
　二、健身需要准备的工具　/32
第四节　怎样才能低风险　/34
　一、常见运动损伤　/34
　二、运动损伤的原因　/34
　三、预防运动损伤的原则　/36
　四、体育运动中常见的急救方法　/37
　五、田径常见的运动损伤及其注意事项　/41
　六、田径运动常见关节损伤后的恢复训练　/42
　七、田径运动肌肉损伤后的恢复训练　/43
第五节　健身，我自有一套　/44
　一、健美增肌的运动套餐　/44
　二、减脂塑形的运动套餐　/47
　三、识别健身误区　/48
　四、大学生各项身体素质评价标准　/50
第二篇　校园极限运动
第三章　智勇双全——定向运动　/56

第一图书网, tushu007.com

第一节　定向运动的运动形式　/56
一、徒步定向（定向越野，Cross－Country Orienteering）　/56
二、接力定向（Relay Orienteering）　/57
三、滑雪定向（Ski Orienteering）　/57
四、山地车定向（MTB Orienteering）　/57
五、百米定向　/57
六、夜间定向（Night Orienteering）　/57
七、积分定向（Score Orienteering）　/58
八、专线定向（Line Orienteering）　/58
九、五日定向（Orienteering 5-days）　/58
十、其他　/58
第二节　定向运动的“昨天、今天和明天”　/59
第三节　参加定向运动所需要的装备　/60
一、地图　/60
二、指北针　/60
三、点标旗　/61
四、点签　/61
五、检查卡片　/62
六、号码布　/62
七、检查点说明符号　/62
八、服装　/62
九、场地要求　/63
第四节　定向运动地图的基本知识　/63
第五节　定向运动的基本技能　/66
一、地图的识别与应用　/66
二、利用地图行进　/67
三、选择最佳路线的技能　/69
四、野外迷失的解决方法　/70
五、定向越野中变换方向的要点　/70
第六节　定向运动的技术与训练　/70
一、各种地形、地貌跑的技术　/71
二、独木桥、小河、淤泥地、小洼地、水坑　/71
三、林间空地、陡崖、山凸、沙地、谷地　/71
第七节　定向地图制作简介　/73
第八节　野外活动安全知识　/75
第四章　岩壁上的芭蕾——攀岩运动　/78
第一节　攀岩运动的起源与发展　/78
第二节　攀岩运动的形式　/79
第三节　攀岩的装备　/82
一、保护性装备　/82
二、辅助性装备　/84
第四节　攀岩的技巧　/85
一、保护技术　/85
二、攀岩技术　/86
三、下降技术　/87
第五章　无与“轮”比的时尚炫酷运动——轮滑　/88
第一节　轮滑运动的场地与设备　/88

第一图书网, tushu007.com

一、场地 /88
二、服装 /89
三、轮滑鞋 /89
四、轮滑护具 /91
第二节 轮滑运动的专业术语 /92
第三节 轮滑运动损伤的处理与安全健身常识 /94
一、损伤的处理 /94
二、轮滑运动的安全小知识 /95
三、轮滑运动的健身小知识 /96
第四节 初学轮滑的基本技术 /96
一、热身练习 /96
二、模拟练习 /98
三、护具的佩戴顺序 /99
四、站立与保持平衡练习 /100
五、摔倒保护方法 /103
第五节 轮滑基础滑行技术 /105
一、被动滑行练习 /105
二、停止法练习 /107
三、基础滑行动作练习 /111
第六节 速度轮滑 /119
一、速度轮滑的特点 /120
二、速度轮滑的比赛项目和方法 /120
三、速度轮滑的滑跑技术 /120
第七节 花样轮滑 /122
一、花样轮滑简介 /122
二、双排轮滑基础技术 /122
第八节 实用休闲直排轮滑技术 /123
一、直排花样过桩技术 /123
二、直排旋转技术 /130
三、直排跳跃技术 /131
参考文献 /134

章节摘录

版权页:第一篇 田径与健身第一章 其实你并不了解田径第一节 什么是田径运动一句话:这一节，让我们带领大家从科学的定义和对田径运动功能的剖析入手，再通过田径运动的发展历史来看一看到底什么是田径运动。
一、田径运动的概念田径运动是人们用于竞技和健身的走、跑、跳、投的身体运动，包括田径竞技运动和田径健身运动。
在我国， 田径这个词是从英文Track and field直译和演变而来的。
英国人把在运动场跑道上进行的赛跑和在运动场中间进行的跳跃、投掷比赛称为Track and fieldsport，Track为“ 小路 ”（径），Field为“ 田地 ”（田）。
19世纪末，欧美体育传入中国时，将Track and fiel sport翻译为“ 田径赛 ”，后来演变为“ 田径运动 ”。
在国际业余田径联合会制定的田径竞赛规则中则将田径竞技运动解释为:“ 田赛和径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑。
”由此可见，国际上通用的“ 田径 ”特指竞技运动。

第一图书网, tushu007.com

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