

<<攀岩运动>>

图书基本信息

书名：<<攀岩运动>>

13位ISBN编号：9787542730480

10位ISBN编号：7542730487

出版时间：2005-3

出版时间：上海科学普及出版社

作者：黄静,熊昌进

页数：139

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>

<<攀岩运动>>

内容概要

攀岩是一项集智力、体力为一体的心智型体育运动，是高山探险活动中通过陡峭的冰雪岩石地形的一种基本攀登技术，它素有“岩壁上的芭蕾”的美称。

<<攀岩运动>>

作者简介

黄静，33岁，壮族，1995年毕业于武汉体育学院体育教育专业，2004年毕业于武汉体育学院研究生部。

现任教于中国地质大学（武汉）体育部。

多年来一直从事学校高水平运动队攀岩队的训练工作。

连续三年被国家体育总局中国登山协会聘为国家攀岩队教练员，并多次组队代表中国参加亚洲攀岩赛事，世界杯攀岩比赛。

熊昌进，1983年毕业于武汉体育学院体育教育专业。

现任教于中国地质大学（武汉）体育部，1984年参加中日联合登山活动，1987年至1996年从事攀岩教练员工作，1993年至今担任中国地质大学（武汉）高水平运动队定向、游泳主教练，多次率定向队代表中国参加各项世界级、亚太地区等比赛。

<<攀岩运动>>

书籍目录

第一章 攀岩手记第二章 什么是攀岩运动一、攀岩运动的定义二、攀岩运动的形式三、攀岩运动的魅力四、攀岩运动的起源与发展五、我国攀岩运动的发展概况六、重大国际、国内赛事第三章 攀岩运动技术装备一、主绳二、安全带三、保护器四、铁锁和快挂五、攀岩鞋六、镁粉及粉袋七、螺栓八、挂片九、绳套十、头盔十一、岩锥十二、上升器十三、服装十四、刷子十五、绷带十六、保护垫第四章 攀岩运动保护技术一、攀岩结绳打法及用途二、攀岩保护装置的安插第五章 如何攀登一、脚的动作二、手的动作三、裂缝攀登四、平衡攀登技术五、如何攀登更省力六、器械攀登第六章 如何下降一、器械下降二、绳索下降第七章 攀岩运动的身体训练一、攀岩训练基本原理二、热身运动三、柔韧性四、力量素质五、专项训练——指力板六、攀岩战术第八章 如何制定训练计划一、恢复期二、一天攀登训练计划制定三、攀登期训练计划制定四、训练周期第九章 攀岩赛事的竞赛规则一、攀岩竞赛规则(2001年)二、难度赛规则三、速度赛规则四、附运动员技术等级标准参考文献作者简介后记

<<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:<http://www.tushu007.com>