

图书基本信息

书名：<<攀岩-专用于体育行业国家职业资格认证>>

13位ISBN编号：9787040328226

10位ISBN编号：7040328224

出版时间：2012-6

出版时间：国家体育总局职业技能鉴定指导中心组 高等教育出版社 (2012-06出版)

作者：国家体育总局职业技能鉴定指导中心组 编

页数：189

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>

内容概要

《社会体育指导员国家职业资格培训教材：攀岩》是根据国家职业资格证书制度的相关要求以及《社会体育指导员国家职业标准》对攀岩运动社会体育指导员的能力要求编写的。全书共分九章，主要内容包括攀岩运动概述、攀岩运动社会体育指导员概述、攀岩运动的基础技能、人工岩壁的攀登、自然岩壁的攀爬、攀岩运动的练习指导、攀岩运动的教学、常见攀岩运动损伤的预防与处理、攀岩运动竞赛等。

本书为攀岩运动社会体育指导员国家职业资格培训教材，同时可作为普通高等学校体育专业相关课程教材，也可作为相关体育管理机构、攀岩运动俱乐部的业务培训教材。

书籍目录

第一章 攀岩运动概述 第一节 攀岩运动的概念与历史 第二节 攀岩运动的特点与功能 第三节 攀岩运动的分类与难度等级第二章 攀岩运动社会体育指导员概述 第一节 攀岩运动社会体育指导员简介 第二节 攀岩运动社会体育指导员的必备素质与职业规范第三章 攀岩运动的基础技能 第一节 攀岩运动的基础装备及使用方法 第二节 攀岩运动的保护 第三节 攀岩运动的基本攀登技术 第四节 攀岩运动的绳结技术 第五节 下降与上升技术第四章 人工岩壁的攀登 第一节 人工岩壁场地介绍 第二节 人工岩壁的保护站设置 第三节 人工岩壁的攀登技术 第四节 人工岩壁的线路设计第五章 自然岩壁的攀爬 第一节 自然岩壁场地介绍 第二节 自然岩壁保护系统的操作技术 第三节 自然岩壁的基本救援技术 第四节 自然岩壁的线路开发第六章 攀岩运动的练习指导 第一节 攀岩运动的练习原则和方法 第二节 攀岩练习者的身体评估 第三节 攀岩运动的练习计划 第四节 攀岩运动的练习内容第七章 攀岩运动的教学 第一节 攀岩运动的教学原则 第二节 攀岩运动的教学方法 第三节 攀岩运动的教学组织第八章 常见攀岩运动损伤的预防与处理 第一节 运动损伤概述 第二节 运动损伤的急救 第三节 运动损伤的一般处理方法 第四节 常见攀岩运动损伤的处理第九章 攀岩运动竞赛 第一节 攀岩运动竞赛概述 第二节 攀岩运动竞赛的组织 第三节 攀岩运动竞赛的管理 第四节 攀岩运动竞赛的经营附录 附录一 我国已举办的国内外重要赛事 附录二 各国攀岩难度体系对照表参考文献

章节摘录

版权页：插图：第二节 攀岩运动的特点与功能 攀岩是集探险、竞技、健身、娱乐、观赏于一身，融力量、勇气、智慧、时尚、美感于一体，既惊险刺激，又有较高安全性的大众化体育运动。

一、攀岩运动的特点 攀岩运动集探险、竞技、健身、娱乐于一体，其亲近自然、挑战极限、超越自我的特性正吸引着越来越多的参与者。

每项体育运动都存在有别于其他项目的特殊性，攀岩运动的特点主要体现在以下几个方面。

（一）运动场地的唯一性 攀岩是唯一一项在陡峭的岩壁（包括人工岩壁）表面开展的运动。

在人类开展攀岩运动之前，无数雄伟壮丽的悬崖峭壁只能供人们欣赏其静态之美，自从有了攀岩运动，人类就开始不断地赋予岩壁以生命之美。

这一特殊性吸引了无数人，人们对攀岩运动产生了无限的好奇与遐想，从而使人们拥有一种想去体验的冲动和欲望。

（二）探险运动的危险性 攀岩最早是作为人类探索自然的行为，受自然环境、气候条件和装备器材等因素的影响和制约，其危险性是不言而喻的。

这种危险性还源于它是一项在高空开展的运动，只要离开岩壁，就有脱落的可能，就可能存在危险，这要求每个参与者在思想上要有足够的认识，并通过不断实践，掌握相关的技术，积累各方面的经验。

（三）极限运动的挑战性 攀岩作为一项极限运动，对人的身体、心理都极具挑战性。

攀登者对线路的高度、难度及单位时间内完成的距离（即速度）不断地发起挑战，每次攀登都是不断地挑战困难并战胜困难的过程，充分体现出人与自然的和谐，展示了人类的力量、勇气与智慧。

（四）竞技运动的观赏性 自20世纪中叶开始，攀岩作为一项竞技运动在世界各地得到快速普及和推广。

目前，在比赛场地、装备器材、规程、规则、项目设置、竞技水平、媒体宣传等攀岩运动开展的各个方面日趋成熟和完善，并已达到了较高水平。

攀岩比赛场面惊险、刺激，运动员动静结合、刚柔相济，集中展现了攀岩运动“岩壁芭蕾”之美感，具有良好的观赏性。

（五）大众运动的参与性 随着攀岩场地条件的不断改进和装备器材的不断改良，攀岩运动的安全性大大提高，这为大众参与创造了必要条件。

目前，攀岩运动已成为都市白领追求时尚、放松心情的理想选择，成为对广大青少年进行素质教育的有效途径，成为众多户外运动俱乐部引以为傲的拳头产品，成为拓展培训中不可缺少的挑战项目。

编辑推荐

《社会体育指导员国家职业资格培训教材:攀岩》为攀岩运动社会体育指导员国家职业资格培训教材,同时可作为普通高等学校体育专业相关课程教材,也可作为相关体育管理机构、攀岩运动俱乐部的业务培训教材。

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>