

图书基本信息

书名：<<国家职业资格认证社会体育指导员国家职业资格培训教材>>

13位ISBN编号：9787040328233

10位ISBN编号：7040328232

出版时间：2012-8

出版时间：国家体育总局职业技能鉴定指导中心 高等教育出版社 (2012-08出版)

作者：国家体育总局职业技能鉴定指导中心 编

页数：323

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：户外运动》是按照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》对户外运动社会体育指导员的能力要求编写的。全书共分七章，主要内容包括户外运动概述、山地户外运动的主要项目、山地户外运动的基本技术与装备、户外领队的职责与管理策略、山地户外运动竞赛、户外运动的健康管理、户外运动的风险管理等。

《社会体育指导员国家职业资格培训教材：户外运动》是户外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双证书课程教材，也可作为体育管理机构，户外运动俱乐部的业务培训教材。

书籍目录

第一章户外运动概述 第一节户外运动的起源和发展 第二节户外运动的定义、分类和特点 第三节山地户外运动 第二章山地户外运动的主要项目 第一节攀岩与下降 第二节舟渡和泅渡 第三节山地自行车 第四节漂流 第五节溯溪 第六节探洞 第七节沙漠穿越 第八节登山健身 第三章山地户外运动的基本技术与装备 第一节山地户外运动的服装与装备 第二节攀登技术与装备 第三节绳结技术 第四节下降技术与装备 第五节保护技术与装备 第六节保护点设置技术与装备 第七节行走穿越技术与装备 第八节特殊地形行走与通过 第九节地形图常识及判读 第十节天气观测的基本常识 第十一节户外求救联络技术与装备 第十二节野外活动技能与装备 第四章户外领队的职责与管理策略 第一节户外领队的职责、动机与态度 第二节户外运动的计划与准备 第三节户外领队的角色与风格 第四节户外领队的有效沟通 第五节户外领队的判断与决策 第六节户外领队的关心与鼓励 第七节团队建设与管理 第八节冲突管理 第五章山地户外运动竞赛 第一节探险越野赛的常用装备 第二节探险越野赛的裁判员职责 第三节探险越野赛的赛前工作 第四节探险越野赛的组织与实施 第五节探险越野赛的安全管理 附录一其他山地户外运动竞赛和活动简介 附录二探险越野赛竞赛规则简介 第六章户外运动的健康管理 第一节户外运动的体能训练 第二节户外运动的营养支持 第三节户外运动的心理训练 第四节户外运动急救 第七章户外运动的风险管理 第一节中国大陆山难史概述 第二节户外运动风险的评估与管理 第三节户外运动风险管理工具及其应用 第四节户外领队的风险管理职责与策略 第五节户外运动紧急情况处理与救援 参考文献

章节摘录

版权页：插图：4.建筑物在建筑物上利用人工支架来架设保护点时，一要使设置保护点的支架突出建筑物外60~80 cm，防止绳子离建筑物太近而产生摩擦；二要在支架后端上放置超过下降人员体重8倍的重物来压住支架，防止冲坠产生的力量将支架拉翻。

5.因地制宜 其他比较牢固的突起的支点或者材料也可以用来设定保护点。

可以根据现场情况来灵活选择，但是必须要进行适当的测试，确保保护点可以承受可能的冲击力。

第七节行走穿越技术与装备 徒步穿越似乎已逐渐成为户外运动的主要形式，因为徒步穿越活动容易开展，只要有合适的路线，得当的装备就可以进行。

但如果路线较长、地形复杂，徒步穿越还是有很多技术、技巧的。

徒步穿越通常是指在徒步区域里以徒步行走的方式完成该路线的整个过程，涉及的地形和地貌有山岭、丛林、沙漠、冰雪、溪流、峡谷等。

由于山脉的地形、地势、朝向和海拔等综合因素的影响，整个徒步过程可能会变得错综复杂，但只要预先作好身心两方面的准备，就可以应对这些情况的发生。

无论徒步穿越什么地形，行走技术永远都是基础。

一、行走中的呼吸 无论攀登者的身体素质有多么好，其前行速度都会受到自身呼吸方式的控制。

经仔细观察，那些气喘吁吁的登山者，是因为没有调整自己的呼吸，使呼吸快而浅，虽然也在大口地呼气和吸气，但实际上只是进出的“空气”多，但肺部并没有足够的氧气来支持而造成体力下降。

只有掌握了有效的呼吸方法，才能加快进程。

一名身体健康的运动员经过呼吸训练，肺通气量可达到350 L / 分钟，而那些很少锻炼的普通人只有50~60 L / 分钟。

因此，以下锻炼建议，会使整个登山行走过程变得更加高效。

(1) 首先，要明白怎样去呼吸。

平躺在地上，把一只手放在胃部，另一只手放到前胸，放松并自然地呼吸。

多数人会觉得放在前胸的那只手起伏较大。

这就意味着肋间肌在不断地收缩和扩张，并通过肺部来吸入和呼出空气。

这些肌肉同身体其他部位的肌肉一样，工作强度大了，它们就会疲倦。

(2) 再试一次，进行深呼吸，就会发现放在前胸那只手感觉不到起伏，而放在胃部的那只手感到起伏明显。

这样的呼吸是通过横膈肌来完成的。

横膈肌是位于肺部底端的一块肌肉。

这块肌肉的功能很独特，它所包含的快肌（用来保持短期能量的肌肉组织）和慢肌（用来保持耐力的肌肉组织）数量几乎相当。

这就意味着它的抗疲劳能力比较强。

因此在爬山时，用横膈肌进行深呼吸有助于保持呼吸持久。

其结果怎样呢？

攀登者再也不必总是停下来喘气了。

编辑推荐

《国家职业资格认证社会体育指导员国家职业资格培训教材:户外运动(专用于体育行业国家职业资格认证)》以职业活动为导向、以职业技能为核心,严格按照国家职业标准编写,不过分追求知识的系统性和完整性,保证培训内容符合职业实质,满足职业需要,为规范社会劳动力市场作出合理的参照。

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>