

<<山地户外运动>>

图书基本信息

书名：<<山地户外运动>>

13位ISBN编号：9787507729641

10位ISBN编号：7507729648

出版时间：2007-11

出版时间：学苑

作者：孙班军

页数：193

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>

## <<山地户外运动>>

### 内容概要

《大学体育系列丛书：山地户外运动》是一本与户外课程相统一的教材，书中依据户外运动的特点，分为绪论、山地户外装备、山地户外宿营、山地户外常见险情及急救措施、山地户外用绳、定向穿越识图、山地户外实用技术、山地户外体能训练、山地户外运动竞赛管理、山地自行车等十章。

## <<山地户外运动>>

### 作者简介

孙班军，1956年3月出生，河北饶阳县人，中共党员，管理学博士，管理学教授，中国注册会计师，硕士生导师。

现任河北体育学院院长、党委副书记，兼任中国定向运动协会副主席、常务理事、河北省定向协会主席、河北省登山协会副主席、河北省企业联合会副会长、河北省电子商务研究会副会长、河北省工商行政管理学会常务理事、河北省重点学科——“企业管理”学科带头人、石家庄经济学院兼职教授、沈阳体育学院客座教授、乌克兰哈尔科夫国立体育学院客座教授、博士生导师。

主要研究方向：体育管理、企业集团管理、公司治理和财务管理。

## &lt;&lt;山地户外运动&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 绪论第一节 山地户外运动的概念第二节 户外运动的起源与发展第三节 我国山地户外运动的起源与发展第四节 山地户外运动的性质及特点第五节 山地户外运动的意义及作用第二章 山地户外装备第一节 山地户外宿营用品第二节 山地户外专用包第三节 山地户外着装第四节 山地户外运动的必要工具第三章 山地户外宿营第一节 山地宿营地的选择第二节 建立山地户外庇护所第三节 山地户外用火第四节 山地户外炊事第五节 获取饮用水的方法第六节 帐篷的使用方法第七节 营地划分第四章 山地户外运动常见险情及处理措施第一节 山难的预防和救治第二节 动物的伤害及处理第三节 户外常见的伤病的防治第四节 自然伤害的预防求生与救援第五节 野外求救的方法第六节 户外急救第五章 山地户外运动用绳第一节 绳子的发展史第二节 绳子的材料第三节 绳子的选择与保养第四节 山地户外绳结第六章 定向穿越识图第一节 定向穿越概述第二节 地形图第三节 等高线第四节 指北针第七章 山地户外运动技术第一节 徒步穿越山地与雪坡第二节 登山技术第八章 山地户外体能训练第一节 体能训练概述第二节 体能训练方法第三节 耐力素质训练第四节 力量素质训练第五节 灵敏素质训练第六节 柔韧素质训练第七节 制订训练计划第九章 山地户外运动竞赛的组织与管理第一节 山地户外运动竞赛管理第二节 国内山地户外运动竞赛规则第十章 山地自行车第一节 山地自行车的起源和发展第二节 山地自行车的结构第三节 山地自行车的骑车技术后记参考文献

## <<山地户外运动>>

### 编辑推荐

《山地户外运动》可作为高等院校教材，也可用于户外运动俱乐部的指导及户外运动爱好者的参考书。

<<山地户外运动>>

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>