

<<登山和攀岩技巧>>

图书基本信息

书名：<<登山和攀岩技巧>>

13位ISBN编号：9787508718323

10位ISBN编号：7508718321

出版时间：2008-3

出版时间：朱寒笑 中国社会 (2008-03出版)

作者：朱寒笑

页数：232

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>

## <<登山和攀岩技巧>>

### 内容概要

国外大众体育已经经历了将近半个世纪的发展历程，可以说其在大众体育事业的组织管理体制、大众体育政策、相关健身活动内容与条件的开发方面均已形成比较系统的科学体系。

现今，体育锻炼也成为越来越多老百姓生活的一部分。

《大众体育技巧丛书》收集了普遍的体育锻炼项目，如游泳、台球、太极拳、篮球等运动。

本丛书是当今大众体育健身的新潮流，也提高了大众体育生活质量。

本册为《大众体育技巧丛书》之《登山和攀岩技巧》。

## <<登山和攀岩技巧>>

### 书籍目录

知识篇1 登山运动发展简史1.1 世界登山运动的发展史1.2 中国登山运动的发展史1.3 名人与登山2 登山运动的分类3 登山运动的器材装备3.1 衣物装备系统3.2 宿营装备系统3.3 技术装备系统3.4 其他装备技能篇4 登山前的准备5 登山的基本技术5.1 结绳技术5.2 保护技术5.3 下降技术5.4 渡河技术5.5 上升技术6 攀岩运动技巧6.1 脚的动作6.2 手的动作6.3 裂缝攀登6.4 平衡攀登技术6.5 器械攀登技术6.6 绳索确保法6.7 各种岩场的攀登法6.8 悬垂下降技术7 雪地攀登技巧7.1 冰斧的使用方法7.2 自我确保动作7.3 滑落制动7.4 攀登雪坡7.5 雪坡下降7.6 绳攀技巧8 高山冰攀技巧8.1 冰攀工具8.2 高山冰攀的技巧9 登山运动的身体训练9.1 明确攀登目标9.2 提高心血管循环耐力9.3 进行有氧运动练习9.4 进行无氧运动练习——间歇训练9.5 增加肌力9.6 柔软度训练9.7 复原与预防受伤10 登山危险的预防及紧急救护10.1 来自于自然的危险及其预防措施10.2 来自于自身的危险及预防10.3 登山的安全原则

## &lt;&lt;登山和攀岩技巧&gt;&gt;

## 章节摘录

知识篇1 登山运动发展简史1.3 名人与登山1.3.1 近代名人的登山活动中国革命的伟大先驱者孙中山一生为民主革命奋斗奔忙，但仍积极为革命顽强锻炼身体。

宋庆龄这位不平凡的女性自幼热爱体育运动。

她追随孙中山从事革命工作以后，经常陪伴孙中山根据不同条件进行锻炼，郊游、登山、越野等也是经常参加的活动。

1921年，孙中山在广州任大总统时，他们夫妇对习武和登山产生浓厚的兴趣。

经常利用假日登山野游。

这一时期，广西的叠彩山（亦名风洞山，所属有四望山、于越山和仙鹤峰、明月峰）、虞山、广州北郊白云山及广东海拔1000米：的鼎湖山（包括鸡笼、三宝、凤来、伏虎、青狮等十多座山峰）及其他许多名山古迹，都遍布孙中山夫妇的足迹。

毛泽东从青年时代起就非常重视身体锻炼，他在湖南求学时期和同学们最喜爱的锻炼方法是：冷水浴、游泳、爬山、野游和露宿。

毛泽东很赞同司马迁“游历”不仅能锻炼体魄，更能增长才识的看法。

“周览名山大川，而其襟怀乃益广”。

对司马迁这些实际的体会毛泽东是非常赞赏的。

所以，青年时代的毛泽东就非常热爱游览登山。

岳麓山和湘江两岸的许多山峰是他常去的地方。

他常顶风冒雨行进在山岭之中，晚上就露宿于林间路旁，认为要“文明其精神，野蛮其体魄”。

有一夜暴风狂雨，毛泽东浑身湿透地来到蔡和森家，原来他刚从岳麓山巅跑下来。

他说特别要选择这样的狂风暴雨到大山中去，以便体会《尚书》所说“纳于大麓，烈风雷雨弗迷”这句话的境界。

毛泽东后来有强健的身体领导中国革命，是和他热爱登山锻炼分不开的。

李大钊生平酷爱登山。

李大钊家乡在河北乐亭县，距昌黎县著名的碣石山不远，他曾多次游览这座山。

碣石山即相传秦始皇、汉武帝、曹操等许多帝王均登临过。

为燕山余脉，主峰玉仙台海海拔695米。

李大钊1961年留日归国，投身革命运动，再次登临此山，并写下了许多充满深邃思想的诗句，如“云在青山外，人在白云内，云飞人自还，尚有青山在。”

李大钊多次登览，曾著《游碣石山杂记》一文，详述其登山游览的感受与收获。

<<登山和攀岩技巧>>

编辑推荐

《登山和攀岩技巧》由中国社会出版社出版。

<<登山和攀岩技巧>>

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>