

<<拓展训练>>

图书基本信息

书名：<<拓展训练>>

13位ISBN编号：9787807627654

10位ISBN编号：7807627654

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组 编

页数：74

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>

<<拓展训练>>

内容概要

吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。

本书为“拓展训练”册。

拓展训练主要是指利用自然环境，通过精心设计的活动，达到“磨炼意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的，即提升职业品质。

本书主要介绍了拓展训练的历史与基础知识、运动保护、场地装备、拓展训练项目等。

<<拓展训练>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 运动保护 第一节 运动前准备 第二节 运动后放松第三章 场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 拓展训练项目 第一节 巧解绳结 第二节 盲人方阵 第三节 卧式传递 第四节 大树与松鼠 第五节 人浪 第六节 坐地起身 第七节 快速传球 第八节 连环手 第九节 众志成城 第十节 人椅 第十一节 雷阵 第十二节 电网 第十三节 信任背摔 第十四节 求生 第十五节 袋鼠跳 第十六节 翻叶子 第十七节 千斤顶 第十八节 木人梯 第十九节 空中单杠

<<拓展训练>>

章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展拓展训练英文名为Outward bound，从字面上解释为船要离港召集船员的旗语，后来被人们解释为一艘小船在暴风雨来临之际抛锚起航，投向未知的旅程，去迎接一次次挑战。

一、起源拓展训练起源于二战时期的英国，当时英国的商务船只在大西洋里屡遭德国潜艇的袭击，许多缺乏经验的年轻海员葬身海底。

针对这种情况，汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。

战争结束后，许多人认为这种训练仍然可以保留，于是拓展训练在世界各地广泛发展起来。

二、发展风靡全球半个世纪的拓展训练于1995年进入到中国，并成为一项时尚运动。

它的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由最初的海员扩大到军人、学生、工商业人员等各类群体。

训练目标也由单纯的体能、生存训练扩展到心理、人格、管理训练等。

拓展训练以其新颖独特的训练方式和良好的训练效果风靡世界，深受人们欢迎。

<<拓展训练>>

编辑推荐

《拓展训练》：阳光体育运动丛书。

<<拓展训练>>

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>