

<<帆船运动基础教程>>

图书基本信息

书名：<<帆船运动基础教程>>

13位ISBN编号：9787811253450

10位ISBN编号：7811253453

出版时间：2009-8

出版时间：中国海洋大学

作者：许冠忠//潘学荣

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>

<<帆船运动基础教程>>

前言

帆船运动是现代奥林匹克运动会的比赛项目之一。

随着第29届奥运会帆船比赛在青岛的举行，中国队在本届奥运会帆船比赛中取得了一金一银的好成绩。

其中，中国海洋大学派出的49人级帆船队代表国家参加比赛，崭露头角，引起了社会各界的广泛关注。

随着青岛市打造“帆船之都”工作的进行，中国海洋大学利用本校海洋学科的优势和体育教育训练学的特长，增加了帆船运动课程。

帆船运动集娱乐、竞技和健身于一体的独特魅力吸引了社会公众的广泛参与。

中国海洋大学体育系坚持科学发展观，正在逐步地将帆船运动发展成为学校的特色体育课程之一，努力把体育系打造成为全国海上运动项目特色显著的院系。

帆船是风、水、人、船四者完美结合的体育运动，是依靠自然风力作用于帆上，实现驾驶船只前行的水上运动项目，也是一项很有品位的娱乐活动。

那种人在海上和大自然、风浪融为一体，在浪尖上滑行的感觉，是很难用语言描绘的。

驾帆船出海还是件非常需要智慧与体力的运动，它对船员在艰苦环境中的耐受力要求很高。

<<帆船运动基础教程>>

内容概要

《帆船运动基础教程》内容简介：帆船运动是现代奥林匹克运动会的比赛项目之一。随着第29届奥运会帆船比赛在青岛的举行，中国队在本届奥运会帆船比赛中取得了一金一银的好成绩。其中，中国海洋大学派出的49人级帆船队代表国家参加比赛，崭露头角，引起了社会各界的广泛关注。随着青岛市打造“帆船之都”工作的进行，中国海洋大学利用本校海洋学科的优势和体育教育训练学的特长，增加了帆船运动课程。

<<帆船运动基础教程>>

书籍目录

前言第一章 帆船运动的起源与发展第二章 走进帆船运动第三章 航海安全第四章 了解帆船第五章 风力和风向意识第六章 帆的工作原理第七章 装配帆船第八章 首次出航第九章 航行方向第十章 迎风航行第十一章 顺风航行第十二章 翻船事故的处理第十三章 落水救援第十四章 出航与返航第十五章 提高帆船运动技术水平第十六章 航行权第十七章 帆船运动辅助技术第十八章 气象与水文条件第十九章 第一次参加帆船竞赛附录一、ISAF帆船竞赛规则(节选)二、帆船运动常见术语(中英文对照)参考文献

<<帆船运动基础教程>>

章节摘录

插图：第三章 航海安全帆船运动是一项集竞技、娱乐、观赏、探险于一体的体育运动项目，运动员依靠自然风力作用于帆，从而实现驾驶帆船前进。

帆船运动具有较高的观赏性和娱乐性，因而备受人们喜爱。

经常从事帆船运动，能增强体质，锻炼意志，特别是在风云莫测，海浪、气象、水文条件的不断变化中，迎风斗浪，能培养战胜自然、挑战自我的拼搏精神。

但是，大海不只属于航海运动员，也属于那些喜欢驾驶游艇、钓鱼、游泳、冲浪运动以及靠船舶运输和捕鱼为生的人，所以彼此之间的尊重和体谅对帆船运动员来说是非常重要的，这种态度对所有优秀船员都是一个基本的要求。

以下是对帆船运动员的基本行为规范：在驾驶帆船的过程中一定要使帆船处于完全受控制状态。

发现需要帮助的船只一定去援助。

注意观察游泳和潜水区，远离渔网，远离商业航线。

通常来说，帆船比动力艇具有优先航行权，但是出于礼貌和安全的考虑，在拥挤的港口帆船应该避让体积和功率都大的动力艇。

一、救生衣救生衣（也称个人漂浮装备），是最重要的海上安全装备。

在海上航行过程中，不管运动员水性如何出众，都应该穿着救生衣。

也许初学者在刚开始穿着救生衣时感觉不太舒服，穿着一段时间后就会适应。

在挑选或购买救生衣时一定要确保救生衣质量可靠，而且大小合身，不会在你落水时发生脱落等意外事故。

另外，在波浪里黄色和橙色是最醒目的颜色，它将会在运动员落水发生危险时增加被发现和获救的机会。

救生衣有5种基本的类型（图3-1）：（1）类型1（海上）——为援救可能被延迟的在海上船员设计，它能够最大限度地保护一个没有知觉的人，使其脸朝上，背朝下。

（2）类型2（近岸）——为那些在内河航行、发生危险可被很快救助的船员设计，能帮助落水运动员脸朝上、背朝下。

比类型1浮力小。

（3）类型3（助浮器）——为比较平静的内河航行的人设计。

这种漂浮衣可帮助有知觉的人身体垂直或背稍微后仰，它也是帆船运动员专用的救生衣。

（4）类型4（可投掷装置）——像飘浮垫或飘浮环，在危险的时候可以掷给溺水者。

这些装备不能替代救生衣。

（5）类型5——与类型3相似，另外还有一片保护头部的装备。

这些装备仅具有一点点浮力，如果需要的话，可以通过打开阀门或拉绳索激活压缩空气罐使之膨胀。

<<帆船运动基础教程>>

编辑推荐

《帆船运动基础教程》是由中国海洋大学出版社出版的。

<<帆船运动基础教程>>

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>