

《岩之有道》

图书基本信息

书名：《岩之有道》

13位ISBN编号：9787548603436

10位ISBN编号：7548603436

出版时间：2012-6

出版社：上海学林出版社

作者：刘常忠

页数：125

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《岩之有道》

内容概要

本书以图文并茂的形式细述攀岩的形式、训练方式和攀岩之道,是一本传授攀岩方法的书籍。本书可以作为学校教攀岩的参考书,辅助教练训练学生、运动员,更可成为不同人群了解攀岩、学习攀岩的导向书籍。

《岩之有道》

作者简介

刘常忠

1996年开始练习攀岩，先后共获得全国冠军二十多次，国家攀岩队队员，国家级运动健将，多次代表国家队比赛并取得优异成绩，中国难度攀岩竞赛纪录保持者，2002年首个完成阳朔大榕树三号线5.13c难度，首批国家级定线员、裁判，2008年创建刘常忠攀岩学校。

- 1999年 全国精英赛第一名；
- 2001年 全国极限运动会第一名；
- 2001年 全国攀岩精英赛第一名；
- 2002年 全国攀岩锦标赛第一名；
- 2002年 重庆国际攀岩邀请赛第一名；
- 2003年 全国攀岩锦标赛第一名；
- 2002、2003年 被誉为“中国攀岩第一人”；
- 2003年 亚洲锦标赛第三名；
- 2005年 全国精英赛（青海）第一名；
- 2006年 第三届全国体育大会第一名；
- 2006年 香港抱石公开赛第一名；
- 2006年 全国极限运动会第一名；
- 2007年 全国攀岩锦标赛第一名；
- 2007年 全国大学生锦标赛第一名；
- 2007年 亚洲杯第二名；
- 2008年 全国攀石赛第一名；
- 2008年 全国山地运动会攀石第一名；
- 2008年 全国锦标赛定线员；
- 2008年 首届全国青年锦标赛定线员；
- 2009年 世界锦标赛定线员。

书籍目录

第一章 攀岩运动概述

第一节 攀岩运动的概况与历史

第二节 攀岩运动的特点与功能

第三节 攀岩运动的分类与难度等级

第二章 攀岩前准备

第一节 攀岩装备介绍

第二节 攀岩常用绳结

第三节 攀岩怎样进行

第四节 攀岩术语

第五节 攀岩保护和安全

第三章 攀岩技术

第一节 攀爬预备式

第二节 手法

第三节 脚法

第四节 身体重心位置

第五节 身体技巧

第六节 技术动作

第七节 发力技术

第八节 攀爬呼吸和节奏

第九节 路线分析

第十节 定线

第四章 攀爬方式、训练课程及游戏

第一节 攀爬方式

第二节 攀岩课程

第三节 攀爬游戏

第五章 素质训练

第一节 一般身体训练

第二节 专项素质训练

第六章 户外攀登

第一节 户外攀登准备

第二节 攀岩向导书

第三节 户外先锋攀

第四节 下降

第七章 攀岩损伤

第一节 一般损伤处理

第二节 伤害预防

第一节 攀岩运动的概况与历史

一、攀岩运动的概念 攀岩就是攀登陡峭岩壁的运动。是一种人们运用基本的攀爬能力，经过专门的攀登技术训练，以各种装备为保护或攀登工具，通过克服地心引力，攀登自然岩壁或人工岩壁的运动。主要包括难度攀岩、速度攀岩和攀石三种形式。攀岩运动要求攀登者充分协调上肢、下肢和躯干力量，凭借勇气与智慧，在不同高度、不同角度及不同介质的岩壁上连续完成转身、引体、动态窜跳等一系列技术动作。攀登过程动静结合、刚柔相济，素有“岩壁芭蕾”之美誉，是一项集探险、竞技、健身、娱乐和观赏于一身，融力量、勇气、智慧、时尚、美感于一体，惊险刺激而又能确保安全的大众化体育运动。

二、世界攀岩运动发展简史

1. 攀岩运动的起源 攀爬是人类与生俱来的、最基本的运动能力之一。人类的攀登活动由来已久，一般是出于生产、军事、宗教等方面的需要。攀岩作为一种人类探索自然、挑战极限的运动形式，最早可追溯到19世纪的欧洲。当时的攀登者为了克服类似阿尔卑斯山等终年积雪的冰岩地形，总结形成了一套系统的攀登技术，只是当时攀登技术水平较低，技术装备相当简陋。早在1865年，英国登山家、攀岩运动创始人之一埃德瓦特，就首次使用钢锥、铁链和登山绳索等简易装备，成功地攀上险峰。在此后较为漫长的二十多年里，逐步积累了一定的攀岩技术。1890年，英国登山家马默里改进了攀登工具，发明了打楔用的钢锥和钢丝挂梯，以及各种登山绳结，使攀岩技术发展到了更加成熟的阶段。

2. 竞技攀岩的萌芽 攀岩作为一项真正开展起来的运动，其发展的足迹可以追溯到20世纪中叶。1947年，苏联首先成立了攀岩运动委员会。高加索地区的一些地方体协和军队率先开始尝试攀岩竞赛，逐渐发展为全国性比赛。当时的成绩评判标准是在同样的条件下，以攀登峭壁线路的速度最快者为优胜。1948年，在其国内举办了首届全国性攀岩比赛，这也是世界上第一次攀岩比赛，此后形成了一年一度定期举行的全国联赛。从那以后攀岩运动开始在欧洲盛行，并举行了多次民间攀岩比赛。1974年9月，苏联和捷克斯洛伐克的登山组织，率先在苏联和捷克斯洛伐克发起举办了首届国际攀岩比赛。英国、民主德国、联邦德国、意大利、美国和日本等12个国家的213名运动员参加了比赛。在成功举办比赛的基础上，由苏联倡议，国际登山攀登联合会（UIAA）决定，以后每两年举行次国际攀岩比赛。从此，攀岩运动的技术水平不断提高，规则日益完善，形成了个人单攀赛、个人平行计时赛、个人自选路线赛、结组攀登赛和小队攀登赛等比赛项目。攀岩比赛参加的国家也逐年增多。在世界各地，地区性和双边性的攀岩活动，也越来越活跃。

3. 人工岩壁的发明 20世纪80代，人工岩壁攀登逐步兴起。1985年，法国人弗兰西斯·沙威格尼发明了可以自由装卸的仿自然人造岩壁，他实现了人们把远在郊外的自然岩壁搬到城区的梦想。……

《岩之有道》

精彩短评

- 1、技术动作讲解细腻，如果能有心按照教程安排，一项一项地练习效果应该不错
- 2、攀岩是我的爱好！喜欢！
- 3、一直没有看到这本书的实体，后来偶然看到了。图片很多，很不错。但是一定要结合实际来练习才可以，再好的书，也比不上一个教练的指导。
- 4、国内攀岩写的最好的书籍了
- 5、真的好，喜欢，慢慢学习
- 6、攀岩入门必读，国内难得一见的优秀教程。
- 7、这本书，解释很详细。
- 8、作为国内第一本正规的教攀岩的书，意义非凡！！内容和结构都很好，入门必备！
- 9、里面的图片拍的很科学，但是能不能便宜些啊！
- 10、当当网上几乎所有的攀岩书都买遍了，还是这本最好！！！全彩印刷，图文并茂，特别是在攀岩技术这一部分，对每一个攀岩技术动作都有非常详细的图文解释，还有分解动作的图片，清晰明了，一目了然，非常适合初学者学习使用。另外，还给出了攀岩训练课程的方案指导，实用价值非常大。相对于许多外国人所著的攀岩指导书比较注重野外攀登等内容，这本书更加侧重于基础攀登技术的详细教学，是所有攀岩书里，最适合中国业余攀岩初学者、爱好者的一本！！！如果书中的内容能够拍成教学视频，配以教学光盘，那真是再好不过了！！强烈呼吁一个！
- 11、适合初学者，着重攀岩基本功及技巧训练，攀岩其他内容较少，如绳结、保护站、结组登
- 12、非常好的书，印刷精良，内容解释清楚，就是有些贵了。
- 13、这本书太好了，手法脚法各处细节很是精细
- 14、很受用！
- 15、书的内容不错，只是价格太贵了，本来以为是厚厚的一本书，没曾想是这么薄，还要那么贵
- 16、知识详尽，加上图解，为攀岩基础提供系统法方，入门好书。
- 17、中国目前最好的攀岩教材，没有之一
- 18、讲了的比较详细，我觉得是攀岩技术类里面比较好的一本了，看书只是理论还是要练的。我也不是那么勤快，只是偶尔去爬啦~
- 19、兄弟介绍的，非常不错
- 20、国内少有的攀岩教学入门精品。
- 21、动作部分的讲解非常值得仔细琢磨。
- 22、没想到就这么一小本，不过很详细，泉彩印

《岩之有道》

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：www.tushu111.com