第一图书网, tushu007.com

<<登山攀岩与野营运动入门/阳光少年运 >

图书基本信息

书名：<<登山攀岩与野营运动入门/阳光少年运动体能系列>>

13位ISBN编号：9787553701042

10位ISBN编号：7553701041

出版时间：2013-1

出版时间：田麦久、 蔡睿 江苏科学技术出版社 (2013-01出版)

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

书籍目录

登山、攀岩与野营ABC一、登山、攀岩与野营简介 (一)山间基本知识介绍 (二)登山运动分类 (三)开展登山运动的意义二、登山运动的历史概况 (一)现代登山运动的产生与发展 (二)中国登山运动概况 登山、攀岩与野营的装备和专业技术一、登山装备 (一)专用装备 (二)保障装备 (三)日用装备二、登山专业技术 (一)结绳技术 (二)保护技术 (三)下降技术 登山、攀岩与野营的实践技术一、登山实践技术 (一)攀登草坡、碎石坡技术 (二)渡河技术 (三)穿林技术 (四)攀岩技术 (五)雪坡技术(即雪坡上行走的技术)二、攀岩实践技术 (一)攀岩过程中的基本动作 (二)攀岩技术装备的使用方法 (三)人工支点的安装 (四)攀岩技术 (五)攀登岩石峭壁的注意事项 (六)攀岩场地三、登山实践技术中几个原则 (一)行军 (二)休息 (三)露营四、野营实践技术 (一)野营的相关知识准备 (二)宿营地的选择 (三)帐篷等的使用及选择 (四)野炊 (五)野外烧烤 (六)篝火的搭法 (七)野营救护五、登山基本战术 (一)路线确定 (二)营地设置 (三)险路攻克 (四)顶峰突击 (五)时机选择 (六)适应性锻炼 (七)高山供氧 (八)技术构成 (九)装备构成 (十)物资运输 登山比赛的组织、规则及附录一、登山运动的组织与比赛规则 (一)旅游登山活动的组织 (二)定向登山比赛的组织 (三)攀岩竞赛的组织和规则二、附录 (一)我国登山运动员技术等级标准 (二)我国现有部分人工攀岩场馆 (三)世界登山运动名人录

编辑推荐

田麦久、蔡睿主编的《登山攀岩与野营运动入门》选择了攀岩登山、野营这些与大自然更为贴近的项目，为喜爱户外休闲运动的群体提供一种充满生机的活动方式。

本书既是对体育运动中各个主流项目的历史挖掘，也是对当今体育运动在现代社会中不可替代作用的理论阐述，同时也是对未来体育运动发展趋势的多层次探索。

第一图书网, tushu007.com
<<登山攀岩与野营运动入门/阳光少年运 >

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