

PANYAN YUNDONG
JIYU YU TIAOZHAN



中国大学生体育协会攀岩分会



攀 山 石 运 动

机 遇 与 挑 战

主 编 何敬恩

副主编 黄静 杨效勇 翁家银



中国地质大学出版社
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE



中国大学生体育协会攀岩分会

攀岩运动——机遇与挑战

PANYAN YUNDONG—JIYU YU TIAOZHAN



中国地质大学出版社

ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

攀岩运动——机遇与挑战/何敬恩主编,黄静、杨效勇、翁家银副主编. —武汉:中国地质大学出版社,2010.7

ISBN 978-7-5625-2517-2

I. ①攀

II. ①何…②黄…③杨…④翁…

III. ①登山运动-基本知识

IV. ①G881

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 111892 号

攀岩运动——机遇与挑战
何敬恩 主 编
黄 静 杨效勇 翁家银 副主编

责任编辑:段连秀 策划编辑:毕克成 段连秀 责任校对:张咏梅

出版发行:中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路 388 号) 邮政编码:430074

电 话:(027)67883511 传 真:67883580 E-mail:cbb@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店 http://www.cugp.cn

开本:787mm×960mm 1/16 字数:174 千字 印张:8.875

版次:2010 年 7 月第 1 版 印次:2010 年 7 月第 1 次印刷

印刷:武汉市教文印刷厂 印数:1—1 000 册

ISBN 978-7-5625-2517-2 定价:25.00 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

攀岩运动——机遇与挑战

编委会

主任委员：邢相勤 张燕军

副主任委员：于福 卢一 卢岳华 叶志明

朱孔军 庄树范 李延忠 吴楚武

邱学青 何顺文 陈传胜 陈勇

陈德平 岳素兰 赵延平 赵建夫

郝东恒 倪师军 黄华童 葛新发

韩晓峰 谢军占

委员：王松林 王波 刘金山 许军

宋红 陈伟英 陈卓源 金育强

郑超 郝光安 游松辉 蔡正新

蔡楚元

策划编辑：毕克成 段连秀

序 言

欣闻《攀岩运动——机遇与挑战》一书即将出版，我感到由衷的高兴，谨此致以热烈祝贺！

《攀岩运动——机遇与挑战》是一批优秀教师、教练对多年来坚持在一线教学、实践、研究的经验概括和知识总结，对学校体育教学和热爱攀岩运动的群体具有重要的指导意义和参考价值。这些成果的展示让更多从事攀岩教学、训练工作的教师共享，也将促进更多从事攀岩运动的教师开展科教结合，从而推动攀岩运动向更高层次发展。

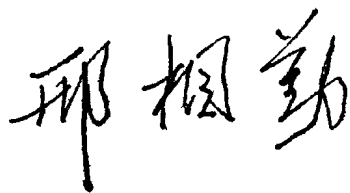
攀岩运动自1987年进入中国以来，经过了20多年的发展，参与的人群越来越多，规模越来越大，尤其是受到很多青年学生的喜爱。为了给青年学生创造一种良好的学习攀岩环境，提高攀岩技能的平台，给各高校营造一种校际之间加强交流的氛围，在中国大学生体育协会的领导和支持下，中国大学生体育协会攀岩分会于2003年成立，至今已有8年了。在此期间，攀岩分会坚持每年举办一届全国大学生攀岩锦标赛，努力推广和发展攀岩运动。首届大学生攀岩锦标赛参赛队伍只有26个，此后锦标赛参赛队伍逐年增加，现在已经扩大到近50所高校选派运动队参加角逐。参加锦标赛的高校越来越踊跃、参与的学生运动员越来越多，比赛中竞争更趋激烈，竞技水平越来越高。攀岩

分会在推动比赛的同时，坚持开展学术交流活动，积极组织攀岩运动科学论文报告会，相关教师和教练员不仅借此平台交流了教学、训练的切身体会和最新成果，更重要的是通过相互探讨，共同提升了攀岩教学、训练中理论层次和学术成分，对今后攀岩运动健康发展奠定了基础。

中国大学生体育协会攀岩分会卓有成效的工作，既推动了攀岩运动在高校中的发展，也为国家攀岩队输送了一批批优秀运动员，铸就了高校攀岩在我国攀岩领域的地位，这是攀岩分会全体会员学校共同努力的结果。

值此，我衷心希望本书在社会指导和学校教学中发挥重要作用，并日臻完善，为促进攀岩运动在我国更快、更健康的发展做出更大的贡献！

衷心感谢为我国攀岩运动不懈努力攀登的所有仁人志士！

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '邢', '相', and '勤'. The characters are written in a fluid, cursive style.

2010年6月18日

前 言

攀岩运动被称为人类挑战极限的运动之一。该项运动首先在欧洲盛行，其后迅速传遍世界各地，并且在亚洲获得快速的发展。随着一个又一个室内人工攀岩墙的落成，这项起源于野外攀登的自我挑战运动，经过不断演变，已经由户外场地移至室内进行，该转变间接地改变了攀登活动的本质。现代的攀岩运动远较野外进行更安全，比赛路线的组合与设计结合人类智能而显得千变万化，比赛亦因此集竞赛与健身、智力与耐力、自信与坚毅为一体。

攀岩运动自1987年引入国内后一直备受注目，并得到迅速发展。各高等院校相继在校内兴建人工岩场以发展攀岩运动。经多年来组织比赛、训练、参与国际性攀岩盛事等活动，攀岩运动成绩渐见佳绩。为提升大学生攀岩运动水平及提供交流平台，自2003年11月开始按年定期举办全国大学生攀岩比赛，第一届全国大学生攀岩锦标赛由中国地质大学（武汉）举办，其后，每一届皆由不同的院校承办，以达到推广效果。2009年第七届全国大学生攀岩锦标赛经国务院核准，在澳门大学举行，除开创特别行政区举办全国大学生赛事先例，还藉此作为庆祝澳门回归十周年庆典。

中国大学生体育协会攀岩分会第二届理事会第三次会议于2008年12月19日至22日在中山大学珠海校区举行，报告中确立了大学生攀岩运动发展的工作思路与要点，包括普及与提高、训练与科研、竞技与市场、发展与培养高水平运动员四个方向。为贯彻攀岩分会工作理念，澳门大学以交流、承担和展现为主导方针，以学生主导为活动特色，从活动中培养学生的管理及组织能力，承办2009年第七届全国大学生攀岩锦标赛，作为回馈国家对澳门大学多年来的关怀及期望。澳门大学为这次盛会的承办单位，在此笔者对澳门大学为攀岩运动所给予的支持、资助及信任表示衷心感谢！

赛事进行期间举办了攀岩运动科学研讨会，各分会领导、教练及同学踊跃参加，并就高校攀岩运动、攀岩与教育、攀岩休闲事业与社会发展、攀岩技术训练与提升四个方面作出探讨。研讨会结束后共收集17篇优秀文章结集成书。此书之编成除有赖于各学者提供的文章外，还应特别感谢邢相勤主席、蔡楚元秘书长、杨昌明教授、黄静副秘书长对这次编汇工作作出的无私鼓励及协助，杨效勇副教授及翁家银教授对此书提出的宝贵意见。笔者对三位教授所提供的帮助致以万分谢意。

何敬恩

澳门大学

2010年3月

目录

· 高校攀岩运动 ·

- 我国高校攀岩项目现状及发展策略探索 罗新建 (3)
- 对我国高校攀岩运动现状与发展的对策研究
..... 郑 超 黄 静 宋玉玲 (6)
- 湖北省高校攀岩运动的发展现状及对策研究
..... 王语嫣 黄 静 邱先蓉 (15)
- 大学生攀岩课程教学实践研究——以中国地质大学(武汉)为例
..... 邱玉华 (27)
- 攀岩运动在高校体育教学中的重要作用研究 张大伟 (33)

· 攀岩与教育 ·

- 攀岩运动的教育功能新探析 陶宇平 (39)
- 攀岩运动对现代高校学生的智力和心理影响的研究
..... 冷 爽 张秀莲 郎 贺 (45)
- 攀岩运动与教育取向 何敬恩 张健智 黄 静 (52)

· 攀岩休闲事业与社会发展 ·

我国攀岩项目特征与展望 舒楚农 罗湘林 (63)

· 攀岩技术训练与提升 ·

攀岩运动基本技术要点及训练方法分析

..... 周涛 张园 马光 (73)

高校攀岩运动员不同训练方法效果的实验研究 陈利荣 (78)

速度攀岩运动员快速力量训练理论与方法初探

..... 王浩 翁家银 马和太 (92)

速度攀岩的人体动力学分析 王培善 (98)

我国高水平速度攀岩运动员核心力量训练实践研究

..... 张辉 翁家银 (107)

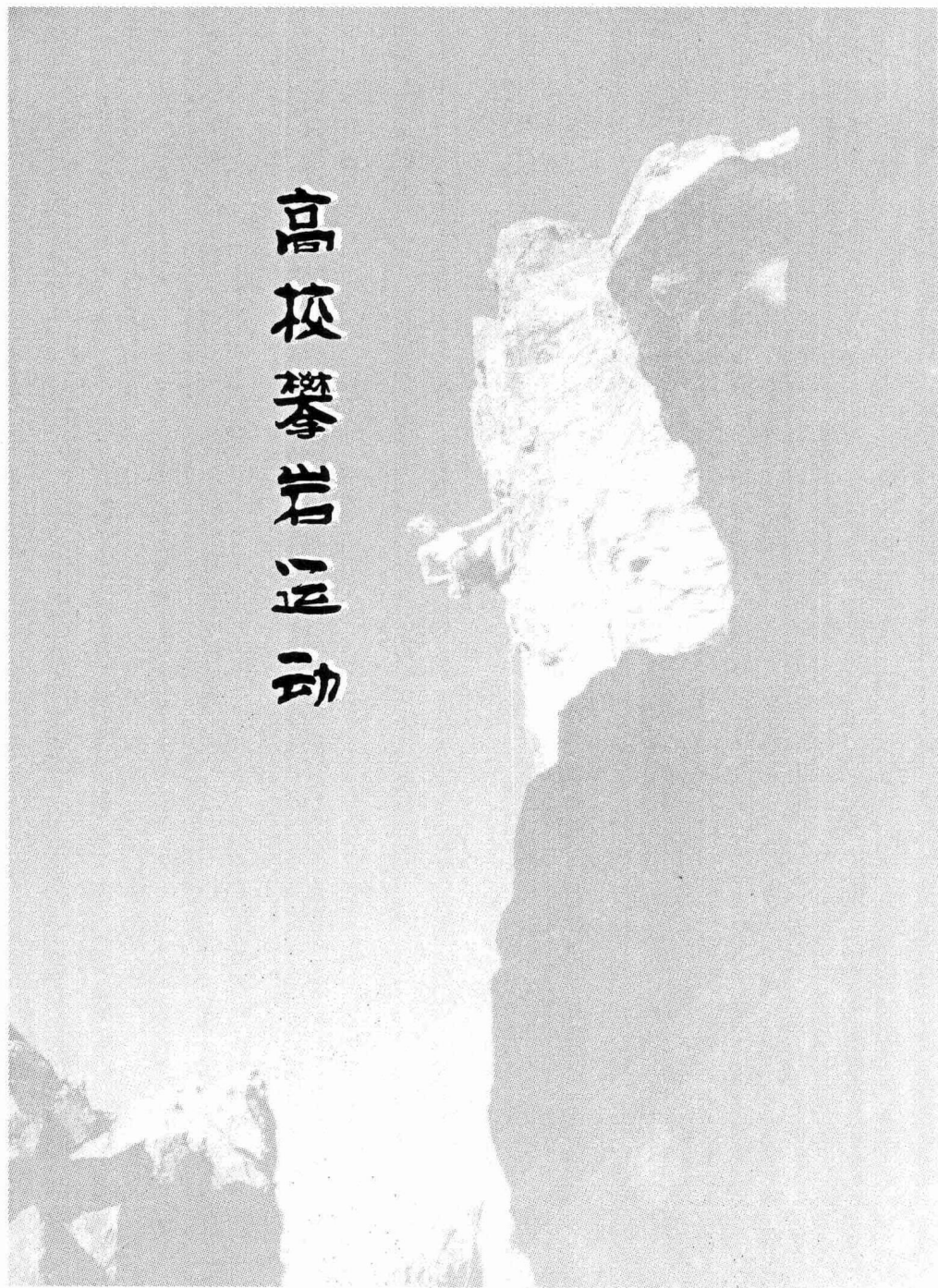
浅谈攀岩运动员的节奏训练 王乐 王浩 (117)

对攀岩运动员的赛前紧张和焦虑的认识与分析

..... 远燕非 刘世磊 (123)

浅谈攀岩运动员赛前心理状态的分析及调控方法 王永祥 (128)

高校攀岩运动



我国高校攀岩项目现状及发展策略探索

罗新建

中国地质大学(武汉)体育部

摘要:通过对近几年国内大专院校运动员参加全国大学生攀岩锦标赛的人员组成、区域队员人数及运动成绩进行比较分析,找出高校内攀岩运动发展的优缺点,对如何更好地发展我国大专院校攀岩运动提出建设性意见,为将来制定发展规划提供有益参考。

关键词:攀岩项目;现状;发展策略

一、研究目的和方法

回顾近三届全国大学生攀岩锦标赛,及时分析和研究高校攀岩运动的现状和趋势,对制定 2008 年以后攀岩训练周期性的发展策略有着重要的现实意义。

观看全国大学生攀岩锦标赛现场、比赛过程和相关资料,并对资料进行分析、归纳和概括,为本文的分析和研究奠定了基础。

二、当前国内高校攀岩运动现状

1. 生源短缺问题

根据教育部确定的有高水平运动员招生资格的全国 235 所高校中,有资格招收攀岩项目的高校只有 4 所,中国地质大学(武汉)、中国地质大学(北京)、石家庄经济学院、江西理工大学,另有一些体育院校单招录取一小部分,如上海体育学院、山东体育学院、广州体育学院等,并且有资格招收攀岩运动员的学校每年招录攀岩项目的学生指标很少,都是以个数计算。由于招生政策限制,好苗子的运动员不能如愿进入高校深造,既挫伤了青少年运动员的训练积极性,也影响了高校新旧交替,以至于个别前几年入校的运动员长期在全国大学生锦标赛上引领前八名。2008 年全国大学生锦标赛上,共有 254 人参赛,其中:乙组男 23 人,女 15 人;甲 A

组男 46 人,女 30 人;甲 B 组男 88 人,女 52 人。以 2008 年锦标赛上看,虽然各高校教练员们都在普通“三在”生中努力发现新人,但是四年的大学生生活周期因训练时间短,限制了运动员的潜力发展。在比赛中,新人的整体身体素质、心理素质、攀爬技巧还有欠缺。

2. 区域发展不均衡

在 2008 年全国大学生锦标赛中,来自全国 38 所大专院校的运动员参加了比赛。

(1)参加比赛单位中人员分布主要来自于广东省 4 个队(参赛 30 人);上海 5 个队(参赛 31 人);北京 4 个队(参赛 36 人);吉林 5 个队(参赛 28 人);江西 3 个队(参赛 33 人);湖北 2 个队(参赛 9 人);山东 2 个队(参赛 23 人)。以上 7 支队伍参赛人数占总参赛人数的 75%。

(2)技术及成绩上主要是广州体育学院和江西应用技术职业学院在速度赛上有超强的实力。在难度和攀岩项目上,老牌劲旅有着不可撼动的优势,中国地质大学(武汉)、江西应用技术职业学院占据了决赛的大部分席位,而其他大部分学校是学习和观摩,成绩平平。

3. 缺乏完善的科学管理制度

许多高校高水平运动队的教练员都是公体课教师兼职承担,由于高校这几年扩大招生后,体育教师教学任务繁重,使他们很难全身心地投入到训练、比赛和运动员管理工作中,同时运动员平日也要参加日常的学习,文化课时经常与运动训练发生冲突而影响到正常的训练,训练时间得不到保证,进而影响到运动成绩的提高。

4. 日常经费投入不足

(1)攀岩训练的器材破损率比较高,如绳子、鞋子、粉等。需要经常维护,但有些学校是一次性投资,后续无力,不添新设备,影响训练质量。

(2)运动员在繁重的学习压力下又参加攀岩的训练工作,身体机能透支。学校不能在日常生活中提供一些更多的训练补助,帮助学生提高生活质量,增加营养,让运动员在双重压力下尽快地恢复体力,达到训练效果。

(3)学校经费投入不多,限制了运动员外出比赛次数,减少了运动员学习、提高成绩的机会,不利于运动员向高层次方向发展。

(4)有些学校训练场地简陋、单一,训练器材少,不能保证日常正常训练。

三、结论与建议

1. 扩大生源规模,攀岩力争进入全国大运会项目

攀岩作为一项集竞赛与健身、智力与耐力、自信与坚毅为一体的运动,对广大青少年健康的发展有着积极作用。

(1)要争取学校领导对攀岩运动的支持,增加招生比例。

(2)上报教育部大体协对攀岩项目逐步放宽布局条件,实施高校竞技自主发展,发挥学校自身比较优势。

(3)争取全国大体协支持,申请将攀岩运动列入全国大学生运动会项目,由此可加大发展高校对攀岩项目的支持力度,对攀岩运动的发展具有很大的推动作用。

2. 点状布局,以点带面,高校和国家一盘棋

(1)全国大学生体育联合会秘书长杨立国在“体教结合——国家视野中的认识与行动”高层论坛上指出,“体教结合”是体育界和教育界部门必须重视和大力推进的带有方向性的一项事业,要把大学办的运动队作为国家队或者二队、三队,可以代表国家出国比赛,重大赛事要有大学的管理者、运动员参加。显然,高层管理者希望高校运动队多代表国家比赛,为国效力。各高校攀岩队与国家登山管理中心在人力、物力、技术、财力、参赛计划等方面要有更多互动,形成“一盘棋”。

(2)根据攀岩现有发展状况,形成以北京、武汉、上海、广州、赣州、西安、长春等高校为中心的训练基地,在此基础上向四周城市高校辐射发展。

3. 技术交流互动

在全国各大比赛中获得较好成绩的个别运动员,可抽出时间在财力、赛事不多的情况下,到各高校间攀岩队进行指导、表演,相互带动,互相观摩学习,彼此提高。

4. 教练员、运动员校内管理制度改革

教练员要从日常繁重和教学工作中解放出来,根据学校实际情况,实行专职教练员制或半日教练员制,便于教练员全身心投入,提高工作效率。运动员可以实行运动成绩换学分制,运动员取得好成绩、好名次可加对应比例学分,消除运动员因训练比赛而耽误的课程压力,运动员可放松思想、专心训练。

5. “联合办队”市场化

运动员在不影响学校学习、外出正常比赛情况下,运动队可与企事业单位联合办队,由企事业单位提供一定数额的资金,用于运动队建设,运动员作为回报做些广告宣传或表演,既宣传了攀岩运动,也丰富了经费,做到双赢。

参 考 文 献

- 傅道华. 论当代体育运动发展趋势[J]. 体育文化导刊,2009,4
 龚波. 我国高校竞技体育项目的现状及优化策略[J]. 上海体育学院学报,2009,2
 张玉红. 世界女子沙滩排球竞争格局研究[J]. 体育文化导刊,2009,3

对我国高校攀岩运动现状与发展的对策研究

郑超¹ 黄静² 宋玉玲²

1. 北京交通大学体育部; 2. 中国地质大学(武汉)体育部

摘要:本文针对我国高校攀岩运动发展的历程和现状,从高校攀岩运动开展的情况入手,对高校攀岩课程建设、教学、运动队训练、科学研究、专业人才培养、大学生社团发展等方面进行理论性思考和探索,从现时中归纳、推断、总结出符合我国高校体育教育的改革措施及今后我国高校攀岩运动的发展对策。

关键词:高校攀岩运动;现状与发展;对策研究

一、前言

随着社会的发展和进步,任何一项体育运动都在不断地创新和发展。攀岩运动作为一项发展成熟的体育项目,伴随着我国攀岩事业和学校体育教育的发展,紧密围绕着增强学生体质和学校体育教育的目标,在落实教育方针、丰富校园生活、推动我国高校攀岩运动的发展、普及和提高运动技术水平等方面,显现出愈来愈强的基础作用。

从我国高校体育工作及体育教育改革研究成果看,学校教育树立“健康第一”的思想,增强学生的体质,全面提高学生的身心素质,培养合格的社会主义事业接班人是高校体育工作的目标。高校体育教学改革,实行学生自主选项为教学手段的体育课堂,把攀岩作为体育教学中项目之一,深受广大同学们的喜爱,并在学校体育教育中起到了重要的作用。我们把高校攀岩运动置于学校教育和体育的大环境中进行多因素研究,将有助于推动我国高校攀岩运动的发展。因此,从我国高校

攀岩运动开展的现状入手,对其发展进行理论性思考和探索,从现时中归纳、推断、总结出符合我国高校体育教育改革的对策,是目前我国高校进一步推动攀岩运动发展的迫在眉睫的课题。

二、研究对象与方法

(一)研究对象

本项目的研究对象是我国开展了攀岩教学、训练和参加过第一至第六届全国大学生攀岩锦标赛的高校。

(二)研究方法

1. 文献资料法

查阅近几年我国开展了攀岩教学、训练的高校和参加过第一至第六届全国大学生攀岩锦标赛的高校相关资料,以及全国大学生攀岩分会的相关资料。

2. 访谈法

对一直开展攀岩运动的高校和一直从事大学生攀岩运动的大攀协领导、专家、教师、教练进行访谈,了解高校开展攀岩运动的现状和对大学生攀岩运动发展的建设性意见。

3. 系统研究法

通过文献资料的查阅和专家等人员的访谈,以及全国大学生攀岩分会相关资料的收集,系统研究我国高校攀岩运动发展的历程,分析现状与不足,结合“亿万青少年学生阳光体育活动”的开展,提出新时期高校攀岩运动的发展对策。

三、我国高校攀岩运动发展的现状与分析

(一)我国高校攀岩运动发展的历程

我国高校攀岩运动随着国家攀岩运动的发展主要经历了两个时期:复兴发展期、普及提高期。不同时期的发展有着不同的特点。

复兴发展期:我国高校攀岩运动与1987年中国登山协会开始攀岩项目同步。当时开展攀岩项目的学校不多,基本上是在原地质矿产部下属的大中专学校结合专业特点开展的攀岩运动,每两年举行一次地质矿产部下属的大中专学校的攀岩比赛,选拔队伍参加中国登山协会组织的攀岩比赛。随着教育体制改革,政府颁布