



青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN  
YANGGUANG KUAILE TIYU  
CONGSHU



# 强者游戏：户外运动

QIANGZHE YOUXI:HUWAIYUNDONG

主 编：张五平 执行主编：史明娜 张五平 本书编写组◎编



中国出版集团  
世界图书出版公司



青少年阳光快乐体育丛书



QINGSHAONIAN  
YANGUANG KUAILE TIYU  
CONGSHU



# 强者游戏：户外运动

QIANGZHE YOUXI:HUWAIYUNDONG

主 编：张五平 执行主编：史明娜 张五平 本书编写组◎编



中国出版集团  
世界图书出版公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

强者游戏：户外运动 / 《强者游戏：户外运动》  
编写组编. —广州：广东世界图书出版公司，2010. 4  
ISBN 978 - 7 - 5100 - 1992 - 0

I. ①强… II. ①强… III. ①体育锻炼 - 青少年读物  
IV. ①G806 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050032 号

## 强者游戏：户外运动

---

责任编辑：康琬娟

责任技编：刘上锦 余坤泽

出版发行：广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编：510300)

电 话：(020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编：102200)

版 次：2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：13. 25

书 号：ISBN 978 - 7 - 5100 - 1992 - 0/G · 0628

定 价：26. 00 元

---

若因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系退换。

## 编委会成员

### 顾 问

朱玲(四川体育局局长、四川体育总会主席)

刘青(成都体育学院副院长、教授、博士)

### 荣誉主编

陈伟(成都体育学院院长、教授、博士生导师)

### 主 编

张五平

### 编 委(按姓氏笔画排列)

马 犇 王世伟 史明娜 孙亮亮 刘 晟 刘志敏

乔建国 李祥慧 李琳琳 张 帆 杜 佳 张 婕

杨世勇 杨成波 严晓芹 尚 菲 郑喜磊 祝世友

赵志进 唐小林 顾旭东 徐伦占 徐姜娟 黄 毅

龚 军 梁永杰 董 立 彭 崴 蒋徐万 蓝 怡

## 本书编写人员

### 执行主编

史明娜 张五平

### 执行副主编

孙亮亮(成都体育学院研究生部)

梁永杰(贵州财经学院体育工作部)

刘志敏(成都体育学院研究生部)

## 执行主编简介

**史明娜**(1982.8 ~ )女,山东烟台人,西南大学硕士研究生,曾从事户外运动、健美操等理论研究与教学工作。现工作于四川省体育科学研究所,专门从事体育理论与全民健身研究。所撰写的科研论文多次被国家核心期刊《体育文化导刊》、省级刊物《山东师范大学学报》《四川体育科学》等录用,并参与了国家级课题的研究。

**张五平**(1957.5 ~ )男,山东临清人,成都体育学院体育系副教授,硕士生导师。主要教授课程有:排球、体育游戏、体育项目概论等。先后以独立作者或第一作者在国家核心刊物发表科研论文二十余篇,曾获国家体育总局体育院校教学成果二等奖一项、三等奖两项、成都体育学院教学成果一等奖,并承担多项省级、院级课题的研究。

曾任阿拉伯联合酋长国 ALAHALI - CLUB 俱乐部主教练、巴林国家队主教练,率队参加第十二届亚洲锦标赛,并在第五届海湾杯国际排球锦标赛(西亚地区顶级赛事)中取得了冠军。

# 前 言

当今时代,人人都明白“科技是第一生产力”、“知识就是财富”,但是,千万不能因此就忽略了对青少年健康体质的培养。青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量。为此,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》强调“增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,是国家综合实力的重要方面。”

但是,由于片面追求升学率的影响,社会和学校存在重智育、轻体育的倾向,学生课业负担过重,休息和锻炼时间严重不足,此外,许多学校体育设施和条件不足,学校体育课和体育活动难以保证,导致青少年身体素质下降。近些年体质健康监测表明,青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降,视力不良率居高不下,城市超重和肥胖青少年的比例明显增加,部分农村青少年营养状况亟待改善。解决未来一代学生体质健康不断下降已成为当务之急。

2006年12月23日,教育部、国家体育总局、共青团中央联合下发的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》,进一步深化了“健康第一”、“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的健康生活理念,这是我国为改变学生体质健康状况持续下降的不利局面,推动广大学生积极快乐参加体育活动而发出的伟大号召,意义重大而深远。

阳光体育运动的要求是让中学生走向操场,走进大自然,走到阳光下。阳光体育运动也是快乐的。每个参加者在积极主动地,热情地走进丰富多彩的体育运动,锻炼身体,强健体魄的同时,内心充满活力,充满阳光,向往阳光,享受运动带来的快乐。阳光快乐体育的目标任务是:通过持之以恒地参与阳光快乐体育运动,让青少年养成健康的生活方式,建立奋发向上、不断进取的人生态度,使他们未来拥有

健康的体魄、坚忍不拔的意志品质、良好的心理素质、健全的人格,从而成长为有中国特色的社会主义事业的合格建设者和接班人,为未来拥有成功的人生打下坚实的基础。

为此,我们编写了这套丛书,真切希望为广大青少年全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台,为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口,从而为形成“人人参与、个个争先”的、生气勃勃的校园体育锻炼氛围,为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施作出微薄的贡献!

适合青少年学生的体育运动项目繁多,各有特色,本系列丛书所涵盖的运动项目主要分为两大类:奥运项目和青春时尚系列运动项目。其中奥运项目包括:篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、跳水、花样游泳、赛艇、皮划艇、帆船、水球、田径、体操、艺术体操、重竞技运动、跆拳道、手球、棒球、垒球等;青春时尚系列运动项目主要包括:健美操、青春时尚系列、户外运动、武术套路运动、散打运动等。丰富多样的运动项目体现了本丛书的全面性、系统性的特点,方便广大青少年能够全面认识和了解丰富多彩的体育运动,根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

本丛书另一个特点是以图文结合的形式介绍每种运动项目,以图释文、图文并茂,让各种动作技术变得易懂易学。这能让青少年更形象、更轻松地理解每一个技术动作,也能更好地培养青少年的空间思维能力,增加学习兴趣。

此外,本丛书按教材的逻辑结构编写,每个运动项目介绍内容包括:运动项目的起源与发展→运动项目的基本技术技能→运动项目的快乐入门→运动项目的综合知识→运动项目的竞赛规则→运动损伤及处理措施。条理清晰、简单易懂,让读者在轻松快乐学习该运动项目技术动作的同时,也可了解到相关的一些理论知识。

我们衷心希望每个青少年都能将体育运动真正融入到生活、学习和成长过程中去,都能在体育运动中体验快乐,体验快乐的生活方式。祝福每一位青少年都能健康快乐地成长!

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此表示深深的感谢!

编者

## 编写说明

户外运动是近几年在我国逐步开展并且发展迅猛的一种新兴的体育项目。2005年国家体育总局批准将户外运动列为正式开展的体育运动项目,已成为人们用于度过闲暇时间最喜爱的活动之一。户外运动作为一项走进大自然,亲近大自然,将旅游、休闲、竞技、探险融为一体,行进于大山中、丛林间、峡谷里等的体育运动项目,越来越多的青少年学生积极参与进来。户外运动在锻炼了青少年学生健康的体魄的同时,也给他们一种催人奋进、自强不息的精神,培养他们团结合作、互相关爱的品质,为他们提供了一个释放学习压力,开阔自身创造力,重塑人际关系和尽情享受自然风光的机会,使他们身心都能得到一种愉悦的锻炼,顺应和推动了素质教育的全面开展。

在感受大自然美好一面的同时,也有它的严肃的一面,一件件“山难”事故的发生,让我们不得不对户外运动的安全性加以重视。所以青少年学生在亲近大自然时,除了了解户外运动项目基本常识和齐全装备的同时,还应有丰富的户外知识,充沛旺盛的体能,熟练精湛的操作技术,这些都是必备的,是要通过今后的慢慢学习和训练来掌握的。

本书以图文结合的形式,简洁的文字配以清晰的图片,形象生动地介绍户外运动常见的登山、攀岩、定向运动、野外生存、山地自行车等项目,并重点介绍这些项目的基本知识、主要装备、基本技术和运动前身体素质要求,强调开展这些项目时的安全注意事项及医护常识等。为广大青少年户外运动爱好者在感受自然,挑战自然中提供帮助。

本书共分八章,由史明娜、张五平负责全书的框架构建、统稿与修改。第一、二、三章由史明娜、张五平、梁永杰编写;第四、五、六章由史明娜、张五平、孙亮亮编写;第七、八章由史明娜、张五平、刘志敏(成都体育



学院研究生部)编写。

本丛书编写过程中,得到了很多朋友的帮助,也从很多同行的著述中得到了启发,特别是陈明生老师为本套丛书提出了许多宝贵意见和指导,在此,一一表示深深的感谢!

由于编写水平与经验有限,本书难免有疏漏和不足之处,敬请广大读者批评和指正。

**编 者**

**2009年10月**

# 目 录

<b>第一章 户外运动概述 (Outdoor sports)</b> .....	(1)
第一节 户外运动起源及发展 .....	(2)
第二节 户外运动概念 .....	(5)
第三节 户外运动的特点及分类 .....	(7)
<b>第二章 登山运动 (Mountaineering)</b> .....	(17)
第一节 登山运动的产生和发展 .....	(17)
第二节 登山装备 .....	(33)
第三节 登山技术 .....	(39)
<b>第三章 攀岩运动 (Rock climbing)</b> .....	(48)
第一节 攀岩运动的基本理论 .....	(48)

第二节	攀岩运动的器材设备 .....	(52)
第三节	攀岩的基本技术 .....	(59)
第四节	攀岩比赛的组织方法与形式 .....	(71)
<b>第四章</b>	<b>定向运动 (Orienteering) .....</b>	<b>(77)</b>
第一节	定向运动的基本理论 .....	(77)
第二节	定向运动需要的器材与装备 .....	(84)
第三节	定向运动的技能 .....	(95)
<b>第五章</b>	<b>野外生存 (Outdoor survival) .....</b>	<b>(106)</b>
第一节	野外生存的基本理论知识 .....	(106)
第二节	野外生存的装备 .....	(108)
第三节	野外生存的体能要求 .....	(112)
第四节	野外生存的基本技能 .....	(114)
<b>第六章</b>	<b>山地自行车 (Mountain Biking) .....</b>	<b>(134)</b>
第一节	自行车运动的起源和发展 .....	(134)
第二节	山地自行车运动的装备 .....	(135)
第三节	骑车基本技术 .....	(142)

<b>第七章 拓展运动 (Outward Bound)</b> .....	(152)
第一节 拓展训练的概述 .....	(152)
第二节 拓展训练的基本理论 .....	(157)
第三节 户外拓展项目方法介绍 .....	(161)
<b>第八章 户外安全防范与急救</b> .....	(178)
第一节 户外运动常见疾病与处理 .....	(178)
第二节 户外运动受伤后的急救 .....	(187)
第三节 户外露营与饮食的防患措施与紧急处理 .....	(190)
<b>附录</b> .....	(193)

## 第一章

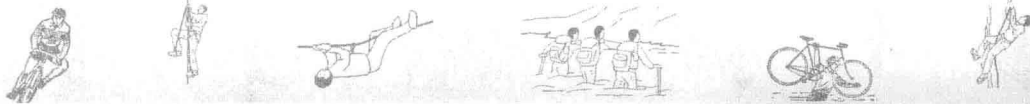
## 户外运动概述 (Outdoor sports)

北京奥运会的成功举办后,全民健身大潮再一次兴起。体育运动成为人们不可缺少的生活元素之一。为了消除现代社会高速度、快节奏所带来的强压力,人们纷纷走出家门,脱离狭小空间的束缚,投入大自然的怀抱,开展形式多样的体育活动,以舒缓心理压力,维护身心健康。



图 1-1

户外运动既能满足参与者好奇、求新的心理需求,又使参与者在艰苦的自然环境下受到锻炼、提高克服困难的能力,突破自我、超越自我,从而体现自我价值、培养集体主义精神。户外运动在我国虽起步较晚,但发展趋势迅猛。究竟什么是户外运动,它的意义和作用是什么,我们要有一个清楚的认识。



## 第一节 户外运动起源及发展

早期的户外运动其实是一种生存手段,采药、狩猎、战争等活动,是为了生存或发展而被迫进行的活动随着战争的远离和经济的发展,户外活动开始走出军事和求生范畴,成为人类娱乐、休闲和提升生活质量的一种新的生活方式。其最主要的表现方式是在规范和安全的条件下,从事具有一定风险且具有挑战性的活动。户外运动的起源与登山运动的诞生有着密切联系。



图 1-2

### 【小贴士】阿尔卑斯运动

西部欧洲的阿尔卑斯山区,在高山海拔 3000~4000 米的雪线附近,即接近“高山植物禁区”的地带,往往生长着一种野花——“高山玫瑰”。据说很久以前,阿尔卑斯山区居民一直流行一种风俗;当小伙子向姑娘求爱时,为了表示对爱情的忠诚,就必须战胜重重困难和危险,勇敢地攀上高山,采来“高山玫瑰”,献给自己心爱的姑娘。它是男人对爱情坚定、坚强、勇敢、无畏的一种表现形式。直到今天,阿尔卑斯山区的居民仍然保留这种习俗。长此以往,在阿尔卑斯山区的登山活动便发展成一种为广大群众爱好和踊跃参加的活动。

另一种说法是:18 世纪中期,阿尔卑斯山以其复杂的山体结构、气象和丰富的动植物资源,吸引越来越多的科学家的注意。1760 年日内瓦一位名叫 H·德索修尔的年轻科学家,在考察阿尔卑斯山区时,对勃朗峰的巨大冰川发生浓厚的兴趣。然而,他自己攀登却未能成功。于是,他在山脚下的沙漠尼村口贴了这样一张告示:“为了探明勃朗峰顶上的情况,谁要能攀上它的顶峰,或找到攀上顶峰的道路,将以重金奖赏。”布告贴出后,没有人响应,



一直到26年后的1786年,才由沙漠尼村的医生M·G帕卡尔邀约当地石匠J·巴尔玛,结伴于当年8月8日攀上勃朗峰。一年后,H·德索修尔自己携带所需仪器,由巴尔玛为向导,率领一文20多人的队伍登上了勃朗峰,验证了帕卡尔利巴尔玛的首攀事实。英国大百科全书“登山”条目下,采用了这种说法。由于现代登山运动兴起于阿尔卑斯山区,在

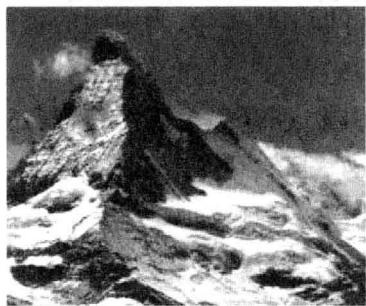


图 1-3

世界各国,登山运动又被人们称之为“阿尔卑斯运动”。

1857年,世界上最早的户外运动俱乐部在德国诞生,是以登山、徒步为主要运动项目,这个民间组织也是现代户外运动俱乐部的雏形。户外运动俱乐部的诞生,促进了登山运动的发展,在1855~1865年10年期间,阿尔卑斯山脉20座4000米以上高峰相继被征服。此后,户外运动形势又发生了很大变化。其中,陆地上以登山、攀岩、溯溪、溪降、漂流、探洞、滑雪、越野自行车、滑板等一些带有冒险性的极限运动为主体的山野类活动被相继纳入户外运动项目。



图 1-4

户外运动在我国的起源、发展有着与国外相同的历程,但要比国外晚了



将近 100 多年,当中国的登山运动刚刚起跑时,世界登山运动已进入登山史上“喜马拉雅的黄金时代”。但中国是个多山的国家,世界著名的喜马拉雅山脉、喀喇昆仑山脉、帕米尔高原以及 14 座海拔 8000 米以上的高峰中的 9 座,都位于中国的边界线上。在我国内地海拔 1000 ~ 3000 米的山更是不计其数,这样的地理环境,为开展登山、攀岩提供了优越的条件和广阔的前景。

1957 年 6 月,中华全国总工会登山队登上了四川西部海拔 7556 米的贡嘎山顶峰。这是我国登山运动员第一次独立组队进行的登山活动,以攀登贡嘎山的胜利为标志,中国登山运动进入了一个新的发展时期。



图 1-5 贡嘎山

在以后的几十年间我国培养了一批优秀的国际登山健将运动员,开辟了中国民间登山探险活动的新纪元。虽然如此,登山运动由于受多方面条件的限制,仍然是极少数人能够参与的一项活动。

我国真正意义上的群众性“山地户外运动”的兴起是在 20 世纪 90 年代,一些高校体育工作者把登山过程中的经历,演变成了运动项目,如自然岩壁攀爬、岩降、野外定向、负重行军、丛林穿越、涉水、溯溪、修建营地、埋锅造饭等纳入体育教学,开设了“野外生存体验”课并组织相关活动向社会推广,吸引社会人士参与此项活动。该项活动所具有的独特魅力吸



图 1-6





引了大批青年人的踊跃参加。户外运动作为新兴的体育项目,带着强烈的时尚气息在我国迅速发展,全同各地的户外运动俱乐部如雨后春笋般发展,在短短的几年内,户外运动俱乐部已发展到几百家,运动项目不断拓展,技术、技能水平也不断得到提高。现如今,登山、攀岩、徒步、穿越、溯溪、溪降、漂流、越野自行车、探洞、直排轮滑、野外生存等一些新颖奇特、刺激惊险、张扬个性、充满想象力的户外运动项目已被许多中国人所接受,正逐渐由少数爱好者参与的运动向大众化的休闲体育方式转变。

## 第二节 户外运动概念

在我国,户外运动是一种新兴的体育运动,随着户外运动俱乐部的迅猛发展以及参加户外活动的人员急剧增加,开始对户外运动进行深入地研究。2003年,国家体育总局登山运动管理中心主任李致新先生在其《户外运动的健身意义及其规范化》研究报告中指出:户外运动是指在自然场地(非专用场地)开展体育活动;同年,国家体育总局登山运动管理中心户外运动部主任李舒平先生在其《登山·户外运动在体育领域中的研究与对策》研究报告中指出户外运动是一组以自然环境为场地(非专用场地)的带有探险性质或体验探险的体育项目群。



图 1-7

由于人们的认识不一致,在国内外对户外运动还没有一个确切统一的定义。根据多年来从事户外运动教学和实践的经验体会,结合国内外有关专家的认识和见解,我们从有广义、狭义和特定的概念来界定户外运动。

有人认为,户外就是“走出院落”,“运动”就是指人体的空间位移。因而,定义出户外运动就是在房屋院落露天之下的活动。对此在露天的环境中跑跑步、打打球,甚至教散步也是户外运动。我们把这种认识暂定为“广义的户外运动”,这就是:在非人工的自然环境中的空间位移都可以称之为

