

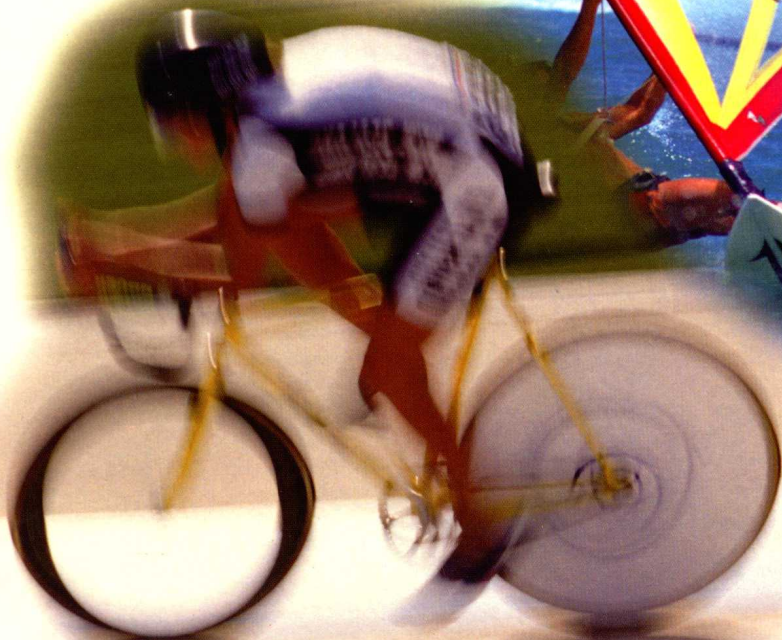
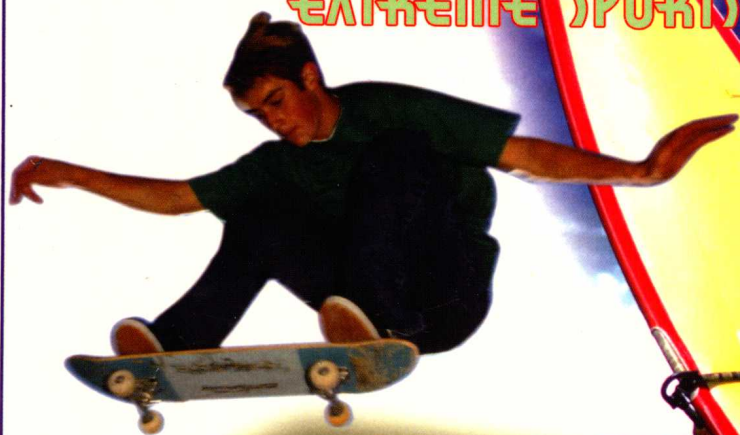
客厅文库



休闲读物

极限运动

EXTREME SPORTS



客厅文库



休闲读物

G819/6

1544493

极限运动

Extreme sports

G819/6



徐州师大图书馆



23044060

北方妇女儿童出版社

丛书编撰者名单

姗 晓 杨晓辉 王周立 路秀昆 蔡子凯 赵士君 邓丽娟
赵光诚 方宇建 赵金龙 刘润清 李 明 贾雯馨 耿精诚
蔡思克 孙 莲 王 玲 程窈然 史文忠 唐 彤 周祥斌

客厅文库 极限运动

总 策 划◎邢世杰

出 版 者◎北方妇女儿童出版社

地 址◎长春市人民大街4646号

电 话◎0431—5647211

印 刷◎长春新华印刷厂

开 本◎32 (880 × 1230 毫米)

印 张◎28

责任编辑◎王玉全

版式制作◎昆立得图文设计有限公司

2004年1月 第1版 第1次印刷

ISBN 7-5385-2414-2/G·1552

全套(8册)定价:120.00元 本册定价:15.00元

极限运动



极限运动概述	1
极限运动的分类	2
极限运动系列	3
攀登运动	3
登山运动	3
登山装备	4
运动窍门	5
注意事项	6
技术等级	6
攀岩	7
攀岩运动的发展史	8
攀岩基本动作	9
攀岩种类	10
攀冰	13
种类	13
基本要领	14
注意事项	16
溯溪	17
准备工作	17
溯溪的种类	18
溪谷的分类	18
溯溪装备	19

溯溪技术要求	20
溯溪技巧	20
注意事项	22
溪降	23
溪降运动装备	23
溪降技术	24
实用技巧及注意事项	24
空中运动	25
热气球	25
热气球的发展史	25
中国热气球的发展	26
气球类型及飞行原理	26
飞行原理	27
飞行常识	27
燃料及地面保障	27
系留	28

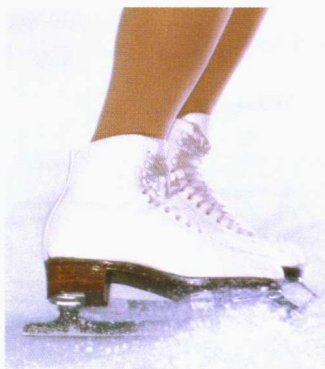


风速·····	28
自由飞行·····	28
安全须知·····	28
热气球大事记·····	29
滑翔伞·····	30
滑翔伞的发展史·····	30
飞行原理·····	30
竞赛种类·····	31
滑翔伞的装备·····	32
滑翔指南·····	33
滑翔之最·····	34
冰雪运动·····	35
滑雪·····	35
滑雪的发展史·····	36
种类·····	37
高山滑雪·····	39
场地的选择·····	39
滑雪器材·····	40
基本技术及注意事项·····	40

滑雪技巧·····	41
安全与自我保护·····	42
高山滑雪注意事项·····	43
国内主要滑雪场·····	46



溜冰·····	48
溜冰的发展史·····	48
溜冰的种类·····	51
基本技术及其注意事项·····	52
着装·····	55
冰鞋的选择·····	56
冰鞋的保养·····	59
注意事项·····	60





水上运动.....61

滑水.....61

种类.....62

滑水装备.....63

水上摩托.....64

皮划艇.....65

肥仔艇.....66

冲浪.....66

冲浪的发展史.....66

冲浪技巧.....67

帆板运动.....68

潜水.....69

潜水的发展史.....69

潜水的分类.....70

潜水规则.....70

入水姿势.....70

潜水装备.....71

潜水常识.....71

注意事项.....72

车上运动.....73

自行车攀爬的发展史.....73

种类.....74

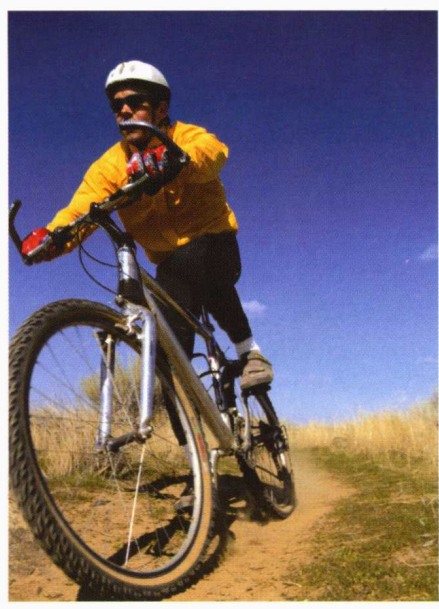
注意事项.....75

自行车越野.....77

种类.....77

骑行的基本技术.....79

自行车的规格与要求.....80



卡丁车.....81

卡丁车的结构.....81

卡丁车的等级.....81

轮滑运动.....82

轮滑.....82



轮滑运动的发展史.....83

种类.....84

注意事项.....85

轮滑鞋保养小常识.....87

滑板.....88

滑板的发展史.....88

滑板装备.....89

基本要领.....89

基本技巧.....90



探险运动.....91

野外探险.....91

准备工作.....91

野外探险装备.....92

营地的选择.....93

野外生存技巧.....94

意外应急措施.....96



定向运动.....99

定向运动的发展史.....99

种类.....100

定向运动法则.....100

比赛规则.....101

定向运动装备.....101

定向运动技巧.....101

选手基本的技能.....101

注意事项.....102



其他.....103

蹦极运动.....103

蹦极运动的发展史.....103

种类.....104

注意事项.....104

危险性.....105

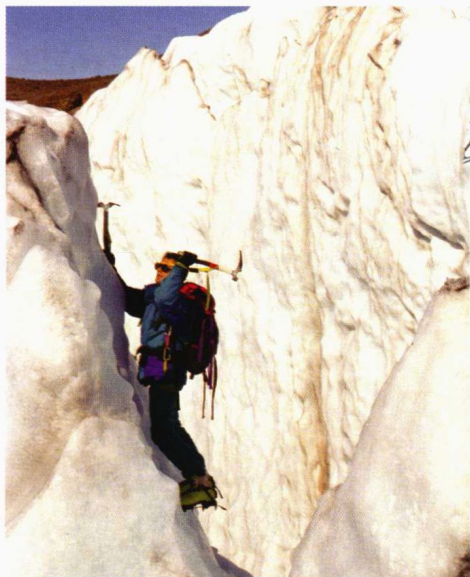
全世界最高的三个蹦极点.....105

蹦极法则.....106



极限运动概述

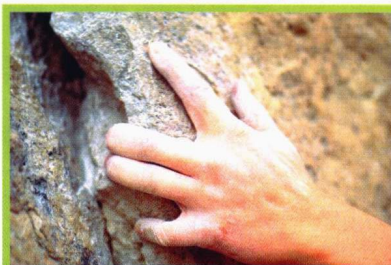
极限运动英文Extrem-Sports,是指人与自然融合过程中,借助现代科技,最大限度地发挥自我潜力,向自身挑战的体育运动。它追求超越自我生理极限的竞技体育精神,强调参与和拼搏的精神。竞技者在跨越心理障碍时得到信任和成就感的同时,也体现出现代人在嘈杂纷乱的都市生活背后,向往返璞归真、回归自然的美好愿望。极限运动这种融于自然、超越自我、挑战极限的精神,使它风靡世界,昌盛不衰。



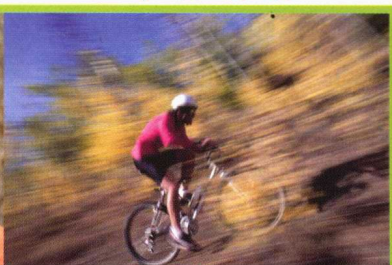


极限运动的分类

▼ 攀登运动



▼ 车类运动



▲ 水上运动

▲ 探险运动

▼ 轮滑运动



▲ 冰雪运动



▲ 空中运动

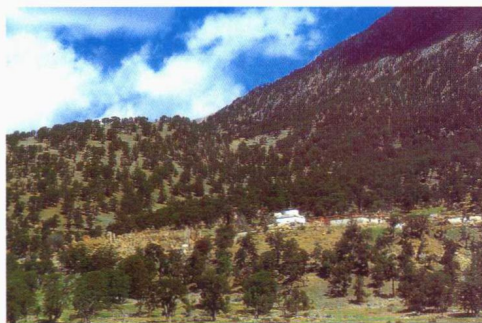


极限运动系列

攀登运动

登山运动

登山是一种运动，一种战斗，它比单纯的运动有更深奥的意义。登山也是一项勇敢者的运动，它能全面锻炼人的体格，培养人机智、勇敢，刻苦耐劳和集体主义精神，它还可以使人们扩大眼界，增长知识，丰富人们的生活内容。一座高峰的征服，对登山者来说是向自我挑战，是向人类生理极限的挑战，是向大自然的挑战，它给予人们更多的是精神财富。



西藏东南部最高峰——南迦巴瓦峰高 7782m

海拔 4100—4500m

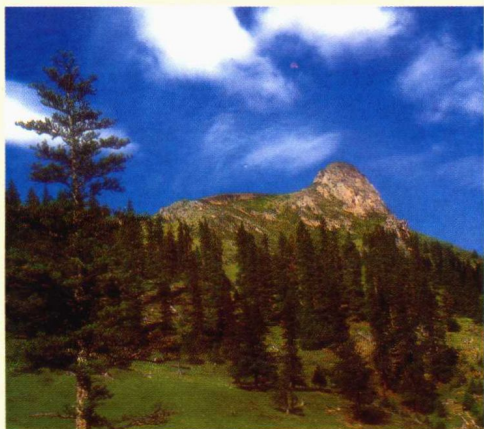


登山装备

防晒用品

海拔高的山区阳光强烈度高，必须用衣服或防晒油覆盖皮肤以降低紫外线的曝晒程度。

防晒油的系数为 15 较为合适，凡是太阳反射光能照射到的地方都应涂抹防晒油，尤其是暴露在外面的皮肤、下巴内侧、鼻子和耳朵内侧等。另外，必须使用护唇膏以保护嘴唇。



驱虫剂

在野外，使用含有 DEET 的药物，驱虫效果好，高含量的 DEET 可以使蚊虫持续数小时不敢靠近。



水瓶

海拔高的山区气候干冷，为防脱水 and 维持体能需饮用足够的水。携带的水瓶最好是易重复用于装雪的广口聚乙烯制品。同时，保温瓶也是很重，特别在雪期，切勿忘记准备。

水袋

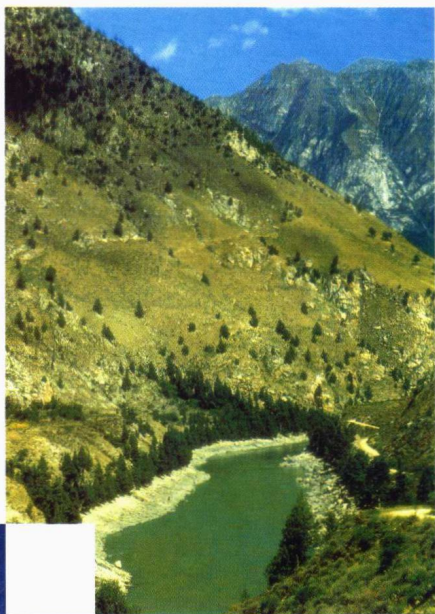
使用塑胶制品的水袋，水龙头的瓶盖口必须拧紧。满水的水袋最好平放或吊起来，避免被树枝戳破，雪期最好置于营帐内，或改用瓶装水，因为广口的水瓶在雪期不易结冰。



运动窍门

1

热身运动对爬山的人来说非常重要。在上山之前一定要做好充分的准备活动，一般夏天做 5 分钟的准备活动，冬天做 10 分钟的准备活动。活动的内容包括，全身主要关节、韧带、肌肉的大范围活动，要伸拉、放松肢体进行活动，使心脏、关节、肌肉等都进入运动状态。否则匆忙上山会对人的关节、肌肉、韧带造成损伤。



2

多数人爬山是根据个人的体力、感觉以单一的方式上山，其实上山的方法有许多种。①小步幅，

中频率上行，配合深呼吸可增加耐力。②中大步幅，中等速度，间歇性上行，可增强腿部力量。③中步幅，高频率，间歇跑，可加强速度。此外，在一些平缓地段或有台阶扶手的地段，做倒向下山的练习，对人的平衡能力、协调性等锻炼作用。

3

下山后要在平缓的地方做放松活动，使快速跳动的心脏，紧张的关节肌肉、韧带恢复到正常状态。



注意事项

1

超体力向山上行进容易使心跳过速，心脏供氧不足，对身体造成危害，对有心脑血管疾病的人，甚至会出现危险。所以爬山时，要注意自己的脉搏跳动次数，做深呼吸放松，使心跳正常。

2

上山运动要注意由慢开始，阶段性地逐渐加快上山的速度，放慢速度，再加快，再放慢，这样可使心率控制在正常心率范围内。另外还要根据每个人的体力决定爬山的高度。

技术等级

我国登山运动员技术等级要分为六级，分别为国际级登山运动健将、运动健将、一级登山运动员、二级登山运动员、三级登山运动员、登山运动员称号。登上海拔3000米以上的独立山峰或登达3000米海拔高度的山体可获登山运动员称号。男子须登上一座6500米以上的高度的独立山峰，女子登上海拔6000米以上高度的独立山峰可获的三级运动员称号。在此基础上每增加500米高度，上升一级称号，国际级登山运动将需登上海拔为的8500米的独立山峰。



攀 岩

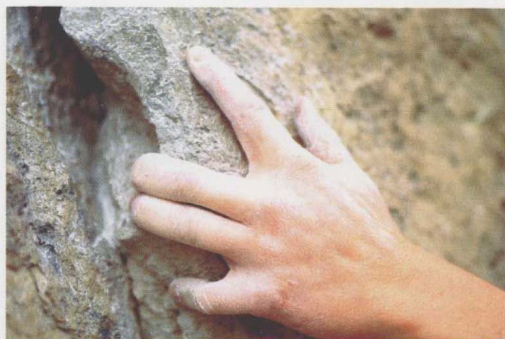
攀岩运动是从登山运动中派生来的，它集健身、娱乐、竞技于一体，既要求运动员具有勇敢顽强、坚韧不拔的拼搏进取精神，又需要具有良好的柔韧性、节奏感及攀岩技巧，这样才能在不同高度、不同角度的陡峭岩壁上轻松、准确地完成身体的腾挪、转动、跳跃、引体等惊险动作，从而给人以优美、流畅、刺激、有力的感受。



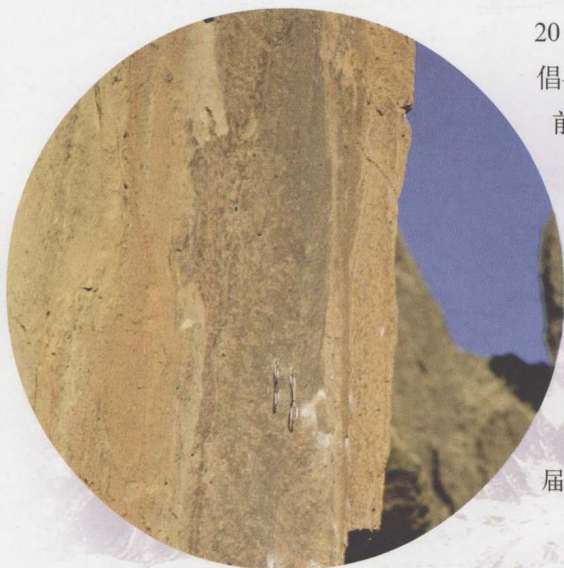


攀岩运动的发展史

攀岩技术已有 100 多年的历史。1865 年，英国登山家埃德瓦特，首次用钢锥、铁链和登山绳索等简易装备，成功地攀上险峰，成为攀岩技术和攀岩运动的创造人。1890 年，英国登山家发明了钢锥、钢丝挂梯和各种登山绳结，使攀岩技术更加成熟。



20 世纪 60 年代初，前苏联是最早倡导这项运动的国家。70 年代初，前苏联形成了一年一度定期举行的全国联赛。1974 年 9 月，前苏联和捷克斯洛伐克的登山组织举办了首届“国际攀岩锦标赛”，此后每两年一届。我国于 1987 年在北京怀柔登山基地举办了第一届全国攀岩邀请赛，此后每年一届。





攀岩基本动作

用手抓住岩石的凸起部分。用手抠住岩石的棱角、缝隙和边缘。在抓住前上方牢固支点的前提下，小臂贴于岩壁，抠住石缝，用力下拉引体向上。利用台阶、缝隙或其他地形，以手臂和小臂使身体向上或向左右移动。利用侧面、下面的岩体或物体，以手臂的力量使身体移动。将手伸进缝隙里，用手掌或手指曲屈张开，以此抓住岩石的缝隙做为支点，移动身体。用前脚掌内侧或脚趾的蹬力把身体支撑起来，减轻上肢的负担。利用自身的柔韧性，避开难点，以寻求有利的支撑点。挂，用脚尖或脚跟挂住岩石，维持身体平衡使身体移动。踏，利用脚前部下踏较大的支点，减轻上肢的负担，移动身体。



攀岩种类

难度攀岩

以攀岩路线的难度来区分选手成绩优劣。其比赛结果是以在规定时间内选手到达岩壁高度来决定的。在比赛中，队员下方系绳保护，带绳向上攀登并按照比赛规定，有次序地挂上中间保护挂索。比赛岩壁高度一般为15米，线路由定线员根据参赛选手水平设定，通常屋檐类型难度较大。

