



全民健身项目指导用书

拓展训练

Tuozhan Xunlian

主编 郑秀丽

林立权

审订 马洪明



吉林出版集团有限责任公司



NLIC 2970734427



全民健身项目指导用书

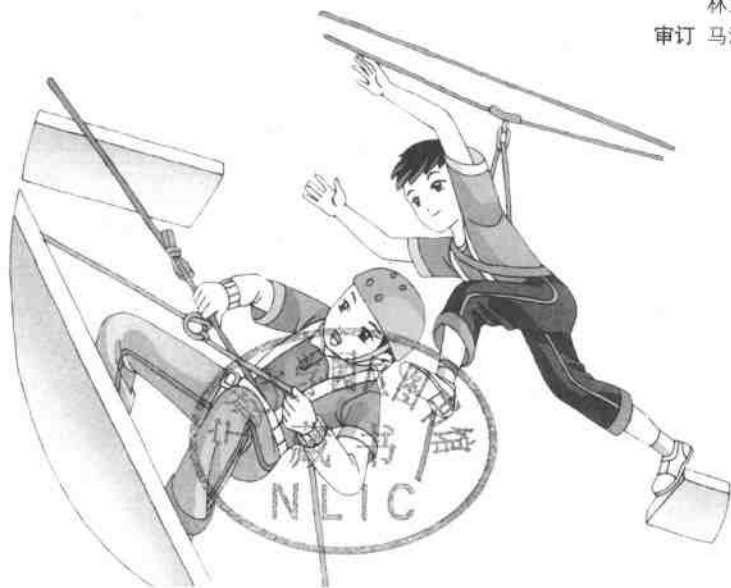
拓展训练

Tuozhan Xunlian

主编 郑秀丽

林立权

审订 马洪明



NLIC 2970734427

吉林出版集团有限责任公司

拓展训练 / 郑秀丽, 林立权主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009.12

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-1448-8

I. ①拓… II. ①郑…②林… III. ①体育锻炼—基本知识 IV. ①G806

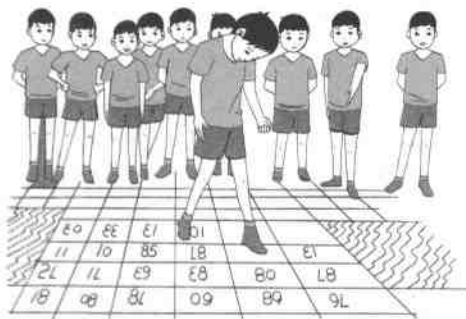
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 223020 号

策 划 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰



全民健身项目指导用书

拓展训练

Tuozhan Xunlian

主编 郑秀丽 林立权 审订 马洪明

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 4

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-1448-8

定价 8.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

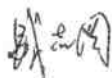
序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目,计100分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自2009年起,将每年的8月8日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋海斌

2009年6月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升
主 任 薛继升
总 主 编 王月华 张 颖
编 委 (按姓氏笔画排列)
于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超
王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华
宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳
赵 红 薛继升

拓展训练

主 编 郑秀丽 林立权
编 者 于 洋 郑 磊
审 订 马洪明

目录 CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地和装备/003

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/014

第二节 运动价值/018

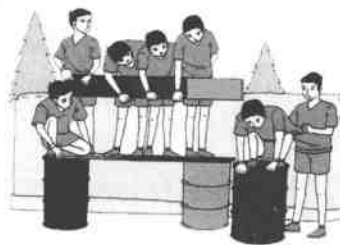
第三节 运动保护/023

第三章 拓展项目

第一节 高空项目/034

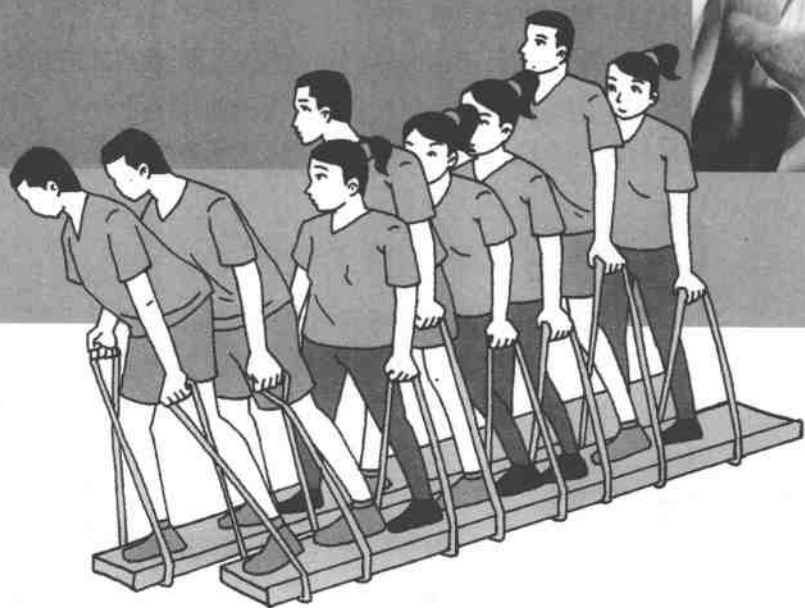
第二节 水上项目/047

第三节 陆地项目/057



第一章 概述

拓展训练,英文名为 Outward Bound,又称体验式培训,主要是指利用自然环境,通过精心设计的活动,达到“磨炼意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的,即提升职业品质。





第一节

起源与发展

拓展训练起源于第二次世界大战时期的英国，最初是用来培训海军生存力与作战意识的，后来逐步发展成为企业的培训课程。

概
述



起源

第二次世界大战时期，德军潜艇埋伏在大西洋海底，攻击盟军补给运输船队，致使盟军船只下沉、船员纷纷落水，由于海水冰冷，且远离陆地，造成大量水手牺牲，只有一小部分人生还。后来人们发现，那些生还者并不都是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人。

一些心理学家和军事专家通过研究得出结论：当灾难来临的时候，决定一个人生存最关键的因素不是体能，而是个人的心理素质和意志。于是汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”，除了训练海军的体能外，主要通过一些情景模拟的科目，对海军的生存能力、作战意志及团队合作能力进行训练。

战争结束后，拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。



发展

这种利用户外自然环境对人们进行培养的拓展训练方式很快演变为一种面向现代社会的户外训练方式，并受到人们的普遍欢迎，在世界各地广泛传播开来。



传播

拓展训练于 20 世纪 70 年代传入美国，之后又进入亚洲，香港称



之为“外展”。1995年,这种培训形式经由台湾、香港传入中国大陆,Outward Bound 被翻译为“拓展训练”,引领国内体验式培训的蓬勃发展。

近几年来,拓展训练得到了迅速发展,不断受到企业推崇,逐渐被列入国家机关、外企、大中型现代企业和一些私营企业的培训课程。目前,拓展训练在国内可分为两大类型:一种是以场地式培训为主的拓展训练,一种是以自然环境为主的野外拓展训练。



发展趋势

拓展训练是一项集个人项目和集体项目于一体,挑战自我的新兴时尚运动。它除具有独特的教育功能外,还具有突出的运动功能。通过拓展训练,练习者能够充分认识自身潜能,增强自信心,改善自身形象;克服心理惰性,磨炼战胜困难的毅力,提高解决问题的能力。同时,拓展训练还有助于增进练习者认识群体的作用,学会关心他人,增强团队合作意识等。

由于拓展训练主要是通过体验的方式进行,与日常的生活环境有较大的差别,因此对大众有巨大的吸引力,尤其适合于中青年健身爱好者。作为中国登山协会围绕“全民健身计划”推出的一种新的运动项目,拓展训练已经成为全民健身项目的重要组成部分。



第二节

场地和装备

拓展训练项目繁多,又多利用户外的自然环境开展,因此,根据不同的拓展训练内容,需选择不同的场地和装备。



场地

拓展训练主要由水上、陆地和空中三类场地的课程组成。



水上

水上课程包括游泳、跳水、扎筏、划艇等。游泳、跳水场地主要是游泳馆与标准安全的跳水馆，扎筏、划艇等场地主要是户外的河流、湖泊等有一定开展条件的地方。



陆地

陆地包括野外和基地两种。



野外

野外课程包括远足露营、登山攀岩、野外定向和户外生存技能等，不同的课程内容，所选择的场地也不同。

远足露营

远足露营场地最好选在比较安全的野外，即离水源较近，没有野兽出没，露营途中道路没有太大危险的地点。

登山攀岩

登山攀岩场地最好选在基地人工攀岩岩壁，如果条件与安全措施允许，也可以在适合的岩石山上开展。

野外定向

野外定向对场地没有严格的要求，但是场地必须够大，并且不能太空旷，要有一定的视线障碍物。如果在森林里进行，要有一个明显的高建筑物或者高标志物，防止迷路。

户外生存技能

户外生存技能场地最好选在野外资源丰富的地方，要靠近水源，并且要提前把有害、有毒的野外食物清理掉。



基地

基地课程包括穿越电网、毕业墙、齐心石、信任摔等，是在专门的

训练场地,利用各种训练设施开展的各种团队合作活动。



空中

空中课程包括巨人梯、天使之手、断桥、空中单杠等,是在专门的训练场地,利用各种高空训练设施开展的挑战极限、提高自信的心理训练活动。



装备

参加拓展训练对装备有一定的要求,这些要求都是根据拓展训练的特点确定的。此外,由于拓展训练的一部分场地课程要求完成攀登、跳跃、行进、下降等动作,为了确保安全,须使用专业登山器材作为保护装备。所有登山器材至少应遵循 UIAA(国际登山联合会标准)或 CE(欧洲标准)中的一个;绳索和头盔要求必须有 UIAA 认证,并严格遵守器材的检查和更新制度。



服装

见图 1-2-1

应选择适合于户外活动的休闲服、运动服等。女生不要穿裙子、高跟鞋、阔脚裤、吊带衫、特低领衣服等;不要穿牛仔裤及紧身裤。



图 1-2-1



**鞋**

见图 1-2-2

应选择适合于户外活动的运动鞋。切勿穿皮鞋或凉鞋。



图 1-2-2

概述

**保护装备****主绳**

见图 1-2-3

动力绳有一定的延展性,能有效承受攀登者坠落而产生的冲坠力却又不会对人体造成伤害。直径 9.5~12 毫米,常用的为 10 毫米或 10.5 毫米,抗拉力 22~30 千牛,弹性系数 6%~8%。

静力绳延展性极小,不能用于保护可产生冲坠的攀登,主要用于下降和探洞。直径 9.5~12 毫米,常用的为 10 毫米或 10.5 毫米,抗拉力 22~30 千牛,弹性系数约为 0。



图 1-2-3



安全带

见图 1-2-4

安全带用于承载因攀登者脱落或下降而产生的重量和冲力。



图 1-2-4



铁钩

见图 1-2-5

安全带与保护绳的连接,至少可承受 20 千牛的负荷。



图 1-2-5





下降器是在保护和下降过程中, 通过与保护绳之间产生的摩擦力, 来减小操作者所需的握力。下降器有 8 字环和 GRIGRI 等几种, 用于下降操作和救援等; 承受接力不小于 20 千牛。



图 1-2-6



上升器 见图 1-2-7

上升器上利用倒齿与绳索的单性咬接,使其在正常状态下能在绳索上向上运动,从而起到顺绳上攀和固定保护下降作业者的目的。上升器的承受接力不小于 5 千牛。

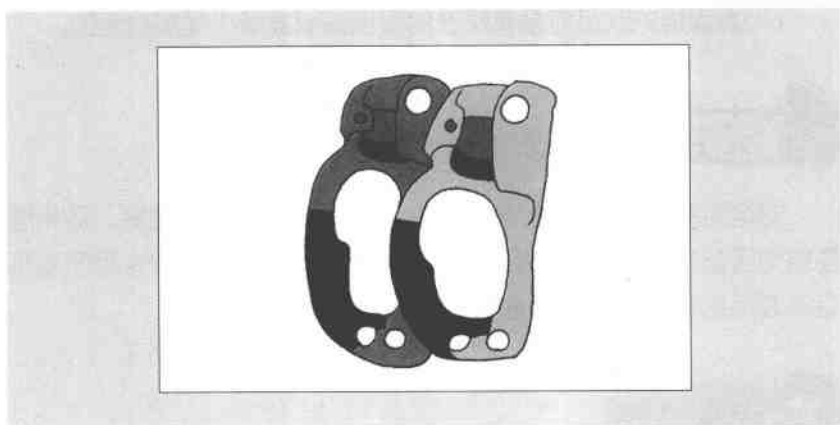


图 1-2-7

头盔 见图 1-2-8

头盔用于保护攀登者的头部,是不可或缺的必备装备。

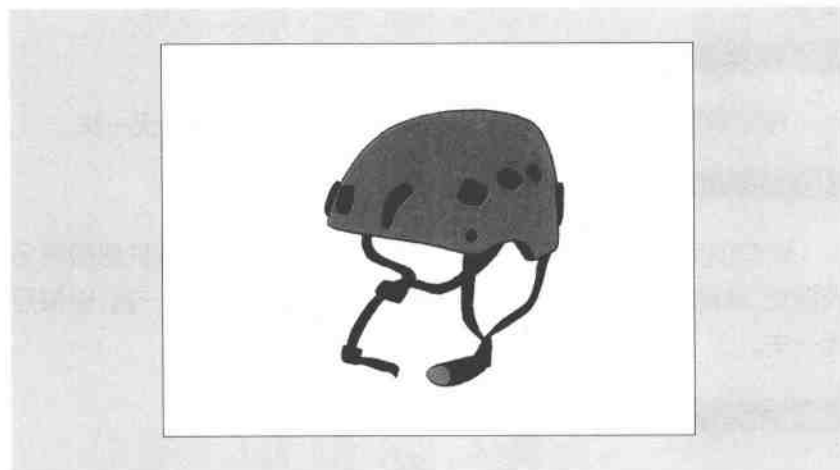


图 1-2-8





其他要求

- (1)要将头发尽量梳起,以免发生意外;
- (2)在训练过程中不要随身携带手机、钥匙、首饰等物品;
- (3)戴眼镜的队员应备有防跌的眼镜架或准备小绳加固眼镜。



安全保障



概述

安全对拓展训练来说,意味着完善的体系和严密的制度。各拓展基地均应配备富有经验的培训师,培训师将严格地依照安全程序对练习者进行指导,并监控活动的全过程。



安全原则



双重保护原则

课程设计时所有需要安全保护的训练项目,都必须进行双重保护演练,要求其中任何一种保护方法均足以保证在实施过程中练习者的安全。



器械备份原则

任何需要安全防护的地方及器械都要有备份,确保万无一失。



多次复查原则

所有的安全保护器械要合理使用,训练过程中部分保护器械要多次检查,消除操作失误的可能性;训练完成后必须再复查一遍,确保万无一失。



全程监护原则

培训师要对项目进行可能遇到的安全问题进行全程监护,将所