

岩之有道



[岩之有道_下载链接1](#)

著者:刘常忠

出版者:

出版时间:2012-6

装帧:

isbn:9787548603436

本书以图文并茂的形式细述攀岩的形式、训练方式和攀岩之道,是一本传授攀岩方法的书籍。本书可以作为学校教攀岩的参考书,辅助教练训练学生、运动员,更可成为不同人群了解攀岩、学习攀岩的导向书籍。

作者介绍:

刘常忠

1996年开始练习攀岩，先后共获得全国冠军二十多次，国家攀岩队队员，国家级运动健将，多次代表国家队比赛并取得优异成绩，中国难度攀岩竞赛纪录保持者，2002年首个完成阳朔大榕树三号线5.13c难度，首批国家级定线员、裁判，2008年创建刘常忠攀岩学校。

1999年 全国精英赛第一名；

2001年 全国极限运动会第一名；

2001年 全国攀岩精英赛第一名；

2002年 全国攀岩锦标赛第一名；

2002年 重庆国际攀岩邀请赛第一名；

2003年 全国攀岩锦标赛第一名；

2002、2003年 被誉为“中国攀岩第一人”；

2003年 亚洲锦标赛第三名；

2005年 全国精英赛（青海）第一名；

2006年 第三届全国体育大会第一名；

2006年 香港抱石公开赛第一名；

2006年 全国极限运动会第一名；

2007年 全国攀岩锦标赛第一名；

2007年 全国大学生锦标赛第一名；

2007年 亚洲杯第二名；

2008年 全国攀石赛第一名；

2008年 全国山地运动会攀石第一名；

2008年 全国锦标赛定线员；

2008年 首届全国青年锦标赛定线员；

2009年 世界锦标赛定线员。

目录: 第一章 攀岩运动概述

第一节 攀岩运动的概况与历史

第二节 攀岩运动的特点与功能

第三节 攀岩运动的分类与难度等级

第二章 攀岩前准备

第一节 攀岩装备介绍

第二节 攀岩常用绳结

第三节 攀岩怎样进行

第四节攀岩术语
第五节攀岩保护和安

第三章 攀岩技术
第一节攀爬预备式
第二节手法
第三节脚法
第四节身体重心位置
第五节身体技巧
第六节技术动作
第七节发力技术
第八节攀爬呼吸和节奏
第九节路线分析
第十节定线
第四章 攀爬方式、训练课程及游戏
第一节攀爬方式
第二节攀岩课程
第三节攀爬游戏
第五章 素质训练
第一节一般身体训练
第二节专项素质训练
第六章 户外攀登
第一节户外攀登准备
第二节攀岩向导书
第三节户外先锋攀
第四节下降
第七章 攀岩损伤
第一节一般损伤处理
第二节伤害预防
· · · · · (收起)

[岩之有道_下载链接1](#)

标签

攀岩

户外

运动

刘常忠

中国

评论

很受用！

国内攀岩写的最好的书籍了

喜欢这个人的爬法，一语点醒梦中人！“目前，攀岩已成为都市白领追求时尚和放纵心情的理想选择。。。

动作部分的讲解非常值得仔细琢磨。

没工夫去学，看完觉得是很有魅力的运动呢～

讲了的比较详细，我觉得是攀岩技术类里面比较好的一本了，看书只是理论还是要练的。我也不是那么勤快，只是偶尔去爬啦~

技术动作讲解细腻，如果能有心按照教程安排，一项一项地练习效果应该不错

第一本攀岩教材

干货满满

知识点方法覆盖很多，原理较少。换言之，基本都是告诉你怎么做，却不解释为什么这么做以及这么做的优点。

言简意赅！好评！

不是真的值五星，是因为能把攀岩动作和训练方法教全的书根本没得选了。

是谁送的来着？
后来就绝版了。前几年是大陆最好的书，不知道岩时新出的怎么样。最爱的还是日本那本蜘蛛人

中国目前最好的攀岩教材，没有之一

国内少有的攀岩教学入门精品。

这本书太好了，手法脚法各处细节很是精细

作为国内第一本正规的教攀岩的书，意义非凡！！内容和结构都很好，入门必备！

攀岩入门必读，国内难得一见的优秀教程。

[岩之有道 下载链接1](#)

书评

[岩之有道_下载链接1](#)