

# 军人拓展训练 军人心理行为训练架组合器材40-78块攀岩组合墙

产品名称	军人拓展训练 军人心理行为训练架组合器材40-78块攀岩组合墙
公司名称	河北威启体育器材有限公司
价格	99999.00/套
规格参数	品牌:威启 型号:WQ-001 产地:河北
公司地址	河北省沧州市盐山县盐山镇大王铺桥南400米（注册地址）
联系电话	0317-6225629 15031777310

## 产品详情

我公司主要经营部队训练器材，心理行为训练器材，400米障碍器材，300米障碍器材，200米障碍器材，800米训练器材，眩晕舱，模拟机降平台，模拟飞机，军用双杠，军用单杠，爬绳架，滚轮，旋梯，木马，跳板，山羊，勤务训练场，渡海登岛，组合式勤务训练场，模拟街区，模拟监区，公安五项，特警八项，

### 拓展训练器材安全规范

#### 一、拓展训练器材项目操作过程:

- 1.穿戴好安全带安全头盔
- 2.队员围拢在一起呼队训
- 3.从一端立柱向上攀爬
- 4.站到平台之上，调整好心态
- 5.从三快板组成的桥上走到另一平台上
- 6.由教练放到地面

#### 二、拓展训练器材安全规范；

- 1.拓展训练器材项目进行中队员有下列行为的教练要及时制止和

- 1.下方队员只能用手拉住木板下的绳子，不准将绳子绕在手腕上，也不准坐在绳子上，防止发生意外
- 2.队员在上之前要戴好手套，防止手被木板钢丝扎伤
- 3.上方的队员在向下跳时，轻轻向前迈一步或坐下来都可以，
- 4.不准用力向下跳，因为绳子有弹性，用力过大弹起时易受伤
- 5.上方队员下来时，不要用手抓绳子，防止身体打转而磕到

户外拓展乐园项目能给轻微自卑自闭的孩子带来很好的调节效果，家长如果发现儿童有自卑自闭的现象。尽量多带孩子到户外拓展乐园让孩子锻炼一下，爬过一段爬网，走过一段吊桥多鼓励孩子并且在孩子顺利完成后进行赞美。支持孩子跟户外拓展乐园其他的小朋友一起玩耍，与其他小朋友交流游戏。能很\*的改善儿童自闭自卑的。

### 拓展训练器材对攀岩的身体要求

攀岩运动对运动员的身体形态的要求虽不如篮球、排球、投掷等项目高，但也有其自身明显的特征要求。在拓展训练器材攀岩比赛中，当支点间跨度较大时，身高、臂长者会占有明显优势。此外，体重在\*\*程度上能反映身体的充实度。过重的体重会直接破坏攀岩的灵活性，了身体和各部位的惯性，从而降低了肌肉收缩的能力，所以攀岩运动员要有和身高成比例的相应体重，才能取得事半功倍的效果。攀岩运动员的\*\*体重=（身高减110）×90%。

一．增加身体柔软度与协调感：这是攀岩的关键能力，其重要性更胜于体力，机构已将攀岩用来矫治青少年肌肉发展体适能之协调训练上。

二．增强体力：攀岩是一种全身的运动，训练手脚的大小肌肉结实有力，全身动作更讲求均衡的力和美。热爱攀岩的孩子往往身材结实美妙，动作优雅轻盈，体力胜过常人。

三．训练专注力：当手脚扎实地攀踏着岩块，三点不动一点动，留意攀爬路线上的每一个细节，避免失误与坠落，此时特别需要的是全神贯注。尤其对于好动而不专心的孩子，攀岩是\*\*的训练专注的活动。

四．培训进取心：当攀爬于岩壁上时，目标在望却遇上困难，是放弃、还是继续坚持？考验着人的意志力、荣誉感及自我超越的决心。

五．增进自信心：面对比自己身高还高大的岩壁，人毅然决然向上攀登，不怕面对过程中的难度挑战。一次一次的挑战成功，不仅带来乐趣与满足，成\*感伴随着自信心提升，培养儿童勇于挑战的自信心。

六．提升平衡感：岩壁上“三点不动，一点动”的基本动作，凭借的\*是平衡感。平衡好的孩子，运动细胞自然好，手脚灵活，行走端正，仪态优美。

### 拓展训练器材对于身心的锻炼?

学者（1997）指出锻炼心理学的研究内容主要包括三个方面：（1）影响身体锻炼行为的心理因素，包括人口统计学因素、个性、参与动机、自我效能、信念-和锻炼障碍；（2）拓展训练器材锻炼期间的心理体验，包括努力、认知定向、过度训练/锻炼疲劳、锻炼坚持性、锻炼团队力、团体动力芽和社会性比较；（3）身体锻炼的心理效应，包括情绪状态、睡眠模式、身体意象、认知、锻炼依赖性、归因过程和应

激反应等。姒刚彦（2000）指出，一方面，锻炼心理学研究的内容是如何通过各种体育锻炼来保持与改善身心健康及形成良好的身心状态，或预防人们生病及非良性身心状态；另一方面，锻炼拓展训练器材的研究内容涉及参加与健康有关的体育活动的心理前因，包括锻炼的加、选择及坚持。在这种研究基础上，\*能理解人们的锻炼行为，并为那些忽视通过锻炼来改善生活方式与生活质量的人们制定出锻炼策略与心理干预手段，帮助他们开始建立和强化合适的锻炼行为。

将\*\*外运动心理学中关于锻炼心理学的研究内容归纳为三个方面：（1）锻炼的动力调节系统包括锻炼动机、体育习惯、体育价值观、体育锻炼兴趣以及锻炼的个性、性别差异研究等，其中动机是主要的研究内容；（2）锻炼过程中的心理影响，如短期的情绪效应、锻炼的努力程度、锻炼坚持性、拓展训练器材锻炼的项目因素等；（3）锻炼的心理效应，包括锻炼的长期情绪影响、睡眠模式、身体意象与自尊、锻炼依赖与锻炼成瘾、锻炼与生活质量及幸福感关系等。纵观学者们的观点，我们可以将锻炼心理学的研究内容大致分为锻炼心理前因、锻炼时心理体验以及锻炼后心理效应研究。锻炼心理前因，探究激发个体参与体育锻炼的影响因素，主要包括锻炼动机、动机氛围、锻炼、锻炼意向、锻炼兴趣、人格等对锻炼参与的影响研究；锻炼时心理体验，探究个体在锻炼过程中的心理感受，主要包括锻炼坚持性、不同锻炼形式的心理、锻炼努力程度、情绪体验等研究；锻炼后心理效应，主要包括锻炼对多种心理变量的短时和长期影响，短期心理效益是指单次锻炼活动在较短时间内对个体的心理状态的不稳定的影响，身体锻炼的长期心理效益是指长期系统参加体育活动对个体的一些稳定心理特质的影响。

因此，锻炼心理学主要通过情绪、认知功能、整体自尊和身体自尊、人格、身体意象、社会性体格焦虑、主观幸福感以及生活质量等研究来探讨伴随锻炼所产生的各种心理效应。众所知，合理的体育锻炼有助于增进身体健康，但其对心理健康的作用并不为大家所知。造成这一现象的主要原因是人们将身体和心理分裂开来，只重视锻炼增进身体健康的作用，而忽略其健身之外的健心功能，这也从另一方面说明了大众对锻炼心理学还较为陌生。由此可见，学习并掌握锻炼心理学的相关知识尤为重要。