

心理行为训练障碍介绍【胜川】

产品名称	心理行为训练障碍介绍【胜川】
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	300.00/套
规格参数	胜川:001 型号:002 河北:003
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

产品详情

攀岩要有良好的身体条件，但更重要的要有熟练的技术。学习攀岩技术实践性很强，必须在不断攀岩中练习，如果能有技术熟练者在旁，将能收到事半功倍的效果。

攀岩中用手的根本目的是使身体向上运动和贴近攀岩墙。

攀岩墙上的支点形状很多，常见的也有几十种。攀岩者对这些支点的形状要熟悉，知道对不同支点手应抓握何处，如何使力。根据支点上突出（凹陷）的位置和方向，有抠、捏、拉、攥、握、推等方法。但也不要拘泥，同一支点可以有多种抓握方法，象有种支点是一个圆疙瘩上面有个小平台，一般情况是把手指搭在上面垂直下拉，但为了使身体贴近攀岩墙，完全可以整个捏住，平拉。又如有时要两只手抓同一支点时，前手可先放弃抓握处，让给后手，以免换手的麻烦。抓握支点时，尤其是水平用力时，受臂位置要底，靠向下的拉力加大水平摩擦力；要充分使用拇指的力量，尽量把拇指搭在支点上，对于常见的水平浅槽的支点，可把拇指扭过来，把指肚一侧扣进平槽，或横搭在食指和中指指背上，都可增加很大力量。攀岩中手指的力量十分重要，平常可用指卧撑、引体向上、指挂引体向上、提捏重物等方法练习。现在国外一些高手已能达到单指引体向上的力量水平。在攀岩较长路线时可选择容易地段两只手轮换休息。休息地段要选择没有仰角或仰角较小，且手上有较大支点处，休息时双脚踩稳支点，手臂拉直（弯曲时很难得到休息），上体后仰，但腰部一定要向前顶出，使下身贴近攀岩墙，把体重压到脚上，以减小手臂负担，做活动手指、抖手动作放松，并擦些，以免打滑。

攀岩脚法

攀岩要想达到一定水平，必须学会腿脚的运用。腿的负重能力和爆发力都很大，而且耐力强，攀岩中要充分利用腿脚力量。攀岩一般都穿特制的攀岩鞋，这种鞋鞋底由硬橡胶制成，前掌稍厚，鞋身由坚韧的皮革制作，鞋头较尖，鞋底摩擦力大。穿上这种鞋，脚踩在窄到不到一厘米宽的支点上都可以稳固地支撑全身重量。在选购这种鞋时，大家一定要注意，千万不能买大了。只要能穿进去就行，大脚趾在里面是抠着的，不能伸直。鞋越紧脚，发力时越稳固。一些选手比赛时甚至要用快挂钩在鞋后帮上硬把脚塞进去的。新手买鞋往往太大，一段时间后就会觉得脚上松松垮垮踩不上劲。一只脚，能接触支点的只有四处：鞋正前尖；鞋尖内侧边（拇趾）；鞋尖外侧边（四趾趾尖）和鞋后跟尖（主要是翻屋檐时用来挂

脚)，而且只能踩进一指左右的宽度，不能太多，比如把整个脚掌放上去，为的是使脚在承力的情况下能够左右旋转移动，实行换脚、转体等动作。换脚是一项基本的技术动作，攀岩中经常使用。

伸腿方向不当，展髋不充分或腿未制动。纠正方法：反复运用学练，进行练习，加标志物（如吊球）练习。

对日常生活，劳动，及训练中实用技能的形成和提高，也都有良好的效果。学生的支撑能力通过双杠练习成套动作编辑动作要点（1）双杠双杠上杠时，收腹举腿翻臀，前上打腿展髋。支撑超越障碍的能力以及空间感知定向能力和平衡能力等均会有很大提高压杠急振跟肩分腿坐杠。

小腿屈伸弹压杠，用力撑杠早并腿。（4）转体时，后摆过杠分腿，纵轴转体换握撑。（5）下杠时，踢腿远伸展髋，脚尖带动转体，依次推杠换握。及时换握大分腿。（3）弹杠时屈臂用力提臀起（2）滚翻时教学重点（1）抓好成套组合中的各组动作，主要包括上法，滚翻，后摆转体180度成分腿坐，支撑前摆转体180度挺身下。

在双杠上腿要始终保持伸直姿势。这是提高动作质量主要的因素。（3）在身体和心理素质上，重点提高上肢，肩带和腹背肌力量，增强耐力，克服学生的害怕心理。除弹杠动作外重点注意腿的要求（2）在基本姿势上（4）在能力上，使学生重点掌握主要动作的保护与帮助的方法。增强安全意识。

在此基础上复习，巩固，提高其他动作质量。（3）要抓好素质练习。提高单个动作的质量和熟练性教学要求（1）要抓好单个动作