



攀岩运动的练习指导



一、攀岩运动的练习原则和方法

⑩ 1、攀岩运动的练习基本原则

- ⑩ 攀岩运动的基本原则是根据**攀岩运动练习活动的客观规律**而确定的组织练习必须遵循的基本原则。

⑩ 2、攀岩运动的练习方法

- ⑩ 指在攀岩练习活动中**提高攀岩水平**的途径和办法。选择攀岩运动的练习方法主要需考虑**练习动作及祝贺方式**，运动负荷及其变化的方式等因素。



二、攀岩练习者的身体评估

- ⑩ (1) 健康状况的调查与评估
- ⑩ (2) 身体素质的测评与评估
- ⑩ (3) 攀岩基础素质评估



三、攀岩运动的练习计划

- ⑩ (1) 攀岩运动的练习计划和概念
- ⑩ (2) 制定攀岩运动计划的基本要求
- ⑩ (3) 制定攀岩运动练习计划的程序和原则
- ⑩ (4) 攀岩运动练习计划的实施



四、攀岩运动的练习内容

- ⑩ (1) 身体形态
- ⑩ (2) 力量素质
- ⑩ (3) 柔韧度素质
- ⑩ (4) 耐力素质的练习原则