

<<山地自行车>>

图书基本信息

书名：<<山地自行车>>

13位ISBN编号：9787807628552

10位ISBN编号：7807628553

出版时间：2008-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组 编

页数：66

字数：33000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<山地自行车>>

内容概要

山地自行车比赛于20世纪70年代首次在美国的圣弗朗西斯科市举行，于1996年成为奥运会正式比赛项目。

比赛中，车手们必须具备良好的耐久力、平衡力和承受力，以应对崎岖不平、难以预料的赛道。

本书主要介绍了山地自行车的历史与基础知识、运动保护、场地、器材与装备、基本技术以及比赛规则等。

<<山地自行车>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第三章 场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第四章 基本技术 第一节 骑行前检查 第二节 骑行姿势 第三节 推车与背车技术 第四节 倒地技术 第五节 上下坡技术 第六节 转弯与刹车技术 第七节 上下台阶技术 第八节 其他技术第五章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

<<山地自行车>>

章节摘录

第一章 概述第一节 起源与发展山地自行车运动是一项新兴的体育项目，近年来发展迅速，已有多个国家举办全国性锦标赛，而且国际性的大型赛事也接连不断地举行。

一、起源在20世纪50年代，法国的一些车手厌倦了在现代化公路上的枯燥训练和比赛，于是他们就到丘陵地带寻找新的环境、新的挑战，这是山地自行车运动的萌芽。

20世纪70年代初，美国加利福尼亚大学的斯科特首次将普通自行车改装成山地自行车，使之更适合在野外山坡骑行。

二、发展20世纪70年代，首次山地自行车比赛在美国的圣弗朗西斯科市举行。

1991年，山地自行车世界杯赛首次举行。

1996年，山地自行车被列为奥运会比赛项目。

目前，欧洲已有多个国家举办全国性的山地自行车锦标赛。

巴黎—达卡山地自行车赛已成为这项运动的著名国际性赛事。

在山地自行车比赛不断举行的同时，这项运动的器材也在不断改进。

最新推出的山地自行车的轮子直径只有43厘米，车架为蛛网状的桁架式。

小轮车比较坚固、轻盈，转弯比较灵活，加速较快，桁架式车架能把车的各部分连为一体，使车更加结实。

……

<<山地自行车>>

编辑推荐

《山地自行车》：阳光体育运动丛书。

<<山地自行车>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>