

<<自行车技巧>>

图书基本信息

书名：<<自行车技巧>>

13位ISBN编号：9787508718439

10位ISBN编号：7508718437

出版时间：2008-3

出版时间：中国社会出版社

作者：高海霞

页数：212

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>

<<自行车技巧>>

内容概要

本书是大众体育技巧丛书之一，本书讲述的是自行车的技巧，讲述了自行车发展的历史，以及竞赛场地、设备和器材等。

还讲解了自行车运动的技战术训练等。

<<自行车技巧>>

书籍目录

知识篇 1 自行车运动的发展史 1.1 自行车运动的发明 1.2 从代步工具到体育运动 1.3 国际自行车运动的发展 1.4 世界和洲际性赛事介绍 1.5 自行车运动在中国的发展 1.6 残疾人自行车运动的简介 2 自行车运动的竞赛场地、设备和器材 2.1 自行车运动的竞赛场地 2.2 骑行装备 2.3 赛车 3 自行车运动的比赛规则 3.1 竞赛总则 3.2 场地自行车竞赛规则 3.3 公路自行车竞赛规则 3.4 山地自行车竞赛规则 训练篇 4 自行车运动的技术和战术 4.1 自行车运动的技术 4.2 自行车运动的战术 5 自行车运动的基本训练方法 5.1 基础体能训练 5.2 心理训练 6 自行车运动的常见损伤 6.1 自行车运动损伤的原因 6.2 损伤的预防 6.3 常见损伤的处理原则 6.4 运动损伤的一般处理 7 自行车运动与营养 7.1 自行车运动训练中所需的营养 7.2 营养在自行车比赛中的实际运用 附录：自行车运动风云人物

<<自行车技巧>>

编辑推荐

《自行车技巧》由中国社会出版社出版。

<<自行车技巧>>

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>