



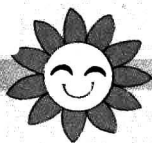
吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

山地自行车 SHANDIZIXINGCHE

主编 田英莲 王 银
审订 薛继升





阳光体育运动丛书

山地自行车

主编 田英莲 王 银
审订 薛继升



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

山地自行车 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-855-2

I. 山… II. 吉… III. 山地—自行车运动—青少年读物 IV. G872.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092002 号

山地自行车

主编 田英莲 王 银

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.25 字数 33 千

ISBN 978-7-80762-855-2 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

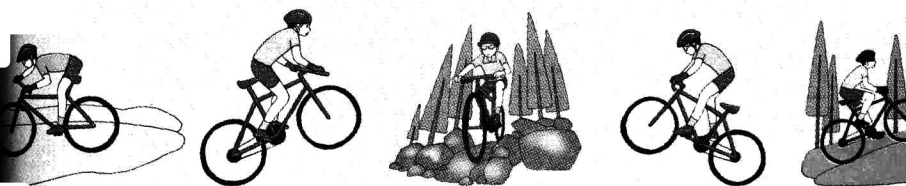
山地自行车

主编 田英莲 王银

副主编 张坤 张瑜

编者 田英莲 王银 张坤 张瑜

审订 薛继升



序 言

2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，文图并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

焦志仁





阳光体育运动丛书



山地自行车

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····3

第二章 运动保护

第一节 生理卫生·····6

第二节 运动前准备·····7

第三节 运动后放松·····13

第四节 恢复养护·····14

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地·····16

第二节 器材·····22

第三节 装备·····27

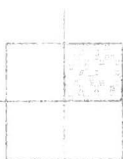
第四章 基本技术

第一节 骑行前检查·····34

第二节 骑行姿势·····36



阳光体育运动丛书



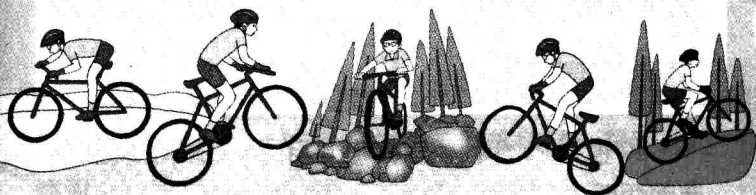
山地自行车

目录

第三节 推车与背车技术·····	39
第四节 倒地技术·····	41
第五节 上下坡技术·····	42
第六节 转弯与刹车技术·····	47
第七节 上下台阶技术·····	52
第八节 其他技术·····	55
第五章 比赛规则	
第一节 程序·····	61
第二节 裁判·····	63

第一章 概述

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。





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。



第二节 特点与价值

山地自行车运动惊险刺激、观赏性强，能够强身健体、提高克服困难的能力。



一、特点

(一) 惊险刺激

山地自行车运动惊险刺激，能充分满足人们回归自然、寻求刺激、挑战自然、挑战自我的欲望，深受人们喜爱。

(二) 观赏性强

在山地自行车比赛中，车手们反应敏捷、身手矫健，能够自如应对各种险恶地形，给观众带来巨大的视

觉冲击,从而使整个比赛具有很强的观赏性。

二、价值 >>>

(一)强身健体

进行山地自行车运动时,腿部的运动有利于血液流动,能够强化毛细血管组织,改善心脏功能,从而达到强身健体的目的。

(二)提高克服困难的能力

在山地自行车比赛中,车手可能会遇到各种意想不到的困难。遇到困难时,车手除了要用娴熟的骑行技术应对外,还要有坚强的意志品质作为精神支撑,这都有助于车手提高克服困难的能力。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行山地自行车运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和掌握训练方法。



一、培养运动兴趣

在进行山地自行车运动前，首先必须培养自己对山地自行车运动的兴趣。培养对山地自行车运动的兴趣的方法有很多，如观看山地自行车比赛，与同学、朋友一起进行山地自行车运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到山地自行车运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、掌握训练方法

参加山地自行车比赛前，需要进行一段时间的训练，掌握科学的训练方法是非常必要的。

(一)超负荷训练原则

训练的强度和耐力每周应增加 10%。例如，刚开

始进行山地自行车运动时，每周骑车 3 次，每次 30 分钟，运动强度保持在 60% 左右，然后每周骑车的时间增加 10%。

(二) 骑车训练原则

在为山地自行车比赛做准备的锻炼阶段，需要骑着山地自行车训练，而不能只凭着跑步来锻炼身体，否则作用不大。新手每周训练机会不多，更要骑着山地自行车直接进行锻炼。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年山地自行车运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对山地自行车运动的兴趣，甚至造成对山地自行车运动的畏惧。因此，青少年在进行山地自行车运动前，必须进行充分的准备活动。



一、准备活动作用

运动前充分的准备活动，能够对肌肉、内脏器官有

很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一)提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官功能水平

内脏器官功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即建立各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层

处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说,准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般性准备活动和专项准备活动。一般性准备活动主要是一些全身性的身体练习,如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态,减少运动损伤的发生。专项准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。下面介绍一套一般性准备活动操,供青少年运动前使用。这套活动操包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动等。

1. 头部运动

头部运动的动作方法(见图 2-2-1)是:

两手叉腰,两脚左右开立,做头部向前、向后、向左、向右,以及绕环运动。



图 2-2-1

2. 肩部运动

肩部运动的动作方法(见图 2-2-2)是:
手扶肩部, 屈臂向前、向后绕环, 以及直臂绕环。



图 2-2-2

3. 扩胸运动

扩胸运动的动作方法(见图 2-2-3)是:
屈臂向后振动及直臂向后振动。