第一图书网, tushu007.com

<<大众自行车运动知识与实践攻略>>

图书基本信息

书名：<<大众自行车运动知识与实践攻略>>

13位ISBN编号：9787122154279

10位ISBN编号：7122154270

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：郑亚平 编

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

前言

中国人对自行车太熟悉了，自行车对中国人太重要了，在低碳环保理念的感召下，在全民健身热潮的带动下，越来越多的人不仅将自行车视为交通工具，更把它纳入健身休闲运动范畴。
骑自行车是一项老少皆宜的户外活动，既能强体健身，又能放松心情、回归自然、结交朋友。
在自行车运动中你可以欣赏到壮美的风景，观赏到各地的风土人情，在骑行过程中收获的是一种经历、一种心情、一种生活态度和一种人生追求。
这是一种完全融入大自然的锻炼方式，虽有苦累，但却真实、自由、快乐。
这种锻炼方式能够使你学会珍惜身边的朋友，学会参与集体的协作，记录难忘的瞬间，感悟人生的真谛，充满对未来的向往。
一辆自行车，一份快乐的心情，准备好，就上路吧！
全书以大众自行车运动基础知识和实践性运动指导为核心，以自行车运动的起源与发展为开篇，介绍了公路自行车运动、山地自行车运动、场地自行车运动、BMX小轮车运动的相关知识，并对自行车的选择与购置技巧、运动训练常识、实践练习方法、维修与保养等经验性内容进行了详细说明。
参与自行车运动的初级阶段，知识学习与运动实践同等重要，无论骑行目标是休闲、健身，还是训练、比赛、提高，通过本书的阅读可以使你了解自行车运动基本知识、掌握自行车运动的基本技能，让你在练习过程中“少走弯路”，更加顺利地完成骑行计划、避免不必要的伤害事故、明显提高练习的效果。
本书为北京市重点学科《体育教育训练学》2010年度资助项目。
在编写过程中作者阅读、参考和引用了大量的相关文献，在此对前辈、同行以及对本书出版给予关心和支持的人们表示诚挚的谢意。
本书编写组成员主要由首都体育学院、华北电力大学、北京市南苑中学等院校和北京市体育局的专家学者组成，首都体育学院郑亚平任主编，华北电力大学张福生、首都体育学院靳继成、北京市南苑中学刘鹏任副主编，具体编写分工如下：张福生（第一章、第二章），郑亚平（第三章、第四章、第八章、第十二章），靳继成（第五章至第七章），刘鹏（第九章至第十一章）。
孙景琴、靳松、刘连胜等在构思筹划、技术支持、文献搜集、数据整理以及规范文字方面做了大量工作，在此深表感谢。
本书既可用于体育院系自行车运动相关课程的教学，又可成为自行车运动爱好者的自学参考书，还可作为自行车运动俱乐部等机构的培训用书。
真切希望《大众自行车运动知识与实践攻略》一书的出版能为热爱自行车运动、从事自行车运动的各界人士提供帮助。
限于作者水平，书中若有不妥之处，敬请广大读者批评指正。
编者2012年10月

内容概要

《大众自行车运动知识与实践攻略》以推动大众自行车运动为目的，将竞技自行车运动与群众性体育活动融会贯通，介绍了自行车的发明和演变，自行车运动的起源和发展，国内外大众自行车运动的概况，奥运竞技自行车运动知识等。
重点就几种适合群众参与的自行车运动项目和公路自行车、山地自行车以及BMX小轮车运动的常识进行了说明，同时讲解了自行车的维修与保养知识。

通过《大众自行车运动知识与实践攻略》相关章节的阅读，能够使读者了解自行车的起源、演变和自行车运动的发展过程；知道基本的自行车竞赛方法和规则；清楚如何参与自行车运动；怎样进行科学的训练；具备自行解决自行车维修与保养方面问题的能力。

《大众自行车运动知识与实践攻略》既可用于体育院系自行车运动相关课程的教学，又可成为自行车运动爱好者的自学参考书、还可作为自行车运动俱乐部等机构的培训用书。

书籍目录

第一部分 概况介绍篇 第一章 自行车运动的起源与发展 第一节 自行车的发明与演变 第二节 自行车运动竞赛的起源与发展 第三节 自行车竞赛形式的多样化发展 第四节 自行车运动在中国的发展 第二章 大众自行车运动的发展 第一节 发达国家大众自行车运动 第二节 中国群众自行车活动的开展 第三章 大众自行车运动的意义与功能 第一节 大众自行车运动的意义 第二节 大众自行车运动的功能 第四章 大众自行车运动的特征与形式 第一节 大众自行车运动的特征 第二节 大众自行车运动的种类 第三节 大众自行车运动的参与形式 第二部分 竞赛知识篇 第五章公路自行车 第一节 公路自行车竞赛知识介绍 第二节 公路自行车竞赛规则知识 第三节 公路自行车比赛的欣赏 第六章 山地自行车 第一节 山地自行车竞赛知识介绍 第二节 山地车自行车赛的赛道标识 第三节 山地自行车竞赛规则知识 第四节 山地自行车比赛的欣赏 第七章 场地自行车 第一节 自行车赛车场 第二节 场地自行车比赛的相关规定与竞赛形式 第三节 场地自行车竞赛规则 第四节 场地自行车比赛的欣赏 第八章 BMX小轮车竞赛 第一节 BMX小轮车知识介绍 第二节 BMX小轮车越野赛场地 第三节 BMX小轮车竞赛规则知识 第四节 BMX小轮车越野赛的欣赏 第三部分 实践技能篇 第九章 自行车的选择与购置技巧 第一节 自行车的选择 第二节 公路自行车的选择要求与购置 第三节 山地自行车的选择要求与购置 第四节 旅行自行车选购 第五节 自行车运动的装备 第十章 自行车运动训练常识 第一节 进行自行车运动的基本条件 第二节 公路自行车骑行基本技术 第三节 山地自行车骑行技术 第四节 自行车运动竞赛的战术 第十一章 自行车运动训练实践 第一节 自行车运动训练的一般原则 第二节 自行车运动训练 第三节 自行车运动损伤的预防 第十二章 自行车的维修与保养 第一节 自行车维护所需的工具 第二节 自行车保养时机与方式 第三节 自行车维修保养的相关问题 第四节 自行车维护的检查方法和小窍门 参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 1.体育竞赛功能 随着人们生活水平不断提升，越来越多的人开始加入到自行车的骑行队伍，近些年在全国范围内群众性的业余自行车赛事逐渐地多了起来，推动着群众自行车运动深入发展。
（1）政府牵头积极办赛事。
以地方政府为主体举办群众业余自行车赛事，主要目的是借宣传自行车运动，推广当地的旅游事业，提升城市和周边旅游景区的国内国际影响力。
这样的赛事一般较容易得到赞助，有较高的奖金，舆论宣传较好，声势很大，参加的人数也多。
举办比较成功、有较大影响力的赛事有：黄山山地车比赛、石家庄自行车比赛、武夷山自行车比赛等，在我国每年这样的自行车比赛数不胜数。
（2）赛事公司办赛事。
专门的体育赛事公司也经常举办群众业余自行车比赛，如诺迪威这样国内较有名气的体育赛事公司，他们举办赛事的经验丰富，组织非常专业，宣传也很到位。
公司办赛事有多家厂商赞助，有吸引人的奖品，参赛的群众也很多。
举办比赛的同时赛事公司也获得了丰厚的赢利。
（3）厂商办赛事。
一部分赛事的主办者是一些较有实力的车店或大品牌厂商，通过办业余自行车赛，一方面推动自行车的群众运动，在增加自行车爱好者的同时也无形中为自己的产品做宣传，提高销售量，同时对自己的品牌和车店进行宣传，另外可以拉到部分赞助，加强赢利的效果。
通常都是车店自筹资金，或由车店代理的某些品牌厂商进行赞助。
如以“美利达”、“禧玛诺”等品牌冠名的自行车比赛，每年在全国各地举办多场，对我国自行车运动的发展起到极大的推动作用。
（4）个人办赛事，一些酷爱自行车运动的个人或群体组织举办业余自行车赛事，由于他们对自行车这一运动项目有极深的感情，希望能通过自己组织的比赛推动自行车运动发展。
这种比赛往往能得到一些厂商的认可并获得赞助。
厂商一般只愿意赞助奖品，不愿意赞助现金，所以这样的比赛很难赢利。
2.娱乐休闲功能 自行车骑行是休闲活动之一，许多旅游胜地都有自行车游玩项目。
游客骑着自行车回归自然，观赏美丽的风景，踏寻时令的气息，是非常诱人的旅游项目。
（1）情侣郊游：周末的时候和自己心爱的人到郊外骑自行车旅游，已经被越来越多的情侣所热爱，骑自行车郊游不仅不会太累，还可以活动身体，领略大自然，提高娱乐情趣，增添情侣之间的乐趣和感情。
（2）集体骑车游玩：小团体组织的一起骑自行车外出游玩，用毅力完成骑行计划，用热情拥抱大地，用真心欣赏世界，完善和谐气氛，培养人际互动的关系，互相增进友谊。
追求健康的运动休闲生活，慢骑、漫游的方式深入体验沿途的风土民情及风光。
（3）旅游胜地自行车游：比乘车更经济、更方便、更环保、更自由、更接近大自然，可随时停下观赏美景，能超越和突破自我的舒适圈和个人极限。
培养独立解决问题和应变决策的能力。
当前在欧洲，骑自行车“一日游”也成为最时尚的运动方式之一。

编辑推荐

《大众自行车运动知识与实践攻略》既可用于体育院系自行车运动相关课程的教学，又可成为自行车运动爱好者的自学参考书、还可作为自行车运动俱乐部等机构的培训用书。

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