

تعدادیابے

نزدیک ہر خہوارے

معین بنی اسای

دانشجوی دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی، کریم مدیریت ورزشی

ہانیہ مسلمی مہنی

کارشناس تربیت بدنی (کراپش زیتی)

کبرار نجبران

کارشناس تربیت بدنی (کراپش زیتی)

سرشناسه

: بنی اسدی، معین، ۱۳۷۰-

baniasadi, Moein

عنوان و نام

: استعدادیابی در دوچرخه سواری/معین بنی اسدی، هانیه
مسلمی مهنی، کبرا رنجبران؛ ویراستار علمی محمود طحان.

پدیدآور

: قاین: انتشارات اکبرزاده، ۱۳۹۸.

مشخصات نشر

: ۱۱۱ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴؛ س.م.

مشخصات ظاهری

: ۲۰۰۰۰۰ ریال ۵-۶۲-۷۷۸۷-۶۰۰-۹۷۸:

شابک

: وضعیت فهرست

: نویسی

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: موضوع

: شناسه افزوده

: شناسه افزوده

: شناسه افزوده

: شناسه افزوده

: شناسه افزوده

: شناسه افزوده

: رده بندی کنگره

: رده بندی دیویی

: شماره کتابشناسی

ملی

نشر اکبرزاده

خراسان جنوبی، خیابان جانان

WWW.AKBARZADEHPUBLISHERS.COM ۰۵۶۳۲۰۲۷۲۸۹



استعدادیابی در دوچرخه سواری

مؤلفین: معین بنی اسدی، هانیه مسلمی مهنی، کبرا رنجبران

ویراستاری علمی: محمود طحان

طرح روی جلد: علیرضا اکبرزاده

صفحه آرایشی: نسیم کندمکار

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۸

ناشر: نشر اکبرزاده

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۷-۶۲-۵

پیشگفتار

باتوجه به اهمیت مقوله استعدادیابی در ورزش و بخصوص رشته ورزشی دوچرخه سواری هدف از نگارش کتاب حاضر بررسی و تدوین شاخص های استعدادیابی در رشته دوچرخه سواری با توجه به آزمون های تخصصی در بین سنین پایه می باشد.

از آزمون های مختلف جهت فرآیند استعدادیابی استفاده شده است که از جمله این آزمون ها میتوان به: آزمون پرس پا، پرس عمودی درجا، دوی سرعت ۴۰ متر، دوی سرعت ۳۵ متر، لک، لک، ستاره، زمان عکس العمل پویا، انعطاف تنه به جلو، انعطاف تنه به عقب، انعطاف شانه و... در جامعه نوجوانان و پسران ۹ تا ۱۷ سال اشاره کرد.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۳
دوچرخه سواری، ورزشی مفید.....	۱۳
تاریخچه دوچرخه.....	۱۳
تاریخچه دوچرخه سواری در جهان.....	۱۴
اولین مسابقه جهانی دوچرخه سواری.....	۱۴
تاریخچه ایران.....	۱۵
ریخته فدراسیون.....	۱۵
مقررات فنی در دوچرخه سواری.....	۱۵
معیار های اسامی مدادیان در ورزش دوچرخه سواری.....	۱۶
مرحله سه گانه استعداد بر با رعایت سن، هدف و تمرینات رشد استعداد.....	۱۷
سن شروع تمرینات اما گام عمومی ویژه در فرایند استعدادیابی و اوج عملکرد ورزشی.....	۱۸
آنتروپومتری.....	۱۸
آنتروپومتری در تربیت بدنی.....	۱۸
آنتروپومتری در دوچرخه سواری.....	۱۹
بیومکانیک دوچرخه سواری.....	۱۹
جایگزینی سوخت عضلانی.....	۱۹
سیستم بدن - دوچرخه.....	۲۰
توان پدال.....	۲۰
زمانبندی عضلات.....	۲۱
تجزیه و تحلیل رکاب زدن (عضلات درگیر).....	۲۲
آسیب های دوچرخه سواری.....	۲۳
پیشگیری و کنترل آسیب.....	۲۳
پیشگیری از آسیب.....	۲۳
عوامل خطر زای آسیب.....	۲۴
تاندون ها.....	۲۴

۲۵	عضلات و نیام
۲۵	کیسه های زلالی
۲۵	اعصاب
۲۶	درمان آسیب های استفاده بیش از حد
۲۶	مشکلات مربوط به زانو
۲۷	درد قدامی زانو
۲۹	بیماری تاندونی کشکک
۳۰	درد داخل زانو
۳۱	درد خارجی زانو
۳۲	درد پشت زانو
۳۳	تورم زانو
۳۴	آسیب های پا
۳۴	مچ پا
۳۵	کف پا
۳۵	درد گردن و پشت
۳۸	مشکلات التهاب های عصب مچ دست
۴۰	مشکلات لگن و کوفتگی های ناشی از زین دو رخه
۴۱	مشکلات مربوط به بیماری عصبی
۴۱	بیماری عصب شرمگاهی
۴۲	ناتوانی جنسی
۴۲	مشکلات دستگاه ادراری
۴۲	بیجیدگی بیضه
۴۲	عفونت مجرای ادراری
۴۳	تورم بیضه
۴۴	التهال غده پروستات
۴۵	وجود خون در ادرار
۴۶	آزمون های عمومی دوچرخه سواری پیست
۴۷	قدرت و توان

۵۵	سرعت.....
۵۶	تعادل.....
۵۸	عکس العمل.....
۶۰	انعطاف پذیری.....
۶۴	آزمون های عمومی دوچرخه سواری جاده.....
۶۵	استقامت.....
۷۲	قدرت.....
۸۱	استقامت عضلانی.....
۸۴	تعادل.....
۸۷	عکس العمل.....
۸۸	انعطاف پذیری.....
۹۲	آزمون های تخصصی سرعت.....
۹۷	آزمون های تخصصی برای دوچرخه سواران جاده.....
۱۰۵	آزمون های روانشناختی.....
۱۰۹	بررسی دو پرسشنامه در دوچرخه سواران تیم ملی.....
۱۱۱	منابع.....