

استعدادیابی در دوچرخه سواری

دکتر فرشاد نجاری - ادگار شمعونیان

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

ویراستار ادبی: سمیه محمدی‌ها

عنوان و نام بدیدآور:	استعدادی در دوچرخهسواری / فرشاد تجاری، ادگار شمعونیان	موضوع:	استعداد ورزش
مشخصات نشر:	تهران: ادگار شمعونیان، ۱۳۹۲.	شناسه افزوده:	تجاری، فرشاد، ۱۳۹۸-
مشخصات ظاهری:	هشت، ۱۹۰ ص: مصور (رنگی)	شناسه افزوده:	شمعونیان، ادگار، ۱۳۶۰-
یادداشت:	کتابنامه	شناسه افزوده:	محمدی-حاسبه ۱۳۶۶ - ویراستار
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۰۳۲-۰۱	رده بندی کنگره:	۱۳۹۲ ۵ افت ۳/ت ۱۰۴۱/ GV
وضعیت فهرست نویسی: فیا		رده بندی دیویی:	۷۹۶/۶
موضوع:	دوچرخهسواری		

نام کتاب:	استعدادی در دوچرخهسواری
بدیدآورندگان:	فرشاد تجاری ادگار شمعونیان
نوبت و سال چاپ:	اول ۱۳۹۲
شمارگان:	۵۰۰
ناشر:	مؤلف
صفحه آرا و طراح جلد:	فاطمه آزادی
مراکز بخش و فروش:	تهران: خیابان مالک اشتر بین قصرالدشت و خیابان خوش شماره ۶۷۹/۲ فروشگاه جیلری تلفن تماس: ۶۶۸۶۸۴۲۳ - ۶۶۸۹۴۷۴۹
چاپ:	http://www.fdj.ir/
قیمت:	نگین
شماره شابک:	۱۱۰ / ۰۰۰ ریال
	۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۰۳۲-۰۱

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

مقدمه..... ۱

فصل اول: مقدمات ۲

تاریخچه دوچرخه سواری.....	۵
تاریخچه تکاملی و تکمیل دوچرخه بر اساس تغییر این وسیله.....	۵
تاریخچه دوچرخه کوهستان.....	۱۱
انواع مختلف دوچرخه.....	۱۴
رشته‌های مسابقات دوچرخه سواری.....	۲۳
مقررات فنی در دوچرخه سواری.....	۳۶
روش های تمرینی در دوچرخه سواری.....	۲۸
نیازهای دوچرخه سواری.....	۳۹
منابع.....	۳۰



فصل دوم: تاریخچه مطالعات استعدادیابی ۳۱

۴۹	استعداد یابی
۵۰	نقش تفاوت‌های فردی در استعدادیابی
۵۴	استعداد تک‌بعدی
۵۴	استعداد چند بعدی
۵۵	استعداد تک ورزشی
۵۵	استعداد چند ورزشی
۵۶	استعداد در مرحله کشف
۵۶	پیش‌بینی موفقیت ورزشی
۵۷	استعدادیابی ورزشی یا انتخاب بهترین ها
۵۸	دلایل استعدادیابی
۵۹	پیش‌بینی اجرای ورزشی
۶۲	مزایای استعدادیابی
۶۳	استعدادیابی در کشورهای مختلف جهان
۶۴	استعدادیابی در آلمان شرقی سابق
۶۸	استعدادیابی در رومانی
۶۸	استعدادیابی در آمریکا
۶۹	استعدادیابی در مالزی
۷۱	استعدادیابی در استرالیا
۷۳	استعدادیابی در چین
۷۴	استعدادیابی در برزیل
۷۶	استعدادیابی در کانادا
۷۶	استعدادیابی در ایران
۷۷	الگوی پیشنهادی پایگاه قهرمانی ۱۳۷۹
۸۱	روش های استعدادیابی
۸۷	گزینش طبیعی و علمی
۸۷	فرایند استعدادیابی
۸۸	فرایند استعدادیابی عمومی
۸۹	نمودار فرایند استعدادیابی عمومی (غریبالگری عمومی)
۹۱	فرایند استعدادیابی ویژه (تخصصی)
۹۱	سلامت سنجی ورزشی
۹۲	ورود اطلاعات به کامپیوتر (تحلیل اطلاعات)
۹۳	تعیین رشته یا رشته‌های مناسب ورزشی
۹۴	دقت پیش‌بینی
۹۵	معیارهای استعدادیابی در ورزش دوچرخه سواری
۹۵	نیم‌رخ
۹۶	کاربرد نیم‌رخ

۹۷	انواع نیم‌رخ
۹۷	آزمون‌های مورد استفاده در یک نیم‌رخ
۹۹	آزمون‌های اختصاصی برای دوچرخه‌سواران استقامتی
۹۹	آزمون‌های اختصاصی برای دوچرخه‌سواران سرعتی
۹۹	نیم‌رخ سازی
۱۰۱	آنتروپومتری
۱۰۲	آنتروپومتری در تربیت بدنی
۱۰۲	آنتروپومتری در دوچرخه سواری
۱۰۴	عوامل مؤثر بر تغییرات اندازه بدن
۱۰۶	ملاحظات وضعیت بدن در اجرای مهارت ورزشی
۱۰۷	وضعیت مطلوب بدنی در ورزش دوچرخه سواری
۱۰۷	تصحیح وضعیت بدنی و تکنیک برای توسعه اجرا در دوچرخه سواری
۱۰۸	معیارهای استعدادیابی ویژه در ورزش دوچرخه سواری
۱۰۸	سن و استعداد
۱۱۰	سن شروع تمرینات در ورزش دوچرخه سواری
۱۱۱	منابع

فصل سوم: مهارت‌های روانی در دوچرخه‌سواری ۱۲۷

۱۲۹	مهارت‌های روانی
۱۳۰	اعتماد به نفس
۱۳۲	تمرکز
۱۳۵	تصویرسازی ذهنی
۱۳۸	مزیت‌های تصویرسازی ذهنی
۱۳۹	رابطه میان تصویرسازی ذهنی و یادگیری و اجرای مهارت‌های حرکتی
۱۴۰	انواع تصویرسازی ذهنی
۱۴۱	نظریه‌های مربوط به عمل تصویرسازی ذهنی
۱۴۲	هدف چینی
۱۴۴	انواع هدف‌ها
۱۴۵	تعهد
۱۴۵	انگیزش
۱۴۸	کنترل حالات روانی
۱۵۰	عملکرد سطح بالا
۱۵۱	ویژگیهای شخصیتی
۱۵۲	ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران
۱۵۳	ویژگی‌های شخصیتی دوچرخه سواران
۱۵۵	منابع

فصل چهارم: توانایی‌های ادراکی - حرکتی در دوچرخه‌سواری ۱۶۷

۱۶۹	توانایی‌های ادراکی - حرکتی
۱۷۰	طبقه‌بندی توانایی‌های حرکتی
۱۷۱	ارتباط توانایی‌های حرکتی با اجرای مهارت‌ها
۱۷۲	روش‌های بررسی مشارکت توانایی‌ها در مهارت‌ها
۱۷۳	توانایی‌های حرکتی عمومی و آموزش‌پذیری حرکتی
۱۷۶	حرکت و توانایی‌های ادراکی - حرکتی
۱۷۷	گزینش براساس عملکرد اوایل تمرین
۱۷۹	سرعت و دستگاه عضلانی
۱۷۹	سرعت و دستگاه عصبی
۱۷۹	عوامل موثر بر سرعت
۱۸۰	ارتباط بین سرعت و نیرو
۱۸۱	سرعت حرکت و آزمون‌های آن
۱۸۲	کاربرد آزمون‌های سرعت حرکت و زمان واکنش
۱۸۲	بررسی رابطه مفاهیم سرعت و چابکی
۱۸۳	چابکی
۱۸۴	انواع مختلف چابکی
۱۸۵	چابکی و کاربرد آن در دوچرخه‌سواری
۱۸۵	زمان عکس‌العمل
۱۸۶	رابطه سن و جنس با زمان عکس‌العمل
۱۸۶	رابطه بین آمادگی ذهنی با زمان عکس‌العمل
۱۸۶	رابطه شدت محرک با زمان عکس‌العمل
۱۸۶	رابطه بین نوع محرک با زمان عکس‌العمل
۱۸۶	رابطه بین تغذیه و زمان عکس‌العمل
۱۸۷	رابطه بین گرم کردن و زمان عکس‌العمل
۱۸۷	رابطه بین خستگی و زمان عکس‌العمل
۱۸۷	رابطه تمرین و زمان عکس‌العمل
۱۸۸	منابع

مقدمه

استعدادیابی به نقل پلِتولا^۱ (۱۹۹۲) فرایندی است که به وسیله آن نوجوانان براساس نتایج آزمون‌های عوامل مورد نظر به شرکت در رشته ورزشی که احتمال موفقیتشان در آن زیادتر است، تشویق می‌شوند. او استعدادیابی را اولین قدم پیشرفت فرد مبتدی به سوی قهرمانی معرفی می‌کند و توسعه استعدادها را مهمترین مرحله در روند نیل به موفقیت‌های ورزشی می‌داند. کشف و پرورش استعداد های ورزشی فرایندی پیچیده و بلند مدت است که غالباً بوسیله بررسی و تفسیر و آزمایش شاخص های مرتبط با احتمال کسب موفقیت در هر یک از رشته‌های ورزشی و طبق برنامه های جدول زمانی از پیش تعیین شده اجرا و ارزیابی می‌شود. این شاخص ها عموماً در حیطه های روان‌شناختی، جسمی، فیزیولوژیکی و قابلیت های تکنیکی نواآموزان طراحی و تدوین می‌شوند. هدف اصلی این فرایند اهتمام ورزیدن به تنظیم کردن خصلت های ذاتی و فردی نواآموز و میزان تمرین پذیری و سازگاری او با تقاضا ها و مطالبات گوناگون و متفاوت ورزش ها به منظور دسترسی ورزشکار به حداکثر احتمال موفقیت و کسب پیروزی های بومی، ملی و بین المللی در آن ورزش است. متخصصینی که در صدد پیش بینی موفقیت آینده ورزشکار هستند، باید توانایی های درونی هر تکلیف را که به اجرای موفقیت آمیز آن تکلیف (مهارت های مختلف دوچرخه سواری) بستگی دارد شناسایی کنند و نیز لازم است تا میزان ظرفیت یادگیری و استعداد فرد را برای اجرای موفقیت آمیز آن مهارت بشناسند که نمونه آن موفقیت آمیز بودن استفاده از آزمون های غربالگری به منظور این گونه پیش بینی ها در زمینه های صنعت، نظامی گری و ورزش بوده است. در کنار پرداختن به آمادگی ها و توانایی های حرکتی در پیش بینی استعداد ورزشی،

1- Pletola, 1992

امروزه شاهد همسویی و به کارگیری روان‌شناسی ورزشی در قالب به کارگیری روش‌های ارزیابی روان‌شناختی و راهبردهای مداخله‌ای برای کمک به افراد جهت نیل به عملکرد ورزشی مطلوب هستیم. از آن جمله می‌توان به تحقیقات لوهر^۱ اشاره کرد که عوامل روانی متعددی را (مانند اعتماد به نفس، کنترل انرژی منفی درونی، کنترل توجه، کنترل پندارهای فکری و تجسم فکری، کنترل انگیزه، کنترل انرژی مثبت درونی و نگرش) در موفقیت‌های ورزشی تعیین‌کننده دانسته است. از این روست که استفاده از آزمون‌های سنجش مهارت‌های روانی و ویژگی‌های شخصیتی به جهت تأثیرگذاری عوامل یادشده، در کنار سنجش توانایی‌های ادراکی- حرکتی به بخش مهمی از برنامه‌های استعدادیابی و پیش‌بینی موفقیت ورزشی تبدیل شده‌است. همچنین در بسیاری از کشورها به ویژه کشورهای پیشرفته در حوزه ورزش قهرمانی، دانشمندان علوم ورزشی با ارائه شیوه‌های تخصصی برای استعدادیابی و لحاظ کردن فاکتورهای جسمی، روانی، اجتماعی، شخصیتی و مانند اینها به افراد کمک می‌کنند تا فعالیت حرکتی و ورزشی را انتخاب کنند که با توانایی‌های آنها بهترین هماهنگی و انطباق را داشته‌باشد.

امروزه استعدادیابی ورزشی سیستماتیک به عنوان جزئی از ورزش در سراسر جهان محسوب می‌شود. به عنوان نمونه کشورهای استرالیا، کانادا، جمهوری دموکراتیک آلمان، بلغارستان، رومانی و اتحاد جماهیر شوروی (سابق) و کشورهای تازه استقلال یافته مثال‌هایی از کشورهایی هستند که دارای سیستم استعدادیابی ورزشی سیستماتیک و برنامه‌هایی هستند که از اوایل دهه ۱۹۶۰ به کار برده می‌شود. این احتمال وجود داد که ورزشکاری در یک رشته خاص موفقیت چندانی کسب نکند ولی در رشته یا احتمالاً رشته‌های ورزشی دیگر دارای استعداد و احتمال موفقیت بالاتری باشد لذا استعدادیابی ورزشی بایستی قبل از سایر موضوعات ورزشی بحث و تعریف شود که در واقع شامل فرآیند تشویق افراد به شرکت در فعالیت‌هایی است که احتمال موفقیت آنها در آن رشته ورزشی بیشتر است. این فرآیند مبتنی بر نتایج بدست آمده از آزمون‌های سنجش پارامترهای منتخب (جسمی، روانی، شخصیتی و غیره) براساس پیش‌بینی ظرفیت اجرای آنها است.

در این بین دو چرخه‌سواری به عنوان یک رشته ورزشی سرعتی (روانی- انفجاری)، نیمه استقامتی، استقامتی، استعدادها و توانایی‌های ویژه (ادراکی- حرکتی، روانی، شخصیتی و فیزیولوژیکی) خاص خود را نیاز دارد.