

دانشنامه‌ی مجمع

مجموعه کتاب‌های مدیریت راهبردی زندگی | سبک زندگی ایرانیان

۲۳
جلد

دوچرخه سواری

اصول و مبانی مهارت‌های دوچرخه سواری

Will Peveler

ادگار شمعونیان

شماره انتشارات:	شمعونیان، ادگار، ۱۳۶۰ -	شناسه افزوده:	ایراهمیمی، رعنا، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور:	اصول و مبانی مهارت‌های دوچرخه‌سواری/ادگار شمعونیان، رعنا ایراهیمی، نغمه کریمی نژادمیریان	شناسه افزوده:	کریمی نژاد، نغمه، ۱۳۵۶ -
موضوعات فشر:	تهران: انتشارات مجمع، ۱۳۹۲.	شناسه افزوده:	قریشی، زهرا، ۱۳۴۹ - ویراستار
موضوعات ظاهری:	۱۲۶ص: مصور(رنگی)، جدول + بک لوح فشرده	شناسه افزوده:	مجمع، محمدرضا، ۱۳۴۹ - ویراستار
فرومست:	دانشنامه‌ی مجمع مجموعه کتاب‌های مدیریت راهبردی زندگی، سبک زندگی ایرانیان؛ [ج] ۲۲.	شناسه افزوده:	مجموعه کتاب‌های مدیریت راهبردی زندگی، سبک زندگی ایرانیان؛ [ج] ۲۲.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۱۵-۷؛ ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۱۵-۶؛ ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۱۵-۷	رده بندی کنگره:	۱۳۹۲ ج ۲۲۵، ۲۳ HQ۱۰۰
وضعیت فهرست نویسی:	فیا	رده بندی دیویی:	۳۰۶۱۸۵۰۷
موضوع:	خانواده - راهنمای آموزشی	شماره کتابشناسی ملی:	۳۱۰۹۰۵۰
موضوع:	دوچرخه سواری - تعلیم		

نام کتاب	اصول و مبانی مهارت‌های دوچرخه‌سواری
پدیدآور(ان)	ادگار شمعونیان رعنا ایراهیمی نغمه کریمی نژاد میریان
ویراستاران	محمدرضا مجمع زهرا قریشی
نوبت و سال چاپ	اول ۱۳۹۲
شمارگان	دو بست (۲۰۰) نسخه
ناشر	انتشارات مجمع خیابان شریعتی، بالاتر از دولت، نرسیده به پل منیر، شماره ۱۶۷۱ تلفن: ۲۲۶۴۵۲۷۲ - ۲۲۶۴۵۲۳۲ صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۳۷۲۳ www.Publications.majma.biz info@majma.biz
مراکز پخش و فروش	۱- مؤسسه انتشاراتی و مطبوعاتی مجمع تهران: خیابان ولیعصر، بالاتر از دولت - نرسیده به پل منیر - شماره ۱۶۷۱ تلفن: ۲۲۶۴۵۲۷۲ - ۲۲۶۴۵۲۳۲ صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۳۷۲۳ www.Press.majma.biz info@majma.biz ۲- سامانه نظام جامع مدیریت فروش روی خط (Online) فروشگاه کتاب مجمع - خرید روی خط (Online) تلفن: WWW.Book.majma.biz
آر مباحث یا پدیدآورندگان	Edgar Shamounian@gmail.com
چاپ‌بند	تکین
قیمت: دوره‌ی چهار جلدی همراه با جلد فشرده و تصویر	۲۹۰/۰۰۰ ریال
شماره‌ی شابک جلد دوم و سوم	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۱۸-۸
شماره‌ی شابک دوره‌ی دوچرخه‌سواری	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۱۵-۷

حامیان انتشارات مجمع

در انتشارات: دانشنامه‌ی مجمع - مجموعه کتاب‌های مدیریت راهبردی زندگی - سبک زندگی ایرانیان

دوره‌ی دوچرخه‌سواری - جلد بیست و سوم

مؤسسه فرهنگی و هنری مجمع | مرکز آموزش علمی-کاربردی صنعت جهانگردی تهران دو | مرکز آموزش علمی-کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۲۲ تهران | انجمن خدمات پژوهشی و تحقیقاتی اوراسیا | مجموعه تربیت بدنی و علوم ورزشی مجمع

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹

پیشگفتار

۱۳

فصل اول: مهارت‌های دوچرخه‌سواری

۳۹

فصل دوم: آب و هوا و ارتفاع

۵۷

فصل سوم: ایمنی

۷۳

فصل چهارم: شیوه‌های مسابقات دوچرخه‌سواری

۹۳

فصل پنجم: مهارت‌ها، راهبردها و تاکتیک‌های مسابقه

۱۱۹

فهرست منابع و مآخذ

۱۲۵

درخواست

www.ketaboo.ir

پیشگفتار

به نظر عموم دوچرخه سواری بسیار آسان به نظر می آید و تنها سوار شدن و رکاب زدن می باشد ولی در واقع این طور نیست و شامل تکنیک های بسیار و پیچیده است. این تکنیک ها از سوار شدن، رکاب زدن، سر بالایی، سرازیری و ... شروع می شود تا تکنیک های پیچیده مسابقه ای که نیاز به تمرین و هماهنگی بسیار دارد.

با توجه به این که محیط مورد نیاز برای دوچرخه سواری اکثراً در طبیعت می باشد در نتیجه با آب و هوای گوناگونی مواجه خواهید شد و این که بدانید در شرایط آب و هوایی مختلف چگونه باید با آن مقابله نمایید.

رعایت نکته های ریز و به نظر کم اهمیت می تواند از شما در برابر آسیب محافظت نماید.

در کتاب حاضر سعی بر این است تا آشنایی مقدماتی با بعضی تکنیک های ضروری و همچنین موارد اولیه ایمنی اشاره گردد تا خواننده بتواند از این مطالب در تمرینات خود استفاده نماید.