

# مربیگری پیشرفته دوچرخه سواری BMX

نویسندگان: دیلان کلایتون | جرمی هایس | جیم استف | ریچ تاوسند | فیل تاوسند

مترجمان: ادگار شمعونیان - مریم خسروشاهی

ویراستار: ادگار شمعونیان



# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

## فصل اول: مقدمه ۷

|    |       |
|----|-------|
| ۱۳ | مقدمه |
|----|-------|

## فصل دوم: پیست BMX ۹

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۹  | ۲-۰ مقدمه                                |
| ۹  | ۲-۱ مشخصات پیست‌های خارج سالن BMX        |
| ۱۲ | ۲-۲ بخش‌های اصلی پیست‌های خارج از سالن   |
| ۲۵ | ۳-۲ مشخصات پیست‌های داخل سالن و سربوئیده |
| ۲۶ | ۴-۲ بخش‌های مختلف یک پیست داخل سالن      |
| ۲۷ | ۵-۲ نشانه‌گذاری‌های پیست                 |
| ۲۷ | ۶-۲ خطرات موجود در پیست و ارزیابی آن‌ها  |
| ۲۹ | ۷-۲ خلاصه                                |

## فصل سوم: رویدادها و ساختار مسابقات ۳۱

|    |                              |
|----|------------------------------|
| ۳۱ | ۳-۰ مقدمه                    |
| ۳۲ | ۳-۱ طبقه بندی مسابقات        |
| ۳۴ | ۳-۲ نوع مسابقه و رده بندی ها |
| ۳۸ | ۳-۳ خلاصه                    |

## فصل چهارم: تجهیزات و لباس ۳۹

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| ۳۹ | ۴-۰ مقدمه                          |
| ۳۹ | ۴-۱ لباس معمولی مناسب دوچرخه سواری |
| ۴۳ | ۴-۲ لباس تخصصی BMX                 |
| ۴۸ | ۴-۳ جعبه وسایل ضروری               |
| ۴۹ | ۴-۴ دوچرخه BMX                     |
| ۵۱ | ۴-۵ اندازه تنه و مواد سازنده       |
| ۵۳ | ۴-۶ ساختار و هندسه تنه             |
| ۵۵ | ۴-۷ اجزاء BMX                      |
| ۶۷ | ۴-۸ دنده های دوچرخه BMX            |
| ۶۹ | ۴-۹ تجهیزات مربیگری                |
| ۷۲ | ۴-۱۰ خلاصه                         |

## فصل پنجم: تکنیک های پیشرفته ۷۳

|     |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|
| ۷۳  | ۵-۰ مقدمه                                             |
| ۷۴  | ۵-۱ تکنیک های مقدماتی (پیش نیاز دوچرخه سواری در پیست) |
| ۷۷  | ۵-۲ تکنیک های پیشرفته                                 |
| ۱۰۵ | ۵-۳ خلاصه                                             |

## فصل ششم: مربیگری چالسات مربی پیشرفته ۱۰۷

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| ۱۰۷ | ۶-۰ مقدمه                          |
| ۱۰۷ | ۶-۱ تأیید رفتار استاندارد          |
| ۱۰۹ | ۶-۲ ارتباطات                       |
| ۱۱۱ | ۶-۳ طراحی تمرین                    |
| ۱۱۵ | ۶-۴ ارزیابی خطر و ایمنی            |
| ۱۱۹ | ۶-۵ فعالیت ها و مهارت های پیست BMX |
| ۱۲۴ | ۶-۶ قواعد و مسئولیت کمک مربی       |
| ۱۲۵ | ۶-۷ خلاصه                          |

## ضمیمه: پروژه ساخت پیست BMX ۱۲۷