



سوره رخه سواری

مترجم: کیوان ملا، روزی

استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

عنوان و نام پدیدآور : دوچرخهسواری/ مترجم کیوان ملانوروزی؛ ویراستار ناهید جعفری.

مشخصات نشر : اسلامشهر: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اسلامشهر، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۸۷ ص.: مصور (رنگی).

شابک : ۳۰۰۰۰ ریال: 4-1797-10-964-978

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: Cycling, 2008.

یادداشت : واژهنامه.

موضوع : دوچرخهسواری

شناسه ورود : ملانوروزی، کیوان، ۱۳۶۰ -، مترجم

شناسه افزوده : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اسلامشهر

رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ۹۴۵/۱۰۴۱G/۷

رده بندی دیویی : ۷۹۰/۶

شماره کتابشناسی ملی : ۹۶۱۱۳۱

عنوان: دوچرخه سواری

مترجم : کیوان ملانوروزی

چاپ اول : بهار ۱۳۹۴

تیراژ : ۲۰۰۰ نسخه

قیمت : ۳۰/۰۰۰ ریال

ناشر : سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی - با همکاری واحد اسلامشهر

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۱۷۹۷-۴

لیتوگرافی ، چاپ و صحافی : سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی

ویراستار : خانم دکتر ناهید جعفری

طراح جلد : آقای جلال پورجعفریان

فهرست مطالب

۲	 مقدمه
۲	 فواید دوچرخه سواری
۲	 شروع کردن
۴	 دوچرخه ها
۴	 تمیز کردن و نگهداری
۵	 اجزای یک دوچرخه
۵	 انواع بدنه
۶	 وضعیت دوچرخه سواری
۶	 وضعیت ظاهری در دوچرخه سواری
۷	 وضعیت و حرکت رکاب زدن
۸	 کلاه های ایمنی، لباس و کفش
۱۰	 لباس
۱۱	 شورت های دوچرخه سواری
۱۱	 کفش های دوچرخه سواری
۱۳	 شرکت کنندگان

۱۳	ارتقاء مهارت ها.....
۱۳	انتخاب مربی
۱۴	تیم ملی دوچرخه سواری.....
۱۵	مربی شدن
۱۵	مسابقه جاده و تایم تریل.....
۱۶	مسابقات مرحله ای.....
۱۸	تایم تریل.....
۱۹	شباهت های دوچرخه های جاده و تایم تریل.....
۱۹	تفاوت های دوچرخه های جاده و تایم تریل.....
۲۳	پیست.....
۲۳	انواع دوچرخه سواران.....
۲۴	رکورد.....
۲۴	مسابقات سرعت.....
۲۵	مسابقه سرعت تیمی :.....
۲۶	مسابقات سرعت.....
۲۷	مسابقه اسپرینت:.....
۲۷	مسابقات استقامت.....

۲۷	 مسابقات تعقیبی انفرادی
۲۸	 مسابقات تیمی تعقیبی
۲۹	 مسابقات استقامت
۲۹	 مسابقه دور امتیازی
۲۹	 مسابقات ماسون
۳۰	 مسابقه استرث
۳۰	 مسابقات پیست داخل سالن
۳۰	 مسابقات پیست روباز:
۳۰	 پیست های چمن رو باز:
۳۱	 تکنیک کلیدی راندن دوچرخه پیست
۳۲	 وسایل پیست
۳۲	 لباس
۳۲	 دوچرخه ها
۳۴	 مسابقه BMX
۳۵	 مسابقات BMX
۳۵	 مسابقه موتو
۳۵	 رقابت های بین المللی

پیست BMX	۳۶
تجهیزات دوچرخه های BMX	۳۷
لباس های BMX و محافظ	۳۸
سر	۳۸
دستها	۳۸
قسمت بالا تنه	۳۸
قسمت پایین تنه	۳۹
کل بدن	۳۹
پوشش پا و پدالها	۳۹
مسابقات دوچرخه سواری کوهستان	۳۹
مسابقات کراس کانتری	۴۰
مسابقات استقامت	۴۱
مسابقه دانپیل	۴۲
مسابقات	۴۲
درجه بندی دوچرخه های تریال	۴۳
دوچرخه کوهستان	۴۳
دوچرخه های کوهستان کراس کانتری	۴۴

۴۵.....	دوچرخه های دانهیل
۴۶.....	مقایسه دوچرخه های با تنه خشک و کمک فنردار
۴۶.....	سر پایینی
۴۸.....	تکنیک های کلیدی در سرازیری
۴۸.....	مسابقات کراس
۴۹.....	نبرد سخت
۵۰.....	مسابقات کراس
۵۱.....	مسابقه سه قله
۵۱.....	دوچرخه های کراس
۵۲.....	تکنیک پیاده شدن سریع
۵۳.....	تکنیک سوار شدن سریع
۵۳.....	تکنیک های کلیدی پیاده شدن سریع
۵۴.....	مسابقات دوچرخه سرعت
۵۴.....	مهارت های سرعت
۵۵.....	دوچرخه و تجهیزات
۵۶.....	تکنیک کلیدی پیچیدن
۵۶.....	دوچرخه سواری روزانه در انگلستان

۵۷	حمل و نقل
۵۷	دوچرخه سواری سیاحتی، تفریحی
۵۸	دوچرخه سواری برای خیریه
۵۹	دوچرخه سواری روزانه
۶۰	دوچرخه سوار معلولین
۶۰	گروه بندی معلولین
۶۱	دوچرخه دونفره
۶۲	دسته بندی معلولین ناتوانان ذهنی
۶۳	دوچرخه سواری دستی
۶۴	داروهای مجاز در ورزش
۶۴	فشارهای رقابت
۶۴	بالا رفتن با حقه
۶۵	داروها و مکملها
۶۶	فرهنگ لغات
۶۶	Audox:
۷۰	اصطلاحات تجهیزات دوچرخه

مقدمه

دوچرخه سواری ورزشی متنوع است و در شکل های متفاوت وجود دارد که به صورت مسابقات و یا فعالیت هایی در اوقات فراغت انجام می شود. فواید دوچرخه سواری بسیار زیاد و گسترده می باشد که باعث به وجود آمدن فواید بسیار برای سلامت شخص و جامعه می شود.

فواید دوچرخه سواری

دوچرخه سواری موجب افزایش آمادگی جسمانی می شود و جنبه های جسمانی که در این رشته وجود دارد موجب بهبود و پیشرفت در زندگی سالم است. دوچرخه سواری همچنین مهارت های اجتماعی را نیز تقویت داده و موجب سلامت عاطفی نیز می شود. بدین ترتیب هر سنی بدون توجه به توانایی و سنی که دارد می تواند دوچرخه سواری کند و فرصتی برای رسیدن به آرامش در طی مدیریت پیدا کند.



دوچرخه سواری یک روش مناسب برای دوست شدن است.

شروع کردن

لازم نیست برای شروع، رشته و یا روش خاصی را انتخاب کنید؛ فقط کافی است که از خانه بیرون رفته و سوار دوچرخه شوید و اوقات خوبی داشته باشید. اغلب دوچرخه سواران حرفه ای نیز در بیشتر از یک ماده شرکت می کنند یا ماده دیگر را برای تفریح انجام می دهند. مثلاً شرکت کنندگان حرفه ای که در مسابقات جاده ای شرکت می کنند برای استراحت با دوستان خود، به دوچرخه سواری کوهستانی می روند. با وجود این امکان دارد برای شما شرکت در یک ماده خاص جالب باشد یا دوچرخه شما در یک رشته مناسب تر از بقیه رشته ها باشد، برای مثال یک دوچرخه BMX.