

راهنمای آموزش

دوره مربیگری درجه 3 دوچرخه سواری

برگرفته از کتاب Level1 فدراسیون جهانی دوچرخه سواری

گردآوری و آرایه از:

انجمن دوچرخه سواران رشت



مقدمه

هدف از برگزاری دوره های مربیگری

اهداف

- افزایش تعداد مربیان آموزش دیده در رشته دو چرخه سواری
- ارتقا سطح مربیان
- انتقال تجربیات حرفه ای
- ایجاد شبکه مربیان در سراسر کشور

استراتژی

- برگزار دوره های آموزشی در مرکز
- برگزاری دوره های آموزشی در استان ها

در چه های آموزشی مربیگری

- ایران
- درجه 3
- درجه 2
- درجه 1
- فدراسیون جهانی UCI
- Level 1 coach development program
- Level 2 coach development program

UCI coaching diploma ○

درجه های آموزشی داروی

ایران ○

درجه 3 ○

درجه 2 ○

درجه 1 ملی ○

فدراسیون جهانی UCI ○

بین الملل ○

فلسفه برگزاری دوره های مربیگری

○ آموزش مربیانی با رویکرد:

○ سطح علمی بالا

○ تئوری و عملی

○ نگرش چند جانبه برای دوچرخه سواری تنها داشتن عضلات پلی قوی کافی نیست

○ تفکر خلاقانه

○ آینده نگری

○ انگیزه بالای یادگیری

مربیگری :

قواعد و ایمنی

اهداف

در پایان این جلسه شما باید:

- قادر به شناسایی فرایند مربیگری و نقش مربی
- نقاط حادثه ساز را تشخیص دهید
- تفاوت تکنیک با مهارت را توضیح دهید
- آنالیز تکنیک های دوچرخه سواری

مهارت های مربی

1. درک مراحل یادگیری و فرایند تمرین
2. دانستن چگونگی افزایش سیستم های انرژی ورزشکار
3. آگاهی از روش های مناسب آموزشی
4. آگاهی از توانمندی کودکان در سن رشد (پرهیز از بیش تمرینی)
5. توانمندی در کم کردن آسیب ها و خطرات برای ورزشکار
6. استفاده از تست های ارزیابی جهت کنترل فرایند تمرین و پیش بینی عملکرد
7. ارزیابی عملکرد مسابقه ای ورزشکار
8. آگاهی دادن به ورزشکاران در ارتباط با نیاز های تغذیه ای
9. آگاهی دادن به ورزشکار برای ایمنی بیشتر در پیست
10. آگاهی دادن به ورزشکار در ارتباط با مهارت های ذهنی و روانی
11. آگاهی دادن به ورزشکار برای استفاده از مکمل های قانونی

فرایند مربیگری



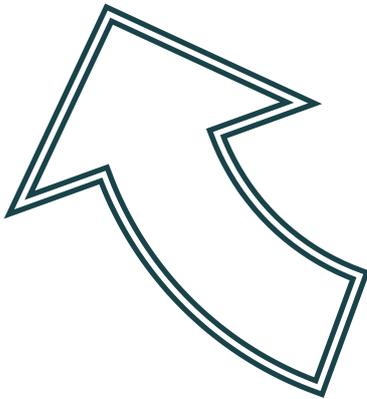
برنامه

برنامه ریزی و
سازمان دهی

انجام دادن

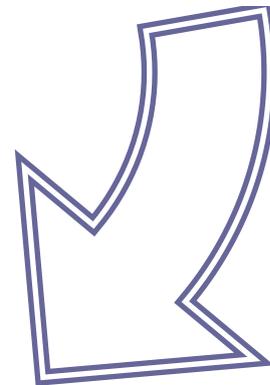
راهنمایی
ایجاد چالش
هدایت

فرایند مربیگری



بازنگری

کنترل و ارزیابی



منظور از شناسایی ریسک چیست؟

1. روشی برای شناسایی خطر در جلسه تمرینی

2. کمک به مربی برای پیشگیری از آسیب

شناسایی ریسک

1. نگاه کردن

2. ارزیابی

3. برطرف کردن ریسک

4. بازیابی

چرا قبل از تمرین بدن را گرم می کنیم؟

1. برای آماده ساختن دوچرخه سوار از لحاظ فیزیکی و روانی برای تمرینها پیش رو
2. برای افزایش تنفس ، گردش خون و دمای بدن
3. افزایش دامنه حرکتی مفاصل

چرا بعد از تمرین بدن را سرد می کنیم؟

1. تا اینکه بدن به آرامی به حالت اولیه خود بازگردد
2. ممانعت از سفتی عضلات
3. زمانی برای ارزیابی و بازخورد به دوچرخه سواران

چطور سرد کنیم؟

روش های مناسب سرد کردن شامل:

1. آهسته دوچرخه سواری کردن
2. حرکات کششی
3. زمانی را برای دادن و گرفتن بازخورد جلسه تمرینی فراهم کنید

چطور گرم کنید؟

روش های مناسب گرم کردن شامل:

1. تمام فعالیت های بدنی باید به نحوی باشد که دمای عضلات و گردش خون بالا رود
2. حرکات منظم برای کشش عضلات و تاندوم ها
3. انجام فعالیت هایی برای گرم کردن عضلات اصلی درگیر در ورزش

تکنیک یا مهارت

تکنیک

اشاره به نحوه انجام فعالیت و حرکت دارد

مهارت

اشاره به کاربرد تکنیک صحیح در زمان و مکان مناسب

تکنیک های دوچرخه سواری

تکنیک های متوسط

- انتخاب دنده
- پیچیدن
- سربالایی
- سرازیری
- راندن در گروه

تکنیک های اولیه

- سوار شدن

انجمن دوچرخه سواران رشت

- پیاده شدن
- ترمز کردن
- پدال زدن
- تعادل و هماهنگی

مربیگری درجه 3 دوچرخه سواری

برگرفته از کتاب Level1 فدراسیون جهانی دوچرخه سواری

مراحل گذراندن دوره مربیگری درجه 3

آشنایی با تاریخچه دوچرخه سواری ایران و جهان

الف) تاریخچه دوچرخه سواری در ایران

برای اولین بار در دوره قاجاریه کارکنان سفارت انگلیس دوچرخه را به ایران آورده و آن را به عنوان یک وسیله استفاده نمودند. اولین فردی که در ایران با ایجاد مغازه دوچرخه و کرایه دادن این وسیله آن را به مردم شناساند فردی به نام حسین آقاشیخ بود که در خیابان شمس العماره اقدام به این کار نمود و بعد از آن زمان در سال 1224 اولین تشکیل دوچرخه سواری آماتور در ایران به طور رسمی هدایت و کنترل این رشته را در دست گرفت. فدراسیون دوچرخه سواری ایران در زمان استاد ایزد پناه در سال 1326 (1946) تشکیل و در زمان اسدا بهادریه به اوج شکوفایی خود رسید. یک سال پس از تاسیس به فدراسیون جهانی دوچرخه سواری ملحق شد و در سال 1951 در بازی های آسیایی دهلی نو جاسم جاسم زاده از ایران حضور یافت تا نخستین دوچرخه سوار ایرانی باشد که در رقابت های بین المللی شرکت می کند.

ب) تاریخچه دوچرخه سواری در جهان

اولین فرد در تاریخ که سوار بر دوچرخه شد یک فرانسوی به نام سیوراک در سال 1690 میلادی بود. وی دوچرخه ای چوبی ساخت که شاخه های عمودی بر روی چرخ های آن قرار داشت. مشهور

ترین مسابقات جاده در دنیا توردوفرانس است که مسافتی بالغ بر 4500 کیلومتر را در بر می گیرد. توردوفرانس در سال 1903 با ابتکار هانری دگرانژ سردبیر مجله آتو در فرانسه پا گرفت و از آن تاریخ به بعد هم سالانه به طور منظم و با شرکت مجرب ترین دوچرخه سواران جهان برگزار می شود.

ج) اهمیت و جایگاه دوچرخه سواری در ایران و جهان

دوچرخه سواری به عنوان یکی از مفید ترین ورزشها در دنیای امروزی م باشد و از ورزشهای متداول در کشور ما کمتر مورد توجه قرار گرفته است. انجام این ورزش اثرات فیزیولوژیکی بسیار عالی بر روی عملکرد سیستم قلبی ریوی و عروقی دارد و علاوه بر تاثیرات مستقیم بر روی سلامتی انسان فواید زیست محیطی زیادی را به همراه دارد که باعث سلامتی بیشتر جامعه و محیط زندگی در دراز مدت می شود.

آشنایی با دوچرخه قطعات و لوازم

انواع دوچرخه:

1. کورسی (بیست و جاده)
2. کوهستان (دانهیل و کراس کانتی)
3. تریال - اولین مسابقات قهرمانی جهان (1984)
4. BMX اولین مسابقات قهرمانی جهان (1982)
5. cyclo-cross اولین مسابقات جهان (1950) دور های 2.5 تا 3.5 کیلومتر
6. cycle-ball اولین مسابقات قهرمانی جهان (1940) تیم های 2 نفره - اندازه دروازه 252
7. artistic cycling اولین مسابقات قهرمانی جهان (1956) بیش ترین محبوبیت در آلمان



کورسی جاده



کورسی پیست



کراس کانتري



دانهیل



تریال



بی ام ایکس



سایکلو کراس



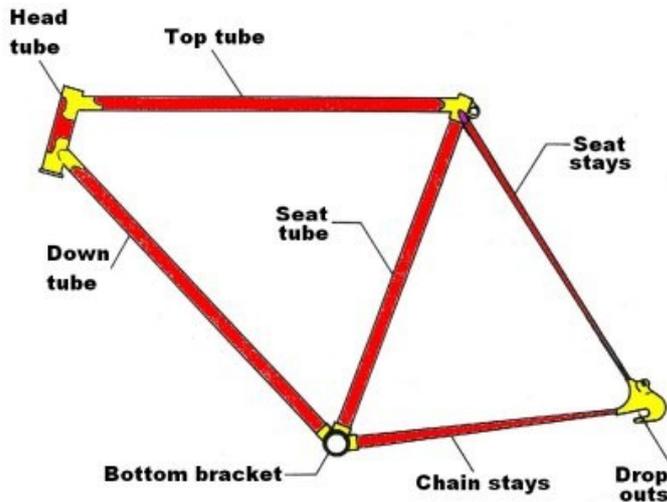
آرتیستیک

سایکل بال

* دوچرخه ها از نظر نوع و شکل ظاهری با هم تفاوت دارند:

اجزای دوچرخه:

1- **تنه (Frame)** در اصل شاسی چرخ است که کلیه لوازم بر آن بسته شده و طراحی خاصی برای هر رشته داشته و دارای آلیاژهای متفاوتی است که از قسمت های زیر تشکیل شده است.



الف - پیشانی

ب - لوله بالایی زین

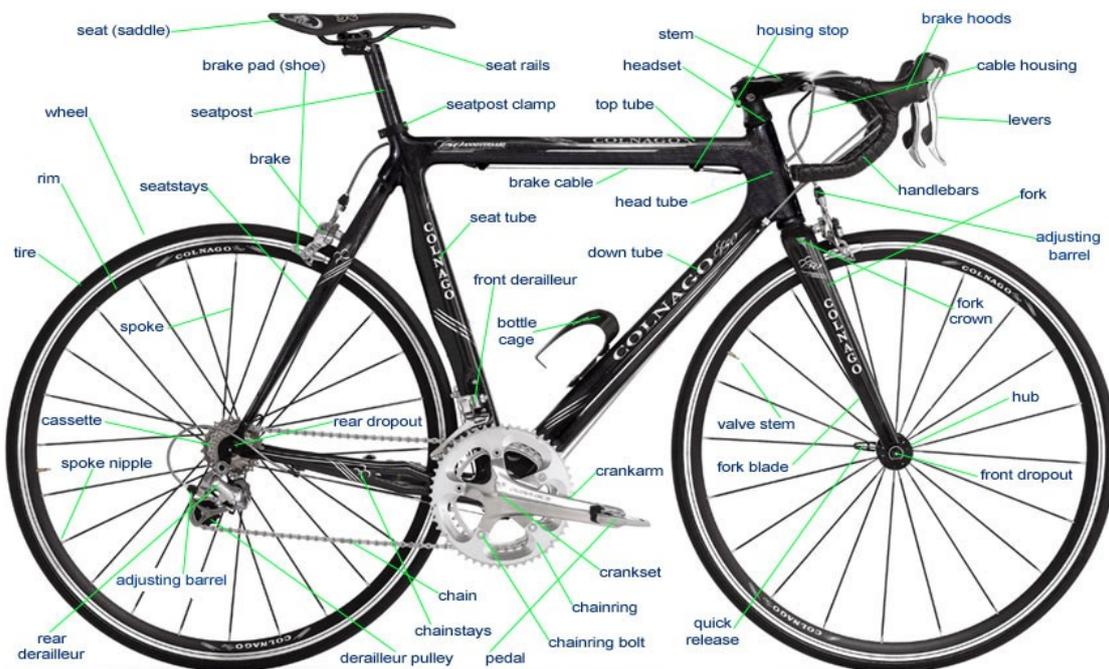
پ - لوله زین تنه

ج - لوله نگهدارنده زین در تنه

د - قسمت زیر زنجیر در تنه

ح - کاسه دو شاخ

ت - دو شاخ یا همان کمک جلو



2- فرمان (**Handle bars**) برای انتقال نیرو از چرخ جلو به دست ها و از دست ها به چرخ جلو به کار می رود که دارای دو نوع: فرمان قوس دار (**Riser bar**) و فرمان صاف (**Flat bar**) می باشد.

3- **کربی فرمان (Stem)** نگهدارنده میله فرمان و انتقال دهنده نیرو بین فرمان و دو شاخ که مانند دو ضلع و یک زاویه است.

4- **سیم (Cable)** جهت انتقال نیرو در سیستم ترمز و تعویض دنده کاربرد دارد.

5- **ترمز (Broke Lever)** نیرو را از دست ها به گیره ترمز انتقال می دهد و بر روی فرمان نصب می شود.

6- **سیستم دنده (Drivetrain)** شامل سردنده / شانژمان / طبق عوض کن خودرو / طبق قامه و زنجیر می باشد.

7- **پدال (Pedals)** به قامه های بسته شده و محل قرارگیری پا برای رکاب زدن است.

8- **پنجه لوک یا فیکس (Cripples Crank)** پنجه رکاب و پای دوچرخه سوار را با هم متصل (فیکس) می کند.

9- **چرخ ها (Wheel Set)** به مجموعه طوقه و توپی و پره گفته می شود.

10- **طوقه (Rim)** قسمتی از چرخ است که از داخل پره ها به آن متصل اند و از بیرون لاستیک ها (Tire) و تیوپ (Tube) روی آن قرار گرفته اند و واسطه انتقال نیرو بین پره و لاستیک است.

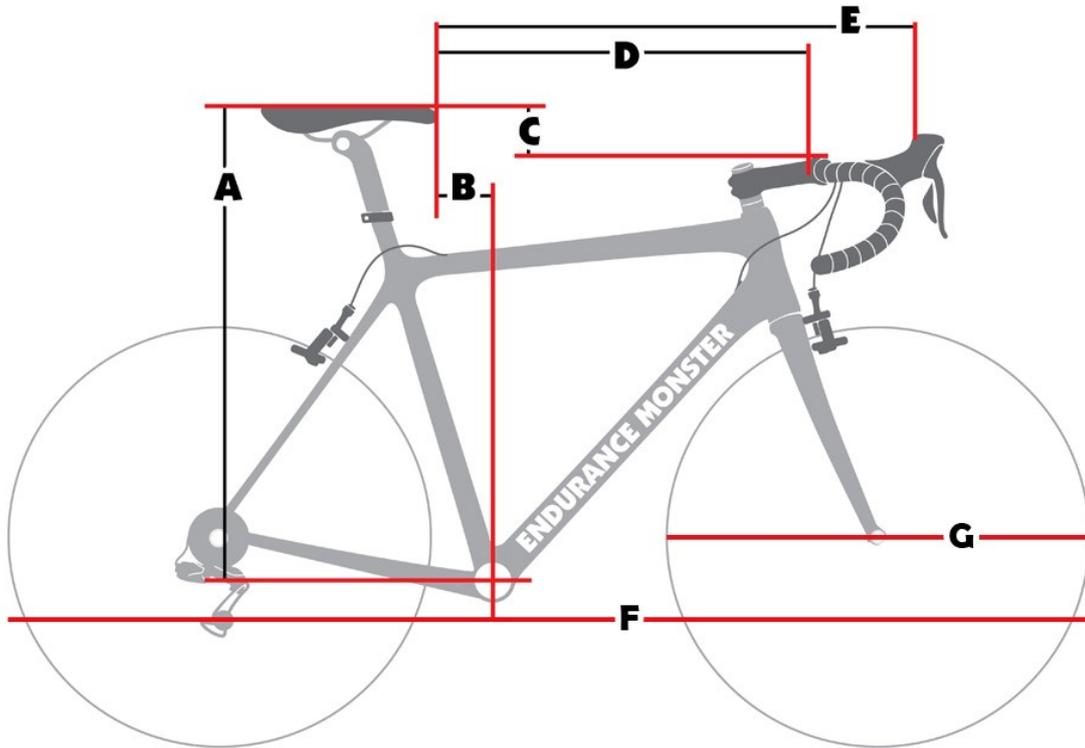
11- **ضامن چرخ (Quick Release)** دسته ای است برای محکم کردن توپی و چرخ به دو شاخه یا میله زین به تنه

12- **خودرو (Cop)** واسطه انتقال نیرو از طبق ها به خودروها است.

13- **زنجیر (Chain)** واسطه انتقال نیرو از طبق ها به خودروها است.

14- **زین (Saddle)** محل قرار گرفتن نشیمن گاه دوچرخه سوار است.

عکس و مختصات دوچرخه



حد اکثر طول دوچرخه 185 سانتی متر است. F

قطر طوقه دوچرخه حد اکثر 70 و حداقل 55 سانتی متر می باشد. EG

فاصله میان توپ تنه تا مرکز چرخ عقب حد اکثر 50 سانتی متر و حداقل 35 سانتی متر است.

AC

فاصله میان توپ تنه تا مرکز چرخ جلو حد اکثر 65 سانتی متر و حداقل 54 سانتی متر می باشد.

D

حد اکثر فاصله سطح افق تا میل توپ تنه 30 سانتی متر و حداقل 24 سانتی متر است.

حد اکثر طول زین 30 و حداقل آن 24 سانتی متر می باشد.

حد اکثر عرض فرمان دوچرخه 50 سانتی متر و حداقل 35 سانتی متر می باشد.

حد فاصله نوک فرمان استراحت تا میل طوقه جلو 15 سانتی متر می باشد.

گرم کردن و سرد کردن

گرم کردن

از نظر جسمی و ذهنی ورزشکار آماده تمرین شده، سبب بالا رفتن تنفس، حجم و شدت تنفس، ضربان و گردش خون می شود و گستره حرکتی مفاصل و ماهیچه ها را افزایش می دهد.

در حالت ایده ال گرم کردن سه مرحله دارد:

- 1- کل بدن وارد فعالیت می شود.
- 2- حرکت کششی نظام مند.
- 3- معمولاً ماهیچه خاصی که قرار است در آن جلسه مورد استفاده قرار گیرد مورد تاکید و آماده سازی تمرین قرار می گیرد.

سرد کردن

الف - به بدن اجازه می دهیم تعدیل شود و به شرایط خود باز گردد.

ب - جلوگیری از کوفتگی عضلات

ج - ارزش یابی و گرفتن feed back از دوچرخه سوار

سرد کردن ایده ال سه مرحله دارد:

- 1- به آرامی رکاب زده شود و یا بدن به آرامی به حالت عادی برگردد.
- 2- حرکات کششی داشته باشیم (برای آزاد کردن عضلات مناسب است و به کاهش کوفتگی عضلات کمک می کند).
- 3- به ورزشکار کمک می کند تا بازخورد خود را از تمرین ارزیابی نماید و خلاصه تمرین را به مربی بگوید.

آشنایی با اماکن و رشته های دوچرخه سواری

مسابقات دوچرخه سواری ممکن است در مسیر جاده ای و یا داخل پیست انجام گیرد که هر یک دارای رشته های گوناگون انفرادی و تیمی می باشند.

انواع پیست

1- پیست چوبی

2- پیست سیمانی

3- پیست آسفالت

4- پیست چمنی

مشخصات پیست

اندازه پیست ها 250 متری، 333/33 متری، 400 متری و 285/714 متری می باشد.

پیست حالتی بیضی داشته و دارای شیب است و به این دلیل شیب دار است که دوچرخه سوار هنگام دور زدن نیروی زیادی مصرف می کند، این شیب در این زمینه به او کمک کرده و نیز هنگام کاهش سرعت دوچرخه سواران از شیب پیست بهره مند می شوند.

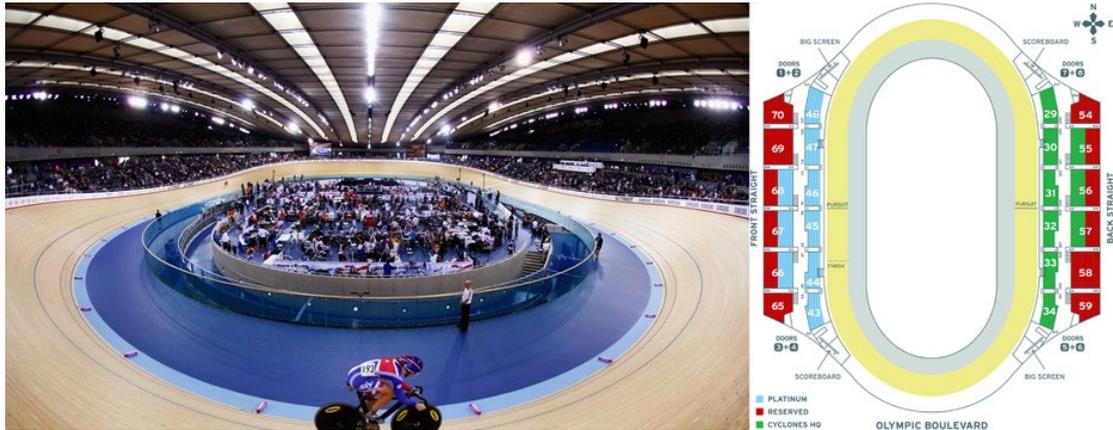
اولین خط اندازه گیری خط مشکی است که پهنای آن 4 سانتی متر است.

دومین خط اندازه گیری خط قرمز است که اندازه آن از زیر خط مشکی تا بالای خط قرمز 70 سانتی متر است.

سومین خط ، خطی است به نام خط آبی (استایر) و فاصله آن از زیر خط مشکی $1/3$ عرض پیست است.

پهنای خط فوتوفینیش 72 سانتی متر است.

منطقه ممنوعه $1/10$ عرض پیست است.



آشنایی با رشته های جاده

- 1- استقامت و مسابقات تور
- 2- تایم تریل انفرادی و تیمی
- 3- کریتریوم
- 4- مسابقات یک ساعته

آشنایی با رشته های پیست

- 1- 200 متر
- 2- 1000 متر
- 3- تعقیبی انفرادی
- 4- تعقیبی تیمی
- 5- دور امتیازی یا پوینتس
- 6- دور حذفی
- 7- تیم اسپرینت
- 8- کایرین
- 9- اسکراچ

10- مدیسون

11- آومنیوم

12- و...

مسابقات استقامت و مسابقات تور

شامل مسابقات یک روزه چند روزه یا چند مرحله ای است.

حد اکثر مسافت مسابقه برای افراد 18 تا 23 سال 180 کیلومتر و برای زنان 120 کیلومتر و برای دختران 80 کیلومتر است.

حد اکثر مسافت تور های یک مرحله ای برای جوانان 140 کیلومتر و برای بزرگسالان 200 کیلومتر است.

حد اکثر نمایش غیر واقعی مسابقه استقامت 10 کیلومتر است و برای شروع باید از تابلو های صفر استفاده کرد.

از محل استارت واقعی و بعد از طی مسیر 50 کیلومتر و 20 کیلومتر آخر (نزدیک به پایان مسابقه) می توان از تغذیه استفاده کرد (توضیح این که این مسافت با توجه به شرایط مسابقه و آب و هوا قابل تغییر است)

در مسابقات تور جوانان به مدت 6 روز یک مرحله استراحت و برای تور بزرگسالان برای هر 10 روز یک روز استراحت در نظر می گیرند.

ورزشکاران باید از دو شماره در پشت استفاده نمایند.

100 متر و 300 متر پیش از پایان مسابقه خط اتمام مسابقات باید مورد حفاظت قرار گیرد. در مسابقات جهانی به طول 400 متر و به ارتفاع 2 متر از توری استفاده خواهند کرد.

پس از عبور دوچرخه سواران از خط پایان، نفر اول باید برای آزمایش دو پینگ حاضر گردد (نفرات 2 و 3 و 4 می بایست پس از 20 دقیقه آماده باشند).

تیم های شرکت کننده موظف هستند 15 دقیقه قبل از شروع مسابقه در محل حاضر باشند. در سر بالایی ها و سرپایینی ها و پیچ های تند می بایست از دادن تغذیه خود داری نمود. ورزشکاران قبل از شروع هر مرحله از تور باید محل تعیین شده را امضاء نمایند.

مسابقات تایم تریل

در مسابقه تایم تریل انفرادی یک نفر حق شرکت در مسابقه را دارد. در این مسابقه کسب زمان برای دوچرخه سوار ها دارای اهمیت است. فواصل حرکت انفرادی یک تا سه دقیقه بر اساس شرایط موجود است. در تایم تریل تیمی چهار نفر حق شرکت داشته و زمان برای سه نفری که از خط پایان عبور خواهند کرد متوقف خواهد شد.

تیم قوی یا نفر قوی در آخر گروه قرار گرفته و نفرات با تیم های ضعیف در صدر جدول قرار می گیرند، که شناخت قوی و ضعیف بودن نفرات یا تیم ها بر اساس بررسی نتایج به دست آمده گذشته آنان (پرو گگ) است.

شماره نصب شده بر روی پیراهن دوچرخه سوار یک شماره است.

حد اکثر تایم تریل انفرادی برای جوانان 30 کیلومتر و در مسابقات جهانی و المپیک 30-20 کیلومتر است.

حد اکثر تایم تریل برای جوانان زیر 33 سال 40 کیلومتر و در مسابقات جهانی و المپیک 40-30 کیلومتر است.

حد اکثر تایم تریل انفرادی برای بزرگسالان 50 کیلومتر و در مسابقات جهانی و المپیک 50-40 کیلومتر است.

حد اکثر تایم تریل انفرادی برای دختران 15 کیلومتر و برای زنان بزرگسالان 40 کیلومتر است.

مسابقات کریتریوم

مسابقه ای است که به صورت دور برگزار می شود.

بیشتر به صورت مسابقات یک روزه است و دیگر در تورها این مسابقه برگزار نمی شود.

این مسابقه معمولاً بین 5 تا 12 کیلومتر در هر دور برگزار می شود.

در دور 5 کیلومتر حد اکثر مسافت 50 کیلومتر است.

در دور 6 تا 8 کیلومتر حد اکثر مسافت 70 کیلومتر است.

در دور 9 تا 12 کیلومتر حد اکثر مسافت 120 کیلومتر است.

مسابقات یک ساعته

دوچرخه سواران یک ساعت مسیر را رکاب می زنند تا در نهایت مشخص شود در طول این زمان

چه مسافتی را طی نموده اند.

مسابقات 200 متر (اسپرینت)

شامل دو مرحله مقدماتی و نهایی است.

در دور مقدماتی (رده بندی) به صورت زمان گیری و انفرادی انجام می گیرد.

در پایان مرحله مقدماتی 8 نفر برتر به مرحله یک چهارم نهایی صعود خواهند کرد و برابر قوانین به

صورت دو به دو 1-8 و 2-7 و 3-6 و 4-5 با هم مسابقه خواهند داد و در صورت تساوی برای بار

دوم مسابقه می دهند.

نباید مسابقه بیشتر از 3 دقیقه طول بکشد، در غیر این صورت هر دو نفر از ادامه مسابقه محروم می

شوند.

استارت مسابقه با استفاده از سوت است و در صورت بروز نقص فنی (تصادف ، پنجری و شکستن

یکی از اجزای اصلی دوچرخه) بر اساس تایید داور استارت مجدد داده خواهد شد.

تعداد دورها در این مسابقه به اندازه پیست بستگی دارد:

○ در پیست 333/33 متری 2/5 دور

○ در پیست 285/714 متری یا کمتر ، 3 دور

○ در پیست 250 متری یا کمتر 3 دور

○ در پیست 400 متری 2 دور

مسابقه یک کیلومتر

در این مسابقه صرفاً یک نفر شرکت خواهد داشت.

دوچرخه سواران برای شروع حرکت از حمایت داوران یا دستگاه نگهدارنده بهره مند می گردند.

در صورت نقص فنی و تایید توسط داوران، امکان استارت مجدد پس از 15 دقیقه وجود دارد.

دوچرخه سواران به صورت انفرادی از یک طرف پیست استارت می نمایند.

دوچرخه سواران در این مسابقه فقط از یک شماره استفاده می نمایند.

دوچرخه سواران در این مسابقه نباید وارد منطقه ممنوعه پیست شوند. این منطقه با ابرهای محافظ

به نام پد (50/5) پوشیده شده است.

مسابقه تعقیبی تیمی و انفرادی

مسابقه ای به صورت انفرادی و تیمی است که از دو طرف پیست (خط میانی) هم زمان توسط

استارتر آغاز خواهد شد.

نفر یا تیمی که زمان کمتری را به دست آورد به مرحله نهایی راه پیدا می کنند.

در مرحله نهایی نفر 1 و 2 جهت مشخص شدن مقام اولی و دومی و نفرات 3 و 4 جهت مشخص

شدن رده بندی با هم به رقابت می پردازند.

در این رشته (مرحله نهایی) اگر تیم یا نفر بتواند تیم یا نفر دیگر را از پشت بگیرد مسابقه به اتمام می رسد (زنجیر به زنجیر).

این مسابقه برای بزرگسالان 4 کیلومتر و برای جوانان و بانوان 3 کیلومتر است.

چنانچه در یک کیلومتر اول نقص فنی مورد تایید داوران ایجاد شود استارت مجدد داده خواهد شد. این مسافت برای جوانان 2 کیلومتر است.

در مسابقه انفرادی اگر دوچرخه سوار عقبی به نفر جلویی برسد (زنجیر به زنجیر) مسابقه پایان خواهد یافت.

در مسابقه تعقیبی زمان نفر سوم ملاک است.

برای استارت تیمی نفرات می توانند به صورت خطی یا با زاویه 45 درجه قرار گیرند.

اگر حادثه ای برای یک نفر از اعضای تیم در نتیجه دوم دور اول ایجاد شود تیم می تواند 3 نفره به حرکت خود ادامه دهد.

مسابقه دور حذفی

دور حذفی مسابقه ای است انفرادی که در هر اسپرینت میانی آخرین دوچرخه سوار حذف می شود. در این مسابقه پس از یک یا دو دور یک نفر از دور مسابقه خارج می شود.

تعداد دورها در این مسابقه از 7-15 تبعیت می کند.

اگر اندازه پیست از 333/33 کمتر باش هر دو دور، یک نفر حذف می شود.

شروع این مسابقه همانند مسابقه دور امتیازی است.

به دلیل حذف نفرات سرعت این مسابقه گاهاً 60 کیلومتر در ساعت می رسد.

دور اول به عنوان مارشال و قابل محاسبه نمی باشد.

اگر برای دوچرخه سواری حادثه رخ دهد تا 1300 متر مجاز است.

اگر نفر پیشتاز از پشت سر به گروه برسد بدون رعایت فاصله (30 متر) با آنان باشد از دور مسابقه حذف خواهد شد. بنابر این همیشه باید فاصله 30 متری رعایت شود. در همه رشته ها طوقه جلو ملاک جایگاه دوچرخه سوار است و فقط در رشته دور حذفی طوقه عقب ملاک قرار داده می شود.

دور امتیازی یا پوینترس

دور امتیازی یک مسابقه تخصصی یا ویژه است که رده بندی توسط جمع امتیازات کسب شده در اسپرینت ها به دست می آید.

تعداد نفرات برای برگزاری این مسابقه 24 نفر بوده و در صورت ضرورت افزایش می یابد.

مسافت این مسابقه برای بزرگسالان 40 کیلومتر و برای جوانان 24 کیلومتر است.

اگر مسابقه در پیست اجرا گردد بستگی به اندازه پیست دارد که برای پیست های 250 متر و کمتر از آن هر 10 دور یک خط امتیازی و برای بقیه پیست ها از هر 2 کیلومتر یک خط امتیازی داریم. در پیست 12 نفر در بالای خط استارت در نزدیکی میله های پیست و 12 نفر در زیر خط استارت با نظارت داوران و کمک مربیان مستقر خواهند شد.

پس از هر آخر خط به نفرات اول تا چهارم امتیازات 1 و 2 و 3 و 5 داده می شود.

از هر تیم صرفاً دو نفر حق شرکت در این مسابقه را دارند.

استارت این مسابقه پس از یک دور مارشال به صورت متحرک خواهد بود.

در دور مارشال یک نفر در جلو می ماند و بقیه دوچرخه سواران پشت سر او حرکت می کنند و استارت با صدای طپانچه داور آغاز خواهد شد.

اگر دوچرخه سواری 2 دور از بقیه دوچرخه سواران عقب بماند از دور حذف خواهد شد.

چنانچه دوچرخه سواری دچار نقص فنی، پنچری و... بشود می تواند پس از 1300 متر از همان محل بروز حادثه یا گروه خود به مسابقه ادامه دهد.

در صورت پنچری دوچرخه سوار حق تعویض دوچرخه و طوقه را نخواهد داشت.

در صورت شکستن تنه دوچرخه، دوچرخه سوار حق تعویض دوچرخه را دارد.

اگر یک یا چند دوچرخه سوار از پشت گروه اصلی را بگیرند 20 امتیاز مثبت کسب می نماید و اگر

دوچرخه سواری یک دور از گروه عقب بماند 20 امتیاز منفی به او تعلق خواهد گرفت.

اگر دوچرخه سواری در یک کیلومتر آخر دچار حادثه ای شود می تواند وارد مسابقه گردد.

تیم اسپرینت

تیم اسپرینت مسابقه ای است که توسط دو تیم که هر یک از دوچرخه سواران تیم ها برای یک دور

تیم را هدایت می کنند.

مسابقات مردان در 3 دور و توسط یک تیم 3 نفره و مسابقات زنان در 2 دور و توسط یک تیم 2

نفره برگزار می گردد.

این مسابقه در دور مقدماتی و فینال برگزار می گردد.

در دور مقدماتی 4 تیم برتر انتخاب می شوند و تیم اول و دوم که دارای بهترین زمان هستند برای

کسب مقام اول و دوم با هم به رقابت می پردازند.

در صورت مساوی بودن زمان ها، بر حسب زمان دور آخر طبقه بندی می شوند.

مسابقه از وسط پیست و در مسیر مستقیم شروع می شود و دوچرخه سواران در هنگام استارت در

کنار یکدیگر با زاویه 45 درجه پشت خط استارت قرار گرفته و فاصله دوچرخه سواران به طور

مساوی 1/5 تا 2 متر می باشد و دوچرخه سوار شماره یک به کمک دستگاه نگه دارنده آماده

استارت می باشد.

دوچرخه سواران باید پس از هر دور در فاصله 15 متری بین دو کله قندی از دور مسابقه کنار بروند.

دوچرخه سوار در دور آخر به تنهایی مسابقه را ادامه می دهد.

در موقع بروز نقص فنی مسابقه متوقف می شود و استارت مجدد داده خواهد شد.

اگر دوچرخه سواری قبل و یا بعد از 15 تعیین شده کنار برود تیم از دور رقابت حذف می شود.

کایرین

مسابقه ای است که در پشت موتوری به نام درنی به مسافت 2 کیلومتر برگزار می شود و موتور 600 تا 700 متر مانده به خط پایان کنار رفته و نتیجه مسابقه با یک اسپرینت خط پایان مشخص می شود.

حداقل 12 شرکت کننده دارد و در دوره متر به دو گروه 6 نفره تقسیم می شوند و از دو گروه 3 نفر بازنده و 3 نفر برنده داریم.

بازنده هر دو گروه در یک گروه جمع می شوند و برای کسب مقام هفتم تا دوازدهم با هم رقابت می کنند و برنده های دو گروه نیز در یک گروه برای کسب مقام اول تا ششم با هم به رقابت می پردازند.

6 یا 8 دوچرخه سوار در این مسابقه پشت سر موتور حرکت می کنند.

نفرات بر اساس قرعه کشی پشت سر هم قرار خواهد گرفت.

اگر در تیم اول دور اول نقص فنی رخ دهد مسابقه متوقف شده و به طور سریع استارت مجدد داده می شود.

سرعت اولیه موتور 25 و سرعت ثانویه 45 کیلومتر در ساعت است.

موتور پس از طی نیم دور و افزایش سرعت تا 45 کیلومتر از مسیر خارج شده و با رسیدن دوچرخه سواران و صدای طپانچه مسابقه آغاز خواهد شد.

قوانین این مسابقه در دور های بدون وجود موتور همانند اسپرینت می باشد.

در مواقعی که دوچرخه سواران پشت موتور حرکت می کنند حق سبقت گرفتن از موتور را ندارند.

اسکراچ

مسابقه ای است انفرادی که در مسافت مشخص برگزار می شود.

مسابقه در مسافت های زیر انجام می شود:

○ مردان بزرگسال 15 کیلومتر

○ بانوان بزرگسال 10 کیلومتر

○ جوانان آقایان 10 کیلومتر

○ جوانان بانوان 7/5 کیلومتر

اگر تعداد دوچرخه سواران نسبت به پیست زیاد بود دوره مقدماتی طبق مسافت های زیر برگزار می شود.

○ مردان بزرگسال 10 کیلومتر

○ بانوان بزرگسال 7/5 کیلومتر

○ جوانان آقایان 7/5 کیلومتر

○ جوانان بانوان 5 کیلومتر

پیش از استارت نیمی از ورزشکاران در کنار نرده ها و باقی آنان در خط اسپرنیت مستقر می شوند.

استارت پس از یک دور مارشال به صورت متحرک است.

دوچرخه سوارانی که از پشت اصلی گرفته شوند باید مسابقه را ترک نمایند.

رده بندی نهایی در فینال توسط اسپرنیت آخر مشخص می شود.

یک دور مانده به آخر مسابقه باید توسط زنگ مشخص شود.

اگر دوچرخه سواری دچار حادثه شد می تواند 1300 متر دور خنثی داشته و بعد از رفع عیب می

بایست از نقطه قبل از حادثه وارد مسابقه شود.

اگر دوچرخه سواری در یک کیلومتر آخر دچار نقص فنی شود نمی تواند وارد مسابقه شود.

مدیسون

مدیسون مسابقه ای است که دو نفر دو چرخه سوار در قالب یک تیم به صورت اسپرینت های میانی اجرا می شود. رده بندی با تعداد دور ها یا مسافت های پیموده شده و جمع امتیاز ها مشخص می شود.

هر دو نفر دارای یک شماره می باشد که با دو رنگ قرمز و مشکی مشخص می شود. قوانین آن مانند دور امتیازی بوده، با این تفاوت که از هر 20 دور یک آخر خط وجود دارد که به چهار نفر برتر به ترتیب 5-3-2-1 امتیاز داده می شود.

حد اکثر 18 تیم در این مسابقه شرکت کرده که در صورت افزایش دور مقدماتی خواهد داشت. مسافت مسابقه 30 تا 50 کیلومتر می باشد (بستگی به سن شرکت کننده ها دارد).

اگر دوچرخه سواری را از پشت گرفته شود، یک دور از او کسر می شود و اگر دوچرخه سواری دو دور عقب بیافتد از دور مسابقه حذف می شود.

اگر دو دوچرخه سوار امتیاز برابر داشته باشند دوچرخه سواری که امتیاز آخر را گرفته باشد برنده محسوب می شود.

نحوه قرار گرفتن دوچرخه سواران به صورت نیمی در کنار فنس و نیمی دیگر از مقابل آن ها در حال حرکت هستند.

در این مسابقه یک دوچرخه سوار حداقل یک دور پیست را طی می کند و با لمس دوچرخه سوار هم تیمی خود در جای او قرار می گیرد و استراحت می کند.

اگر یکی از دوچرخه سواران دچار نقض فنی شود هم تیمی او باید سریع جایگاه او را در مسابقه بگیرد، زیرا دور خنثی نداریم.

اگر دو نفر از یک تیم با هم بیافتند 1000 متر دور خنثی دارد و هنگام بازگشت به پیست یکی از دو نفر باید به گروه ماقبل حادثه ملحق شود.

در یک کیلومتر آخر مسابقه دوچرخه سواران حادثه دیده نمی توانند به مسابقه برگردند.

آومنیوم

شامل 6 رویداد است که با حد اکثر تعداد شرکت کنندگان در دو روز انجام میشود و از هر تیم یک نفر حق شرکت را دارد.

دور امتیازی	یک کیلومتر	تایم تریل
مردان 15-30 km	مردان 1km	مردان 4km
بانوان 10-20 km	زنان 500m	بانوان 3 km
پسران 10-15 km		پسران 3 km
دختران 7/5-10 km		دختران 2 km

مکانیکی دوچرخه و طریقه نگهداری

فرمان و میل فرمان (کربی)

پیچ دو طرفه کربی را باز نمایید (دقت کنید مهره دو شاخ نباشد) و در حالی که چرخ جلو را بین دو پای خود گرفته اید فرمان را با لاستیک تنظیم نمایید به صورتی که فرمان و لاستیک در یک راستا قرار گیرند، سپس پیچ دو طرف کربی را سفت کنید.

تویی های چرخ

هر دو چرخ را بچرخانید و از سلامت آنها مطمئن شوید، اگر در تویی چرخ لقی دیده شد باید پیچ های تویی سفت شود و همچنین چرخش آزاد چرخ را بررسی کنید تا در صورت لزوم تنظیمات لازم را انجام دهید. بهتر است به دلیل نیاز به مهارت و لوازم مخصوص، تنظیم توسط تکنسین انجام گیرد.

لاستیک ها

شیار های روی لاستیک را از شیشه، سنگ و خار ها پاک کنید تا از پنجری جلوگیری شود؛ لایه بیرونی لاستیک را از حیث وجود ترک و یا برآمدگی بررسی کنید، در صورت لزوم لاستیک ها را به سرعت عوض کرده و در پایان، پیش از حرکت، گاز لاستیک ها را تنظیم کنید. تنظیم باد باید با در نظر گرفتن وزن دوچرخه سوار، نوع لاستیک و دوچرخه، نوع مسیر و شرایط آب و هوایی صورت گیرد. برای تنظیم باد می توان از جدول تنظیم باد موجود در وب سایت های شرکت تولید کننده لاستیک استفاده کرد. و یا به کمیته فنی و آموزش [وب سایت انجمن دوچرخه سواران رشت](#) مراجعه نمایید.

ترمز ها

لنت ترمز ها را بررسی کنید که فاصله آن تا طوقه به اندازه کافی، یعنی حدود 2 تا 3 میلیمتر باشد تا قدرت ترمز گیری لازم را ایجاد کند؛ اگر فاصله خیلی زیاد بود، اهرم تنظیم فاصله را تغییر دهید و لنت ها را به طرف طوقه نزدیک کنید. دقت کنید که هنگام ترمز گرفتن لنت ها از ناحیه وسط با طوقه تماس پیدا کنند و سیم ترمز پاره نشده باشد. ممکن است تاب داشتن طوقه دوچرخه مانع از تنظیم ترمز شود و در نتیجه باید در اولین فرصت طوقه توسط تکنسین سرویس شود.

میل فرمان (کرپی)

ترمز جلو را محکم بگیرید و فرمان را به طرف جلو و عقب فشار دهید، ناحیه میان کرپی و تنه را از نظر وجود حرکات اضافی بررسی کنید. اگر لقی وجود داشت، پیچ دو طرفه میله فرمان را باز کنید، فرمان را بگیرید و از حرکت نرم آن مطمئن شوید. این امر موجب این می شود تا با اجتناب از بیش از حد سفت کردن مهره روی دوشاخ، از سفت شدن فرمان جلوگیری کنیم.

پنجه رکاب

اگر به هنگام پدال زدن صدای ناهنجار شنیدید یا پدال زنی به نرمی انجام نگردید پنجه رکاب دچار مشکل شده است. زنجیر دوچرخه را از دنده ها خارج کرده و طبق را بچرخانید، اگر باز هم این مشکل وجود داشت توپ تنه معیوب شده است و باید توپ تنه ویلبرینگ های پنجه رکاب را تعویض و روغن کاری کنید.

بدنه (فریم)

در این مرحله باید بدنه و دوشاخ را از نظر وجود ترک بررسی کنید. ناحیه بحرانی معمولا در نواحی جلویی دوچرخه است و بیشتر در محل اتصال لوله دو شاخ و فرمان و بدنه دوچرخه اتفاق می افتد. زمانی که با یک مانع بزرگ برخورد کرده اید یا از دست انداز های بزرگ با سرعت عبور کرده اید. این بازرسی اهمیت بیشتری پیدا می کند.

زین و متعلقات

زین را در دست بگیرید و سعی کنید آن را به طرفین بالا و پایین حرکت کنید در صورت وجود حرکت پیچ و مهره ها را چک کنید و صندلی را در موقعیت اصلی قرار دهید و آن را محکم کنید.

زنجیر و روغن کاری

ابتدا زنجیر را با یک برس یا پارچه و مقداری بنزین تمیز کرده و سپس آن را روغن کاری کنید. حالا زنجیر را در حالت مخالف بچرخانید تا روغن به صورت کامل تمام دانه های زنجیر را پوشش دهد. در آخر روغن های اضافی را از روی زنجیر تمیز کنید (بهتر اینست برای شستشوی زنجیر از دستگاه های شستشوی زنجیر استفاده نمایید).

دنده ها

تعویض دنده ها را چند بار تکرار کنید اگر زنجیر روی چرخ دنده بزرگ تر قرار نگرفت، باید پیچ روی روکش سیم تعویض دنده را به آرامی بکشید و آن را در جهت مخالف عقربه ساعت بچرخانید و اگر زنجیر روی چرخ دنده های کوچک تر قرار نگرفت همان پیچ تنظیم را باید در جهت عقربه ساعت بچرخانید تا کابل شل شود.

تهیه دوچرخه مناسب برای افراد متناسب با رشته ها

فرمول اندازه گیری تنه

سایز تنه دوچرخه جاده و پیست $65\% * \text{ارتفاع پا}$

سایز تنه دوچرخه کوهستان $65\% * \text{ارتفاع پا}$

فرمان در دوچرخه های پیست و جاده متفاوت است دوچرخه پیست فاقد ترمز و دنده می باشد، در حالی که دوچرخه جاده هم ترمز دارد و هم دارای دنده است. همه فرمان ها نیز باید ته فرمان داشته باشد.

طوقه قدیم

چرخ های سنتی استاندارد حداقل 16 پره فلزی داشته باشد.
بخش مرکزی نباید از 2/4 میلی متر بیشتر باشد (پهنای سیم پره).
لبه دایره نباید از 2/5 سانتی متر بیشتر باشد.
چرخ ها باید از نظر قطر با هم برابر باشند.

طوقه جدید

ارتفاع می تواند از 2/5 سانتی متر بیشتر بوده و کمتر از 16 پره داشته باشد.
پهنای پره می تواند بیشتر از 2/4 میلی متر باشد.

از طوقه دیسک تنها در مسابقات تایم تریل انفرادی مجاز به استفاده می باشیم و چرخ جلو نمی تواند به هیچ وجه دیسک داشته باشد.

از طوقه های 5 پر و 3 پر نیز می توان در طوقه جلو جهت مسابقات پیست استفاده کرد.

کلاه

مهم ترین و با اهمیت ترین وسیله دوچرخه سوار کلاه است.

دوچرخه سوار بدون کلاه مجاز نیست به هیچ وجه در مسابقه ای شرکت نماید.

کلاه سرعت در مسابقات اسپرنیت تعقیبی، انفرادی تیمی و تیم اسپرنیت استفاده می شود و در بقیه رشته ها می توان از کلاه جاده استفاده نمود، البته اگر کلاه سرعت وجود نداشت اجباری به استفاده از کلاه سرعت نیست.

طریقه اندازه کردن دوچرخه و نحوه تنظیم پل کفش متناسب با هر رشته

اندازه زین

برابر است با 0/885 * اندازه فاق پا

ارتفاع کربی و زاویه آن

ارتفاع کربی به رشته دوچرخه سواری بستگی دارد. معمولاً در تایم تریل کوتاه است. مثلاً در جاده 5 سانتیمتر پایین تر از ارتفاع زین است. در سایکل کراس ارتفاع کربی 1 تا 2 سانتیمتر بالاتر از زین است و طول آن نسبت به رشته های دیگر 1 سانتی متر کوتاه تر است.

پهنای فرمان و جای فرمان

پهنای فرمان اغلب با نسبت تنه تعیین می شود و بهترین راه تعیین آن پهنای شانه است.

موقعیت فرمان تا حد زیادی به خود دوچرخه سوار بستگی دارد بالا و پایین بودن آن حد خاصی ندارد.

بلندی قامه

با تفاوت میان اندازه های مختلف ارتفاع های زین، اندازه قامه هم تغییر می کند. اندازه استاندارد آن 170-175 سانتیمتر است.

در مسابقاتی که صعود دارند و کراس کانتری معمولاً $2/5$ میلیمتر بیشتر است؛ در کریتریوم معمولاً 2.5 میلیمتر کوتاهتر است. در رشته های پیست که سرعت نقش اصلی دارد، دوچرخه سواران معمولاً قامه کوتاه استفاده می کنند (165 میلیمتر).

اندازه دوچرخه

مختصات تکنیکی

- 1- زین حداقل 5 سانتیمتر عقب تراز میل تنه باشد
- 2- حداقل ارتفاعی زین 24 سانتیمتر و حداکثر 30 باشد
- 3- مختصات تنه باید مثلثی شکل باشد
- 4- حداقل لوله ها اصلی باید $2/5$ سانتیمتر باشد و به شکل دایره نزدیک باشد.
- 5- حداقل قطر میله های دو شاخ عقب 1 سانتیمتر باشد.
- 6- حداقل وزن دوچرخه 6/800 کیلوگرم باشد.

نشستن صحیح و رکاب زدن صحیح

درست نشستن روی دوچرخه به 3 دلیل مهم است:

کنترل و تسلط - ایمنی (اجتناب از مصدومیت) - کارایی یا عملکرد (از نظر آیرودینامیک و کارایی و کاب زدن)

چهار عمل رکاب زدن

1) از 20 تا 145 درجه با حالت فشار که با باز شدن سه مفصل اصلی در لگن، زانو و مچ پا همراه است.

2) از 145 تا 215 درجه فشاری است که برای عمل کشیدن است (پدال به سمت عقب کشیده می شود و مورب می شود)

3) از 215 تا 315 درجه با حرکت کشش همراه است که با خم شدن مفاصل لگن، زانو و مچ همراه است.

4) از 315 تا 20 درجه (فاز انتقالی) که پدال از حالت مورب به صاف می رسد (کشش تا فشار).

نتیجه گیری: تکنیک پدال زدن شامل حل دادن پدال به سمت جلو و پایین و سپس حل دادن پدال به سمت عقب و سپس بالا (همانند اینکه زیر کفش آدامس گیر کرده است!).

آشنایی با شرایط سنی و تمرینات خاص هر دوره سنی و استعدادیابی

نخست این که چرا بچه ها به ورزش روی می آورند:

- رقابت کردن
- موفق شدن
- لذت بردن
- ملاقات کردن دوستان

- بدن متناسب و اندام آماده داشته باشد.
- از همه مهم تر حس برنده شدن را تجربه کنند.

گروه های سنی و تمرینات خاص

- اصول بنیادی 5 سال به بالا
- 12 تا 18 سال
- بالای 19 سال

اصول بنیادی 5 سال به بالا

- علایق شکل نگرفته است، باید او را با چندین رشته آشنا کنیم. مثلا پیست، جاده یا bmx
- تمرین ها متنوع باشد (تمرین ها با هم شباهت نداشته و حالت سرگرمی داشته باشد).
- بهبود بخشیدن وضعیت تکنیکی و مهارت های دوچرخه سوار.
- بازی های سرگرم کننده ای که به شکل دوچرخه سواری است در تمرینات وجود داشته باشد.
- کم کم قوانین دوچرخه سواری و اخلاق را آموزش دهیم و موقعیتی را فراهم کنیم که خودش شروع به حرکت کند.

12 تا 18 سال

در این مرحله دوچرخه سوار آموزش می بیند تا تمرین کند برای یاد گرفتن و آموزش، می بایست:

- کمی تخصصی تر به یک رشته بپردازد
- تکنیک ها و مهارت های خاص رشته را کار کند.
- تمرینات اصولی مربوط به بدن سازی را نیز آغاز نماید.

- یاد بگیرد که آموزش ببیند و دنبال خروجی نباشد.
- استعداد یابی فردی صورت گیرد.
- آموزش برای مسابقه دادن داشته باشد (علاوه بر تمرین).

17 تا 22 سال

در این مرحله دوچرخه سوار تمرین می کند برای رقابت کردن و می بایست:

- به طور خاص و تخصصی برای یک رشته خاص تمرین کند.
- یاد بگیرد از تجربیات مسابقه دادن و بهبود شرایط استفاده کند.
- تمرینات براساس برنامه های یک ساله نوشته می شود.
- دوچرخه سوار در این مرحله در یک محیط رقابتی قرار می گیرد و یاد می گیرد چگونه مسابقه دهد.
- شرکت محدود در رشته ها و فعالیت های دیگر بلکه در رشته خاص.
- در این مرحله دوچرخه سوار باید بتواند یک سبک زندگی ایجاد کند. (در مورد تحصیل، زندگی، کار و..)
- دوچرخه سوار اهداف عملکردی خود را تعیین می کند.

بالای 19 سال

- تمرین کردن برای بهبود عملکرد.
- اهداف که برای هدف گیری خاص است.
- محیطی که خاص مسابقه دادن باشد (مسیر سر بالا- تمرین سر بالا)
- برنامه جز به جز و انفرادی برای دوچرخه سوار تهیه می شود.
- روی جزئیات تمرین شود و مطمئن می شویم همان عملکرد را بدست آورده ایم.

نکته: به طور خلاصه سطح تمرکز به این شکل در رده های سنی ادامه پیدا می کند.
نکته: برای دوچرخه سوارانی که در یک نسبت سنی سالیانه هستند، نمی توان یک مهارت خاص را پیش بینی کرد، زیرا ممکن است 11 ماه اختلاف سنی داشته باشند و چون بلوغ ورزشکاران از نظر توانایی و جسمی متفاوت است، می بایست نسبت به بلوغ آن ها برنامه ریزی کنیم.

آشنایی با دوره های مختلف برنامه ریزی سالیانه

یک سال را به سیکل ماکروسایکل تقسیم می کنیم که به چند جزء تقسیم می شود.

حجم تمرین (volume)

حجم توسط تناوب (با چه فاصله ای انجام شدن - چند بار) و مدت (چقدر طول کشیدن) مشخص می شود؛ یعنی چند بار و چقدر طول می کشد. برای نمونه سه بار تمرین دور زدن و هر بار یک ساعت.

شدت تمرین (intensity)

سنجش میزان تلاش است (چقدر سخت بودن) و ترکیبی از چند بار - چقدر طول کشیدن و چقدر سخت بودن است.

1- فاز آماده سازی

بین 2 تا 5 ماه طول می کشد و تمرکز تمرین شامل موارد زیر است:

- تمرین استقامت هوازی
- ایجاد یک برنامه تمرینی برای گرم کردن
- ایجاد مهارت های جدید

- پایه ریزی همه تمرینات دیگر
 - آماده سازی بدن - تکنیک و سناریو های تمرین
 - تمرینات قدرتی و تمرینات مربوط به عضلات میانی بدن
 - تمرین مهارت های تکنیکی و روان
- در این فاز تاکید تمرینی روی شدت پایین و حجم بالا است.

2- فاز قبل از مسابقه

بین 4 تا 8 هفته طول می کشد و تمرکز تمرینی شامل موارد زیر است:

- ادغام مهارت های جدید
 - تمرینات مهارت های روانی
 - تمرینات به صورت خاص (آمادگی)
 - کار های تکنیکی و تاکتیکی
- در این فاز تاکید تمرینی شدت بالا گرفته و حجم به طور همزمان کاهش می یابد.

3- فاز مسابقه

بین 2 تا 3 ماه طول می کشد (و باید شامل مسابقات اصلی باشد) و تمرکز تمرینی شامل موارد زیر است:

- بکارگیری مهارت های جدید
- به حد بهینه رساندن تاکتیک ها و آمادگی جسمانی
- استراتژی کم کردن تمرینات
- گرم کردن و سرد کردن به صورت روتین

در این فاز تاکید تمرینی با حجم خیلی پایین و شدت تمرینی بالا صورت می گیرد و نگه داشتن آنچه از لحاظ تکنیکی و فیزیکی بدست آورده ایم دارای اهمیت است. آماده سازی از لحاظ تاکتیک روانی و تمرین بر اساس همان مسابقه ای که در پیش است صورت می گیرد.

4- فاز ریکاوری

از 3 تا 6 هفته طول می کشد و تمرکز تمرینی شامل موارد زیر است:

- تمرین جدی کنار گذاشته شود
- کنار گذاشتن تمرین و دوچرخه سواری به طور کامل
- تمریناتی که بر خلاف دوچرخه سواری است (کوهنوردی و شنا) .
- تمرینات کلی
- ریکاوری از لحاظ روانی و فیزیکی
- تاکید تمرینی بر روی تنوع و سرگرمی خصوصاً در هنگام دوچرخه سواری با شدت کم و حجم کم

وظایف و نقش مربی

- وظایف مربی
- جمع آوری اطلاعات یا شرح مختصری از دوچرخه سوار
- جستجو برای نکات مهم در عملکرد
- تعیین هدف
- برنامه ریزی سیکل های مزو، ماکرو و میکرو
- تجویز تمرین

○ ارزیابی تمرین

نقش مربی

- به عنوان یک معلم باشد
- مربی باشد
- نظم دهنده
- سازمان دهنده
- به عنوان یک دوست عمل نماید و به گونه ای که بتوان به او اعتماد کرد.

اصول تمرینات و برنامه ریزی تمرینی در دوچرخه سواری

دوچرخه سواری یک ورزش هوازی بسیار ممتاز است، زیرا به شما اجازه می دهد گروه بزرگی از عضلات بدن تان را به طور مداوم به کار گیرید و ضربان قلب تان را در حد بالایی نگه دارید. هدف کلی از تمرینات دوچرخه سواری، ایجاد آمادگی بدن متناسب با اهداف مورد نظر و در پی آن بالا بردن میزان سازگاری بدن با تحرکات بالای بدنی و نیز به طور خاص افزایش درجه مرز لاکتیک (مرز تمرینات هوازی و غیر هوازی) در دوچرخه سوار می باشد.

برای رسیدن به اهداف ورزشی تان و موثر بودن برنامه تمرین دوچرخه سواری، رعایت سه نکته اساسی از سوی انجمن قلب آمریکا توصیه شده است؛ این نکات علاوه بر دوچرخه سواری، در سایر ورزشها نیز قابل تطبیق است:

دفعات ورزش

سه تا پنج بار در هفته؛ برای نمونه سه یا چهار روز تمرین متوالی و سپس یک یا دو روز استراحت.

مدت ورزش

۲۰ تا ۶۰ دقیقه (دوچرخه سواری ممتد). می بایست توجه کرد که میزان زمان تمرین با دوچرخه، بسیار مرتبط با رشته دوچرخه سواری شما، میزان آمادگی بدنی تان و هدف شما از دوچرخه سواری است. برای نمونه میزان و حتی نوع تمرین برای یک دوچرخه سوار حرفه ای که با هدف شرکت در مسابقات خود را آماده می کند، کاملن متفاوت است با یک دوچرخه سوار سایکل توریست که خود را برای سفر و دوچرخه سواری های طولانی مدت تمرین می دهد. حال میزان زمانی که یک فرد معمولی برای سلامت بدنی خود و در محدوده شهری به دوچرخه سواری می پردازد را نیز در نظر بگیرید..

شدت ورزش

شدت فعالیت بدنی باید مطابق با ۶۰ تا ۸۵ درصد حد اکثر ضربان قلب هر فرد باشد. این مرز بندی در شدت تمرین و چگونگی انجام آن، در شرایط و با اهداف تمرینی گوناگون نیز تغییر می یابد. برای نمونه شما در شرایط دوچرخه سواری توریستی، عمومن هیچ گاه به بیشینه ضربان قلب خود نخواهید رسید، بنا بر این نیازی به تمرینات با شدت بسیار بالا جهت سازگاری بیشتر نخواهید داشت؛ ولی کاملن مشهود است که در مسابقات دوچرخه سواری به چه میزان آمادگی و سازگاری با شدت بالای حرکات ورزشی نیازمندید. حتی این شدت و چگونگی تمرین در انواع مسابقات دوچرخه سواری بسیار متفاوت است.

از اصول سه گانه تمرینات، ردیف های اول و دوم به راحتی تحت اراده خود تان قابل انجام است، ولی شدت ورزش را هم باید تحت کنترل بگیرید. این کار با ابزاری به نام ضربان سنج امکان پذیر می

باشد. ضربان سنج دستگاهی است همچون یک ساعت مچی و یا مشابه آن که به عنوان گیرنده و پردازش گر محسوب می شود تا سرعت ضربان قلب تان را هر لحظه به شما اطلاع دهد.

قلب یک عضله است و در اصل عضله ای است که همیشه در حال کار کردن می باشد. قلب در بسیاری از عموم افراد، سطح کار خود را به دلیل کم تحرکی، بدون آن که فشار زیادی را متحمل شود پایین نگه می دارد، اما خوش بختانه همچون سایر عضلات بدن اگر ورزش مداوم به آن داده شود، توانایی های آن بدون آنکه فشار زیادی را متحمل شود، بالا می رود؛ زیرا دامنه ضربان قلب از کمینه آن در هنگام خواب تا بیشینه آن در حین ورزش شدید، متغیر می باشد. بنابراین داشتن اطلاعاتی درباره ضربان قلب برای هر ورزش کار، در رشته دوچرخه سواری و یا هر ورزش دیگر ضروری است.

ضربان قلب و تمرینات دوچرخه سواری

تعداد ضربان قلب در وضعیت استراحت، در کودکان (6-15 سال) 70-100 ضربان در دقیقه و در بزرگ سالان (18 سال به بالا) 60-100 ضربان در دقیقه می باشد. حداکثر ضربان قلبی که در یک فعالیت شدید پدید می آید "بیشینه تعداد ضربان قلب" نامیده می شود. هر فردی نسبت به سن خود حد اکثر ضربان قلب مشخصی دارد. محاسبه و یافتن بیشینه ضربان قلب هر فرد با انجام آزمایش حقیقی از سوی یک فرد مجرب، استفاده از تردمیل (دستگاه تست ورزش تسمه نقاله ای) و با زمان گیری انجام می پذیرد؛ اما روش ساده تری نیز وجود دارد که با استفاده از معادله سن منهای عدد ثابت ۲۲۰ (سن - ۲۲۰) صورت می گیرد. دانستن این پارامتر کمک می کند که شما میزان سطح فعالیت مورد نیاز تان را دریابید؛ در اینجا ست که با توجه به اهداف ورزشی تان، سطح مورد نیاز ورزش را انتخاب و در این سطح به ورزش می پردازید:

- (۱) ۵۰ تا ۶۰ درصد حد اکثر ضربان قلب: برای کسانی که فعالیت روزمره، مورد نظرشان است.
 - (۲) ۶۰ تا ۷۰ درصد حد اکثر ضربان قلب: ورزش با شدت کم تا متوسط برای افرادی که مایل به کم کردن وزن هستند.
 - (۳) ۷۰ تا ۸۵ درصد حد اکثر ضربان قلب: کسانی که می‌خواهند به تناسب اندام دست یابند.
 - (۴) ۸۵ تا ۱۰۰ درصد حد اکثر ضربان قلب: ورزش کارانی که به مسابقات قهرمانی و رقابتی می‌اندیشند.
- حال اگر شما در ابتدای برنامه ورزشی تان هستید، باید از مرحله نخست آغاز کنید.

یک مربی همواره باید برنامه های تمرینی خود را از نظر اجرا تحت کنترل داشته باشد، تا بتواند یک ارزیابی صحیح از برنامه های داده شده به عمل آورد و چنان چه لازم باشد اصلاحات مورد نیاز را در برنامه تمرینی خود به عمل آورد.

بنا بر این باید در سه مرحله تمرینی یعنی: گرم کردن، تمرینات هوازی و تمرینات غیر هوازی، ورزشکار را تحت کنترل داشته باشد تا دریابد آیا به آن چه که هدف برنامه تمرینی بوده است رسیده است یا خیر؟ با چند روش می توان ورزشکار و دستیابی دامنه کار مورد انتظار را کنترل نمود.

یکی از این روش ها اندازه گیری اسید لاکتیک خون ورزشکار است؛ زیرا می دانیم با فعالیت های مختلف با شدت های گوناگون، مقدار تجمع اسید لاکتیک در بدن متفاوت می باشد. اما چگونه یک مربی می تواند در هنگام تمرین، اسید لاکتیک را اندازه گیری کند؟ پس راه آسان تری را باید جستجو نمود.

ساده ترین راه، اندازه گیری ضربان قلب ورزشکار است، یعنی با اندازه گیری ضربان قلب ورزشکار با پارامتر های از پیش تعیین شده ای همچون سن و ضربان قلب ورزشکار در حالت سکون می توان به این هدف رسید. وقتی مربی به ورزشکاری دستور گرم کردن (warm up) می دهد، باید ضربان قلب وی را مطابق با فرمول زیر محاسبه کند. ضربان قلب در این محدوده نشان می دهد که بدن گرم شده است و آماده تمرین می باشد.

بیشینه ضربان مجاز قلب ورزشکار = سن ورزشکار - 220

ضربان قلب کاری = ضربان قلب ورزشکار در حالت سکون - بیشینه ضربان مجاز قلب ورزشکار

ضربان قلب در حالت گرم کردن = ضربان قلب در حالت سکون + (0.4×ضربان قلب کاری)

برای نمونه این محاسبه برای یک ورزشکار 30 ساله که ضربان قلب وی در حالت سکون 70 ضربه در دقیقه می باشد به شرح زیر است:

ماکزیمم ضربان مجاز قلب $220-30=190$

ضربان قلب کاری $190-70=120$

ضربان قلب مجاز برای گرم کردن $(120 \times 0.4) + 70 = 48 + 70 = 118$

محدوده ضربان قلب ورزشکاری که استقامتی-هوازی کار می کند:

ضربان قلب در حالت سکون + (0.6×ضربان قلب کاری)

و اگر ورزشکار در آستانه غیر هوازی کار می کند یعنی بین مرز هوازی و غیر هوازی، ضربان قلب وی به شرح زیر محاسبه می گردد:

ضربان قلب در حالت سکون + (0.7×ضربان قلب کاری)

برای نمونه یک ورزشکار 30 ساله که ضربان قلب وی در حالت سکون 60 است.

محدوده ضربان قلب وی در حالت آستانه غیر هوازی به شرح زیر می باشد:

$$220-30=190 \text{ ماکزیمم ضربان قلب}$$

$$190-60=130 \text{ ضربان قلب کاری}$$

$$(130 \times 0.7) + 60 = 91 + 60 = 151$$

(ضربان قلب یک ورزشکار با مشخصات ذکر شده فوق وقتی که در آستانه غیر هوازی کار می کند.)

اما محاسبه ضربان قلب همان ورزشکار 30 ساله که ضربان قلب وی در حالت آرامش و سکون 60

است، هنگامی که در آستانه اسید لاکتیک یعنی غیر هوازی کار می کند به شرح زیر می باشد:

$$\text{ضربان قلب ورزشکار در حالت سکون} + (0.9 \times \text{ضربان قلب کاری})$$

$$(130 \times 0.9) + 60 = 117 + 60 = 177$$

(ضربان قلب ورزشکاری که در سیستم اسید لاکتیک یا غیر هوازی کار می کند.)

پس با توجه به ویژگی هر ورزشکار می توان از روی ضربان قلب وی مشخص نمود.

آشنایی با نقش تغذیه

انرژی از 3 منبع برای بدن تامین می شود

○ پروتئین

○ کربوهیدرات

○ چربی

پروتئین

برای رشد و بازسازی بافت های بدن خیلی ضروری است که از 20 نوع امینه اسید ساخته می شود.
منابع پروتئینی: لوبیا پخته، نان تست، برنج، عدس و انواع دیگر حبوبات

کربوهیدرات

مهمترین منبع انرژی برای بدن است که به دو گروه تقسیم می شود:
الف) قند: مانند قند های ساده که در خون سریع پخش می شوند (ساکروز، فراکتوز، گلوکز و لاکتوز)
ب) شناسه: غذایی که از غلات و سبزیجات بدست می آید و دیر تر هضم می گردد (انواع ماکارونی، نان، برنج و...).

چربی

فشرده ترین منبع انرژی در بدن می باشد، که به دو گروه تقسیم می شود:
الف: چربی های اشباع (مضر): کره، پنیر، شکلات، خامه، کیک و شیرینی
ب: چربی های غیر اشباع (بی ضرر): روغن زیتون، بادام و...

وعده های غذایی پیش از مسابقه

وعده غذایی باید متناسب با یک فعالیت شدید بدنی بوده و به گونه ای باشد که دستگاه گوارش با آن آشنا بوده و در طول مسابقه آرام و راحت باشد، از این رو بهتر است غذایی را که می شناسید و همیشه استفاده می کنید مصرف نمایید.

تقسیم بندی وعده غذایی

پیست

چون مسابقات در پیست چندگانه است بهتر می باشد غذایی سبک استفاده نمایید.
در فاصله بین مسابقات نباید غذا خورد (باید تغذیه خیلی سبک داشت).

جاده

وعده غذایی می بایست کربوهیدرات بالا و چربی کم داشته باشد.
2 ساعت پیش از مسابقه میان وعده به مقدار کم داشته باشید.
در حین مسابقات مایعات نوشیده شود.
اگر دوچرخه سوار دچار استرس پیش از مسابقه است، می توان یک مکمل مایع غذایی به او داد.

دو پینک و اثرات مخرب دارو های نیروزا

تعریف دوپینگ

اشاره به استفاده از مواد ممنوعه یا روش های ممنوعه به جهت بهبود عملکرد ورزشی اطلاق می شود.

انگیزه های دو پینگ

- برای بهبود عملکرد
- برای افزایش حجم عضلات
- برای افزایش و کاهش وزن
- برای تمرین و مسابقه در هنگام مصدومیت
- فشار برای موفقیت

استفاده از دو پینگ به منظور بهبود بخشیدن عملکرد تقلب محسوب می شود و اصولاً اشتباه است و اثر منفی بر روند دوچرخه سواری می گذارد.

لیست مواد ممنوعه

سیاهه مواد ممنوعه هر سال در اوایل سال میلادی توسط [WADA](http://www.wada-ama.org/) منتشر می شود و ورزشکاران می توانند هر ساله این لیست را چک کنند.

اثرات مخرب داروهای نیروزا

- خطر مربوط به سلامتی، اثرات جانبی دوپینگ که آنی بوده یا درآینده به وجود می آید.
- محروم شدن از مسابقه (حتی برای کل دوران زندگی)
- خراب کردن وجهه دوچرخه سواری و تیم مربوط

موارد زیر با گذاشتن دوپینگ

- ماده ممنوعه را همراه داشته باشد.
- استفاده یا اقدام به استفاده از مواد ممنوعه
- ممانعت از نمونه گیری با رد کردن آن
- اطلاعاتی در مورد اینکه دوچرخه سواران مودر تست هستند.
- دادن اطلاعات اشتباه در مورد محلی که می توان ورزشکار را پیدا کرد.
- دستکاری و از بین بردن اطلاعات در هر یک از مراحل کنترل دوپینگ
- در اختیار داشتن و همین طور قاچاق ماده ممنوعه
- اقدام به استفاده از یک شیوه ممنوعه برای کمک به ورزشکار دیگر