

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

استانداردهای اماکن و تجهیزات ورزش دوچرخه سواری

مؤلفان:

دکتر علیرضا امیدوار (استادیار دانشگاه شهرکرد)

دکتر سمیه صفری (استادیار دانشگاه شهرکرد)

علیرضا احمدی (عضو تیم ملی دوچرخه سواری)

امیدی، علیرضا، ۱۳۵۹ -	سرشناسه
استانداردهای اماکن و تجهیزات ورزش دوچرخهسواری /	عنوان و نام پدیدآور
مولفین: علیرضا امیدی، سمیه صفری، علیرضا احمدی.	مشخصات نشر
اصفهان: جهاد دانشگاهی، واحد اصفهان، ۱۳۹۵ .	مشخصات ظاهری
۱۵۲ ص.: مصور، جدول.	شابک
۹۷۸-۶۰۰-۳۱۸-۱۰۴-۵	وضعیت فهرست نویسی
فیفا	موضوع
دوچرخهسواری -- وسایل و تجهیزات	شروع
Cycling -- Equipment and supplies	موضوع
پیست‌های مسابقه -- طرح و ساختمان -- استانداردها	موضوع
Tracks (Athletics) -- Design and construction -- Standards	موضوع
پیست‌های مسابقه -- ایران	موضوع
Tracks (Athletics) -- Iran	موضوع
صفری، سمیه، ۱۳۶۱ -	شناسه افزوده
احمدی، علیرضا، ۱۳۶۳ -	شناسه افزوده
جهاد دانشگاهی، واحد اصفهان	شناسه افزوده
۱۳ د ۱۵۵ الف ۱۷۶ /لف GV۱۰۴۱	رده بندی کنگره
۱۹۶/۶	رده بندی دیویی
۳۳۸۱ ۳	شماره کتابشناسی ملی

انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان
اصفهان - میدان آزادی - جنب درب شهید رجایی - اصفهان
تلفن: ۰۳۱ - ۳۶۶۸۰۰۶۲ www.jahadbookshop.ir



- تألیف: دکتر علیرضا امیدی - دکتر سمیه صفری - علیرضا احمدی
- نوبت چاپ: اول
- تاریخ نشر: ۱۳۹۵
- تیراژ: ۳۰۰
- تعداد صفحات: ۱۵۲
- طراح جلد و صفحه آرا: محمدعلی نریمانی
- مدیر تولید: فرهاد رفیعیان
- قیمت: ۸۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۸-۱۰۴-۵

مراکز پخش:

- ۱) انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان ۰۳۱-۳۶۶۸۰۰۶۲
- ۲) علم گستر سپاهان: ۰۳۱-۳۲۲۱۹۹۷۹
- تهران: ۱) انتشارات جهاد دانشگاهی (دفتر مرکزی) تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۷۶۲۶
- ۲) کتابیران: ۰۲۱-۶۶۵۶۶۵۰۹ - ۱۸
- ۳) دانشیران: ۰۲۱-۶۶۴۰۰۲۲۰

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام و یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

۷		مقدمه مؤلفین
۹		پیشگفتار
۱۳		بخش اول: اماکن و تجهیزات ایست های دوچرخه سواری
۱۳		۱-۱: رشته های دوچرخه سواری ایست
۱۹		۱-۲: امکانات و تسهیلات دوچرخه سواری ایست
۳۶		۱-۳: ایست های چمنی
۳۸		۱-۴: ایست سریع السیر
۴۲		۱-۵: تجهیزات و لوازم ایست
۴۹		بخش دوم: اماکن و تجهیزات دوچرخه سواری کوهستان
۴۹		۲-۱: رشته های دوچرخه سواری کوهستان
۵۱		۲-۲: اماکن و مسیرهای دوچرخه سواری کوهستان
۵۵		۲-۳: تجهیزات و لوازم دوچرخه سواری کوهستان
۶۳		بخش سوم: اماکن و تجهیزات دوچرخه سواری بی ام ایکس (BMX)
۶۳		۳-۱: مسابقات و رشته های دوچرخه سواری BMX
۶۶		۳-۲: اماکن و مسیرهای مسابقه بی ام ایکس (BMX)
۷۹		۳-۳: تجهیزات و لوازم BMX
۸۵		بخش چهارم: تجهیزات و اماکن دوچرخه سواری جاده
۸۵		۴-۱: رشته های دوچرخه سواری جاده
۸۸		۴-۲: مسیرها و اماکن دوچرخه سواری جاده
۹۴		۴-۳: مقررات دوچرخه سواری جاده
۹۷		۴-۴: تجهیزات و لوازم دوچرخه سواری جاده

بخش پنجم: اماکن و تجهیزات دوچرخهسواری سایکل کراس	۱۰۵
۵-۱: دوچرخهسواری سایکل کراس	۱۰۵
۵-۲: مسیرها و امکانات دوچرخهسواری سایکل کراس	۱۰۷
۵-۳: تجهیزات و لوازم دوچرخهسواری سایکل کراس	۱۱۷
بخش ششم: اماکن چندمنظوره و رفاهی	۱۲۱
بخش هفتم: تجهیزات و لوازم جانبی	۱۲۹
بخش هشتم: علائم و ایمنی	۱۳۳
بخش نهم: اماکن دوچرخهسواری در ایران	۱۴۳
اصطلاحات و واژه‌ها	۱۴۹
منابع	۱۵۲

مقدمه مؤلف

امروزه مزایای تندرستی و فعالیت‌های بدنی روزمره بر کسی پوشیده نیست. تجربه نشان داده است که افراد فعال، از زندگی سالم‌تر و شاداب‌تری برخوردارند، ضمن اینکه مقاومت آنها در مقابل تنش‌های روانی و بیماری‌ها بیشتر است. توسعه تکنولوژی و پیشرفت ماشین‌آلات، در کنار تمامی مزایای خود، باعث شده است که زندگی افراد، کم‌تحرک‌تر و ساکن‌تر شده و این عدم تحرک و فعالیت عضلات و ماهیچه‌ها که منجر به سست شدن آنها می‌شود، عواقب ناگواری به همراه خواهد داشت. در صورتی که به راحتی می‌توان از بروز این آسیب‌ها جلوگیری کرد. خوشبختانه امروز با تغییر نگرش ایجاد شده و احساس نیاز به داشتن زندگی سالم‌تر و شاداب‌تر، تعداد افرادی که به ورزش کردن روی آورده‌اند، روزبه‌روز، رو به افزونی است.

تاکنون تعداد خیلی کمی کتاب در زمینه ورزش دوچرخه‌سواری به چاپ رسیده است. از طرفی هم کتاب یا منبعی که به‌طور کامل به معرفی رشته‌ها، امکانات و تجهیزات ورزش دوچرخه‌سواری بپردازد، به چاپ نرسیده، لذا کتاب فوق با بهره‌گیری از منابع علمی دقیق و به‌روز سعی در معرفی تمامی رشته‌های دوچرخه‌سواری به همراه امکانات، تسهیلات و تجهیزات آنها داشته است تا از این طریق بتواند سطح آگاهی و دانش مسئولین، مهندسان ساخت و طراحی، مربیان و دوچرخه‌سواران و همچنین علاقه‌مندان به ورزش دوچرخه‌سواری را ارتقاء بخشد.

این کتاب در ۸ بخش تدوین گردیده است که در ۶ بخش به تفکیک در هر بخش به معرفی رشته‌های دوچرخه‌سواری پیست، کوهستان، بی‌ام‌ایکس، جاده، سایکل کراس و

اماکن چندمنظوره و امکانات و تجهیزات خاص این رشته‌ها می‌پردازد؛ و در ۲ بخش دیگر نیز به تجهیزات و لوازم جانبی و سلامت و ایمنی در ورزش دوچرخه‌سواری توجه دارد. طراحان، مدیران، روسای هیأت‌ها، مربیان و ورزشکاران رشته‌های مختلف دوچرخه‌سواری می‌توانند با مطالعه این کتاب، مطابق با نیازهای علمی خود، راهنمایی‌های لازم را برای بهبود امکانات، تسهیلات و تجهیزات رشته موردنظر کسب نمایند.

لازم می‌دانم که از زحمات جناب آقای امیر حقانی دانشجوی کارشناسی تربیت‌بدنی که در تدوین این بهتر کتاب فوق‌ما را یاری رساندند، کمال تشکر و سپاس را داشته باشم. امیدوارم که این اثر ارزنده و مفید موجبات رشد و توسعه هر چه بهتر ورزش دوچرخه‌سواری را فراهم آورد. لذا اگر تمامی عزیزانی که کتاب فوق را مطالعه می‌فرمایند، در حین کار متوجه خطا یا کاستی از مؤلفین خواهند بود با آغوش باز منتظر ارائه نظرات و پیشنهادهای سازنده شما عزیزان هستیم.

علیرضا امیدی

فروردین ۱۳۹۵

پیشگفتار

مطابق با قوانین ملی دوچرخه‌سواری، برای تمامی رشته‌های دوچرخه‌سواری طراحی و برنامه‌ریزی خاصی در زمینه اماکن مورد نیاز آنها وجود دارد. این امکانات برای تمام فعالیت‌های این رشته ورزشی تعیین شده که شامل موارد زیر است:

- پیست‌های داخل سالن^۱
- مسابقات دوچرخه‌سواری جاده (مسابقات تور)^۲
- پیست‌های مسابقه بی ام ایکس^۳ (بی ام ایکس از رشته‌های ورزش دوچرخه‌سواری است. این ورزش با استفاده از دوچرخه در یک مسیر بسته با مسافت ۳۵۰ متر برگزار می‌شود).
- پیست‌های جاده سریع‌السیر^۴
- مسیرهای مسابقات دوچرخه‌سواری کوهستان^۵
- مسیرهای مسابقات دوچرخه‌سواری سایکل کراس^۶
- مسیرهای مسابقات دوچرخه‌سواری جاده و تایم تریل^۷
- مسیرهای مسابقات دوچرخه‌سواری رشته‌های سرعت
- پیست‌های چمنی^۱

1. velodromes

2. closed road racing circuits

3. BMX(Bicycle Motorcross)

4. cycle speedway tracks

5. mountain bike courses and trails

6. cyclo-cross circuits

7. road racing and time trials

• دوچرخه سواری در سطح مدارس و اماکن چندمنظوره

• مسیرهای دوچرخه سواری ویژه افراد معلول

باوجوداینکه همیشه برای احداث اماکن این رشته ورزشی نیاز به دسترسی به جاده‌ها و مسیرها ضروری است، بااین وجود اماکنی که با این هدف ساخته می‌شوند، اهمیت بسیاری در توسعه دوچرخه سواری خواهند داشت.

هدف از این کتاب راهنما، ارائه نیازمندی‌های مربوط به طراحی و برنامه‌ریزی مجموعه اماکن رچرخه سواری است. اگرچه این کتاب راهنمای کاملی از نظر تمام موارد موردنیاز جهت طراحی و برنامه‌ریزی مجموعه اماکن و تسهیلات دوچرخه سواری است، بااین وجود هر فرد یا سازمانی که به دنبال توسعه هریک از اماکن موجود در این راهنماست، باید با بهره‌گیری از متخصصان باتجربه در زمینه طراحی و ساخت اماکن دوچرخه سواری به توسعه هرچه بهتر ورزش دوچرخه سواری بپردازد.

چنانچه شما قصد طراحی اماکن جدید دوچرخه سواری را دارید، توصیه می‌کنیم که با مسئولین و متخصصان دوچرخه سواری در مورد انواع امکانات موردنیاز مشورت کنید. قوانین مربوط به طراحی امکانات موردنیاز ورزش دوچرخه سواری در هر کشور توسط فدراسیون دوچرخه سواری و وزارت ورزش همان کشور وضع می‌شود. اهداف این قوانین، ارائه یک چهارچوب جامع برای توسعه امکانات و تجهیزات دوچرخه سواری در سطوح ملی، استانی و محلی است. این قوانین برای تضمین این امر است که امکانات فوق در مکان و زمان مناسبی طراحی خواهد شد.

فناوری در دوچرخه سواری نقش به سزایی در پیشرفت این رشته داشته، به گونه‌ای که باعث شده رشته دوچرخه سواری وارد عرصه جدیدی در رویدادها و مسابقات ورزشی در سال‌های اخیر گردد. فناوری باعث شده که دوچرخه و لوازم آن از مواد جدیدی ساخته بشوند که تأثیر به سزایی در وزن، کیفیت، فرم و قیمت آن دارد. فناوری و تکنولوژی باعث شده به گونه‌ای دوچرخه طراحی شود که دوچرخه سوار بتواند عملکرد مناسبی برای پیشبرد اهداف و رکوردهای خود داشته باشد.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا از طریق شناخت انواع اجزای مختلف دوچرخه و دیگر لوازم ضروری آن، دوچرخه‌سواران را راهنمایی کنید. ما به شما در این بخش اجزای تشکیل‌دهنده دوچرخه، آلیاژ و لوازمی که در آن بکار رفته را به شما معرفی می‌کنیم. دوچرخه‌سواری شامل چند رشته BMX، کوهستان، جاده و بیست است که هر کدام دوچرخه‌های مخصوص خود را می‌خواهد که ما در این بخش به‌طور مجزا آنها را توضیح می‌دهیم.

www.ketab.ir