

آناٹومی دوچرخه سواری

مؤلف:

شانون سوندال
Shannon sovndal

مترجم:

ابراهیم برارپور

سعید میرزایی
نادر حکیم ایمانی

یاسمینا نجف نیا
محسن سلگی



موسسه انتشاراتی دولتمند

به سفارش فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: سوندال، شانون، ۱۹۷۰ - م. Sovndal, Shannon
عنوان و نام پدیدآور	: آناتومی دوچرخه‌سواری/ مولف شانون سوندال ؛ مترجمان ابراهیم براریور ... [و دیگران] ؛ به سفارش فدراسیون دوچرخه‌سواری جمهوری اسلامی ایران.
مشخصات نشر	: تهران: دولت‌مند، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۰ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار.
شابک	: ۱۳۰۰۰۰ ریال ۷-۴۴-۸۲۴۲-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Cycling anatomy, c2009.
یادداشت	: مترجمان ابراهیم براریور، یاسمینا نجف‌نیا، سعید میرزایی، محسن سلگی، نادر حکیم ایمانی.
موضوع	: دوچرخه سواری -- تعلیم
موضوع	: دوچرخه سواری - تعلیم -- جدول‌ها و نمودارها
موضوع	: دوچرخه سواری -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
شناسه افزوده	: براریور، ابراهیم، ۱۳۶۱ -، مترجم
شناسه افزوده	: فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران
رده بندی کنگره	: ۷۱۰/۲۸/۱۳۹۲
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۶۸۸۷۶

کلیه حقوق ایمن اثر برای انتشارات دولت‌مند محفوظ می‌باشد

۵

عنوان: آناتومی دوچرخه‌سواری

ترجمه: ابراهیم براریور-یاسمینا نجف‌نیا-سعید میرزایی-محسن سلگی-نادر حکیم ایمانی

نشر: دولت‌مند/۱۳۹۲/اول

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال

شابک: ۷-۴۴-۸۲۴۲-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-8242-44-7

انقلاب - ابتدای خیابان آزادی - جمالزاده جنوبی - کوچه دانشور - پلاک ۲۶ واحد ۱

۶۶۹۴۸۸۵۷

پیشگفتار فدراسیون دوچرخه سواری

برای پیشرفت هرچه بهتر ورزش دوچرخه سواری دست به دست هم دهیم.

بدون شک یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه ریزان، شناسایی، فراهم سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای به‌روز کردن علوم ورزشی و به کارگیری آن در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی است. از این رو، فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران در راستای سیاست‌های علمی و آموزشی خود و انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روز افزون دانش مربیان و دوچرخه سواران در ایران اسلامی، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های آموزشی ورزشی و نیز ارتقای سطح علمی مربیان و ورزشکاران این رشته، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش دوچرخه سواری ایران بردارد. انتشار کتابهای معتبر علمی ورزش دوچرخه سواری با توجه به اینکه سطح شرکت کنندگان در دوره‌های مربیگری این رشته رو به افزایش است و افراد شرکت کننده در دوره‌های مربیگری مهارت‌ها و پتانسیل خوبی از خود نشان داده و انگیزه و تمایل زیادی برای یادگیری دارند و با تهدید بالایی در این دوره‌ها حضور یافته‌اند، لازم است.

از آنجایی که فدراسیون دوچرخه سواری برای پیشرفت بیشتر مربیان خود، برنامه‌های مدونی در نظر دارد، امید است با انتشار کتب علوم ورزشی مرتبط با رشته دوچرخه سواری و استفاده همه دست اندرکاران، از اساتید و مدیران این رشته ورزشی گرفته تا مربیان، و دوچرخه سواران، به فضل خداوند متعال، گامی مهم هر چند کوچک در تحقق اهداف بلند نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم. این کار باعث افزایش تعداد مربیان در سراسر کشور می‌شود. اهمیت این موضوع بیشتر در این است که رکابزنان جوان متعددی تحت مربیگری علمی قرار می‌گیرند و مهارت‌های پایه‌ای را می‌آموزند. همین رکابزنان جوان هستند که تیم ملی آینده ایران را تشکیل می‌دهند.

همچنین از میان این مربیان آموزش دیده، فدراسیون می‌تواند بهترین‌ها را در تیم ملی خود به خدمت گیرد و برترین مربیان خود را برای آموزش بیشتر و گذاردن مدارج علمی بالاتر به مرکز اتحادیه جهانی دوچرخه سواری (UCI) در سوئیس اعزام کند تا از تجربیات مربیان بزرگ استفاده کنند و روش‌های روز مربیگری این رشته ورزشی را به ایران بیاورند. ما نیز به سهم خود برای این مهم تلاش می‌کنیم.

خسرو قمری

رئیس فدراسیون دوچرخه سواری جمهوری اسلامی ایران

فهرست مطالب

پیشگفتار

پیشگفتار فدراسیون دوچرخه سواری

فصل اول

دوچرخه سوار در حال حرکت

فصل دوم

دست ها

فصل سوم

شانه ها و گردن

فصل چهارم

سینه

فصل پنجم

پشت

فصل ششم

شکم

فصل هفتم

پاها: تفکیک عضلات

فصل هشتم

پاها: قدرت کامل

فصل نهم

تمرینات کل بدن برای دوچرخه سواری

درباره نویسنده

www.ketab.ir

هیچ چیز بهتر از آن نیست که در زمان مناسب، احساس خوبی در رابطه با تناسب اندام خود داشته باشید. پرواز بر فراز گردنه کوه پیرنه^۱ یا عبور انفجاری از خط پایان در یک رکوردگیری، همه این‌ها باعث ارزشمند شدن تمامی کارهایی می‌شود که در باشگاه یا جاده انجام می‌گیرند. تمامی دوچرخه‌سواران آگاهند که برای دستیابی به سرعت بالاتر نیاز دارند تا روی دوچرخه خود تمرین کنند. اما آنچه که بسیاری قادر به درک آن نیستند آن است که، تمامی اعضای بدن - نه تنها پاها، بلکه همه گروه‌های عضلانی - باید در حرکت رکاب زدن روی دوچرخه درگیر باشند.

مدتی است که با شانن سوندال دوست هستم. در این مدت، او شاهد بزرگترین آسیب‌ها و موانع زندگی حرفه‌ای من بوده است. من به عنوان یک دوست، یار تمرینی و از سال گذشته به عنوان دکتر تیم، به شانن وابسته هستم. از طریق بحث‌های زیادی که انجام می‌شد، او بطور واقعی به ما کمک کرد، به گونه‌ای که من الان می‌دانم فاکتور قدرت؛ پایه و اساس دوچرخه‌سواری موفقیت‌آمیز، اصولی و ایمن است. بسیاری از مشکلات من از این ناشی می‌شد که پیش از تکمیل شدن مرحله بازتوانی از آسیب، برای بازگشت به میدان مسابقه عجله می‌کردم. عضلات بخش پشتی بدن، ران‌ها و شانه همیشه برای من مشکل ایجاد می‌کردند، زیرا هنگام انجام تمرینات، برای بار تمرینی شدید وضعیت و شرایط مناسبی نداشتم.

به خاطر دارم که با شانن به باشگاه می‌رفتم و او با دانش و آگاهی خود در رابطه با علوم آناتومی و فیزیولوژی مرا تحت تأثیر قرار می‌داد. از اینکه او به من تمریناتی را که باید انجام می‌دادم نشان می‌داد و من با فروتنی آن‌ها را انجام می‌دادم. اکنون، پس از گذشت سال‌ها از باز شدن پای من به سالن وزنه، اهمیت این بخش از تمریناتم (تمرینات مقاومتی) را مشاهده می‌کنم و پذیرای آن هستم.

از طریق ورزش درمانی و انجام تمرینات مقاومتی، تغییرات قابل ملاحظه‌ای در بدن من به وجود آمد و در ادامه نتایج مطلوب مسابقات من، بر خورداری کامل از این نوع تمرینات را به روشنی نشان داد. در حال حاضر، من یکی از طرفداران و معتقدان به انجام تمرینات مناسب و مداوم مقاومتی هستم. نه تنها در طول دوران خارج از فصل، تمرینات مقاومتی را انجام می‌دهم، بلکه جهت حفظ قدرت بدنی خود در تمام طول سال بطور منظم برای انجام این نوع تمرینات به باشگاه مراجعه می‌کنم. این عقیده کمی با دستاوردهای مدارس قدیمی متفاوت است، اما این روش برای من بطور واضح و روشن مؤثر واقع شده است.

آمادگی من در این زمینه همچنین به من کمک کرده است تا حس سلامتی بیشتری داشته باشم و کارهای روزمره خود را با قدرت بیشتری انجام دهم. امروز روزی است که بدون ترس از به وجود آمدن

۱- پیرنه رشته‌کوهی است در جنوب غربی اروپا و مرز طبیعی بین فرانسه و اسپانیا است.

آسیب، چمدان‌ها را بلند می‌کنم و در هر فعالیت دیگری نیز شرکت می‌کنم. آمادگی قدرتی، چیزی است که در تمام طول زندگی خود آن را دنبال خواهم کرد. شانون سوندال، در کتاب آناتومی دوچرخه‌سواری، برای دستیابی به بهترین عملکرد در جاده، نحوه آماده‌سازی گروه‌های عضلانی درگیر را توضیح داده است. این کتاب، زمینه‌ای را فراهم می‌سازد تا استعداد خود را در دوچرخه‌سواری به بهترین شکل بکار بگیرید. تمرینات ارائه شده در این کتاب مطابق با نیازهای دوچرخه‌سواران انتخاب شده‌اند. سعی کنید این تمرینات را در برنامه تمرینی خود قرار دهید تا شاهد پیشرفت خود در عملکرد دوچرخه‌سواری باشید.

کریستین واند ولد^۱

دوچرخه‌سوار جاده حرفه‌ای



فصل اول

دوچرخه‌سوار در حال حرکت

در دوچرخه‌سواری، همانند بسیاری از فعالیت‌های ورزشی دیگر، بدن ورزشکاران باید قوی و ورزیده باشد. این موضوع یکی از نکات کلیدی در دستیابی به اوج عملکرد، جلوگیری از آسیب و تداوم در ورزش است. جهت دستیابی به اوج عملکرد، تمامی دستگاه‌های بدن باید به صورت هماهنگ با یکدیگر و در قالب یک بخش واحد عمل کنند. بسیاری از دوچرخه‌سواران به علت این تفکر که دوچرخه‌سواری تنها مخصوص پاهاست، به دام می‌افتد. متأسفانه، این امر آنقدرها هم ساده نیست. عضلات پاها، ران‌ها و باسن؛ عضلات اصلی تولیدکننده نیرو در دوچرخه‌سواری هستند، اما جهت ثبات پایین‌تنه، شما به عضلات قدرتمندی در نواحی شکم، پشت و بالاتنه نیاز دارید. هنگام دوچرخه‌سواری، تمام بخش‌های بدن باید جهت تولید حداکثر توان برای رکاب زدن و ثابت کردن دوچرخه، با یکدیگر عمل کنند.

این کتاب، آناتومی دوچرخه‌سواری طی تمرینات مختلف و متنوع را شرح داده است. شما با کمک این دانش، در طول برنامه تمرینی خود تمرکز بهتری خواهید داشت. قادر خواهید بود تا برنامه تمرینی را براساس دانسته‌هایی طراحی کنید که در آن حفظ کامل تعادل و قدرت، دو عامل بسیار ارزشمند و مهم در دستیابی به موفقیت و جلوگیری از آسیب هستند. تصاویر و توضیحات هر فصل به شما نشان خواهد داد که هر تمرین چگونه در دوچرخه‌سواری کاربرد دارد. پس از مطالعه این کتاب، قادر خواهید بود به راحتی نوع تمرینی را که بطور مستقیم در تمرینات جاده‌ای شما کاربرد دارد، انتخاب کنید. هنگام اجرای تمرینات، با تمرکز روی جنبه دوچرخه‌سواری برنامه تمرینی، زمینه‌ای فراهم می‌شود تا بهترین زمان را هنگام انجام تمرینات خارج از باشگاه داشته باشید. در نهایت، شما از بیشترین مزایای تمرین برخوردار خواهید شد.

این کتاب روی نیاز کل بدن دوچرخه‌سواران به تمرین تأکید دارد. هیچ کدام از اصول این کتاب مهم‌تر از فصل دیگر نیست. دوچرخه‌سواری، یک فعالیت برای کل بدن است. زمانی که شرح آناتومیکی دوچرخه‌سوار را به هنگام حرکت مطالعه کنید، این واقعیت که دوچرخه‌سواری یک فعالیت برای کل بدن است، برای شما روشن‌تر خواهد شد. هر بخش بدن نقش حیاتی را در ایجاد نیروی رکاب زدن، کنترل دوچرخه و جلوگیری از آسیب ایفا می‌کند. چنانچه در انجام تمرینات یکی از بخش‌های بدن غفلت کنید، کل بدن از سیستم هماهنگ مورد نیاز برای دوچرخه‌سواری خارج می‌شود. این عامل نه تنها باعث اختلال در عملکرد می‌شود، بلکه حتی ممکن است علت بروز درد و آسیب نیز باشد.