



دوچرخه ساده‌ترین و کوچک‌ترین وسیله نقلیه‌ای است که تاکنون به دست انسان ساخته شده است. آن را در زبان انگلیسی Bicycle می‌گویند که ترکیبی از دو عبارت Bi (دو) و Cycle (چرخ) است. این کلمات ریشه یونانی دارند.

دوچرخه سواری



اسب چوبی

اولین انسانی که تصمیم گرفت یک وسیله دو چرخ بسازد و تعادل خود را بر روی آن حفظ کند، «سیوراک» فرانسوی بود. او دو چرخ را با یک چوب افقی به هم متصل کرد و دو چوب عمودی را به عنوان وسیله کنترل (فرمان) این دوچرخ قرار داد. که در واقع نوعی «روروک» دوچرخ بود و فقط در صورتی حرکت می‌کرد که کسی که در آن نشسته بود، پاهایش را به شدت بر زمین فشار می‌داد، مردم آن را «اسب چوبی» می‌نامیدند و فروشندگان برای حمل بار از آن استفاده می‌کردند.

دوچرخه روی جاده زمان

«بارون فون درپاس» در سال ۱۸۱۷ از یک زین روی دوچرخه استفاده کرد. یک سال بعد «بارون ساوربرن» فرانسوی دوچرخه‌ای متفاوت ساخت. چرخ جلوی این دوچرخه بسیار بزرگ بود و تنها راه حرکت آن، کشیدن طنابی بود که در جلوی دوچرخه بسته می‌شد. در سال ۱۸۸۱ چرخ‌های جلو و عقب دوچرخه یک اندازه شدند و در سال ۱۸۸۸ از تایرهای هوا دار به عنوان رویه چرخ دوچرخه استفاده شد. از آن به بعد تغییرات دوچرخه‌ها فقط مربوط به وزن و سرعت آنها بود. کارخانه‌های مختلف در طول سال‌های متمادی همواره تلاش کرده‌اند که از وسایل سبک‌تری استفاده کنند که امکان سرعت گرفتن دوچرخه را بیش از پیش فراهم سازد.

فواید دوچرخه سواری

این ورزش هوازی به توانمندی و تقویت قلب و عروق کمک می‌کند. اگر به طور منظم دوچرخه سواری کنید ماهیچه‌های اطراف زانو و پشت ران، مفاصل زردپی، ماهیچه‌های چهارسر ران و لگن شما تقویت می‌شوند. همچنین دوچرخه سواری در بالابردن مصرف اکسیژن بدن، تقویت قدرت عضلانی پاها،

تقویت توانایی بدن، تناسب قسمت بالای پا و مچ و کاهش درصد چربی مؤثر است.

انواع مسابقات

بیشتر ما فکر می‌کنیم در رقابت‌های دوچرخه سواری، گروهی به صورت هم‌زمان با هم در یک جاده رقابت می‌کنند و هر که زودتر از خط پایان عبور کرد، قهرمان می‌شود، اما مسابقات دوچرخه سواری دارای تنوع فراوانی است.

تایم تریل (تریال)

از جمله رقابت‌هایی است که به صورت انفرادی در جاده برگزار می‌شود. دوچرخه‌سوار با علامت داور کار خود را به تنهایی شروع می‌کند تا به خط پایان برسد. تلاش هر دوچرخه‌سوار این است که مسابقه را در زمان کمتری به پایان برساند. در تایم تریل تیمی هم چهار عضو یک تیم مسابقه را شروع می‌کنند و هر گاه سه نفر آنها از خط پایان بگذرند، به عنوان زمان تیم آنها در نظر گرفته خواهد شد.

پیست مسابقه

ورزشگاه‌های اختصاصی دوچرخه سواری «ولودروم» نام دارند. طول پیست ولودروم ۳۳۳ متر و عرض آن ۷ متر است و نسبت به سطح افق شیب ۳۳ تا ۴۵ درجه دارد و مسابقات زیر در آن برگزار می‌شود:

اسکراچ

در این مسابقه، نیمی از دوچرخه‌سواران در قسمت بیرونی پیست (در کنار نرده‌های کناره پیست) و نیمی دیگر در قسمت داخلی و بر روی خط شروع مستقر می‌شوند. مسیر مسابقه برای مردان پانزده کیلومتر و برای زنان ده کیلومتر است.

مسابقه دور امتیازی

در این مسابقات، دوچرخه‌سواران باید ۱۲۰ دور در پیست رکاب بزنند (۴۰ کیلومتر) از هر تیم دو نفر حق شرکت دارند و مسابقات با حضور ۲۹ - ۲۴ ورزشکار از تیم‌های مختلف برگزار می‌شوند.

مدیسون

قوانین این رقابت به مسابقه دور امتیازی شباهت دارد. مسابقه حداکثر با حضور هجده تیم دو نفره برگزار می‌شود و رده‌بندی بر حسب مجموع امتیاز اعضای تیم محاسبه می‌شود.

مسابقه ۱۰۰۰ متر سرعت انفرادی

در این رقابت هر دوچرخه‌سوار در یک طرف پیست قرار می‌گیرد؛ به طوری که دقیقاً دو ورزشکار به میزان نیم دور از هم فاصله دارند. هر یک از نفرات باید یک کیلومتر رکاب بزنند.



کای‌رین

در این رقابت ۶-۸ دوچرخه‌سوار در پشت یک موتورسوار حرکت می‌کنند. موتور با سرعت ۲۵ کیلومتر در ساعت کار خود را آغاز می‌کند و این سرعت را در پایان به ۴۵ کیلومتر در ساعت می‌رساند. دوچرخه‌سواران چهار دور را پشت موتور حرکت می‌کنند و سرانجام در دور پایانی و با کنار رفتن موتور، اجازه پیدا می‌کنند که با تمام نیرو و رکاب بزنند.

حذفی

در این رقابت پس از هر دور، یک دوچرخه‌سوار از مسابقه کنار خواهد رفت. تعداد دورهای مسابقه به تعداد شرکت‌کنندگان بستگی دارد؛ مثلاً در مسابقه‌ای با حضور ده شرکت‌کننده، رقابت در هشت دور برگزار می‌شود.

تعقیبی

مسابقه تعقیبی در مسافت چهار کیلومتر و در دو طرف پیست به صورت هم‌زمان برگزار می‌شود. ورزشکاری که بتواند فاصله را از میان بردارد و از پشت به حریف نزدیک شود، برنده خواهد شد.

دوچرخه‌سواری در ایران

اولین دوچرخه‌ها را کارمندان اروپایی حدود صد سال قبل به ایران آوردند. ابتدا مردم علاقه‌ای به این وسیله نداشتند، اما

با گذشت زمان بسیاری به آن روی آوردند و اولین مسابقه کشورمان سال ۱۳۱۳ برگزار شد. یک دهه بعد، گروهی سه نفره برای زیارت مرقد مطهر ائمه(ع) با دوچرخه مسیر ایران و عراق را طی کردند. اولین افتخار ایران را «جعفر گل‌طلب» سال ۱۳۳۷ در آسیا کسب کرد و برنده دو مدال نقره شد. بعدها نیز به افتخارات دوچرخه سواری ایران افزوده شد. ورزشکارانی چون حسن فرد، خسرو حق‌گشا، علی زنگی‌آبادی، حسین عسگری و قادر میزبانی در آسیا به عنوان قهرمانی دست یافتند.

شما به عنوان دوچرخه‌سوار خوب باید...

از سقوط از روی دوچرخه نترسید! پس از آنکه شروع به رکاب‌زدن کردید، باید ببینید به چه نوع رکاب‌زدنی علاقه دارید؟ اگر دوست دارید سریع رکاب بزنید، می‌توانید به یک دوچرخه سوار سرعتی تبدیل شوید که در رقابت‌های پیست و در مسافت‌های کم، با سرعت رقابت می‌کند. اما اگر پاهای سریعی ندارید، باید با تمرین، زمان رکاب‌زدن خود را افزایش دهید و به یک ورزشکار استقامتی تبدیل شوید که در مسافت‌های طولانی در جاده رکاب خواهد زد. یادتان باشد که هنگام رکاب‌زدن، نباید قوز کرده، کمر خود را خم کنید. بلکه در زمان سرعت گرفتن، باید کل بالاتنه خود را به سمت جلو ببرید تا هیچ فشاری به کمرتان وارد نشود. نوشیدن مایعات را حتی هنگام رکاب‌زدن فراموش نکنید!

