

۲۲۲۳۹۱۱

اسکیت برای اسکے

تمرینات مکمل ویژه اسکے و اسکیت

(آلباین و دانهیل) و رولر اسکے

بهرز افضلی بروجنی

امید منبریان

همراه با کدهای QR فیلم های آموزشی



ناشر نمونه کشور در سال ۹۳



تألیف: داگ لویس، کتی رایان، برنان روبی

ترجمه: بهروز افضل‌ی بروجنی

با همکاری: امید صابریان

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تگتو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰ نسخه

قیمت: ۴۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: لوئیس، داگ Lewis, Doug
عنوان و نام پدیدآور: اسکیت برای اسکی : تمرینات مکمل ویژه اسکی و اسکیت (آپاین و دانهیل) و رولر اسکی همراه با کدهای QR فیلمهای آموزشی/
تألیف داگ لویس، کتی رایان، برنان روبی؛ مترجم بهروز افضل‌ی بروجنی؛ با همکاری امید صابریان.
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۷۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۱۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Skate to Ski.

عنوان دیگر: تمرینات مکمل ویژه اسکی و اسکیت (آپاین و دانهیل) و رولر اسکی همراه با کدهای QR فیلمهای آموزشی.

موضوع: اسکی

موضوع: Skis and skiing

موضوع: اسکیت

موضوع: Skating

شناسه افزودن: رایان، کتی

شناسه افزودن: Ryan, Katie

شناسه افزودن: روبی، برنان

شناسه افزودن: Rubie, Brennan

شناسه افزودن: افضل‌ی بروجنی، بهروز، ۱۳۶۶، مترجم

شناسه افزودن: صابریان، امید، ۱۳۶۲، مترجم

رده بندی کنگره: G۷۸۵۴

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۹۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۳۴۷۹۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

۵.....	پیشگفتار مترجم.....
۶.....	مقدمه مؤلف.....
۷.....	چیزهایی که قبل از اسکیت سواری باید بدانید.....
۱۰.....	انتخاب نوع زمین.....
۱۲.....	چک‌لیست قبل از اسکیت سواری.....

مرحله ۱..... ۱۳

۱۴.....	گردش ای فریم (یو شکل).....
۱۶.....	ترمز گرفتن در سرازیری.....
۱۸.....	استرایدینگ قدرتمند.....
۲۰.....	گردش موازی (پارالل ترن).....
۲۲.....	فری اسکیت (اسکیت آزاد).....
۲۴.....	چک‌لیست مرحله ۱.....

مرحله ۲..... ۲۵

۲۶.....	تعادل و چابکی.....
۲۸.....	گردش زاویه‌ای (انگیلیشن ترن).....
۳۰.....	پرش‌های خطی.....
۳۲.....	ترمز تی.....
۳۴.....	اسکیت سواری در سربالایی.....
۳۶.....	چک‌لیست مرحله ۲.....

مرحله ۳..... ۳۷

۳۸.....	بالا آوردن دست سمت جهت گردش در پایین آمدن از سرازیری.....
۴۰.....	گردش ساعت شنی (اورگلاس ترن).....
۴۲.....	تغییر مسیر (لین چنج).....

یکی از چالش‌های همیشگی ورزشکاران حرفه‌ای در رشته‌های مختلف، به‌ویژه رشته‌های اسکیت اینلاین و اسکی این است که چگونه می‌توانند آمادگی خود را فصل‌های نامناسب برای تمرین، حفظ کنند.

اسکیت سوارهای اینلاین حرفه‌ای در فصل‌های سرد سال که امکان اسکیت سواری اینلاین نیست به یخ سوئیچ (انتقال)^۱ می‌کنند یا به رشته‌های اسکی و دوچرخه‌سواری می‌پردازند که شباهت تکنیکی و فیزیولوژیکی بالایی با رشته اسکیت اینلاین دارد و به‌این‌ترتیب برای حفظ آمادگی خود برای فصل جدید به تمرینات مکمل^۲ و آف اسکیت^۳ می‌پردازند.

اسکی‌بازان حرفه‌ای نیز می‌توانند با بهره‌گیری از این کتاب در فصل‌های گرم سال به اسکیت اینلاین در سرازیری‌ها و سربالایی‌ها بپردازند و به‌این‌ترتیب آمادگی خود را برای فصل جدید زمستان با تمرینات مکمل آف اسنو^۴ یا درای لند^۵ به بهترین نحو ممکن حفظ کنند.

بنابر این با توجه به نیاز و نیز ارزش همکاری هر چه بیشتر و انتقال تجربیات بین این دو رشته (با توجه به رشته‌های مشترک یا مشابه آلپاین^۶، دانهیل^۷ و نیز رولر اسکی^۸) تصمیم به ترجمه و چاپ این کتاب گرفتیم، امید است که این کتاب شرایط پیشرفت بیشتر این دو رشته زیبا و المپیکی را در کشور عزیزم فراهم کند؛ مانند همیشه پذیرای نظرات و انتقادات سازنده شما همکاران و سروران گرامی برای بهتر شدن این کتاب در چاپ بعدی هستیم.

بهروز افضلی بروجنی^۹

1. Switch
2. Cross-Training
3. Off-Skate
4. Off-Snow
5. Dryland
6. Alpine
7. Downhill
8. Roller Skiing
9. Asad.afzali@gmail.com