

مدرسه اسکیت

تالیف
فریبا فتحی
بهرام تفقدی نیا

skate@asia.com
www.asiaskate.com

مدرسه اسکیت

تألیف: فریبا فتحی، بهرام تفقدی نیا

چاپ اول: تابستان ۱۳۸۴

چاپ رفاه

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۶۲۵۸-۹۲-۱

حق هر گونه چاپ و انتشار تمام و یا بخشی از کتاب برای نویسنده محفوظ است و تخلف پیگرد قانونی دارد.



فتحی، فریبا، ۱۳۶۰ -

مدرسه اسکیت: مبانی اسکیت ... / Skating school / تألیف فریبا

فتحی، بهرام تفقدی نیا. - تهران: عباسی، ۱۳۸۴.

[۱۲۳] ص: مصور.

ISBN: 964-

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

واژه نامه.

کتابنامه: ص. ۱۲۲.

۱. اسکیت. الف. تفقدی نیا، بهرام. ب. عنوان.

۷۹۶ / ۲۱

م ۴ / ۲۳ / ۸۵۹ / ۷۷

۸۴-۱۳۵۰۳ م

کتابخانه ملی ایران



به مدرسه اسکیت خوش آمدید. در این مدرسه شما از آموزش و یادگیری مجموعه تمرینات فیزیکی که با اسکیت قابل اجراست لذت خواهید برد. البته شما در این مدرسه تنها نخواهید بود چرا که اینلاین اسکیت یک ورزش جهانی است.

این ورزش از زمانی نا مشخص در سال ۱۹۸۵ آغاز شد و رشد بسیار سریعی داشت بطوری که از ۱۹۹۱ تا بحال بیش از ۵۰۰ درصد رشد داشته است.

اگر شما به دویدن، اسکی کردن، دوچرخه سواری، اسکیت هیجانی، رقص با اسکیت، اسکیت سرعت و یا پاتیناژ علاقمند هستید این کتاب به شما کمک خواهد نمود.

در این کتاب جدیدترین اطلاعات در خصوص تجهیزات و تکنیکهای این ورزش ارائه شده است. اگر مهارت شما در اسکیت کردن ابتدایی، متوسط و یا پیشرفته باشد این کتاب حاوی اطلاعات مفیدی برای شما خواهد بود.

اینجا تلاش شده است تا بطور اجمالی کلیه شاخه های اصلی این ورزش معرفی شود و شاخه اینلاین اسکیت نمایشی بطور کامل تری معرفی شده است.

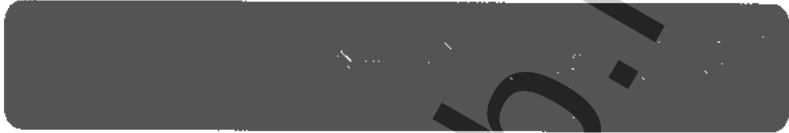
این کتاب شامل ۴ فصل است. فصل اول مطالبی درباره وسایل و تجهیزاتی که قبل از شروع نیاز دارید ارائه شده است. شما تفاوت بین اسکیت های پیشرفته و اسباب بازی را یاد خواهید گرفت. همین طور شما مطالبی در خصوص لوازم ایمنی مورد نیاز و نرمش های قبل از اسکیت کردن و نحوه صحیح اسکیت کردن را فرا خواهید گرفت.

در فصل دوم کلیه تکنیک های حرکات نمایشی اینلاین اسکیت شامل مهارت های پایه، پرش ها، اسپین ها و رقص پاها را فرا خواهید گرفت. در فصل سوم با جدیدترین قوانین و مقررات اینلاین اسکیت نمایشی آشنا خواهید شد و در فصل چهارم نحوه داورى مسابقات اینلاین اسکیت نمایشی و رتبه بندی بازیکنان ارائه شده است.

جهت درک بهتر مطالب ارائه شده آدرس ویدئو کلیپ های مربوط به هر یک از حرکات ارائه شده است. همچنین جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص بعضی از مطالب، می توانید به وب سایت های معرفی شده مراجعه نمایید.

در بعضی از تصاویر ارائه شده، اسکیت بازان فاقد لوازم ایمنی هستند که بعلمت سطح مهارت بالای آنها می باشد احتمال بروز صدمات را پذیرفته اند. لیکن استفاده کامل از لوازم ایمنی که در فصل اول ارائه شده است را به کلیه اسکیت بازان پیشنهاد می نمایم.

در پایان لازم است از کلیه عزیزانی که در تهیه این کتاب ما را یاری نموده اند تشکر نمایم. بویژه از خانمها سامانتا بنیس، جو ان اشنایدر فاریس و ماریون اتیس کرتیس که با راهنمایی های خود ما در درک بهتر نحوه اجرای مهارت های مختلف یاری نموده اند سپاسگذاری می نمایم. از آقایان جیسون ساتکلیف، آندریان باتورین، آرتور لی، پیتر موریمی و خانم کتی فرای بخاطر ارسال برخی تصاویر بکار رفته در این کتاب تشکر می نمایم. همچنین از زحمات سرکار خانم فرشته فتحی و آقای حمید معین که در تهیه کتاب و منابع ما را یاری نموده اند بسیار قدر دانی می نمایم.



۳

تاریخچه



۴

تناسب اندام و اسکیت کردن

۴

اسکیت کردن مکمل ورزشهای دیگر



۴

چکمه

۵

سیستم بستها

۵

آستر

۵

کفی

۵

فریم

۵

چرخها

۷

توپی چرخ

۷

بلبرینگها

۸

سیستم راکر

۹	اسکیت‌های ارزان قیمت
۱۰	Recreational Skate اسکیت‌های تفریحی
۱۰	Fittnes اسکیت‌های ماراتون و بدن سازی
۱۱	Aggressive اسکیت‌های
۱۲	Speed اسکیت‌های سرعت
۱۲	Hockey اسکیت‌های هاکی
۱۳	Figure اسکیت‌های نمایشی
۱۴	فریمها

۱۹	لیست ابزارهای توصیه شده برای مراقبت از اسکیت
۲۰	مراقبت از بلبرینگها
۲۰	نحوه تمیز کردن و روغن کاری بلبرینگها
۲۲	جایگزین کردن چرخها و جابجایی آنها
۲۳	نحوه تعویض ترمز

۲۴	استفاده کنیم یا نکنیم؟
۲۴	لوازم ایمنی

۲۶	قوانین جاده
۲۷	فضای آزاد
۲۷	داخل سالن

۲۷	ماهیچه های چهار قلو
۲۷	کمر و پشت پا
۲۸	باسن و لگن
۲۸	کشاله ران
۲۸	مج پا
۲۸	کمر
۲۸	کشش عضله زردپی طرفین حفره پشت زانو و پشت ساق
۲۹	کشش عضله پشت ران
۲۹	کشش عضلات سرینی

۳۰	نحوه ایستادن و تعادل
۳۱	تمرین ها

- ۳۱ نَگه داشتن بدن بسمت جلو
- ۳۲ پاها به عنوان ضربه گیر
- ۳۲ تاب خوردن دستها
- ۳۲ حالت طولی باز (موازی کردن)
- ۳۳ اشتباهات معمول و چگونگی اصلاح آنها
- ۳۴ صحیح اسکیت کردن
- ۳۵ تعادل روی پای سر هنگام باز کردن اسکیت ضربه
- ۳۶ ایجاد حرکت به سمت جلو
- ۳۶ سر خوردن در حالت طولی باز یا موازی کردن
- ۳۷ اشتباهات معمول و چگونگی اصلاح آنها

- ۳۸ توقف با لنت ترمز اسکیت
- ۳۸ توقف کردن در سرازیری ها
- ۳۹ توقف T
- ۴۰ توقف هاکی

- ۴۰ تمرین ها
- ۴۰ موقعیت بدن و اسکیت برای توقف با ترمز
- ۴۱ توقف کردن با ترمز
- ۴۱ حالت بدن برای توقف T
- ۴۲ توقف T
- ۴۲ توقف هاکی
- ۴۳ اشتباهات معمول و چگونگی اصلاح آن

فصل دوم - تکنیکهای حرکات اسکیت نمایشی

۴۷

مقدمه

۴۸

شاخه های مختلف این رشته ورزشی

مهارتهای پایه در رشته نمایشی

- ۵۰ حرکت روی لبه ها
- ۵۰ حرکت به سمت جلو روی لبه داخلی
- ۵۰ حرکت به سمت جلو روی لبه خارجی
- ۵۱ حرکت به سمت عقب روی لبه داخلی
- ۵۱ حرکت به سمت عقب روی لبه خارجی
- ۵۱ شسه The Chasse
- ۵۱ شسه از جلو
- ۵۲ شسه از پشت
- ۵۲ کراس رول Cross Rolls
- ۵۲ کراس رول جلو
- ۵۳ کراس رول عقب



۵۴	چرخشها
۵۴	تری ترن Three Turns
۵۴	تری ترن جلو روی لبه خارجی
۵۵	تری ترن جلو روی لبه داخلی
۵۵	تری ترن پشت روی لبه خارجی
۵۶	تری ترن پشت روی لبه داخلی
۵۶	موهاک Mohawk
۵۷	موهاک بسته جلو روی لبه خارجی
۵۷	موهاک بسته جلو روی لبه داخلی
۵۸	موهاک باز جلو روی لبه خارجی
۵۸	موهاک باز جلو روی لبه داخلی
۵۹	چکتاو Choctaw
۵۹	چکتاو بسته جلو روی لبه داخلی
۶۰	چکتاو باز جلو و پشت
۶۰	برکت، کانترو و راکر

انفرادی Free skating

۶۲	مهارتها
----	---------

پرشها Jumps

۶۴	مراحل اجرای پرش
۶۴	آماده سازی
۶۵	بلند شدن
۶۵	پرواز و چرخش
۶۶	فرود
۶۶	خارج شدن

۶۶	Waltz Jump والتز
۶۷	Single Axle اکسل
۷۰	Double Axle دبل اکسل
۷۰	Salchow سالکو
۷۱	Double Salchow دبل سالکو
۷۲	Toe loop تولوپ
۷۴	Double toe loop دبل تولوپ
۷۵	The loop لوپ
۷۶	Double loop دبل لوپ
۷۷	Flip فلیپ
۷۸	Double Flip دبل فلیپ
۷۹	Lutz لاتز
۸۰	Double Lutz دبل لاتز
۸۱	Combination jumps پرش ترکیبی

اسپینها Spins

۸۲	مراحل اجرای اسپین
۸۲	آماده سازی
۸۴	وارد شدن
۸۴	اسپین
۸۵	خارج شدن

۸۶	The Upright Spin	اسپین آپرایت
۸۶	Scratch spin	اسکرچ اسپین
۸۹	BO Upright Spin	اسپین پشت روی لبه خارجی
۹۰	Sit Spin	سیت اسپین
۹۱	Camel Spin	کمل اسپین
۹۳	The Layback Spin	لی بک اسپین
۹۴	The Flying Spin	اسپین پرشی
۹۴	Flying Camel Spin	
۹۵	The Death Drop	
۹۶	The Butterfly	
۹۸	The spread Eagle	

رقص پا Foot work

۹۹	پیشرفته
۹۹	متوسط
۹۹	مبتدی

موزیک برنامه

۹ نکته مهم

فصل سوم - قوانین و مقررات بین المللی مسابقات ایسلاکین اسکیت نمایشی

برنامه دایری

۱۰۴	لیست حرکات
۱۰۴	قوانین و مقررات
۱۰۵	خطا ها
۱۰۵	خطای زمان

برنامه اختیاری

۱۰۶	زمان
۱۰۶	حرکات توصیه شده

فصل چهارم - دایری مسابقات ایسلاکین اسکیت نمایشی

مراعاتی که داوران بر مبنای این دایری می کنند

۱۰۹	حرکات پایه
۱۰۹	تکنیک حرکات
۱۱۰	اجرا

شوری و مشور ددی

- ۱۱۲ تعداد داوران
جدول امتیاز بندی نسبت به سطح بازی

امتیاز دنی

- ۱۱۳ پرشها
۱۱۴ درجه سختی پرشها
۱۱۴ خطاها در پرش
۱۱۴ اسپینها
۱۱۵ درجه سختی اسپینها
۱۱۵ خطاها در اسپین
۱۱۶ رقص پا
۱۱۷ خطاها در رقص پا

امتیاز اجرا

- ۱۱۷ امتیاز اجرا



اساس رتبه بندی

۱۱۹

Maj

۱۲۰

TOM

۱۲۰

TOO

۱۲۲	منابع
۱۲۳	واژه نما

