

اسکیت عمومی پایه

(مریان - ورزشکاران)



دکتر حسنعلی مسلمان یزدی

معین مسلمان یزدی

www.darhosalanman.ir

اسکیت عمومی پایه

تالیف

دکتر حسعلی مسلمان یزدی

معین مسلمان یزدی

www.drmosalman.ir

سرشناسه	: مسلمان یزدی، حسنعلی، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: اسکیت عمومی پایه/ تالیف حسنعلی مسلمان یزدی، معین مسلمان یزدی.
مشخصات نشر	: قم: چاپکو، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۸۹ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۰-۴۱-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: اسکیت -- تعلیم
موضوع	: Skating -- Training
موضوع	: اسکیت -- وسایل و تجهیزات
موضوع	: Skating -- Equipment and supplies
شناسه افزوده	: مسلمان یزدی، معین، ۱۳۸۴ -
رده بندی کنگره	: GV۸۵۹
رده بندی دهوی	: ۷۹۶/۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۳۳۱۴۷



انسترات پارس
شماره مجوز: ۱۳۸۱

اسکیت عمومی پایه

نویسندگان: دکتر حسنعلی مسلمان یزدی
 ناشر: معین مسلمان یزدی
 نوبت و سال چاپ: چاپکو
 چاپ: ۱۳۹۹ - اول
 تیراژ: رکن الدین
 قطع و تعداد صفحات: ۱۰۰۰ جلد
 قیمت: وزیری / ۹۸
 ریال ۵۰۰۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۰-۴۱-۴ ISBN: 978-622-7080-41-4

کلیه حق و حقوق این اثر برای مولفین محفوظ می باشد.

مرکز پخش: یزد، بلوار امیرکبیر، طوبی شرقی ۲۴، پژوهشکده امیرکبیر ابراتیان
 کد پستی ۸۹۱۶۱۴۷۷۷۳
 www.pai-ac.ir
 ۰۳۵ - ۳۸۲۰۷۳۸۹

پیشگفتار مولف

ورزش همواره یکی از ارکان سلامتی جسمی و روحی افراد یک جامعه محسوب می‌شود و هر فرد با توجه به معیارهای گوناگون ممکن است در یک یا چند رشته ورزشی به انجام فعالیت بپردازد از جمله این ورزشها، رشته اسکیت بوده که یکی از جذاب ترین و با نشاط ترین ورزشها می‌باشد. اینجانب بعد از چهل سالگی فعالیت ورزشی‌ام را با توجه به مشغولیت فرزندانم (معین و مریم) در این رشته، آغاز نمودم و تحت نظر مربی عزیزم جناب آقای سید محمد هاشمی اصول پایه‌ای اسکیت را فراگرفته و با توصیه ایشان در دوره مربیگری رولر اسکیت عمومی، تحت آموزش مربی بسیار خوب سرکار خانم دکتر سارا فرشتیان شرکت نمودم. که جا دارد در اینجا از مربیان عزیزم تشکر و قدردانی نمایم.

در تمام این مراحل به دنبال مرجع علمی خوبی به فارسی برای فراگیری اصولی حرکات پایه‌ای اسکیت بودم اما منابع موجود چندان برایم رضایت بخش نبود. لذا تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم و با توجه به تجربه تالیف بیش از پانزده کتاب در رشته تخصصی دانشگاهیم، این کتاب را با همراهی فرزندم معین به رشته تحریر درآوردم. در این کتاب سعی شده است اصول و حرکات پایه‌ای در اسکیت عمومی با زبانی ساده و همراه با تصویر بیان شود. امید است مورد استفاده ورزشکاران و مربیان عزیز قرار گیرد. در اینجا مجدداً از آموزشهای اساتید بزرگوام سپاسگزاری می‌کنم و همیشه قدردان زحمات آنها خواهم بود و در انتها سپاسگزار عزیزانی خواهم بود که دیدگاههای خود را در مورد مطالب کتاب به اینجانب اعلام دارند.

حسنعلی مسلمان یزدی

hmosalman@gmail.com

تقدیم:

به روان پاک **مادر م**، والا گوهری که در دامن خود به من دیانت، رافت، راه صحیح زندگی و تلاش در راه علم را آموخت.
نثار شادی روحش، **صلوات**

در تاریخ ۲۰ مرداد ماه ۱۴۰۱ انتشار نسخه الکترونیکی کتاب جهت استفاده اسکیت سواران را انجام و رضایت کامل خودم از آن را اعلام می دارم. کلیه حق و حقوق مادی و معنوی کتاب مربوط به اینجانب بوده و کلیه هزینه های مراحل اخذ مجوزها را شخصا پرداخت نموده ام. امید آنکه بتواند در زمینه ورزشی فرزندان این مرز و بوم مورد استفاده قرار گیرد.

www.drmosalman.ir

فهرست مطالب

و.....	فهرست مطالب
۱.....	مقدمه
۳.....	کفش اسکیت و ویژگیهای آن
۴.....	چرخها
۵.....	ترمز کفش اسکیت
۶.....	بلبرینگ و پوش های کفش
۷.....	جوراب و چکمه اسکیت
۸.....	ساق اسکیت
۹.....	کفی اسکیت
۹.....	تیغه یا فریم اسکیت
۱۰.....	بست اسکیت
۱۰.....	لوزام ایمنی اسکیت
۱۲.....	کیف اسکیت
۱۲.....	عوامل موثر در قیمت کفشهای اسکیت
۱۳.....	شئونات مربی
۱۳.....	وسایل ایمنی
۱۴.....	ایستادن پایه یا آماده به حرکت Ready Position
۱۵.....	بلند شدن از روی صندلی
۱۶.....	ایستادن به حالت وی انگلیسی (V stand)
۱۷.....	راه رفتن مقدماتی (راه رفتن اردکی Duck Walk)
۱۹.....	سرخوردن به جلو (Gliding Forward)
۲۰.....	هل دادن یا پوش (Push)
۲۲.....	زمین خوردن ایمن (Safe Falling)
۲۳.....	بلند شدن از زمین (Getting up from Fall)
۲۵.....	سرخوردن موازی (روبه جلو) Parallel rolling (Forward)
۲۶.....	ترمز پاشنه Heel Stop

۲۹	ایستادن یا توقف در محل
۲۹	حالت ایستادن A (A Stand)
۳۰	حالت ایستادن قیچی Scissor Stance
۳۲	وضعیت لبه ها در حرکات اسکیت
۳۲	الف- لبه های مرکزی Center Edges
۳۳	ب- لبه های داخلی Inside Edge
۳۴	لبه های خارجی Outside Edge
۳۵	لبه های ترکیبی Corresponding Edge
۳۶	هفت و هشت (به سمت جلو) Swizzle (F)
۳۸	کسب تعادل مجدد Regaining Balance
۴۰	سر خوردن موازی (به سمت عقب) Parallel Rolling (Backward)
۴۱	سر خوردن (به سمت عقب) Gliding (Backward)
۴۳	هشت و هفت (به سمت عقب) Swizzle (Backward)
۴۳	تعادل یک پا به سمت جلو (راست و چپ) One Leg Balance Forward (R/L)
۴۴	تعادل یک پا از عقب (راست و چپ) One Leg Balance Backward (R/L)
۴۵	اسلاید Slide
۴۶	پا زدن روی دایره Cross Over
۴۹	الف- پا زدن روی دایره (از راست به چپ)
۵۲	ب- پا زدن روی دایره حرکت چپ به راست
۵۲	بالا رفتن از پله Up Kerbs
۵۴	رد شدن از مانع (یک گام بلند) Over Twigs
۵۶	نشستن (for fun) sit
۵۸	حرکت پرچم
۶۰	ضربه زدن و سر خوردن (به سمت جلو) Stroking & Gliding
۶۰	دور زدن با حالت A A-Frame turn (R2L) & (L2R) A
۶۲	ترمز چرخشی Spin Stop
۶۴	چرخش با حالت پایهای موازی Parallel turn

۶۵ T-stop (forward) (به سمت جلو)
۶۷ Backward T-stop (به عقب)
۶۸ Backwards Crossover (از راست به چپ)
۶۹ Backward Crossover (L2R) (از چپ به راست)
۶۹ Slalom مارپیچ
۷۱ Simple Jump پرش ساده
۷۳ Backward Stroking and Gliding (به سمت عقب)
۷۳ Toe and Heel Transition تغییر جهت روی پنجه و پاشنه
۷۷ Eagle turn چرخش چارلی
۷۹ Convert تبدیل
۸۱ Toe-Heal پنجه-پاشنه
۸۴ Toe-Toe (F/B) (به سمت جلو و عقب)
۸۶ فرشته
۸۸ منابع

www.drmosalman.ir

www.drmosalman.ir

مقدمه

اسکیت یکی از ورزشهای بسیار جذاب می باشد که علاقمندان زیادی در تمام جهان و در رده های سنی مختلف دارد. اسکیت به دو دسته اصلی اسکیت روی یخ و رولر اسکیت که بطور عموم به آن اسکیت می گوئیم تقسیم بندی می شود اسکیت به رشته های مختلفی تقسیم می شود در این کتاب با حرکات پایه که معمولاً به اسکیت عمومی نیز شناخته می شود آشنا خواهید شد. حرکاتی که در این کتاب توضیح داده خواهد شد پایه و اساس حرکات در تمام شاخه های اسکیت مثل سرعت، هنری و ... می باشد.

انتخاب رشته های تخصصی اسکیت می بایست با مشورت مربیان و با توجه به توانایی های ورزشکار صورت گیرد.

در ورزش اسکیت، کفش اسکیت از لوازم و تجهیزات اصلی و حیاتی آن به حساب می آید که بدون آن اسکیت مفهومی ندارد بنابراین در اولین قدم برای اجرای اسکیت تهیه یک کفش مناسب می باشد بنابراین آشنایی با ویژگیهای یک کفش اسکیت ضروری به نظر می رسد. کفشهای اسکیت برای ورزشکاران حرفه ای با ویژگیهای متفاوتی می باشد که با توجه به نوع رشته تخصصی خود متفاوت می باشند. اما آنچه در اینجا در مورد آن صحبت خواهیم کرد کفشهای اسکیت تمرینی می باشد. معمولاً در ابتدا یک ورزشکار می بایست این کفشها را که به لحاظ قیمت و کیفیت در حد معمولی هستند را تهیه نماید و لازم نیست در ابتدا به سراغ کفشهای حرفه ای و بسیار گران قیمت برود.

نکاتی وجود دارد که هنگام خرید یک کفش اسکیت باید به آنها توجه شود، این نکات کلی بوده و برای هر ورزشکاری لازم است در نظر گرفته شود:

- اسکیت باید حتماً اندازه پا باشد. از خرید کفشهای بزرگتر (که قابلیت تنظیم نیز ندارند) جداً باید خودداری کرد. معمولاً اندازه کفش اسکیت با کفش ورزشی متناسب است. کفش بزرگتر از اندازه می تواند آسیب جدی به پا وارد کند به ویژه در هنگام حرکت زدن، بنابراین توصیه می شود از کفشهایی که امکان تغییر اندازه را دارند تهیه کنید بطوریکه کوچکترین اندازه آن مناسب پای شما در حال حاضر باشد.

- توصیه می‌شود عصر برای خرید کفش اقدام شود تا پا پس از چند ساعت تورم در اندازه واقعی در کفش قرار گیرد.
- هنگام خرید باید هر دو کفش را پا کرد و از راحتی پا و گشاد یا تنگ نبودن آن اطمینان حاصل کرد.
- از خرید کفشهای ارزان قیمت که معمولا در فروشگاههای غیر تخصصی ورزشی هستند باید اجتناب کرد. لذا حتما از محل‌های معتبر و تخصصی ورزشی به خصوص اسکیت باید خرید کرد.
- حتما قبل از خرید با مربیان مشورت و پس از آگاهی از برندهای معروف و با کارکرد خوب برای خرید اقدام کنید. برندهای مشهور و معروف مانند Rollerblade (رولربلید)، Roces (روسز)، SEBA (سبا)، Flying Eagle (فلایینگ ایگل)، Fila (فایلا).
- از واقعی بودن این برندها، تقلبی نبودن، تغییر جزئی در نام، حک شده بودن نام برند، باید اطمینان حاصل کرد.
- از خرید کفشهای ارزان قیمت که کیفیت چندانی ندارند اما گاه‌ها زیبا بوده و امکان آسیب به سلامت پای ورزشکار را دارند جدا خودداری کنید. چون علاوه بر آسیب به مفاصل و درد پا می‌توانند در دراز مدت آسیب جدی به ساختار اسکلتی بدن به ویژه پاها وارد کنند. بنابراین کفشی مناسب با قیمت مناسب و منطقی تهیه نمایید.
- باید با مشورت مربی کفش با ویژگیهای مناسب و متناسب با ورزشکار تهیه کرد لذا باید به سختی و نرمی، طول ساق‌ها و کفی کفش اسکیت دقت نمود کفش‌های سخت تر مقاومت بهتری دارند و بهتر از پا مراقبت خواهند می‌کنند در حالی که کفش‌های نرم تر راحتی بیشتری را در حین اسکیت سواری برای ورزشکار دارند اما می‌توانند آسیبهای جدی به ورزشکار بزنند.
- اندازه و بلندی ساق‌های کفش اسکیت دیگر موردی است که باید به آن توجه نمود چون کفش‌هایی با ساق‌های بلند، محافظت بهتر و انعطاف پذیری کمتری دارند در حالی که کفش‌های ساق کوتاه، قدرت مانور و سرعت بالاتری دارند.

- راحتی پا درون یک کفش اسکیت خوب نیز بسیار مهم است که کفی در این مورد نقش مهمی دارد. پس هنگام پوشیدن کفش اسکیت در زمان خرید به راحتی کف پا توجه داشت.

کفش اسکیت و ویژگیهای آن

در این قسمت به معرفی قسمتهای مختلف یک کفش اسکیت و ویژگیهای آن پرداخته تا بتوان یک کفش مناسب را انتخاب و خرید نمود. یک کفش اسکیت از قسمتهای نشان داده شده در شکل تشکیل می شود.

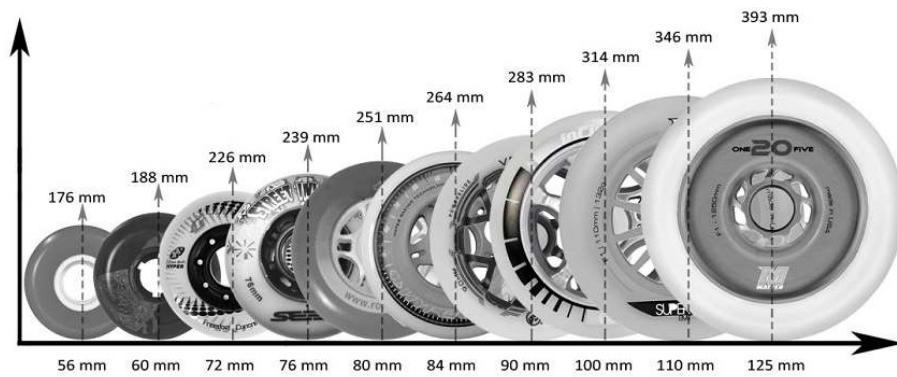


شکل ۱ اجزاء یک کفش اسکیت

چرخها

یکی از مهمترین قسمتهای یک کفش اسکیت، چرخهای آن می باشد که در اندازه ها و جنسهای مختلف می باشند. مقدار قطر چرخ به میلی متر محاسبه و بر روی خود چرخ با علامت MM (مخفف میلی متر) نشان داده می شود. قطر چرخ ها در اسکیت های سرعتی معمولاً در بیشترین حد خود هستند و به طور مثال با MM 110 مشخص میشوند. جنس چرخهای کفش اسکیت معمولاً از جنس اورتان که ترکیبی از پلاستیک سخت و مواد شیمیایی دیگر است، ساخته می شوند و نحوه نمایش میزان سختی آن، با یک عدد دو رقمی است (مثلاً A 80). هم چنین جنس چرخ های کفش اسکیت با توجه به نوع کاربرد و زمینی که از آن استفاده میشود، بسیار متفاوت است. معمولاً در زمین های صاف و بدون ناهمواری از چرخهایی که جنس نرم تر و قطر کمتری دارند استفاده می شود، ولی برای مسیرهای آسفالت با ناهمواری ها و پستی بلندی های متعدد، برای چرخها از جنس قوی تر و قطر بیشتری استفاده می شود. به همین علت در مواردی که سرعت اهمیت بیشتری دارد مثل اسکیت سرعت از چرخ هایی با قطر بالاتر استفاده می شود.

معمولاً کفشهای اسکیت تمرینی با چرخ های ۷۰ تا ۷۶ میلی متری می باشند. جنس چرخها نیز معمولاً از پلی اورتان می باشد چونکه سطح اتکا و سطح تماس بهتری با زمین برقرار می کنند. چرخ های پلاستیکی چندان مناسب نیستند چونکه بر روی زمین لیز می خورند، صدا می دهند، و راحت نیستند. چرخ های پلی آورتانی مانند لاستیک هستند و با فشار دادن آنها با دست سطح آن ها کمی فرو می رود. لازم به ذکر است بسته به اندازه پا و همچنین سن ورزشکار، قطر چرخها می تواند متفاوت باشد).



شکل ۲ چرخهای کفش اسکیت در اندازه های مختلف

برخی از کفشها به نحوی ساخته شده اند که دو چرخ وسط بزرگتر و دو چرخ اول و آخر در اندازه کوچکتری می باشند که اصلاحاً آنها را کر نامیده می شوند. در این حالت تنها دو چرخ وسط روی زمین قرار می گیرد و دو چرخ عقب و جلو به اندازه $1/8$ اینچ بالاتر از سطح زمین قرار می گیرند. این سیستم چرخها بیشتر در اسکیت بازهای نمایشی و هاکی مورد استفاده قرار می گیرد چونکه می توانند راحت تر دور بزنند و سریع تغییر جهت دهند. البته در بزرگسالان نیز می توان از این نوع برای افراد مبتدی استفاده کرد. البته در ابتدا احساس ناپایداری خواهند داشت اما با کمی تمرین این احساس از بین می رود.

ترمز کفش اسکیت

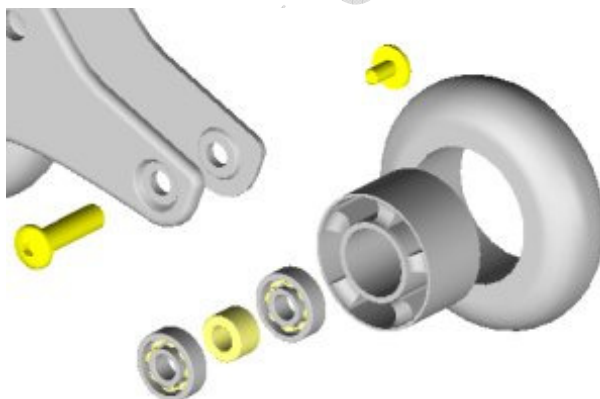
ورزشکار مبتدی در ابتدای مراحل آموزش از ترمزی که در پاشنه کفش اسکیت قرار دارد برای ترمز کردن استفاده می کند و با فراگیری حرکات، هنگامی که توانست با روشهای دیگر ترمز انجام دهد این قسمت از کفش جدا می گردد. این ترمزها که در انتهای کفش راست در قسمت پاشنه قرار دارند از جنس پلی اورتان نرم، باید باشند نه پلاستیک چونکه سطح تماس خوبی را ایجاد و باعث توقف اسکیت سوار شود



شکل ۳ کفش اسکیت با ترمز پاشنه

بلبرینگ و بوش های کفش

دو بلبرینگ و یک بوش در وسط از اجزای اصلی مرکزی یک چرخ اسکیت می باشند بلبرینگها در درجه ها و مدل های مختلفی دارند که بر اساس تعداد چرخش در دقیقه و جنس آن تعیین می شوند. کیفیت بلبرینگ و بوش ها با ABC مشخص شده و عددی جلوی ABC نشان دهنده ی تعداد چرخش آنها است.



شکل ۴ بلبرینگها در دو طرف و بوش در وسط

جوراب و چکمه اسکیت

جوراب یا آستری کفش اسکیت، قسمت داخلی چکمه کفش می‌باشد که معمولاً از جنس پارچه‌ای و نرم می‌باشند. این قسمت برای جلوگیری از زخم شدن ساق پا در اثر تماس بیش از حد با کفش اسکیت یا برخورد با موانع فیزیکی می‌باشد. بنابراین جوراب اسکیت بایستی از ضخامت و استحکام خوبی برخوردار باشد تا موجب آسیب دیدگی نشود. کفشهای اسکیت عمدتاً شامل دو نوع سخت و نرم می‌باشند. کفشهای از نوع سخت که بیشتر نیز توصیه می‌شود دارای چکمه‌های سخت (Hard) بوده که قابلیت حمایت بهتر پا و مچ پا را دارند و تقریباً چهار سایز پا را پوشش داده و عمر طولانی‌تری دارند. اما چکمه‌های نرم (Soft)، که جوراب یا آستری مجزایی را ندارند و چکمه‌ها از جنس نرم و سبک بوده و قابلیت مناسبی در تبادل هوا دارند. آستر یا جورابه‌ای کفشهای سخت، قابلیت جابجایی و شستشو داشته و جنس آنها از نوعی ابر بسیار فشرده است که با یک لایه نایلونی پوشیده شده است. امکان جابجایی و شستشو از قابلیت‌های خوبی است که می‌توان با شستشوی آن از افزایش بوی بد داخل کفش و بروز بیماری‌های پوستی در دراز مدت جلوگیری کرد.



شکل ۵ تفاوت دو کفش با بدنه سخت و نرم و آسیبهای جدی که نوع نرم می تواند در دراز مدت و هنگام حرکت داشته باشد.

ساق اسکیت

نکته دیگر در انتخاب کفش اسکیت ساق اسکیت و ارتفاع آن است. چکمه های با ارتفاع بلند ساق، بهتر از پاها حمایت می کنند ولی انعطاف پذیری کمتری نسبت به اسکیت های ساق کوتاه دارند. معمولاً ارتفاع در اسکیت های تفریحی و ماراتون بلندتر و در اسکیت های سرعت کوتاه تر است.



شکل ۶ کفش اسکیت سرعتی و اسکیت تفریحی (با تمرینی)

کفی اسکیت

برای راحتی پا در کفش در داخل آن کفی قرار داده شده است. یک کفی خوب از یک لایه پارچه مخملی به عنوان آستر، یک لایه فوم با تراکم مختلف در سطوح مختلف پا، ماده پلاستیکی در اطراف پاشنه و یک لایه پارچه تشکیل شده است. در مواردی که پا در داخل کفش بیش از اندازه آزاد باشد می توان ضخامت کفی را با افزودن کفی های خاص یا حتی برش موکتهای نازک و قراردادن در زیر کفی این مشکل را برطرف نمود.

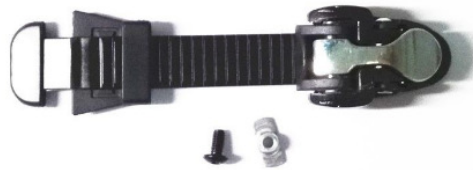
تیغه یا فریم اسکیت

تیغه ها در زیر چکمه ها قرار دارند و ارتباط بین چرخها و چکمه را برقرار می کنند. تیغه در بعضی کفشهای اسکیت با چکمه از یک جنس بوده و بصورت یکپارچه می باشند اما در اکثر اسکیت ها تیغه، بخشی مجزا بوده که با پرچ و گاهی با پیچ به چکمه متصل می شود که تیغه های از نوع اتصال با پیچ امکان عوض کردن تیغه ها، زاویه آنها و حتی چرخها را برای اسکیت کاران حرفه ای می دهد.

جنس تیغه ها می تواند فلزی، غیرفلزی و یا ترکیبی از مواد مختلف باشد. تیغه های فلزی انرژی را سریعتر منتقل کرده، که این امر باعث شده تا استقبال اسکیت بازهای هاکی و سرعت از این نوع بیشتر باشد.

بست اسکیت

بستها یا بندها که در قسمت روی پا و در قسمت ساق کفش قرار دارند بسیار در حفظ تعادل اسکیت سوار و راحت بودن پای در داخل کفش اهمیت دارند. بست ها از پای ورزشکار حمایت می کند و لازم است که قبل از شروع حرکت کاملاً به بسته بودن آن اطمینان حاصل کرد محکم نبودن بستنها می تواند باعث پچیدن پا در داخل کفش و آسیب جدی به آن گردد. در اسکیتهای نرم، بندها ابزار اصلی هستند و بایستی با دقت از آنها مراقبت کرد. اما در اسکیتهای سخت بستها باید به خوبی قابلیت تنظیم شدن داشته باشند.



شکل ۷ بست کفش اسکیت

لوازم ایمنی اسکیت

رعایت ایمنی در انجام هر کاری به ویژه ورزش لازم و ضروری است لذا در ابتدا لازم است برای رعایت ایمنی لوازم ایمنی برای اجرای اسکیت تهیه و حتماً مورد استفاده قرار گیرد. لوازم ایمنی در ورزش اسکیت طوری طراحی شده‌اند که قسمتهایی از بدن که امکان آسیب دیدن را دارند را تحت محافظت قرار می دهند. افراد تازه کار لازم است همه وسایل را بطور کامل استفاده کنند. لوازم ایمنی اسکیت عبارتند از: کلاه، آرنج بند، زانو بند و مچ بند.



شکل ۸ ست ایمنی اسکیت شامل مچبندها، آرنج، زانو بندها و کلاه

توجه:

اگر تصمیم دارید بعد از گذراندن دوره پایه اسکیت خود را به طور حرفه ای ادامه دهید بهتر است از ابتدا تکلیف خود را مشخص کرده و پس از مشورت با مربی خود نوعی از اسکیت را انتخاب کنید که متناسب تر با اسکیت تخصصی شما باشد چون مثلاً برای رشته نمایشی بهتر است اسکیت تفریحی ای خریداری کنند که پوسته نرم داشته باشد و قطر چرخ‌های آن کم باشد و اسکیت قابلیت راگر شدن داشته باشد تا بعد از شروع رشته نمایشی و تعویض اسکیت زیاد با مشکل مواجه نشوند.

کیف اسکیت

در بازار کیفهای مختلفی برای اسکیت وجود دارد لذا باید کیفی را انتخاب نمود که داری جداره توری برای تبادل هوای داخل با بیرون باشد تا مانع از بو گرفتن فضای داخل کیف شود. توصیه می شود حتی المقدور کلاه و لوازم نیز برای جلوگیری از بیماریهای پوستی به صورت جداگانه در قسمت دیگری از کیف که بخشی از جداره آن توری است گذاشته شود یا به بندهای خارجی کیف متصل شود.

عوامل موثر در قیمت کفشهای اسکیت

کیفیت مواد و طراحی کفش ها از دلایل اصلی تفاوت قیمت محسوب می شود:

- یک کفش سفت معمولا ارزان بوده و در مقابل یک کفش راحت و نرم گران تر می باشد.
- یک کفشی که فریم پلاستیکی داشته باشد معمولا ارزان بوده و در مقابل کفشی که فریم آلومینیومی دارد گران تر بوده و عملکرد بهتری دارد.
- کفشی با ترمز پلاستیکی سفت ارزانتر از کفشی با ترمز پلی اورتانی نرم و راحت خواهد بود.
- چرخ های سفت با قطر کم ارزانتر بوده و در مقابل چرخ های بزرگ از جنس پلی اورتان قیمت بیشتری دارند و سطح اتکا آنها با هم متفاوت می باشد.
- اسکیت های غیر قابل تنظیم در مقابل اسکیت های قابل تنظیم ارزانتر می باشند.
- تنوع در خطوط اتصال، ضخامت آستر کفش و راحتی آنها بر قیمت کفش تاثیر می گذارند.



شکل ۹ کیف اسکیت با پوششی به منظور تهویه بهتر

شئونات مربی

از آنجا که مربیان به عنوان الگوی یک ورزشکار می باشد لذا لازم است ورزشکار مربی به شئونات اولیه پایبند بوده و آنها را رعایت نماید که اینها عبارتند از:

- آراستگی ظاهری (پوشش لباس و ظاهر)
- وقت شناسی
- گرفتن اطلاعات اولیه از ورزشکاران (مثل نام و نام خانوادگی و شغل، میزان آشنایی با رشته ورزشی)

وسایل ایمنی

در تمام فعالیتها انسان باید نکات ایمنی را رعایت نماید که در اولین گام باید از وسایل حفاظت فردی جهت ایمنی خود در هنگام حرکات استفاده نموده تا مانع از آسیب به اعضا بشود. لذا لازم است اعضای مثل سر، زانوها، مچها و آرنجها که احتمال آسیب دیدگی بیشتری در هنگام حرکات اسکیت دارند محافظت شوند لذا وسایل حفاظت فردی برای این اندام ورزشکار در نظر گرفته شده است. اما به جهت سهولت در بستن اعضا به ترتیب زیر باید اقدام نمود:

اول- کلاه

دوم- زانوبند

سوم- آرنج بند

چهارم- کفش اسکیت

پنجم- مچبندها



شکل ۱۰ مراحل پوشیدن وسایل ایمنی و کفش اسکیت

اکنون با بستن مجموعه وسایل ایمنی فردی (ست ایمنی) مرحله‌ای که یک ورزشکار اسکیت در ابتدا باید بیاموزد را بیان خواهیم کرد. قبل از این لازم است یکی از حالت‌های بسیار پرکاربرد در ابتدای حرکات اسکیت را آموزش دهیم که با توجه به اهمیت و پایه‌ای بودن آن به نام ایستادن پایه یا آماده به حرکت نامیده می‌شود.

ایستادن پایه یا آماده به حرکت Ready Position

ایستادن به حالت‌های گوناگون همواره در اسکیت با حرکات مختلف همراه می‌باشد. ایستادن پایه همچنانکه از نام آن مشخص است بصورت پایه بسیاری از حرکات گوناگون می‌باشد. لذا لازم است ورزشکار با این حالت در ابتدا آشنا گردد. در این حالت:

- دسته در جلو سینه و رو به جلو (آرنج خیلی کم خم)
- زانو کمی خم

- سر بالا و رو به جلو
- کمر صاف
- پاها موازی و به عرض شانه باز و وزن روی کل چرخها

بلند شدن از روی صندلی

یک ورزشکار اسکیت بعد از آنکه بر روی صندلی یا بر روی سکو وسایل ایمنی را پوشید باید به نحو ایمن بلند شود لذا باید به ترتیب زیر اقدام نماید:

- پاها آماده برای قرار گرفتن در وضعیت ایستادن پایه
- دست ها از دو طرف پهلو روی سطح قرار می گیرد
- بلند شدن با فشار روی سطوح از دو طرف
- ایستادن در حالت پایه



شکل ۱۱ بلند شدن از روی سکو با فشار به دو طرف و قرار گیری در حالت پایه

ایستادن به حالت وی انگلیسی (V stand)

- در ابتدا برای شروع آموزش باید ورزشکار با نحوه ایستادن صحیح آشنا شود برای این کار باید پاها حالت هفت (وی انگلیسی) بطوریکه پاشنه ها روبه داخل (نزدیک بهم) و پنجه ها رو به بیرون (از هم دور) باشند.
- در این حالت بدن باید در وضعیت ایستادن پایه باشد یعنی نگاه به جلو، کمر صاف و زانو خم باید باشد.
- وزن بدن در این حالت بطور مساوی به پاها وارد شده و حتما روی لبه مرکزی چرخ باشد.

توجه:

- * در این وضعیت نباید پاشنه ها بهم چسبیده باشد.
- * برای آموزش می توان از کارآموز خواست تا این حرکت را بر روی سطوح پوشیده با فرش یا موکت در منزل تمرین نماید و در سالنها ورزشی بر روی تاتومی این تمرینات صورت گیرد تا ورزشکار کنترل بهتری در هنگام انجام حرکت داشته باشد.



شکل ۱۲ شروع حرکت با گرفتن میله کنار دیوار و قرارگیری پاها بصورت وی انگلیسی



شکل ۱۳ حرکت درجا پاها با بلند شدن از سطح زمین و تا تراز روی کفش دیگر

راه رفتن مقدماتی (راه رفتن اردکی Duck Walk)

ورزشکار بعد از فراگیری بلند شدن، ایستادن به حالت پایه و آمادگی برای حرکت با ایستادن به حالت وی شکل، حالا باید شروع به حرکت کردن کند. در این زمان بهتر است کارآموز با دستهایش میله کنار دیوار یا محل ثابتی را بگیرد و شروع به انجام حرکت به شرح زیر نماید:

- در حالت ایستاده به حالت وی شکل، بطوریکه پاشنه ها نزدیک بهم، پنجه ها دور از هم، پشت صاف، زانوها خم و وزن بطور مساوی به چرخها که روی لبه مرکزی قرار دارند باید ایستاد.
- اکنون باید کفشها را از زمین بلند (تا سطح کفش در روی پای دیگر) نموده و به جلو (حدود نصف طول کفش) گذاشت.
- این کار باید بطور مداوم برای هر دو پا صورت گیرد.

توجه:

- * چرخهای کفشها باید بطور صاف و همزمان روی زمین قرار گیرد. نباید چرخهای جلو زودتر به زمین برسد.

- * کارآموز در ابتدا می تواند دو دست خود را به میله یا محل ثابت گرفته و کم کم یک دست و سپس بطور کلی دستها را رها نماید و به حرکت خود ادامه دهد.
- * از آنجا که ممکن است فعالیتهای یکی از پاهای ورزشکار ضعیف تر از پای دیگر باشد باید تذکرات لازم بعد از اینکه ورزشکار مهارت اولیه در این حرکت پیدا کرد به او داده شود تا حرکت دو پا کامل و صحیح باشد. عدم توجه به این مورد باعث ایجاد مشکلات جدی در انجام حرکات بعدی او خواهد شد.



شکل ۱۴ حالت پاها بصورت وی انگلیسی و اینکه چهار چرخ باهم به زمین برسند



شکل ۱۵ در حالت پایه با احتیاط بصورت اردک وار حرکت به سمت جلو آغاز می شود

سر خوردن به جلو (Gliding Forward)

بعد از اینکه کارآموز به راه رفتن تسلط پیدا کرد می توان سر خوردن را به او آموزش داد تا حرکت به سمت جلو را با سرعت و کیفیت بیشتر و بهتری انجام دهد. در این حرکت باید جهت انجام بهتر عملیات انتقال وزن از یک پا به پای دیگر بطور متوالی انجام شود لذا در حالی که موارد گفته شده در قبل را مدنظر دارد و حرکت روبه جلو است، به شرح زیر عمل می شود:

- با بلند شدن پای راست وزن به پای چپ منتقل می شود.
- در حالیکه پای چپ روی زمین قرار دارد دو شماره شمرده و پای بلند شده (پای راست) روی زمین قرار گرفته، کل وزن از پای چپ به آن منتقل می شود و دوباره دو شماره شمرده و این عمل تکرار می گردد.
- بعد از تسلط بر این حرکت این زمان شمارش به چهار شماره افزایش می یابد.

توجه:

* در هنگام برداشتن یا گذاشتن کفشها روی زمین باید تمام چرخها همزمان برداشته یا گذاشته شوند و نباید چرخ جلو یا عقب زودتر یا دیرتر گذاشته یا برداشته شوند.

* وزن بدن باید روی لبه مرکزی چرخ ها باشد.



شکل ۱۶ با انتقال وزن به یک پا و فشار آن به زمین حرکت انجام و سپس وزن به پای دیگر منتقل می شود و این عمل تکرار می شود.

هل دادن یا پوش (Push)

یکی از حرکاتی که بسیار می تواند به سرخوردن و نیز تعادل کمک کند حرکت پوش می باشد که ورزشکاران در اسکیت سرعت نیز بسیار آن را تمرین می کنند. برای انجام این حرکت در حالت سکون باید:

- بدن در وضعیت پایه قرار داشته باشد. اما دستها بهتر است در پشت همدیگر را بگیرند.
 - وزن بدن به هر دو پا یکسان وارد شود و سر و شانه ها صاف باشند، ورزشکار ثابت و بدون سرخوردن باشد.
 - اکنون وزن بدن به پای راست منتقل و پای چپ به اندازه عرض شانه باز شود در محل قرار گرفته و سپس به محل اولیه برگردد.
 - سپس وزن بدن به پای چپ منتقل و پای راست همین عمل را تکرار کند.
- این حرکات باید بصورت پیوسته صورت بگیرد.



شکل ۱۷ حرکت پوش از سمت راست



شکل ۱۸ حرکت پوش از سمت چپ

این حرکت برای اسکیت کاران سرعت همراه با حرکات دستها باید باشد بطوریکه پایی که حرکت می کند دست در همان جهت خم و به جلو بدن می آید و دست دیگر کشیده و در عقب قرار می گیرد.



شکل ۱۹ حرکت دستها در حالت پوش زدن

زمین خوردن ایمن (Safe Falling)

بعد از آشنا شدن ورزشکار با حرکات اولیه باید با چگونگی زمین خوردن بصورتی که حداقل ضربه به او وارد شود آشنا گردد بنابراین:

- قبل از شروع تمرین پوشیدن لوازم ایمنی فردی اجباری است.
- کم کردن ارتفاع در هنگام زمین خوردن برای کاهش ضربه وارده به بدن ضروری است لذا زانو را باید خم کرد.
- در صورتی که افتادن به سمت جلو می باشد دستها سریع به سمت جلو آورده تا کف دستها به عنوان اولیه نقاط تماس باشند و سپس زیر ساعد روی زمین قرار گیرد.
- در هنگام برخورد با زمین باید سر و گردن و پنجه انگشتان بالا نگه داشته شود تا ضربه ای به فک و صورت وارد نشود.

توجه

* در هنگام از دست دادن تعادل حتما تلاش کنید وزن را به سمت جلو داده و زانو را خم و سعی کنید میچهای پا را بگیرید.



شکل ۲۰ انتقال وزن به سمت جلو با آوردن دستها به جلو و تلاش در برخورد با زمین با کف دست و سپس ساعد



شکل ۲۱ تلاش برای بالا نگه داشتن سر و انگشتان دست

بلند شدن از زمین (Getting up from Fall)

یکی از نکات اولیه در آموزش اسکیت روش صحیح بلند شدن ورزشکار از روی زمین است. در اینجا دو روش بیان می شود.

روش اول

این روش معمولاً برای کودکان بهتر است. در این روش به شرح زیر اقدام می شود:

- ورزشکار با دو زانو روی زمین قرار می گیرد.
- در این حالت کف دو دست را نزدیک به هم روی زمین قرار می دهد.
- پای راست را بلند کرد و در سمت راست دستها و پای چپ را در سمت دیگر قرار می دهد.
- با فشار دستها به روی زمین ورزشکار بلند می شود.



شکل ۲۲ یک روش بلند شدن از زمین (اغلب برای کودکان)

روش دوم

در این روش بصورت زیر عمل می شود:

- ورزشکار با دو زانو روی زمین تکیه دارد.
- پای راست را در حالت خم در جلو خود قرار می دهد.

- با اتکا و فشار دست راست بر روی زانوی راست که خم شده است و دست دیگر که بر روی زمین تکیه دارد ورزشکار زانوی چپ را خم و از زمین بلند می شود.



شکل ۲۳ روش دوم بلند شدن از زمین

سرخوردن موازی (روبه جلو) (Parallel rolling (Forward))

بعد از اینکه ورزشکار ایستادن روی کفش و نحوه حرکت کردن را آموخت و توانست به سمت جلو سر بخورد باید فراگیرد که بتواند روی کفشهای خود بدون حرکت برای چند لحظه سر بخورد لذا لازم است تا این حرکت را فراگیرد. در این وضعیت ورزشکار بعد از حرکت و سر خوردن رو به جلو، با شتابی تقریباً ثابت در حرکت می باشد. در این حالت ورزشکار بدون هیچگونه پازدن باید به سمت جلو برود برای این حرکت باید ورزشکار موارد زیر را اجرا نماید:

- قرار گرفتن بدن در حالت ایستادن پایه و دو پا در کنار هم و موازی است.
- پاها به اندازه عرض شانه باز است.
- دستها در جلو به اندازه عرض شانه باز هستند.
- وزن بدن روی هر دو پا بطور یکسان وارد می شود.

- کفشها روی لبه مرکزی قرار دارند.

لذا در این حالت ورزشکار با توجه به شتابی که در هنگام سرخوردن گرفته است به سمت جلو و بدون هیچگونه تلاشی سرمی خورد تا اینکه دوباره بخواهد به حرکت خود شتاب بدهد.



شکل ۲۴ چرخها روی لبه مرکزی و پاها موازی و در حالت پایه

ترمز پاشنه Heel Stop

یکی از حرکاتی که ورزشکار می باید در ابتدا و قبل از سرعت بخشیدن به حرکتهای خود فراگیرد، ترمز کردن می باشد. در اسکیت پایه روشهای متعددی برای ترمز کردن وجود دارد که با توجه به تجربه ورزشکار و نیز موقعیتی که ورزشکار قرار می گیرد ممکن است یکی از آنها را انتخاب نماید. از ابتدایی ترین روشهای ترمز گرفتن در اسکیت، ترمز با پاشنه هست و برای ورزشکارانی که در ابتدای فراگیری هستند توصیه می شود. چون با پیشرفت فراگیری اسکیت، توصیه می شود این ترمز از کفش جدا شود. لذا برای ترمز گرفتن با این روش باید اقدامات زیر به ترتیب انجام شود تا توقف به نحو صحیح انجام پذیرد:

- در حالی که ورزشکار در حال سرخوردن به سمت جلو و روی یک خط صاف هست پای راست که ترمز دارد به سمت جلو می‌آید این در حالی است که زانوها کمی خم هستند.
- زمانیکه چرخ عقب کفش پای راست به نزدیکی چرخ جلو کفش عقب (پای چپ) رسید. سرکفش راست را بالا گرفته تا پاشنه به زمین فشرده شود در این حالت ترمز پاشنه به زمین تماس پیدا کرده و با فشار پا توقف کامل صورت می‌گیرد.
- برای تعادل بهتر می‌توان دستها را روی زانو قرار داد.
- هرچه فشار روی پای راست سریعتر و بیشتر باشد توقف سریعتر و محکمتر صورت می‌گیرد.



شکل ۲۵ جلو آمدن پای راست برای آماده شدن برای ترمز کردن



شکل ۲۶ فشار روی پاشنه راست برای توقف یا کاهش سرعت



شکل ۲۷ کمک گرفتن از دستها برای تکیه روی زانوها در هنگام ترمز

ایستادن یا توقف در محل

یکی از حرکاتی که لازم است با آن آشنا بوده تا بتوانیم بدون هیچگونه جابجایی یا افتادن، در محلی که مورد نظر است بایستیم ایستادن به حالت T انگلیسی است. برای این حرکت باید در محل مورد نظر پس از توقف:

- یک پا را تحت زاویه نود درجه نسبت به پای دیگر قرار دهیم.
 - پاشنه پا باید در محل گودی وسط پای دیگر باشد.
- در این وضعیت دیگر پاها حرکتی نخواهند داشت.



شکل ۲۸ توقف بدون حرکت

حالت ایستادن A (A Stand)

یکی از حالت‌های ایستادن به ویژه در هنگام توقف یا به منظور کنترل بیشتر ورزشکار در هنگام کاهش سرعت بعد از حرکت زدن و متوقف شدن، حالت ایستادن به حالت A است. برای انجام این حرکت باید:

- پاها موازی و کمی بیشتر از عرض شانه باز باشد.
- زانوها بهتر است کمی به سمت داخل خم باشند (در حدود دو درجه).



شکل ۲۹ زانوها دو درجه بهم نزدیک و چرخها روی لبه داخلی

حالت ایستادن قیچی Scissor Stance

یکی دیگر از حالت‌های ایستادن، به حالت قیچی می‌باشد. این نحوه ایستادن در اسکیت معمولاً در هنگام حرکت و قبل از انجام یک عمل دیگر در اسکیت استفاده می‌شود. مثلاً قبل از عمل ترمز کردن مثل آنچه در مورد ترمز با پاشنه گفته شد، در این حرکت، در حالی که ورزشکار به سمت جلو در حرکت هست به شرح زیر عمل می‌کند:

- پاها موازی هم و به اندازه عرض شانه از هم می‌باشند.
 - زانوها کمی خم هستند.
 - بسته به اینکه چه حرکتی (که معمولاً چرخشی می‌باشد) و از کدام سمت می‌خواهد ورزشکار این حرکت را بزند، پای راست و یا چپ یکی جلو آمده و پای دیگر عقب‌تر قرار می‌گیرد تا پاها وضعیتی شبیه به قیچی به خود بگیرند.
 - در این حرکت چرخها روی لبه مرکزی قرار دارند.
- در این وضعیت دستها در دو طرف در کنار بدن یا در جلوی بدن قرار دارند.



شکل ۳۰ وضعیت قیچی و نمایش قرارگیری پاها نسبت بهم



شکل ۳۱ وضعیت کل بدن در هنگام حرکت قیچی

وضعیت لبه‌ها در حرکات اسکیت

در ورزش اسکیت انجام حرکات مختلف، به سمت‌های جلو یا عقب و نیز در جهت‌های چپ یا راست بسیار متأثر از وضعیت لبه‌های کفش‌ها می‌باشد. لذا لازم است در ابتدا با مفاهیم لبه‌های داخلی، خارجی، مرکزی و نحوه اجرای آنها آشنا شده تا هرچه بهتر بتوان حرکات مختلف اسکیت را بدون خطر و با زیبایی و درستی هرچه تمام انجام داد.

الف- لبه‌های مرکزی Center Edges

در ورزش اسکیت به ویژه در حرکات پایه، بسیاری از حرکات روی لبه‌های مرکزی انجام می‌شود مثل آنچه در مورد سرخوردن با پاهای موازی گفته شد. در این حالت باید:

- پاها موازی یکدیگر، زانوها کمی خم و پشت صاف و سر بالا و نگاه به جلو است.
- وزن روی هر دو پا و بصورت یکسان تقسیم می‌شود.
- چرخ‌ها روی لبه مرکزی هستند و پا به هیچ وجه به سمت داخل یا خارج کفش متمایل نمی‌باشد.



شکل ۳۲ کفش‌ها روی لبه مرکزی چرخ‌ها

ب- لبه های داخلی Inside Edge

در حرکات مختلف اسکیت با توجه به اینکه ورزشکار بخواهد به کدام سمت حرکات خود را متمایل کند از لبه های داخلی یا خارجی کفش خود استفاده می کند. استفاده صحیح از این لبه ها می تواند علاوه بر زیبا نمودن حرکت، باعث صرف انرژی کمتر و افزایش سرعت و کاهش زمان و ایمنی هرچه بیشتر ورزشکار گردد. در انجام حرکت با لبه داخلی مثل آنچه در چرخش ها انجام می گیرد باید بصورت زیر حرکت را انجام داد:

- پاها موازی یکدیگر هستند.
- زانوها کمی خم، پشت صاف و وزن روی هر دو پا و بطور یکسان وارد می شود.
- کمی زانوها را بهم نزدیک تا احساس وارد شدن وزن به سمت داخل کفش و یا به عبارتی لبه های داخلی چرخ را درک کرد.
- زانوها نباید بهم بچسبند.

توجه نمایید که روش ایستادن از نوع A، وضعیتی است که می توان حالت لبه داخل را درک کرد.



شکل ۳۳ فرارگیری کفشها روی لبه داخلی

لبه های خارجی Outside Edge

یک ورزشکار باید به بکارگیری صحیح لبه های داخلی و خارجی تسلط کامل داشته باشد. هنگامی که بخواهد در حرکات خود تغییر جهت به سمت بیرون از امتداد مسیر حرکت خود داشته باشد باید با بکارگیری لبه خارجی مسیر را به خارج هدایت کند. برای استفاده از لبه خارجی باید:

- پاها موازی یکدیگر باشند.
 - زانوها کمی خم، پشت صاف و وزن روی هر دو پا بصورت مساوی وارد شود.
 - حال زانوها را کمی از هم دور کرده تا وزن اعمال شده به پاها باعث شود تا لبه خارجی چرخ ها را احساس کنید.
- بنابراین در این وضعیت فشار وزن وارده بر روی سمت بیرونی کفش وارد می شود.



شکل ۳۴ قرارگیری کفشها روی لبه بیرونی

لبه های ترکیبی Corresponding Edge

یکی از وضعیتهای بسیار پر کاربرد از لبه های چرخهای کفش اسکیت، وضعیت ترکیبی لبه ها می باشد. از این وضعیت بیشتر در هنگام دور زدن ها به سمت جلو یا عقب استفاده می شود. در این وضعیت:

- پاها موازی هم هستند.
- زانوها کمی خم، پشت صاف، و وزن روی هر دو پا اعمال می شود.
- اگر تصمیم به چرخش به سمت راست دارید، باید در حالی که پای راست روی لبه خارجی و کمی جلوتر قرار دارد، پای چپ روی لبه داخلی قرار گیرد و برعکس، اگر تصمیم دارید به سمت چپ بروید باید پای چپ روی لبه خارجی باشد و پای راست روی لبه داخلی.

به منظور حرکت صحیح در این حالت بهتر است ضمن رعایت فاصله زانوها از هم، برای متمایل شدن به سمت راست هر دو زانو به سمت راست منحرف و از محور عمودی بدن خارج می شوند و برعکس.



شکل ۳۵ وضعیت ترکیبی

هفت و هشت (به سمت جلو) Swizzle (F)

یکی از حرکاتی که توصیه می‌شود بعد از فراگیری سرخوردنها به ورزشکار آموزش داده شود حرکت هفت و هشت است. از این جهت که بسیاری از فراگیران اسکیت از ترمز پاشنه استفاده نمی‌کنند لذا توصیه می‌شود برای کاهش سرعت و توقف از این حرکت استفاده شود. برای انجام این حرکت باید به شرح زیر عمل شود:

- ورزشکار در حالت ایستادن پایه (Ready Position) باید با فشاری که از سوی زانوها به پاهای خود اعمال می‌کند ضمن حرکت به جلو، پنجه‌های پا را بصورت باز (از هم دور) یا بسته (به هم نزدیک) نموده تا پاها بصورت هفت و هشت قرار گیرند. این حرکت همراه با نکات زیر باید اجرا شود:
 - پاها از زمین نباید جدا شوند.
 - از لبه‌های داخلی و یا خارجی برای اجرای بهتر حرکت استفاده شود.
 - همراه با سرخوردن به جلو سه حرکت، هفت، هشت و یازده باید انجام شود یعنی باز شدن کفش‌ها از سمت جلو، سپس نزدیک شدن آنها بهم و سپس حالت موازی آن و به همین ترتیب حرکات تکرار شده و ادامه می‌یابد. در این حرکت نباید پنجه‌های کفش به یکدیگر برخوردی داشته باشند. همچنین فاصله زانوها از یکدیگر نباید تغییری داشته باشند بطوریکه تغییر در ارتفاع بدن مشاهده شود.
- لازم به ذکر است که در این حرکت می‌توان با فشار بر روی پنجه‌ها عمل توقف را انجام داد. لذا یکی از روشهای توقف به این صورت است.



شکل ۳۶ شروع حرکت هفت با باز شدن فاصله بین پنجه های پا



شکل ۳۷ شروع قسمت هشت با نزدیک شدن پنجه ها به هم



شکل ۳۸ بخش سوم با قرارگیری پاها به موازات هم

کسب تعادل مجدد Regaining Balance

قبلا در مورد نحوه زمین خوردن ایمن و نیز بلند شدن از روی زمین توضیحاتی داده شد. اما در بسیاری از موارد ورزشکار در هنگام اسکیت ممکن است به دلایل مختلف تعادل خود را از دست بدهد بنابراین باید تلاش کند تا با کسب تعادل مجدد مانع از خوردن خود به زمین شود لذا اسکیت باز در هنگام سرخوردن به محض از دست دادن تعادل باید گام های زیر را انجام دهد:

- دستها را به سمت جلو آورده دراز کند (تا با این حرکت مانع از خوردن از پشت به زمین شود).
- ارتفاع را به ویژه با خم کردن زانو کمک کند.
- زانو یا کفشهای اسکیت خود را بگیرد.
- با بدست آوردن تعادل خود به حالت ایستادن پایه برگردد.



شکل ۳۹ با احساس عدم تعادل و امکان برخورد، دستها به سمت جلو باید بیاید



شکل ۴۰ برای حفظ بیشتر تعادل تلاش می شود مچها گرفته شود

سرخوردن موازی (به سمت عقب) (Parallel Rolling (Backward))

تاکنون حرکتهای مختلف به سمت جلو توضیح داده شد. اکنون به سراغ برخی از حرکتهای قبلی اما به سمت عقب می‌رویم. حرکت سرخوردن موازی به عقب در حالتی است که ورزشکار با توجه به شتاب اولیه‌ای که دارد سعی در سرخوردن بدون هیچگونه کمکی (از طریق پا زدن) دارد. لذا شتاب اولیه را با وارد کردن فشار به دیوار یا میله ثابت ایجاد می‌کند. در این حرکت باید:

- پاها موازی یکدیگر و زانوها کمی خم باشند پشت صاف اما وزن کمی متمایل به جلو باشد تا تعادل بدن بهتر حفظ شود.
- با هل دادن خود به سمت عقب یک شتاب اولیه ای ایجاد می شود.
- وزن روی دو پا بطور مساوی اعمال و چرخها روی لبه مرکزی قرار دارند.
- به منظور کنترل مسیر، با چرخش بالاتنه و نگاه از پهلوئی سمت راست مسیر را نگاه کرده و در وسط مسیر باید از بالای شانه سمت چپ به مسیر نگاه کرده شود (تا ورزشکار بتواند کنترل بهتری روی مسیر حرکت به سمت عقب داشته باشد).
- نباید کمر به سمت جلو خم شود چون باعث عدم تعادل و افتادن از جلو می شود.



شکل ۴۱ قرارگیری رو به دیوار یا مانع (مثل میله) و فشار زیاد برای حرکت به سمت عقب

سرخوردن (به سمت عقب) (Gliding Backward)

در حرکت سرخوردن به عقب، اسکیت باز سعی می کند بدون استفاده از هیچ نیروی خارجی (مثل فشار به دیوار و هل دادن خود) به سمت عقب حرکت داشته باشد. لذا در ابتدا ضمن ایستادن در حالت پایه بطوریکه پاها موازی و زانوها کمی خم هستند و پشت صاف می باشد به ترتیب زیر عمل می کند:

- پاها را از وضعیت موازی خارج کرده و به حالتی که بصورت هشت هستند قرار می دهد یعنی پنجه ها نزدیک به هم قرار گرفته و در حالیکه فشار روی پنجه هاست، از سوی ورزشکار فشار به زمین وارد می شود.
- می بایست فشارهای وارده به پنجه های پاها بطور متوالی بین پاها جابجا شود بطوریکه همزمان با این عمل انتقال وزن از یک پا به پای دیگر (همان پای در تماس با زمین) صورت گیرد.
- همزمان با این حرکت باید با گردش سر بر روی شانه به پشت سر نیز نگاه کرده شود.

- نباید شانه ها خیلی جلو باشند تا تعادل ورزشکار از بین برود. صاف بودن پشت و چرخش سر به یک سمت شانه باعث تعادل هر چه بیشتر ورزشکار در این حرکت می گردد.



شکل ۴۲ قرارگیری پاها بصورت هشت برای حرکت به عقب



شکل ۴۳ قرارگیری پاها بصورت هشت، و شروع حرکت با فشار بر روی پنجه ها، انتقال وزن از یک پا به پای دیگر و حرکت به سمت عقب در حالی که نگاه باید به عقب باشد

هشت و هفت (به سمت عقب) (Swizzle (Backward)

از این حرکت برای کم کردن سرعت و حتی ترمز کردن در هنگام حرکت به عقب استفاده می‌شود. در مورد این حرکت به سمت جلو توضیحات لازم داده شده است. اکنون برای انجام این حرکت به سمت عقب باید فشار پا روی پنجه‌ها باشد. در این حرکت ضمن قرارگرفتن ورزشکار در حالت ایستاده پایه، پنجه‌ها به هم نزدیک شده و فشار به زمین وارد می‌کنند. و این در حالی است که پاشنه‌ها از هم دور شده و سپس با باز شدن در حد عرض شانه یا کمی بیشتر، شروع به بسته شدن یا به عبارتی نزدیک شدن به یکدیگر می‌کنند. توجه شود:

- بعد از هر هشت و هفت، باید پاها در وضعیت موازی یا به اصطلاحی در وضعیت عدد یازده قرار گیرند.
- در حرکت به عقب نگاه به پشت سر با همان توضیحات داده شده لازم است.

تبادل یک پا به سمت جلو (راست و چپ) (One Leg Balance Forward (R/L)

یکی از حرکاتی که برای حفظ تعادل ورزشکار اسکیت توصیه می‌شود حفظ تعادل با یک پا می‌باشد. در این حرکت از دستها برای حفظ تعادل استفاده می‌شود. برای انجام این حرکت بعد از سرخوردن ورزشکار و حفظ حالت حرکتی بدن به شرح زیر عمل می‌شود:

- دستها را برای حفظ تعادل در دو طرف خود باید باز کرد.
- وزن بدن را روی پای راست بطور کامل منتقل کرده و پای چپ را از زمین بلند کرده و از کنار پای راست از سمت جلو به اندازه ارتفاع سطح روی اسکیت پای راست می‌باشد.
- وزن بدن باید روی کل کف پا باشد و بطور یکسان به چرخهای هر کفش در حالیکه روی لبه مرکزی قرار دارند برسد.
- ورزشکار می‌تواند تا زمانی که قادر است تعادل خود را حفظ کند پا را بالا نگه دارد. برای پای دیگر نیز برعکس توضیحات داده شده در مورد هر پا عمل می‌شود.



شکل ۴۴ تعادل با حرکت روی یک پا

تعادل یک پا از عقب (راست و چپ) (R/L) One Leg Balance Backward

این حرکت مشابه توضیحات داده شده برای حرکت به سمت جلو می باشد. بعد از اینکه ورزشکار سر خوردن به سمت عقب را فراگرفت و به توانایی کافی در اجرای آن رسید می تواند برای کسب تعادل بیشتر این حرکت را فراگیرد. این حرکت شبیه آنچه در قبل برای تعادل یک پا به سمت جلو گفته شد می باشد. اما باید توجه داشت که در اجرای حرکت به سمت عقب باید بالاتنه چرخیده و نگاه از سمت پهلو به عقب کرده شود.



شکل ۴۵ تعادل با حرکت روی یک پا از عقب

اسلاید Slide

یکی از حرکاتی که بعد از سر خوردن ورزشکار باید فرا گیرد حالت اسلاید است تا با کمک آن ورزشکار بتواند تغییر جهت بدهد و به سمت راست یا چپ برود. در این حرکت باید پاها به حالت قیچی قرار داشته و پایی که به سمت داخل دایره یا انحنای گردش است با لبه خارجی و پای دیگر لبه داخلی باشد. مثلاً برای گردش به راست پای راست لبه خارجی و پای چپ لبه داخلی باشد.



شکل ۴۶ حرکت اسلاید و تغییر جهت به راست و چپ

پازدن روی دایره Cross Over

تا کنون حرکت‌های پایه رو به جلو و رو به عقب را فرا گرفته اید. اکنون لازم است تا به سراغ حرکت‌های در حال چرخش پردازیم. چه بسا ممکن است در هنگام حرکت به جلو در پیمودن محیط سالن، در زمان چرخش به سختی جهت حرکت را تغییر داده باشید. لذا اکنون حرکت پازدن روی دایره را آموزش داده تا بتوانید مسیرهای غیر مستقیم را پیموده و به راحتی تغییر مسیر دهید. اما قبل از اینکه به بررسی نحوه اجرای این مهارت در دو وضعیت راست به چپ و برعکس پردازیم لازم است حرکتی اولیه را تمرین تا راحت تر بتوان به اجرای آن در حال حرکت پرداخت. لذا به شرح زیر عمل می شود:

حرکت اولیه (از راست به چپ)

- ورزشکار در حالت اولیه قرار گرفته، پای راست را در حالیکه وزن را به پای چپ منتقل می کند از زمین بلند می کند.
- پای راست را از جلوی پای چپ عبور داده و در سمت چپ آن قرار می دهد.

- وزن را به پای راست منتقل، و پای چپ را از پشت پای راست عبور داده و در کنار پای راست قرار می دهد.
 - این عمل را چندین مرتبه در کنار هم انجام می دهد.
- برای حرکت اولیه از سمت چپ به راست برعکس توضیحات بالا باید عمل کرد. بعد از اینکه ورزشکار به این حرکات مسلط شد فراگیری پازدن روی مسیر دایره ای برود.



شکل ۴۷ انتقال وزن به پای چپ و حرکت پای راست از جلو آن



شکل ۴۸ انتقال وزن به پای راست و چرخش پای چپ از پشت آن و قرار گیری در محل خود



شکل ۴۹ حرکت از سمت چپ به راست، حرکت چپ روی پای راست و انتقال وزن به آن، چرخش پای راست از عقب و انتقال وزن به پای چپ

الف- پا زدن روی دایره (از راست به چپ)

- بهتر است روی مسیرهای دایره ای مثل دایره وسط زمین سالن ورزشی قرار گرفته یا با چیدن موانع، یک مسیر دایره ای روی زمین درست کنید.
 - در حالی که پاها موازی هستند حرکت را شروع کنید.
 - در وضعیتی که پای راست روی لبه داخلی و پای چپ روی لبه خارجی قرار دارند، وزن را روی پای چپ انتقال می دهیم، پای راست را از زمین بلند کرده و ضمن عبور از پای چپ (از جلو آن) در کنار آن و در حالی که بر روی لبه داخلی می باشد کنار پای چپ قرار می دهیم در این حالت وضعیت پاها نسبت به هم به حالت ضربدر است.
 - اکنون زمان آن است که وزن را به پای راست منتقل کرده و پای چپ را از عقب بیرون و در حالت عادی خود قرار می دهیم.
 - دستها در هنگام این حرکت به دوطرف باز بوده و در وضعیتی که ظاهرا بخواهیم دایره میانی را در بغل بگیریم قرار می گیرند.
 - نگاه ورزشکار رو به مسیر باید باشد.
- در هنگام انجام این حرکت رعایت نکات زیر بر کیفیت بهتر این حرکت کمک می کند.
- پای راست قبل از بلند شدن اگر کمی جلوتر از پای چپ باشد حرکت را زیباتر و راحت تر می کند.
 - پای راست نباید از روی پای چپ عبور کند بلکه باید از جلو آن عبور نماید.
 - پای راست بعد از عبور از جلوی پای چپ، باید به نحوی قرار بگیرد که پنجه پاتماایل به داخل دایره باشد و پای راست روی لبه داخلی قرار گرفته باشد و گرنه با انجام هر حرکت شعاع دایره بزرگتر خواهد شد. لازم به ذکر است در این وضعیت پای چپ روی لبه خارجی قرار دارد.
 - برای آموزش بهتر است از حرکت راست به چپ که مخالف با جهت حرکت عقربه های ساعت می باشد آموزش را آغاز کرد.
 - خم شدن زانوها در هنگام عبور پاها از هم و تشکیل وضعیت ضربدری، بر زیبایی حرکت و انجام بهتر آن بسیار تاثیر گذار است.



شکل ۵۰ ابتدا قیچی، نگاه به مرکز در حالیکه تصویر در آغوش گرفتن دایره چرخش را داریم
(در اینجا چرخش حول میله)

www.drmosan.ir



شکل ۵۱ انتقال وزن به پای چپ و چرخش پای راست از جلو آن، نحوه قرارگیری دستها و شانه ها



شکل ۵۲ انتقال وزن به پای راست و چرخش پای چپ از پشت آن و قرارگیری در کنار آن

ب- پا زدن روی دایره حرکت چپ به راست

در حرکتهای چپ به راست یا به عبارتی در جهت موافق گردش ساعت می باید بر طبق آنچه در مهارت قبل گفته شد با این تفاوت که پاهای چپ و راست برعکس عمل می کنند. یعنی پای چپ که در وضعیت لبه داخلی و پای راست در وضعیت لبه خارجی قرار دارند با بلند شدن پای چپ و عبور از پای راست در کنار آن قرار می گیرد و بقیه مطابق آنچه گفته شد باید انجام شود.

بالا رفتن از پله Up Kerbs

چه بسیار مواقعی برای یک اسکیت باز پیش می آید تا از پله های سکو یا ورودی سالن عبور و وارد محل شود لذا لازم است تا با اصول بالا رفتن از پله در حالیکه کفش اسکیت را پوشیده است آشنا شود. برای این حرکت باید:

- در کنار پله در حالی که از پهلو نسبت به آن قرار گرفته در وضعیت ایستادن اولیه یا پایه قرار گیرد.
 - پای نزدیک به پله را آماده بلند کردن کرده و همزمان وزن خود را کامل به پای دیگر منتقل می کند.
 - با بلند کردن پای نزدیک به پله و گذاشتن بر روی سکو وزن را کامل به این پا منتقل و پای دوم را بالا آورده و روی سکو قرار می دهد.
- و به این ترتیب می توان به پله های بالاتر رفت. در هنگام پایین آمدن نیز انتقال وزن به پاییه که حکم تکیه گاه را دارد وارد کرده و پای دیگر را روی سطح پایین تر قرار می گیرد و سپس انتقال وزن به پای پایینی و آوردن پای دوم به سمت پاییه می باشد.



شکل ۵۳ قرار گیری به موازات پله ها، انتقال وزن به پای چپ و بلند کردن پای راست



شکل ۵۴ با قرار گیری پای چپ در محل و انتقال وزن از پای چپ به آن، پای راست بلند و در محل قرار می گیرد

رد شدن از مانع (یک گام بلند) Over Twigs

از آنجا که اسکیت را می توان در خارج از سالنهای ورزشی به ویژه پارکها و غیره انجام داد. لذا ناهمواری سطوح در هنگام اسکیت بازی می تواند بسیار برای ورزشکار رخ دهد لذا لازم است با نحوه عبور از آنها آشنا گردد. در هنگام حرکت با اسکیت و برخورد به یک مانع اگر بخواهیم با روش یک گام بلند عبور کنیم باید به شرح زیر عمل کرد:

- با سرخوردن و نزدیک شدن به مانع و مکث چند ثانیه ای در لحظه قبل از عبور در حالی که وضعیت بدن در حالت اولیه یا پایه هست.
- وزن را به پای چپ انتقال داده و پای راست از روی زمین بلند و با یک گام در طرف دیگر مانع قرار می گیرد.
- با انتقال وزن از پای چپ به پای راست، پای چپ نیز از پشت مانع بلند شده و بعد از مانع در کنار پای راست قرار می گیرد.

در هنگام گذاشتن و برداشتن پا باید دقت نمود تا کفش و چرخهای آن همراه با هم از زمین جدا و یا روی زمین گذاشته شوند. نباید پاشنه ها در ابتدا روی زمین قرار گیرند چون این باعث سرخوردن ورزشکار می شود.



شکل ۵۵ رسیدن به مانع، انتقال وزن به پای چپ و بلند کردن پای راست



شکل ۵۶ عبور پای راست، انتقال وزن از پای چپ به پای راست، عبور پای چپ و سپس حالت پایه

نشستن (sit for fun)

یکی از حرکات در اسکیت حالت نشستن روی یک پا در هنگام حرکت به سمت جلو می باشد که می تواند بر روی هر دوپای راست یا چپ انجام پذیرد. برای فراگیری این مهارت بهتر است ابتدا در حالت ایستا در یک محل، مهارت را تمرین کرده و سپس در حرکت اجرا گردد.

در حالت سکون یا ایستا

در این وضعیت ورزشکار باید میله را بگیرد و بسته به اینکه بخواهد روی پای چپ یا راست بنشیند به ترتیب زیر می باید عمل کنید. برای هنگامی که بخواهد روی پای راست بنشیند باید:

- پای چپ را جلو (حرکت قیچی) آورده و بیشتر وزن را روی این پا قرار دهد.
 - پای چپ در زانو خم شده و حالت نود درجه به خود می گیرد.
 - همزمان با این حرکات پای راست خم شده و کفش را روی چرخ جلو قرار می گیرد.
 - در این هنگام روی پای راست که خم شده به حالت نشسته قرار می گیرد.
- برای فراگیری این مهارت ورزشکار باید در حالت ایستا برای هر دو پا این مراحل را تمرین نماید تا کاملاً مسلط شود سپس به انجام آن در حالت حرکت اقدام کند.
- لازم به ذکر است در این حرکت باید وزن بین دو پا بطور مساوی تقسیم شود. کمر در این حرکت باید صاف و سر بالا و نگاه روبرو باشد.

حالت در حرکت

برای انجام مهارت نشستن در حال حرکت، اگر ورزشکار بخواهد روی پای راست بنشیند باید:

- در حالی که بدن در وضعیت پایه روبه جلو حرکت می کند. پای چپ را به جلو آورد، بیشتر وزن به آن وارد شود.
- در حالیکه زانوی چپ در وضعیت نود درجه قرار می گیرد، پای راست از زانو خم و کفش روی چرخ جلو قرار می گیرد.
- روی پای راست نشسته و دسته ها روی زانوی چپ قرار می گیرد.
- در حالیکه کمر صاف است ورزشکار سعی می کند تا جایی که بتواند تعادل خود را حفظ کند به حرکت ادامه دهد.

- برای خارج شدن از این وضعیت ورزشکار می تواند با اتکا به زانوی چپ، شروع به بلند شدن کند و پای عقب را به وضعیت عادی برگرداند. توجه شود در این هنگام پای راست در ابتدای تماس به زمین روی چرخ جلو قرار گیرد.



شکل ۵۷-حالت قیچی، انتقال بیشتر وزن به پای جلویی



شکل ۵۸ انجام حرکت، امکان اتکا به زانوها

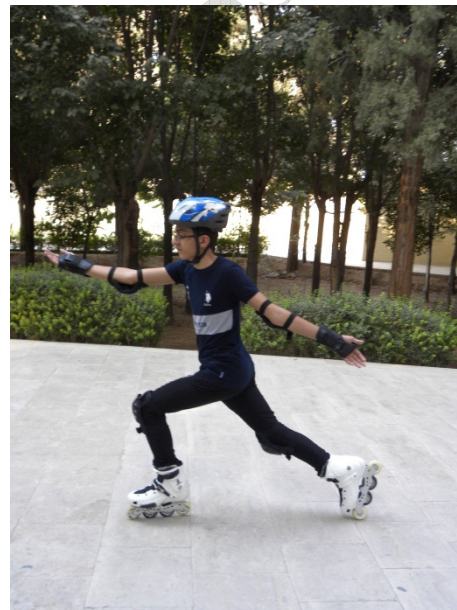
حرکت پرچم

نوعی دیگر از حرکت نشستن، با این تفاوت که وزن به پای جلو منتقل می شود و پای عقب نقش هدایت یا تکیه گاهی را دارد و کاملاً کشیده می باشد این حرکت اصطلاحاً به آن پرچم می گویند و با هر دو پا قابل انجام می باشد. در این حرکت باید:

- پای جلو تحت زاویه نود درجه خم باشد.
- پای عقب کاملاً کشیده و روی چرخ جلو اتکا داشته باشد.
- بدن کاملاً صاف و عمود بر زمین باشد.
- برای قشنگی حرکت می توان دست در سمت پای جلو را به سمت جلو و دست دیگر را به سمت عقب در وضعیت باز و کشیده قرارداد تا بر زیبایی حرکت افزوده شود.
- برای آموزش بهتر است در ابتدا ورزشکار میله ای را گرفته و تمام حرکات فوق را در محل به حالت ایستا یا در سکون تمرین کند.



شکل ۵۹ حرکت پرچم با پای راست در هنگام حرکت و در حالت سکون



شکل ۶۰ حرکت پرچم با پای راست در هنگام حرکت

ضربه زدن و سرخوردن (به سمت جلو) **Stroking & Gliding**

یکی دیگر از حرکاتی که برای افزایش سرعت در هنگام سرخوردن انجام می‌گیرد ضربه زدن و سرخوردن همزمان می‌باشد. برای اینکار باید در یک مسیر صاف مورد نظر به شرح زیر عمل کرد:

- انتقال کامل وزن به پای چپ و سرخوردن روی آن (سرخوردن در حدود زمانی سه شماره شمردن)
- همزمان ضربه زدن پای راست به زمین و قرارگیری از پشت در کنار پای چپ (همیشه پای پوش زنده با لبه داخلی می‌باشد)
- سپس انتقال کامل وزن به پای راست و ضربه زدن به زمین با پای چپ.
- استفاده از دستها همچنانکه قبلا گفته شد می‌تواند باعث تعادل بیشتر ورزشکار شده و سرعت را افزایش دهد.

دور زدن با حالت **A-Frame turn (R2L) & (L2R) A**

یکی از مهارتهای لازم برای یک اسکیت باز دور زدن یا به عبارتی گردش (U) شکل یا نعل اسبی می‌باشد. این حرکت در هنگام سرخوردن به جلو استفاده می‌شود لذا بعد از سرخوردن ورزشکار روی مسیر صاف، برای اینکه به سمت چپ بچرخد باید:

- در هنگام شروع به دور زدن پاها باز و در حالت ایستادن A قرار گیرد بطوریکه پاها روی لبه داخلی قرار بگیرند.
- زانوها در حدود دو درجه خم و وزن بیشتر به سمت پای راست (پایی که بیرون U هست) وارد می‌شود.
- بدن در وضعیت ثابت قرار گرفته که همراه با چرخش کل بدن یکپارچه می‌چرخد.
- در هنگام این حرکت اگر دستها کشیده به سمت جلو باشد برای کنترل ورزشکار بهتر است.

برای چرخش به سمت راست توضیحات داده شده برعکس می‌باشد.



شکل ۶۱ قبل از رسیدن به محل چرخش (مانع) بدن در حالت پایه است، در هنگام چرخش پاها حالت A گرفته و کفش روی لبه داخلی، وزن بدن روی دو چرخ یکسان، و متمایل به بیرون دایره



شکل ۶۲ دور زدن کامل و وضعیت پایه برای پاها

ترمز چرخشی Spin Stop

روشهای مختلفی برای توقف اسکیت باز وجود دارد که با توجه به سرعت، موقعیت و نیز توانایی ورزشکار ممکن است اسکیت باز از یکی از آنها استفاده کند. گاهی با مواجهه شدن ناگهانی ورزشکار به یک مانع یا نیاز به توقف همراه با چرخش (مثلا پاسخ به صدا زدن دیگران) ورزشکار مصلحت را بر استفاده از ترمز چرخشی برای توقف می داند. برای حرکت صحیح این مهارت با فرض چرخش در خلاف جهت عقربه های ساعت، باید به شرح زیر عمل شود:

- در حرکت به سمت جلو روی مسیر صاف، و چرخش به سمت چپ، از پاشنه پای راست و پنجه پای چپ بیشترین استفاده می شود.
 - در ابتدا کمی پای راست را جلوتر آورده، پای چپ را روی پنجه قرار می دهیم.
 - اکنون می بایست با مرکزیت پنجه پای چپ دوران صورت گیرد. لذا پنجه را روی نقطه مورد نظر فشرده و هر دو پا در وضعیت لبه داخل ۱۸۰ درجه می چرخد. چرخش بیشتر مجاز نیست و توقف کامل باید با پایان چرخش صورت گیرد.
 - با فشار به پاشنه پای راست، گردش به پایان می رسد و در این وضعیت پاها در حالت ایستادن A هستند.
 - در این چرخش وزن بدن بطور مساوی به پاها باید منتقل شود و بعد از چرخش کامل باید محور پیموده شده در ابتدای سرخوردن در امتداد وسط ورزشکار باشد.
 - بدن نیز همراه با چرخش می چرخد به ویژه قسمت بالا تنه که لازم است همراه و هماهنگ با این چرخش باشد.
- در چرخش ساعت گرد مخالف با توضیحات بالا می باید عمل شود.



شکل ۶۳ حالت قیچی، قرارگیری روی پنجه پای چپ و فشار و تکیه روی آن، چرخش روی پای راست با داشتن لبه داخلی



شکل ۶۴ چرخش ۱۸۰ درجه ای، فشار روی پاشنه پای راست و پنجه پای چپ، قرارگیری پای چپ در محل، مانع باید در وسط باشد



شکل ۶۵ اتمام گردش درحالیکه مرکز چرخش در وسط دو پا قرار دارد

چرخش با حالت پاهای موازی Parallel turn

یکی دیگر از روشهای چرخش با استفاده از پاهای موازی می باشد. برای دور زدن به سمت چپ باید به ترتیب زیر عمل نمود.

- پای چپ را جلوتر قرار داده شود.
- لبه های چرخ در حالت ترکیبی و سمت داخل دایره مورد گردش، این در حالی است که سر، دستها و بدن باید همراه با چرخش بچرخد.
- برای اینکه چرخش بهتر و راحت تر صورت بگیرد باید فشارها روی پاشنه پای راست و پنجه پای چپ باشد. با فشاری که روی پاشنه اعمال می شود پنجه پا آزاد و چرخش راحت تری را باعث می شود.

برای چرخشها باید به این نکته توجه کرد که چرخش قسمت بالانه و کمک گرفتن از دستها در چرخش، به انجام راحت تر و زیباتر حرکت کمک می کند. برای چرخش در خلاف این جهت می بایست برعکس توضیحات داده شده عمل کرد.



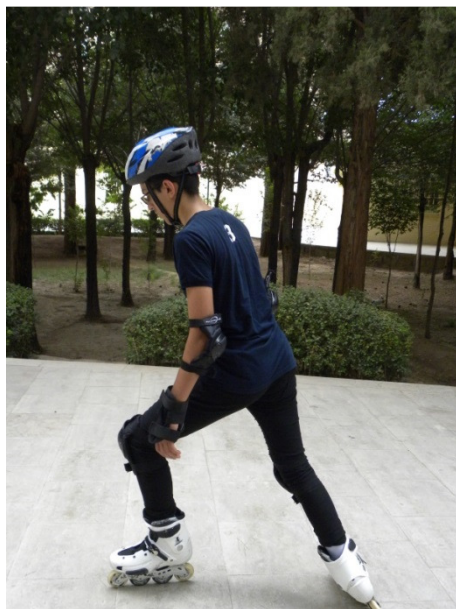
شکل ۶۶ چرخش و وضعیت ترکیبی لبه ها

ایستادن یا ترمز به حالت تی (به سمت جلو) T-stop (forward)

یکی دیگر از روشهای توقف، ترمز تی می باشد. از این حرکت برای مهار سرعت بالا و حتی توقف کامل استفاده می شود. برای ترمز در این روش اگر با پای چپ بخواهد انجام پذیرد باید:

- در حالیکه ورزشکار در حال سرخوردن است، پای چپ را جلوتر آورده و بیشتر وزن خود را به این پا منتقل نماید. این در حالی است که زانوی پای چپ خم شده و با درجه می باشد.
- سپس پای راست را بلند کرده یا با چرخش روی چرخ جلو، آن را پشت پای چپ قرار دهد.
- با کشیدن و فشردن لبه داخلی پای راست روی زمین سعی در کاهش سرعت یا توقف داشته باشد توجه شود که چهار چرخ باید حتما روی زمین قرار گرفته و کشیده شود.
- در ترمز تی باید توقف کامل صورت گیرد.
- اگر وزن به پای جلویی خوب منتقل نشود امکان چرخش ورزشکار وجود دارد.

- برای تعادل بهتر می توان دستها را کشیده در جلو قرار داد یا اینکه بر روی زانو پای چپ قرار داد و بالا تنه باید خیلی کم چرخش داشته باشد.
- توصیه می شود فراگیران اسکیت، تمام حرکتها را در دو جهت و با دو پای خود انجام دهند تا توانایی و قدرت کافی در انجام مهارتها در دو جهت را داشته باشند. برای ترمز تی با پای راست، عکس آنچه تاکنون توضیح داده شده است باید انجام گیرد.
- برای آموزش بهتر ورزشکاران بهتر است در ابتدا حرکات اصلی این مهارت به حالت ایستا انجام پذیرد بطوریکه ورزشکار میله را گرفته یا با دو دست به دیوار تکیه دهد. سپس پای چپ را جلوتر قرار داده و سپس پای راست را برداشته و در حالی که به حالت کشیده است پشت پای چپ قرار می دهد و در حرکات متوالی این پا را به وضعیت عادی برگردانده و این حرکات را تکرار می کند.



شکل ۶۷ برای این ترمز، قیچی و انتقال بیشتر وزن به پای جلو(چپ)، چرخش پای راست و قرار گیری در پشت پای چپ در حالی که پا کاملاً کشیده است



شکل ۶۸ ترمز تی در حالت ایستا(توقف)

ایستادن تی رو به عقب Backward T-stop

روشهای مختلف ترمز کردن با اسکیت در هنگام حرکت به سمت جلو آموزش داده شد. برای ترمز کردن در هنگام حرکت به عقب می بایست به شرح زیر عمل کرد:

- در حالیکه ورزشکار در حال سرخوردن به عقب است و تصمیم دارد ترمز کند باید پای چپ را جلوتر از پای راست قرار دهد.
- بیشتر وزن خود را روی پای جلویی (پای چپ) انتقال دهد.
- پای راست را از سمت راست نزدیک به زمین دوران داده و پشت پای چپ در حالیکه کاملاً کشیده است قرار می گیرد. در این وضعیت لبه پای راست به سمت داخل است.
- نباید در هنگام ترمز وزن به پای عقبی (پای راست) منتقل شود همچنین به منظور حفظ بهتر تعادل بالاتنه کمی به عقب می چرخد.

لازم به ذکر است حرکات توضیح داده شده در حال حرکت می باشد و ورزشکار می بایست در ابتدا با تکیه به دیوار یا با گرفتن میله به تمرین حرکات پاهای چپ و راست پردازد.



شکل ۶۹ ترمز تی در هنگام حرکت به عقب

دور زدن به سمت عقب (از راست به چپ) Backwards Crossover

در هنگام حرکت به سمت عقب اگر بخواهیم گردش به سمت راست یا چپ داشته باشیم از این مهارت باید استفاده شود. قبلا در مورد چرخش در بخش دور زدن روی دایره توضیح داده شد. اکنون برای دور زدن به عقب از سمت راست به چپ باید به ترتیب زیر عمل نمود:

- شروع به حرکت به سمت عقب و حفظ حالت اولیه خود
- پای چپ را کمی عقب تر از پای راست با حفظ موازی بودن آنها نسبت بهم قرارداده
- پای چپ در حالیکه روی لبه خارجی قرار دارد از پشت پای راست عبور کرده و در سمت راست پای راست قرار می گیرد تا نسبت بهم حالت ضربدر داشته باشند.
- اکنون وزن از پای راست به پای چپ منتقل می شود، پای راست را از محل خود بلند کرده و در کنار پای چپ یعنی به حالت اولیه قرار می گیرد.
- بدین ترتیب حرکتها روی مسیر دایره وار ادامه پیدا می کند. در این حرکت باید پای راست روی لبه خارجی و پای چپ روی لبه داخلی متغییر بوده تا حرکت بطور صحیح انجام شود.

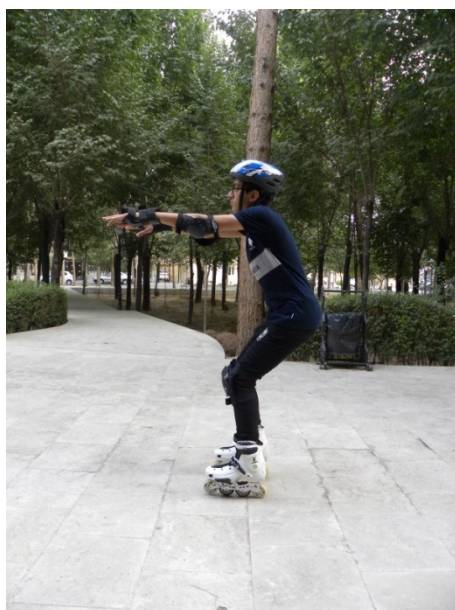
- در انجام این مهارت باید دستها به دو طرف باز بوده به حالتی که دایره وسط را دربرگیرد.
- امتداد نگاه باید به سمت عقب از گوشه سمت چپ باشد.
- در انجام این حرکت باید کمر صاف و پاها در محل زانو خوب خم شده و از روی هم عبور کنند تا حرکت بصورت درست و زیبا اجرا شود.

دور زدن به سمت عقب (از چپ به راست) (L2R) Backward Crossover

برای این مهارت باید توضیحات داده شده برای هر پا را با جهت مخالف انجام داد. باید توجه شود که شانه و کمر باید صاف باشد و نباید به سمت جلو باشد چون باعث عدم تعادل ورزشکار می شود. همچنین باید توجه کرد که همیشه پایی که سمت دایره قرار می گیرد باید ابتدا به عقب برود.

مارپیچ Slalom

- برای سرخوردن به سمت جلو با حرکات چرخشی به سمت چپ و راست از این مهارت استفاده می شود. برای انجام این مهارت به شرح زیر عمل می شود:
- سرخوردن به سمت جلو و قرار گیری بدن در وضعیت پایه در حالیکه پاها موازی نسبت بهم هستند.
 - اعمال فشار به پاشنه پاها تا پنجه ها آزاد باشند.
 - چرخش متوالی پنجه های هر دو پا به سمت راست و چپ خط فرضی صاف مقابل اسکیت باز
 - در این وضعیت خم شدن کمی بیشتر زانوها و فشار حداکثری بر روی پاشنه ها می تواند باعث حرکت بهتر و زیباتر گردد.



شکل ۷۰ در ابتدای شروع حرکت اسلalom، قرارگیری در وضعیت پایه و فشار به پاشنه ها و آزادی پنجه ها



شکل ۷۱ با آزادی پنجه ها در طول حرکت به جلو به سمت چپ و راست آنها را متمایل تا مسیر حرکت ماریج شود

پرش ساده Simple Jump

در برخورد با موانع یک اسکیت باز با توجه به تشخیص خود روشهای مختلفی را برای عبور از آنها انتخاب نماید. یکی از آنها با برداشتن گام بلند اما روش دیگر پرش ساده است. برای انجام این مهارت باید در سه مرحله (آمادگی، پرش یا پرواز و برگشت به حالت اولیه) مراحل زیر انجام شود:

- با سرخوردن به سمت جلو به نزدیکی مانع رسیده و این در حالی است که پاها موازی و در یک خط قبل از مانع قرار می گیرند.
 - در حالیکه دستها در دو طرف قرار دارند و پاها در حالت اولیه می باشد زانوها کم بیشتر خم شده است.
 - دستها در دو طرف به عقب رفته و با ضربه سمت جلو بدن می آیند (این باعث ایجاد یک ضربه و پرتاب ورزشکار به بالا می شود).
 - هنگام پرش، آخرین جایی که از زمین بلند می شود پنجه ها هستند و اولین جایی که بعد از مانع روی زمین قرار می گیرد پنجه ها می باشند.
 - با قرارگیری کلیه چرخها روی زمین بدن در وضعیت اولیه یا پایه قرار می گیرد.
- باید توجه داشت که در هنگام پرش بهتر است از حالت فنی زانوها استفاده شود تا علاوه بر کمک به پرش در هنگام فرود نیز ضربه کمتری به پاها وارد شود.



شکل ۷۲ مراحل قبل از پرش



شکل ۷۳ مراحل جدا شدن از زمین و فرود در پرش

ضربه زدن و سرخوردن (به سمت عقب) Backward Stroking and Gliding

در هنگام حرکت به سمت عقب به منظور سرخوردن بهتر سعی می شود با ضربه به زمین، این حرکت به عقب سریعتر باشد. برای اجرای این مهارت باید:

- به سمت عقب و در مسیری صاف سرخورده
- برای ضربه زدن با پای چپ وزن را به پای راست انتقال داده و با پای چپ به طرفین ضربه زده و سپس در وسط این پا را قرار می دهیم.
- وزن را به پای چپ منتقل کرده و با پای راست همینکار را تکرار می کنیم.
- در اجرای حرکت پاها باید با لبه داخلی باشند و به شکل هشت (۸) تحت زاویه ۴۵ درجه به سمت جلو و با لبه داخلی ضربه به زمین می زنند.
- نگاه باید به سمت عقب و در طول مسیر باشد.

تغییر جهت روی پنجه و پاشنه Toe and Heel Transition

برای تغییر جهت در امتداد مسیر حرکت به سمت جلو یا عقب از این مهارت استفاده می شود. بطوریکه برای تغییر جهت از جلو به عقب از بلند شدن روی پنجه ها استفاده کرده و برای چرخش از عقب به جلو از بلند شدن روی پاشنه ها استفاده می شود. برای هر یک از این حرکات در ابتدا به حالت ایستا این حرکت را تمرین سپس در حالت حرکت انجام می دهیم که به شرح زیر عمل می شود:

حالت ایستا

برای فراگیری این حرکت ابتدا یک میله را گرفته، پای راست را کمی جلو آورده، روی پنجه ها فشار آورده تا حدی که چرخهای قسمت پاشنه از زمین جدا شود سپس چرخش را انجام می دهیم (گردش در خلاف جهت عقربه ساعت)



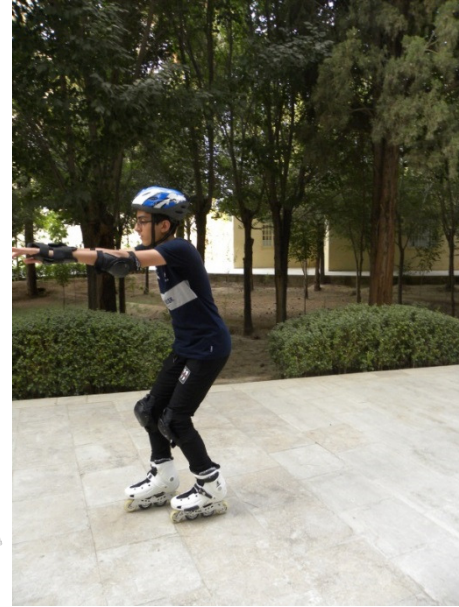
شکل ۷۴ مرحله اول فشار به پنجه ها و چرخش



شکل ۷۵ مرحله انتهایی چرخش و سپس قرارگیری کامل روی زمین

حالت در حرکت: تغییر جهت از جلو به عقب

- با سر خوردن به سمت جلو روی یک خط صاف در حالیکه دو پا کنار هم موازی هستند پای راست را جلو آورده، دست راست نیز جلو و دست چپ کنار بدن قرار می گیرد.
- روی زانوها می نشینند.
- در این حالت روی چرخ اول (پنجه) آمده و چرخش کمر و پاها به سمت عقب روی چرخ های اول صورت می گیرد. با انجام این عمل تغییر جهت از جلو به عقب انجام می پذیرد.



شکل ۷۶ چرخش از جلو به عقب، جلو بودن پای راست یا چپ بستگی به جهت چرخش دارد (جهت برعکس توضیحات بالا است)



شکل ۷۷ مرحله دوم چرخش

حالت در حرکت: تغییر جهت از عقب به جلو

- با سر خوردن به عقب روی یک خط صاف در حالیکه دو پا کنار هم موازی هستند.
 - پای راست عقب آورده، دست راست جلو و دست چپ کنار بدن قرار می گیرد.
 - با نشست روی زانو، روی چرخ آخر (پاشنه) می آید.
 - چرخش کمر و چرخ ها به سمت جلو، باعث تغییر جهت از عقب به سمت جلو انجام می پذیرد (چرخش در جهت عقربه های ساعت).
- نکته اینکه در تبدیل ها قبل از اجرا Scissor انجام می شود و جهت سبزر دست و پاها با هم موافق می باشند و طریقه قرار گرفتن پاها و دست ها بستگی به جهت چرخش دارند.



شکل ۷۸ چرخش عقب به جلو با تکیه بر روی پاشنه ها و چرخش صدوهشتاد درجه

چرخش چارلی Eagle turn

برای تغییر جهت می توان از حرکات گوناگونی که تاکنون توضیح داده شد استفاده کرد اما یکی دیگر از این حرکات چرخش چارلی می باشد برای فراگیری این حرکت باید ابتدا در حالت ایستا تمرین و سپس این مهارت را در حال حرکت انجام داد.

- برای اجرای این مهارت در حالت ایستا کنار میله بایستید، رو به مسیر جلو، پاها موازی یکدیگر، دست چپ کنار میله و میله را می گیرد.
- پای راست جلو می آید و سپس پای چپ را به اندازه ۱۸۰ درجه باز کنید و کنار پای راست قرار دهید. در این حالت پنجه پاها (چرخ های جلو) به اندازه ۱۸۰ درجه از هم فاصله دارند (چرخش خلاف جهت عقربه های ساعت).
- وزن را روی پای چپ انتقال داده و پای راست را بردارید و کنار پای چپ، در حالت موازی قرار دهید و از جلو به عقب تغییر مسیر حاصل کنید لازم است بالاتنه نیز چرخشی همزمان با برداشتن و گذاشتن پاها در هنگام چرخش داشته باشد.

- این مهارت را در حرکت روی یک خط صاف اجرا کنید و جهت را از جلو به عقب تغییر دهید.
- توجه شود که در این مهارت حتما پاها از روی زمین برداشته می شوند.
- برگشت از عقب به جلو: مهارت برعکس توضیحات بالا اجرا می شود.



شکل ۷۹ انتقال وزن به پای راست، بلند شدن پای چپ و در حال چرخش



شکل ۸۰ چرخش ۱۸۰ درجه و قرار گیری در کنار پای راست

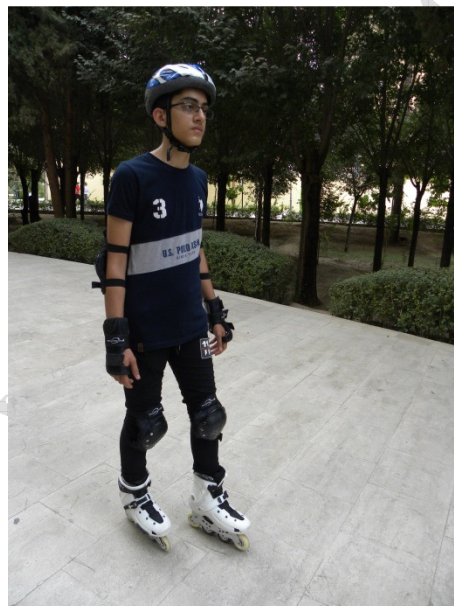
تبدیل Convert

در ادامه توضیح در مورد حرکت چارلی روش دیگری نیز برای چرخش ۱۸۰ درجه‌ای می‌باشد. در این روش که سه گام دارد می‌بایست در ابتدا در حالت ایستا و سپس در حالت پویا یا در حرکت به آموزش آن پرداخت.

- در این حالت در کنار میله و با گرفتن آن با دست چپ، پای راست را به حالت قیچی جلو آورده.
- پای چپ را برداشته و با چرخش ۱۸۰ درجه در پشت پای راست و در کنار آن قرار می‌گیرد. در این وضعیت قسمت بالا تنه نیز همزمان می‌چرخد.
- اکنون پای راست را برداشت و با چرخش ۱۸۰ درجه به موازات پای چپ اما عقب‌تر قرار می‌گیرد.
- بهتر است بعد از چند حرکت میله را رها کرده و در حالت ثابت این حرکت را انجام داد. و سپس در حال حرکت آن را انجام داد.
- کمر در این حالت باید کاملاً صاف و سر رو به جلو باشد.



شکل ۸۱ چرخش همراه با جلو آمدگی پای راست، انتقال وزن به آن، چرخش بدن و قرارگیری پای چپ در جهت عکس حرکت



شکل ۸۲ چرخش کامل بدن

در روش دیگری برخی مربیان به منظور جلوگیری از افت سرعت و انجام سریعتر حرکت پای بلند شده از زمین در مرحله چرخش در پشت پای اتکا شده قرار نمی گیرند بلکه شبیه به حالت چارلی و در جلو پای اتکایی قرار می گیرند.



شکل ۸۳ چرخش پای چپ و فرار گیری در جلو پای راست

پنجه-پاشنه Toe-Heal

یکی از حرکات نمایشی حرکت پنجه-پاشنه می باشد. در این حرکت ورزشکار روی پاشنه پای جلویی و روی پنجه پای عقب تکیه دارد. برای انجام این حرکت ابتدا در حالت ایستا و سپس در حالت حرکت می بایست به فراگیری آن پرداخت.

حالت ایستا

- در این حالت باید میله را گرفته و روی پاشنه پای جلو تکیه کرد. وزن باید روی این پا وارد شود.
- همزمان با انقال وزن به پای جلو (پا بدون خم) پای عقب خم و روی چرخ جلو بلند شده و تکیه می کند.



شکل ۸۴ حرکت پنجه و پاشنه در حالت ایستا

- بعد از تمرین در حالت ایستا اکنون برای انجام حرکت باید گامهای زیر را انجام دارد:
- بعد از حرکت در حالت قیچی بطوریکه پایی که می خواهیم روی آن تکیه کنید جلوتر قرار گرفت.
 - وزن را روی پای جلویی منتقل، بطوریکه بدن روی پاشنه این پا تکیه و پنجه کاملاً از زمین جدا باشد. در چندین مرحله رفت و برگشت این کار را انجام دهید.
 - در مرحله بعد در حرکت به سمت جلو و وضعیت بدن در حالت پایه، پای دیگر را خم و از عقب روی پنجه یا به عبارتی چرخ جلویی آن کفش روی زمین می گذاریم در این حالت باید وزن روی پای دیگر باشد. این تمرین را چندین مرتبه انجام دهید.
 - با تمرین مراحل قبل اکنون هر دو مرحل قبل را باهم انجام دهید.



شکل ۸۵ تمرین با تکیه روی پاشنه



شکل ۸۶ انتقال وزن روی پای جلو، خم پای عقب و تکیه روی چرخ جلوی کفش عقب



شکل ۸۷ حرکت پنجه و پاشنه باهم

برای انجام این حرکت به سمت عقب باید ابتدا حرکات را طبق موارد توضیح داده شده در حرکت از جلو انجام داد با این تفاوت که بالا تنه کمی در امتداد حرکت چرخش دارد و اینکه وزن بدن بر روی پای عقبی بیشتر است.

شعله (به سمت جلو و عقب) (Toe-Toe (F/B)

یکی دیگر از حرکتهایی که بعد از آموزش حرکات پایه ورزشکار می تواند فرا بگیرد حرکت شعله است. در این حرکت ورزشکار با استفاده از چرخ جلو کفش به سمت جلو یا عقب می رود. برای آموزش این حرکت ابتدا باید در حالت سکون آموزش صورت گیرد، سپس در حال حرکت که به شرح زیر عمل می شود:

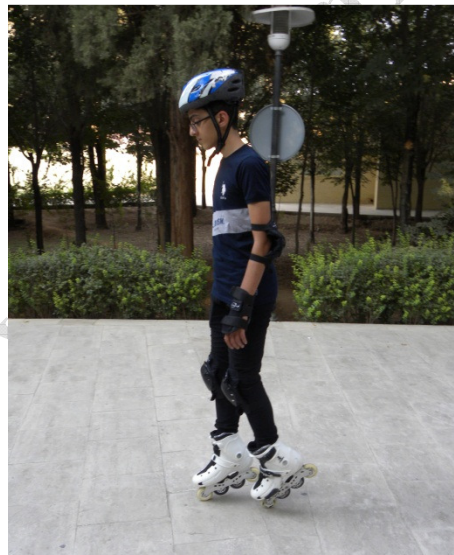
در این حالت ورزشکار باید میله را گرفته، پای راست را جلوتر و پای چپ را کمی عقب تر (شبه حالت قیچی) قرار دهد (حالت سکون).

- به پنجه پاها فشار وارد کرده تا روی چرخهای جلو بلند شود.
- پایی که در جلو قرار دارد باید وزن بیشتری به آن وارد شود.
- در حال حرکت مشابه توضیحات داده شده می باید عمل کرد.

- در حرکت رو به عقب با توجه به توضیحات بالا، بدن با توجه به جهت حرکت از بالا تنه چرخش دارد.



شکل ۸۸ حرکت شعله در حالت سکون

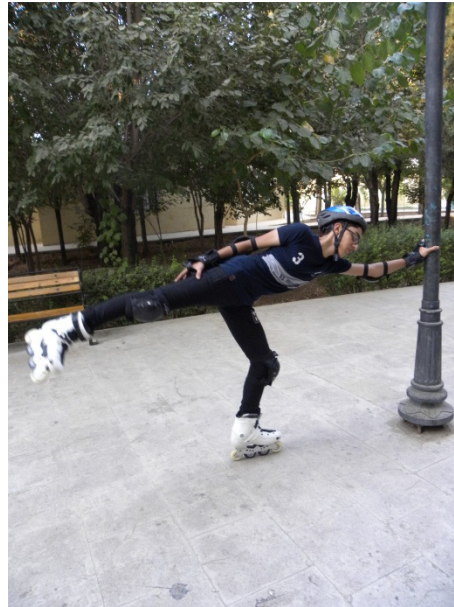


شکل ۸۹ حرکت شعله در حرکت

فرشته

یکی دیگر از حرکت‌هایی که بعد از فراگیری حرکات پایه، ورزشکار می‌تواند فراگیرد حرکت فرشته می‌باشد در این حرکت ورزشکار با حرکت بر روی یک پا در حالی که بدن خم به سمت جلو و یک دست در حالت کشیده به سمت جلو می‌باشد و یک پا از پشت بلند شده و در راستای بدن در حالیکه دست دیگر در کنار آن قرار دارد به سمت جلو می‌رود. برای اجرای این حرکت ورزشکار باید در حال سکون آن را تمرین کند سپس در حال حرکت آن را اجرا نماید. لذا برای فراگیری به شرح زیر عمل می‌شود:

- میله را با دستی که می‌خواهیم روی پای آن جهت حرکت بزنیم می‌گیریم (دست چپ) در این حال قسمت بالاتنه را خم کرده و چرخانده تا شانه چپ در سمت پایین و سمت راست کمی بالاتر قرار گیرد
 - همزان پای راست را از پشت بلند کرده تا در راستای بدن قرار گیرد این در حالی است که دست راست کنار پای راست قرار می‌گیرد.
 - در این حرکت باید وزن کلا روی پای چپ بوده و کفش روی لبه مرکزی باشد
- بعد از فراگیری توضیحات بالا از دو جهت راست و چپ، ورزشکار می‌تواند در حال حرکت آن را اجرا نماید.



شکل ۹۰ حرکت فرشته در حالت سکون (با پای چپ)



شکل ۹۱ حرکت فرشته در حالت حرکت و با پای راست

• فایل پاورپوینت سرکار خانم دکتر سارا فرشتیان

- Stopsley, M., *Inline Skating For Beginners*. 2018: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Miller, L., *Get Rolling, the Beginner's Guide to In-line Skating*. 2003: Get Rolling Books; 3rd Edition.
- Nealy, W., *Inline!: A Manual for Beginning to Intermediate Inline Skating* 1998: Menasha Ridge Press.
- Rappelfeld, J., *Complete In-Line Skater: Basic and Advanced Techniques, Exercises and Equipment for Fitness*. 1996: St. Martin's Griffin.

www.drmosalmad.ir

اسکیت یکی از ورزشهای بسیار جذاب می باشد که علاقمندان بسیاری در جهان دارد و تنوع رشته های تخصصی آن باعث شده که ورزشکاران با سلیقه های مختلف را به خود جذب کند. اما آنچه در بین همه رشته های مختلف تخصصی آن باید رعایت شود آموزش اسکیت عمومی پایه می باشد بطوریکه تمام ورزشکاران بعد از فراگیری حرکات این دوره می توانند وارد مراحل تخصصی آن شوند لذا در این کتاب سعی شده است که حرکات اسکیت عمومی پایه بطور کامل و گام به گام آموزش داده شود تا فراگیران بتوانند حتی بطور خودخوان آن را فراگیرند و از طرفی مربیان نیز بتوانند بر اساس اصول بیان شده به فراگیران آموزش دهند. همراهی متن با تصویر در آموزش و تاکید به نحوه صحیح انجام حرکات و گامهایی که هر حرکت برای انجام آن باید طی کند از ویژگیهای متمایز این کتاب می باشد.