

اسکیت هنری

Artistic Skating

تالیف

فریاد فحی

skate@asia.com

سرشناسه	فتری، فریبا، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	اسکیت هنری = Artistic skating / تالیف فریبا فتری .
مشخصات نشر	تهران: انتشارات صفوی راد، ۱۳۹۵ .
مشخصات ظاهری	۲۵۸ ص.: مصور، جدول .
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۴۰۷-۱۰-۵ :
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
موضوع	اسکیت نمایشی -- تعلیم :
موضوع	Figure skating -- Training :
رده بندی کنگر	۱۳۹۵ الف ۵ ف ۸۵۰/۴/۲ GV
رده بندی دیویی	۷۹۶/۹۱۲ :
شماره کتابشناسی ملی	۴۳۳۱۷۵۱

اسکیت هنری

نویسنده	✦ فریبا فتری
ناشر	✦ انتشارات صفوی راد
طرح جلد	✦ بهرام تفقدی نیا
چاپ و صحافی	✦ خجستگان
شمارگان	✦ ۵۰۰
نوبت چاپ	✦ اول - تابستان ۱۳۹۵
شابک	✦ ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۰۷-۱۰-۵
قیمت	✦ ۲۰۰۰ تومان

«همه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است»

پیشگفتار

در این کتاب سعی شده که به طور اجمالی و تخصصی به رشته اسکیت هنری یا نمایشی پرداخته شود البته همانطور که می دانید این رشته روی اسکیت های تیغه دار بر روی یخ یا روی اسکیت های رولر (کواد / Quad) و یا روی اسکیت های اینلاین انجام می شود و این کتاب برای همه اسکیت باز و علاقمندان هر سه رشته که هر کدام از این اسکیت ها را دارد و یا هر کسی که به رشته اسکیت هنری علاقه دارد می تواند مفید باشد.

در کتاب قبلی بنام مدرسه اسکیت در یک فصل کامل به اسکیت نمایشی پرداختیم تمامی تکنیک ها از پایه تا پیشرفته گفته شد. در این کتاب سعی شده به صورت اساسی و پایه به این رشته و تکنیک های روز آن پرداخته شود، تمرینات خاص و نحوه ی تمرین روی برنامه، ارتباطات روانی بین مربی، داور و والدین و تست های مهارتی و کتاب آزمون های Moves in the field هم در همین کتاب گنجانده شده، همچنین در این کتاب سعی شده که علاقمندان این رشته بتوانند از ابتدا اسکیت را با این رشته آغاز کنند.

این کتاب راهنمای خوبی هم برای مربیان و هم کسانی که قصد شرکت در کلاسهای مربیگری را دارند می باشد و مرجع نسبتاً کاملی از رشته داری است.

هر رشته ای از اسکیت را دوست دارید از ابتدا آن را شروع کنید البته بهتر است که بازیکنان از سن های پایین رو به این رشته بیاورند چون هم داری راحت تر خواهد بود و هم سرعت پیشرفت و برای فعالیت های قهرمانی بهتر خواهد بود پس توصیه من به والدین این است که فرزندان علاقمند خود را از ابتدا با این رشته آشنا کنید و برنامه ریزی کنید تا از ابتدا تخصصی کار کنند تا نتیجه بهتری بگیرند.

بیشتر مطالب برگرفته از اولین دوره بین المللی مربیگری اسکیت هنری است که حضور من در آن واقعه مهم باعث یادگیری بیشتر و اصلاح تکنیک های گذشته شد. امیدوارم این کتاب بتواند کمی به دوستداران این رشته کمک کند.

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول - اصول و مبانی
۱۲	کفش های اسکیت
۱۲	Ice skate •
۱۷	Roller skate •
۲۰	Inline skate •
۲۳	طرح های پایه: تپه ، پیچش و کاربرد در اسکیت هنری
۲۳	• محور بدن
۲۷	• خمیدگی ، کشش ، کشیدگی
۲۸	• تبعیت دست ها
۲۹	• متولزی تمرین
۳۰	پرشها در اسکیت هنری
۳۴	• عوامل موثر در موفقیت یک پرش
۳۵	• مبانی فیزیکی نمای کلی و کاربردی پرشها
۳۸	برنامه تمرین
۴۳	رابطه ی بین ورزشکار، مربی و والدین
۴۹	فصل دوم - مهارتها
۵۰	آماده سازی برای شروع
۵۱	• مکان مناسب
۵۲	• مربی مناسب
۵۳	• ایمنی، لباس و دیگر تجهیزات
۵۴	• گرم کردن بدن قبل از تمرین
۵۶	• به پا کردن کفش اسکیت

۶۱	• افتادن و بلند شدن
۶۲	• شروع مهارت های پایه
۶۲	• لبه ها و فلت
۶۴	• استروکینگ یا اسکیت کردن به سمت جلو Stroking
۶۷	• هفت و هشت یا Swizzles
۷۰	• توقف
۷۲	• حرکت روی لبه ها
۷۷	• Forward Crossovers کراس اوور
۷۹	• کراس رول
۸۱	• Back Crossovers بک کراس اوور
۸۳	• چرخشها Turns
۱۰۰	• چند تمرین برای بالا بردن مهارت در ترن ها
۱۰۶	• پرش خرگوشی Bunny hop
۱۰۶	• پرش بالت Ballet jump
۱۰۶	• والتزینگ waltzing
۱۰۸	• سپایرال ها
۱۱۰	• پرشها و اسپینها
۱۱۲	• Waltz Jump
۱۱۵	• Single Axel
۱۱۷	• Double Axel
۱۱۸	• Salchow
۱۲۱	• Double Salchow
۱۲۳	• Toe loop (Mape)
۱۲۵	• Double toe loop
۱۲۶	• Half Loop (Euler)
۱۲۸	• The loop (Rittberger)
۱۲۹	• Double loop
۱۳۱	• Flip

۱۳۲	Double Flip •
۱۳۳	Lutz •
۱۳۵	Double Lutz •
۱۳۷	Combination jumps •
۱۳۸	Spins •
۱۴۳	The Upright Spin •
۱۴۴	Scratch Spin •
۱۵۱	Layback Spin •
۱۵۴	The Backwards Outside Upright Spin •
۱۵۶	Split Spin •
۱۵۹	Camel Spin •
۱۶۳	The Flying Spin •
۱۶۵	Twisting Camel Spin •
۱۶۸	The Death Drop •
۱۷۰	The Butterfly •
۱۷۲	The spread Eagle
۱۷۳	Foot work رقص پا
۱۷۵	Moves in the Field
۱۸۳	• آزمونها
۲۴۵	کروگرافی
۲۵۳	موزیک برنامه
۲۵۶	ضمائم
۲۵۸	منابع

مقدمه

رشته ورزشی اسکیت هنری یا نمایشی رشته ای است که می توان گفت تلفیقی از هنر، موسیقی، ورزش و تئاتر است. به طور کلی ورزشکاری در این رشته می تواند موفق باشد که علاوه بر داشتن قوای بدنی خوب، دانش کافی از موسیقی، تئاتر و اصول اولیه حرکات موزون را داشته باشد.

اسکیت بازان باید بتوانند با اسکیت کردن احساس خود را بیان کنند و به اوج لذت برسند. به زبان دیگر باید عاشق باشند.

وقتی روی اسکیت سر می خوری و می توانی با قدمها و چرخش ها و پرشها به پرواز در بیایی آن موقع است که همه چیز از ذهن تو خارج می شود و فقط به پرواز فکر می کنی و به لذت بردن از بی وزنی، این همان لذت و زیبایی این رشته است. حتما برای همه شما پیش آمده که حرکات یک اسکیت باز را ببینید شما با دیدن حرکات لذت می برید اما بدانید که اسکیت باز با اجرای حرکات صحنه ندان بیشتر لذت می برد و شما هیچ وقت با دیدن به آن فضا نخواهید رفت.

در این کتاب به رشته اسکیت هنری پرداخته می شود. با هر سه نوع اسکیت زیر می توانید این رشته را تجربه کنید:

پاتیناژ یا اسکیت تیغه دار بر روی پیست یخ (Ice skate)

رولر اسکیت (Quad skate)

اینلین اسکیت (Inline skate)

که تمام خصوصیات این کفشهای اسکیت در این کتاب به طور مفصل توضیح داده شده است. و شما با توجه به علاقه و شرایط و امکانات موجود در شهر خود می توانید یکی از این کفش ها را انتخاب کنید و تمرین روی آن را شروع کنید.

اگر واقعا به این رشته علاقمندید نترسید و شک نکنید به طرفش بروید و شروع کنید در هر سنی که هستید می توانید از این رشته لذت ببرید. و شما عزیزانی که مدتی است به

جمع اسکیت بازان هنری پیوستید با مطالعه این کتاب حرکات خود را اصلاح کنید و با دانش بیشتری به رشته ی ورزشی خود بپردازید.

در اینجا وظیفه خود می دانم از همسرم آقای بهرام تفقیدی نیا و سرکار خانم فوژان در بهشتی که زحمت ویراستاری این کتاب را تقبل نمودند تشکر نمایم.

شاد باشید و شاد اسکیت کنید.

www.ketab.ir