

تکنیک‌های اسکیت نمایشی

www.ketab.ir

نویسنده: سیده فاطمه رومینا آقائی

انتشارات نوآوران سینا

سرشناسه : آقای، سیده فاطمه، ۱۳۸۲-
عنوان و نام پدیدآور : تکنیک های اسکیت نمایشی/
نویسنده سیده فاطمه (رومینا) آقای.
مشخصات نشر : تهران: نوآوران سینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۶۴ ص.: مصور (بخشی رنگی).
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۲-۹۲-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : اسکیت نمایشی - تعلیم
Figure skating - Training
رده بندی کنگره : GV۸۵۰/۴
رده بندی دیویی : ۷۹۶/۹۱۲
شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۱۴۸۵۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

تکنیک های اسکیت نمایشی

نویسنده: سیده فاطمه رومینا آقای

صفحه آرا و طراح جلد: هادی آزاد

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ عدد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۱۲-۹۲-۸

قیمت: ۶۰ هزار تومان

چاپ: نقش و نشان

ناشر: نوآوران سینا (حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است).

هیچ قسمتی از این کتاب بدون اجازه مکتوب ناشر برای تکثیر، کپی و انتشار الکترونیک، صوتی یا فیلم و نمایش مجاز نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

تهران خیابان کارگر شمالی، خیابان نصرت، نرسیده به دکتر قریب، پلاک ۱۴۰، واحد ۱۹ تلفن: ۶۶۹۲۸۰۲۶

www.sinapub.com



۹	مقدمه
۱۳	رشته‌های تخصصی اسکیت هنری
۱۹	تاریخچه اسکیت
۲۱	باتیناژ (تاریخچه، خطرات و قانون)
۳۳	ویژگی‌های پیست اسکیت
۳۷	لیست حرکات
۴۱	مهارت‌های پایه
۷۱	اسپایرال
۷۷	اسپردایگل و اینابایر
۸۳	اسپین
۹۹	Jumps پرش

۱۱۷	رقص با foot work
۱۲۱	کروگرافی
۱۲۷	موزیک / موسیقی
۱۳۳	مسابقات و ویژگی اجرا
۱۳۹	مزایای اسکیت
۱۴۳	نرمش تخصصی و جاگینگ
۱۴۹	لباس و ایمنی
۱۵۳	تونیا هاردینگ و نانسی کریگان
۱۶۱	منابع

هر نوع فعالیت ورزشی که بر روی سطوحی از یخ و یا سطح صاف توسط کفش اسکیت انجام می‌شود را به نوعی ورزش اسکیت می‌نامند. اسکیت یکی از محبوب‌ترین ورزش‌های دنیای امروزی ما به شمار می‌آید. به دلیل هیجان و لذتی که به واسطه اسکیت‌سواری به اسکیت‌سوار منتقل می‌شود، علاقه‌مندان زیادی به این ورزش جلب شده‌اند. این ورزش رشته‌ها و زیر شاخه‌های زیادی دارد که به جذابیت آن افزوده است. «اسکیت نمایشی» یکی از این رشته‌هاست که با داشتن حرکاتی خاص و منحصر به فردش طرفداران زیادی دارد. کروگرافی، یک برنامه یا رقص در اسکیت نمایشی است که از اهمیت زیادی در مجموعه ورزش اسکیت برخوردار است.

اسکیت نمایشی چیست؟ رشته ورزشی اسکیت هنری یا نمایشی رشته‌ای است که می‌توان گفت تلفیقی از هنر، موسیقی، ورزش و تئاتر است. ورزشکاری می‌تواند در این رشته موفق باشد که علاوه بر داشتن قوای بدنی خوب و دانش کافی، از موسیقی، تئاتر و اصول اولیه حرکات موزون آگاهی داشته باشد. شاید بتوان گفت یکی از سخت‌ترین ورزش‌ها بر روی کره زمین اسکیت نمایشی (اسکیت هنری) می‌باشد که از جذابیت زیادی برخوردار است، زیرا در این ورزش باید سرعت اسکیت‌بازان سرعتی، قدرت اسکیت‌بازان هاک، تعادل ژیمناستیک‌کاران و زیبایی و ظرافت برلی‌ها را با یکدیگر ادغام کرد تا بتوان نمایشی زیبا به خلق کرد. در حال حاضر این ورزش جزو ورزش‌های المپیک به شمار می‌رود که در آن افراد به صورت تکی، دو نفره یا گروهی به اجرای نمایش می‌پردازند. اسکیت‌باز زمان زیادی

را باید تمرین و ممارست کند تا بتواند در مدت زمان ۲ الی ۳ دقیقه، حرکاتش را در زمان مناسب انجام دهد. او باید مدت‌ها روی انجام دادن یک حرکت وقت بگذارد و در انجام آن مهارت کسب کند.

بازی‌های مدرن اسکیت تقریباً از دهه ۱۹۹۰ میلادی رونق گرفت. اسکیت کواد را می‌توان به نوعی سنتی‌ترین و قدیمی‌ترین اسکیت بیرون یخ نامید. از زمان شکل‌گیری انجمن جهانی اسکیت اینلاین نمایشی (WIFSA) زمان زیادی نمی‌گذرد و نزدیک پانزده کشور به عضویت آن قرار دارند. مسئولیت برگزاری مسابقات، تدوین قوانین و توسعه رشته‌های مرتبط با این شاخه از اسکیت را از طریق همکاری با تنها نهاد رسمی بین‌المللی یعنی فدراسیون جهانی اسکیت (World Skate) انجام می‌دهد. همه ساله تعداد زیادی از اسکیت‌سواران در رقابت‌های جهانی برای کسب عنوان تلاش می‌کنند. اتحادیه جهانی اسکیت (ISU) مسئول برگزاری مسابقات این ورزش و پرورش داوران در کشورهای مختلف می‌باشد. مسابقات این ورزش از سطح مقدماتی و پایه‌ای تا سطح حرفه‌ای چون مسابقات ملی، بین‌المللی و المپیک برگزار می‌شود.