



فصل ۲

اسکیت



واحد یادگیری ۲

شایستگی اسکیت

مقدمه

دردنیای امروز انسان‌ها به دنبال ورزش‌هایی می‌روند که در آن علاوه بر سلامت جسم و روان، زیبایی و هنر هم در آن وجود داشته باشد تا بتوانند از لحظات خود لذت ببرند. اسکیت ورزشی است آمیخته با هنر و مهارت فردی، این رشته با دارا بودن زیر شاخه‌های مختلف و تخصصی مانند، هاکی، نمایشی، سرعت، فرعی استابل، اگرسیو و غیره، تنوع حرکتی بسیار، دارای محبوبیت خاصی در بین جوانان است و هر روز به مخاطبین این رشته مفرح افزوده می‌شود. ورزش اسکیت باعث تقویت تعادل در مغز و عضلات، بالا بردن قدرت عضلانی در تمام بدن می‌شود و چون این ورزش را می‌توان با ضرب آهنگ انجام داد بیش از بسیاری از ورزش‌ها باعث شادابی و هیجان و هماهنگی می‌شود؛ اسکیت نوعی نوآوری در راه رفتن و پریدن است و امکان انجام فعالیت‌های را که اجرای آن با پای معمولی دشوار است، برای انسان فراهم می‌سازد و همچنین این ورزش در مکان‌های عمومی همچون پارک‌ها و بوستان‌ها هم قابل اجرا است. به همین دلیل می‌توان آن را از دیگر ورزش‌ها متمایز کرد و برای ورزشکاران جالب و دوست‌داشتنی و هیجان‌انگیز است.

استاندارد عملکرد

اجرای مهارت‌های پایه اسکیت روی پیست استاندارد.

استفاده از لوازم ایمنی در اسکیت

آیا تا به حال به لاک پشت که چگونه در برابر خطرات از خود محافظت می کند، دقت کرده اید؟
 آیا تا به حال به لوازم ایمنی که در ورزش های رزمی استفاده می شود، دقت کرده اید؟
 آیا تا به حال به لوازم ایمنی که دوچرخه سواران و موتور سواران استفاده می کنند، دقت کرده اید؟
 آیا خود شما از لوازم ایمنی استفاده کرده اید؟



شکل ۱-۲



شکل ۳-۲



شکل ۲-۲

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
 از نظر شما چه نیازی به استفاده از لوازم ایمنی در فعالیت های گوناگون داریم؟
 مربی پاسخ های شاگردان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته بندی کند.

تمام موجودات در برابر خطرات پیرامون خود به گونه ای از خود محافظت می کنند، در ورزش های مختلف نیز برای جلوگیری از آسیب دیدگی باید از لوازم ایمنی استفاده کنیم.

نکته



حال با استفاده از لوازم ایمنی در اسکیت آشنا می‌شویم. **۱** ابتدا زانوبندهایمان را برای جلوگیری از آسیب رسیدن به مفصل زانو می‌بندیم. (ایمنی ۱)



شکل ۲-۵



شکل ۲-۴

۲ آرنج بندهایمان را برای جلوگیری از آسیب رسیدن به مفصل آرنج می‌بندیم. (ایمنی ۲)

۴ و در آخر از کلاه ایمنی استفاده می‌کنیم که از آسیب رسیدن به سر جلوگیری کنیم. (ایمنی ۴)



شکل ۲-۷



شکل ۲-۶

■ دقت شود مراحل استفاده از لوازم ایمنی به ترتیب گفته شده انجام گیرد.

نکته



ارزشیابی

از هنرجویان خواهیم مراحل استفاده از لوازم ایمنی را به ترتیب موارد گفته شده و به صورت صحیح انجام دهند.

آماده حرکت شدن

حال با استفاده از وسایل ایمنی اسکیت، زمان آن رسیده که اصول اسکیت کردن را هم یاد بگیرید، اولین چیزی که لازم است، طرز ایستادن به طور صحیح است. ایستادن صحیح به شما کمک می کند تا تعادل خود را حفظ کنید، در نتیجه اعتماد به نفس شما نیز بیشتر خواهد شد. ابتدا تمرین را روی تشک یا تاتامی انجام دهید تا اسکیت شما حرکت نکند و تحت کنترل شما باشد.

نحوه ایستادن در اسکیت

آیا به نحوه قرار گرفتن پنجه پاهای خود دقت کرده اید؟



شکل ۸ - ۲

آیا به پنجه های پرندگان که بر روی سیم های برق می ایستند، دقت کرده اید؟



شکل ۱۰ - ۲

آیا به نحوه ایستادن پاهای اردک دقت کرده اید؟



شکل ۹ - ۲

سؤال

بادیدن این تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
از نظر شما چه تفاوت هایی میان نحوه قرار گرفتن پاهای حیوانات و انسان وجود دارد؟
هنرآموز پاسخ هنجریان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته بندی کند.



■ تمامی موجودات برای ایستادن نیاز دارند تعادلشان را حفظ کنند، ما انسان‌ها هم برای اینکه بتوانیم روی اسکیت‌هایمان بایستیم باید نحوه صحیح وضعیت پاهایمان را آموزش ببینیم.

انواع ایستادن در اسکیت:

۱ ایستادن به صورت (V) یا عدد هفت (آمادگی ۱).
پاشنه‌ها نزدیک یکدیگر، زانوها کمی خم و پنجه‌ها را باز می‌کنیم.



شکل ۱۲-۲



شکل ۱۱-۲



شکل ۱۳-۲

۲ ایستادن به صورت (A) یا عدد هشت (آمادگی ۲).
پنجه‌ها نزدیک یکدیگر، زانوها کمی خم و پاشنه‌ها را باز می‌کنیم.



شکل ۱۴-۲

تمرینات نحوه ایستادن در اسکیت:

- ۱ در کناره دیوار یا تکیه‌گاه و یا کمک گرفتن از مربی پاهایمان را به صورت (V) قرار می‌دهیم.
- ۲ در کناره دیوار یا تکیه‌گاه و یا کمک گرفتن از مربی پاهایمان را به صورت (A) قرار می‌دهیم.
- ۳ در کناره دیوار یا تکیه‌گاه و یا کمک گرفتن از مربی، پاهایمان را به صورت (Z) قرار می‌دهیم.

- در تمامی حالت‌های ایستادن، زانوها خم و کمر متمایل به جلو می‌باشد.
- وزن بدن را بر روی هر دو پا و روی تمامی چرخ‌ها قرار می‌دهیم.
- لبه مورد استفاده لبه مرکزی می‌باشد.

نکته



لبه‌های چرخ‌های اسکیت

آیا تا به حال به چرخ‌های دوچرخه در مسابقات کوهستان در هنگام دور زدن دقت کرده‌اید؟
آیا تا به حال به زاویه چرخ‌ها در هنگام دوچرخه‌سواری دقت کرده‌اید؟



شکل ۱۶-۲



شکل ۱۵-۲

۱- A Stance

۲- Z Stance

آیا تا به حال به اهمیت قرار گرفتن لبه‌های چرخ‌های قطار بر روی ریل دقت کرده‌اید؟



شکل ۱۷-۲

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
از نظر شما چه تفاوت‌هایی در جهت چرخ‌های وسایل نقلیه در حین حرکت وجود دارد؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

نکته



■ لبه‌های چرخ‌های اسکیت و نحوه قرارگیری آنها در مهارت‌های گوناگون متفاوت می‌باشد و از اصول پایه یادگیری ورزش اسکیت می‌باشد. مانند تصاویر بالا که نحوه قرارگیری چرخ‌ها از اصول مهم در حرکت وسایل نقلیه می‌باشد.

انواع لبه‌های چرخ‌ها در اسکیت:

لبه مرکزی^۱ (لبه ۱):

- ۱ پاها را به اندازه عرض شانه باز می‌کنیم
- ۲ وسط چرخ‌ها کاملاً روی زمین قرار دارد و مرکز آن کاملاً صاف، و به داخل یا خارج متمایل نباشد.
- ۳ مچ پایمان کاملاً صاف می‌باشد.
- ۴ زانوها کمی به هم نزدیک‌تر است.



شکل ۱۸-۲

لبه متناظر:

- ۱ پاها را به اندازه عرض شانه باز می‌کنیم.
- ۲ یک پا را در لبه داخلی و پای بعدی را در لبه خارجی قرار می‌دهیم.
- ۳ زانوها را هم خم می‌باشد.



شکل ۲۱-۲

لبه داخلی^۱ (لبه ۲):

- ۱ پاها را به اندازه عرض شانه باز می‌کنیم.
- ۲ مچ پاها متمایل به داخل باشد.
- ۳ زانوها کمی به هم نزدیک تر است و به هم نمی‌چسبد.



شکل ۱۹-۲

لبه خارجی^۲:

- ۱ پاها به اندازه عرض شانه باز می‌شود.
- ۲ مچ پا به خارج متمایل باشد.
- ۳ زانوها از هم دورتر می‌باشد.



شکل ۲۰-۲

تمرینات لبه‌های اسکیت:

- ۱- **لبه مرکزی:** قرار دادن پاها در وضعیت لبه مرکزی به صورت ایستا و پس از کسب تعادل سُرخوردن و سپس حفظ حالت لبه مرکزی در حال حرکت.
- ۲- **لبه داخلی:** قرار دادن پاها در وضعیت لبه داخلی به صورت ایستا و پس از کسب تعادل، سُرخوردن و سپس حفظ حالت لبه داخلی در حال حرکت.
- ۳- **لبه خارجی:** قرار دادن پاها در وضعیت لبه خارجی به صورت ایستا و پس از کسب تعادل، سُرخوردن و سپس حفظ حالت لبه خارجی در حال حرکت.
- ۴- **لبه متناظر:** قرار دادن پاها در وضعیت لبه متناظر به صورت ایستا و پس از کسب تعادل، سُرخوردن و سپس حفظ حالت لبه متناظر در حال حرکت به هر دو سمت انجام می‌شود.

۱- Inside Edge
۲- Outside Edge



■ یادگیری صحیح لبه‌ها در اسکیت از اصول اولیه و بسیار مهم است که پایه آموزش مراحل بعدی می‌باشد.

ارزشیابی

هنرجویان لبه‌های مختلف را (مرکزی، داخلی و متناظر) انجام دهند و به شرح زیرنمره گذاری شوند.
خوب: کاملاً و با تعادل کامل لبه‌ها را فرا گرفته است.
متوسط: لبه‌ها را فرا گرفته، ولی تعادل کافی در اجرا ندارد.
ضعیف: لبه‌ها را فرا نگرفته و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

مشکل	رفع مشکل
نمی‌تواند لبه مرکزی را حفظ کند و تعادل کافی ندارد.	ممکن است فیکس، کفش‌های اسکیت خود را محکم نبسته است.

حالت آمادگی ایستادن درست (پوزیشن) در اسکیت



آیا تا به حال به حالت آمادگی یا به اصطلاحات گارد گرفتن در ورزش‌های رزمی، دقت کرده‌اید؟

شکل ۲۲-۲



آیا تا به حال به استارت زدن دهنده سرعت دقت کرده‌اید؟

شکل ۲۳-۲



شکل ۲-۲۵

آیا تا به حال به حالت پرتاب موشک و آمادگی برای شلیک دقت کرده‌اید؟



شکل ۲-۲۴

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
به نظر شما چه تفاوت‌هایی میان حالت‌های آمادگی برای انجام فعالیت‌های گوناگون وجود دارد؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

نکته

■ برای شروع هر فعالیتی نیاز داریم تا قبل از شروع، حالت آمادگی آن فعالیت را یاد بگیریم، در ورزش اسکیت هم حالت آمادگی وجود دارد که لازم است آن را فرا بگیریم.



ایستادن درست در اسکیت :

- ۱ ابتدا پاها را به صورت (V) قرار می‌دهیم.
- ۲ کمر متمایل به جلو و زانوها را کمی خم می‌کنیم کتف‌ها نباید از کفش اسکیت ما جلوتر باشد.
- ۳ دست‌ها را برای حفظ تعادل بیشتر روی زانو قرار می‌دهیم.

تمرینات حالت ایستادن درست :

- ۱ در کناره دیواره یا با استفاده از یک تکیه‌گاه نحوه صحیح حالت آمادگی (پوزیشن) را انجام می‌دهیم.
- ۲ به سمت جلو سر می‌خوریم و در حین حرکت حالت ایستادن درست را حفظ می‌کنیم.



شکل ۲-۲۶



- وزن بدن روی هر دو پا قرار دارد.
- لبه مرکزی مورد استفاده می‌باشد.

ارزشیابی

انواع حالت ایستادن را هنرجویان انجام دهند و طبق موارد زیر نمره گذاری شود.
خوب: حالت ایستادن درست را به طور کامل انجام می‌دهد و تعادل خوبی دارد.
متوسط: حالت ایستادن درست را انجام می‌دهد ولی تعادل ندارد.
ضعیف: نمی‌تواند مهارت را انجام دهد و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

مشکل	رفع مشکل
تعادل کافی ندارد و تعادلش از سمت عقب به هم می‌خورد.	دست‌هایش را در بالای زانو قرار دهد، این کار باعث می‌شود کمر به سمت جلو متمایل شود و تعادلش حفظ گردد.

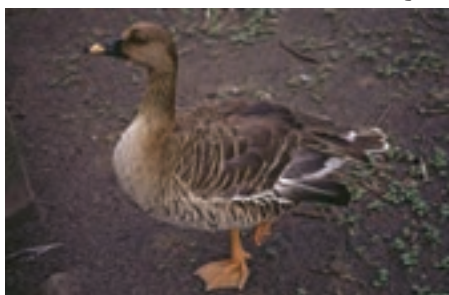
شروع حرکت (درجا زدن، داک واک) در اسکیت

آیا تاکنون به شروع مسابقات ورزشی در رشته‌های گوناگون دقت کرده‌اید؟



شکل ۲-۲۷

آیا به نحوه حرکت پاهای موجودات مختلف دقت کرده‌اید؟
 آیا تاکنون به نحوه قرار گرفتن و حرکت پاهای اردک دقت کرده‌اید؟



شکل ۲-۲۹



شکل ۲-۲۸

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
به نظر شما چه تفاوت‌هایی میان نحوه شروع حرکت برای انجام فعالیت‌های مختلف وجود دارد؟
هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

نکته



- تمام موجودات برای حرکت کردن نیاز دارند تعادل خود را حفظ کنند.
- در اسکیت نیز برای شروع حرکت باید مهارت درجا زدن را فرا بگیریم.

شروع حرکت (درج‌زدن به صورت V):

- ۱ ابتدا پاها را به صورت (V) یا هفتی قرار می‌دهیم. (درجا زدن ۱ و ۲)
- ۲ با کمک مربی با استفاده از تکیه‌گاه پاها را از جلو خم می‌کنیم.
- ۳ پاها را از جلو بالا آورده و زانوها را از جلو خم می‌کنیم.
- ۴ ابتدا با تنه بلند می‌شود و سپس پنجه و در هنگام پایین آوردن ابتدا پنجه و سپس پاشنه را روی زمین قرار می‌دهیم.

تمرینات (درج‌زدن به صورت V):

- ۱ حفظ حالت درجا زدن و سپس قرار دادن پاها به صورت (V) و حفظ حالت، در هنگام بلند کردن پاها به صورتی که بعد از بلند کردن پا، آنان را به صورت مستقیم روی زمین نگذاریم.
- ۲ با کمک تکیه‌گاه درجا زدن را انجام دهیم. ابتدا با دو دست دیوار را گرفته بعد با یک دست و نهایتاً دست روی زانوها درجا می‌زنیم.
- ۳ بعد از پیدا کردن تعادل کافی بدون کمک تکیه‌گاه انجام دهیم، سپس بعد از به دست آوردن تعادل کافی در حال حرکت داک واک را انجام می‌دهیم.



شکل ۳۱-۲



شکل ۳۰-۲

نکته



- وزن روی پای تکیه‌گاه باشد.
- لبه مرکزی مورد استفاده می‌باشد.

هنرجویان به ترتیب درجا زدن را به طور کامل انجام دهند و به شرح زیر نمره گذاری شوند.
خوب: حرکت را به صورت صحیح و با تعادل کامل انجام می دهد.
متوسط: حرکت را به صورت صحیح انجام می دهد ولی تعادل کافی ندارد.
ضعیف: حرکت را ناقص انجام می دهد و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

مشکل	رفع مشکل
در ابتدای حرکت تعادل کافی ندارد	می توانید با استفاده از یک تاتامی یا تشک، سطح اصطکاک را بالا ببرید تا تعادل کافی را به دست آورید.
قرار دادن پاها در لبه داخلی	بیش از اندازه پاها را باز نکند. باید دقت کنید پاها در کنار یکدیگر باشند و حالت (۷) را در انجام حرکت حفظ کنید.

حرکت به صورت داک واک در اسکیت

آیا تا به حال روی قسمتی از زمین که یخ زده باشد، آیا تا به حال سُر خوردن پنگوئن روی یخ را دیده اید؟
 سُر خورده اید؟



شکل ۲-۳۳



شکل ۲-۳۲

آیا سُر خوردن اسکی بازان روی یخ را دیده اید و به آن توجه کرده اید؟



شکل ۲-۳۴

سؤال

بادیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
 به نظر شما چه تفاوت‌هایی میان نحوه سُر خوردن موجودات وجود دارد؟
 هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

نکته



■ باید بتوانیم انتقال وزن از یک پا به پای دیگر را انجام دهیم تا بتوانیم سر بخوریم. برای سر خوردن در ورزش اسکیت هم نیاز داریم وزن را از یک پا به پای دیگر منتقل کنیم تا برای حرکت کردن سر بخوریم.

نحوه سر خوردن در اسکیت:

- ۱ قرار دادن پاها به حالت (V) و پا زدن به صورت داک واک (اردکی پا زدن)
- ۲ بلند کردن تک تک پاها و گذاشتن پا کمی جلوتر و حفظ تعادل.
- ۳ سر خوردن پا و انتقال وزن از پای عقبی به پای جلوتر.

تمرینات سر خوردن:

- ۱ با حفظ حالت آمادگی (درست ایستادن) حرکت داک واک را انجام می دهیم.
- ۲ بعد از انجام داک واک سعی می کنیم پاهایمان را به سمت جلو سر بدهیم و تا انتقال وزن بیشتری بدهیم و بعد از داشتن تعادل کافی حرکت را بدون کمک انجام می دهیم.



شکل ۳۶-۲



شکل ۳۵-۲

نکته



- پاها را زیاد از زمین بلند نکنیم.
- لبه مرکزی مورد استفاده می باشد.

ارزشیابی

هنرجویان به ترتیب سر خوردن را انجام دهند و طبق موارد زیر نمره گذاری شوند.
خوب: حرکت را به صورت صحیح و با تعادل و سرعت متوسط انجام می دهد.
متوسط: حرکت را به صورت ناقص انجام می دهد ولی تعادل دارد.
ضعیف: تعادل کافی ندارد و پاها را به ترتیب بلند نمی کند و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

رفع مشکل	مشکل
برای حفظ تعادل دستهایش را بالای زانوی خود قرار دهد.	تعادل کافی در حرکت ندارد.
حتماً پاها از زمین بلند و سپس پاها را سر دهد.	پاها را بلند نمی کند و فقط آنها را سر می دهد.

حرکت به صورت موازی از جلو در اسکیت

آیا به خط‌کشی‌های عابر پیاده دقت کرده‌اید که به صورت موازی در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند؟



شکل ۲-۳۷

آیا تا به حال حرکت ماشین‌ها را در بین خطوط در آیا تا به حال در چرخ‌های هواپیما که به صورت موازی در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند، توجه کرده‌اید؟



شکل ۲-۳۹



شکل ۲-۳۸

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
از نظر شما خطوط موازی به چه خطوطی گفته می‌شود و یا چگونه است؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

■ خطوط موازی گفته شده در موارد بالا نشان دهنده این است که فاصله معینی بین آنها وجود دارد، در اسکیت کردن به صورت موازی هم باید به این نکته توجه کنیم که فاصله معینی بین اسکیت‌هایمان باید وجود داشته باشد در غیر این صورت باعث به هم خوردن تعادل ما می‌شود.

نکته



حرکت موازی در اسکیت :

- ۱ پس از پا زدن و سر خوردن پاها را به صورت هفتی قرار می‌دهیم.
- ۲ پاها را به صورت موازی قرار می‌دهیم و به اندازه عرض شانه باز می‌کنیم.
- ۳ دست‌ها را به طرفین باز می‌کنیم.

تمرین حالت موازی در اسکیت :

قسمتی از زمین اسکیت را سُر می‌خوریم و بعد از رسیدن به سرعت مناسب، پاها را به صورت موازی قرار می‌دهیم و دست‌هایمان را از کنار باز می‌کنیم.



شکل ۲-۴۲



شکل ۲-۴۱



شکل ۲-۴۰

- وزن بدن به صورت مساوی بر روی هر دو پا قرار دارد.
- لبه مورد استفاده لبه مرکزی می‌باشد.

نکته

**ارزشیابی**

هنرجویان حرکت موازی را به ترتیب انجام دهند و به شرح زیر نمره گذاری شوند.
خوب: می‌تواند پاها را به صورت موازی نگه دارد و مسیر را به طور کامل طی کند.
متوسط: می‌تواند پاها را به صورت موازی نگه دارد ولی تعادل کافی ندارد و نیاز به تمرین دارد.
ضعیف: نمی‌تواند پاها را به صورت موازی قرار دهد و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

رفع مشکل	مشکل
حالت موازی را حفظ کند و کمر را متمایل به جلو قرار دهد.	در هنگام اجرا، تعادل کافی ندارد.

ترمز پاشنه در اسکیت

آیا به نحوه ترمز گرفتن خودرو و موتور سیکلت دقت کرده‌اید؟
آیا به دویدن یک حیوان نگریسته‌اید که یک دفعه با دیدن یک مانع می‌ایستد؟



شکل ۲-۴۴



شکل ۲-۴۳

سؤال

بادیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
چه تفاوتی‌هایی بین نحوه ایستادن و ترمز کردن وجود دارد؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و بسته‌بندی می‌کند.

نکته



■ همه موجودات نیاز دارند زمانی که حرکت می‌کنند بتوانند بایستند و متوقف شوند و برای انجام آن از شیوه‌های مختلف استفاده می‌کنند در اسکیت کردن هم ما نیاز داریم که بعد از حرکت کردن بتوانیم قبل از برخورد با موانع متوقف شویم.

نحوه ترمز کردن در اسکیت:

- ۴ پنجه پای راست به سمت بالا می‌آید تا ترمز با زمین تماس پیدا کند.
- ۵ دست‌ها روی زانو می‌باشد و هر دو زانو خم می‌باشد پای راست جلوتر به طوری که ترمز اسکیت با چرخ جلو پای چپ در یک خط قرار می‌گیرد.

- ۱ پا زدن و سر خوردن به سمت جلو
- ۲ پاها را در کنار یکدیگر به صورت موازی قرار می‌دهیم.
- ۳ قرار دادن پای راست به سمت جلو



شکل ۲-۴۵

تمرینات ترمز پاشنه:

۱ قسمتی از زمین را سُر می‌خوریم و سپس پاها را به صورت موازی قرار می‌دهیم حرکت و ترمز پاشنه را انجام می‌دهیم.

۲ تعدادی مانع بر روی زمین قرار می‌دهیم و به سمت آن اسکیت می‌کنیم و قبل از رسیدن به مانع ترمز پاشنه را انجام می‌دهیم.

نکته



- حتماً پاها به اندازه عرض شانه باز باشد.
- وزن روی پای چپ و روی پاشنه باشد.
- لبه مرکزی مورد استفاده می‌باشد.

ارزشیابی

هنرجویان به ترتیب ترمز پاشنه را انجام دهند و به شرح زیر نمره گذاری شوند.
خوب: به صورت صحیح ترمز را انجام می‌دهد و تعادل لازم را داراست.
متوسط: ترمز را انجام می‌دهد ولی پاهایش بیشتر از عرض شانه باز است.
ضعیف: در هنگام ترمزگیری به طرفین منحرف می‌شود و تعادل کافی ندارد و به تمرین بیشتر نیاز دارد.

رفع مشکل	مشکل
پاها بیش از اندازه باز می‌باشد	انحراف پاها به طرفین
زانوها و کمر باید خم و متمایل به جلو باشد.	تعادل نداشتن در هنگام ترمز گرفتن

کسب تعادل مجدد در اسکیت

آیا تا به حال راه رفتن یک بندباز بر روی طناب و حفظ تعادل‌اش را دقت کرده‌اید؟



آیا تا به حال بر روی سنگ جدول خیابان حرکت کرده‌اید؟
آیا تا به حال به حرکت گربه بر روی دیوار دقت کرده‌اید؟



شکل ۴۸-۲



شکل ۴۷-۲

سؤال

بادیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
به نظر شما چه عواملی باعث می‌شود در هنگام به هم خوردن تعادل، موجودات بتوانند تعادل خود را دوباره حفظ کنند؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند.

■ همه موجودات می‌توانند بعد از فراگیری تعادل آن را حفظ کنند، اما کسب تعادل در هر موجودی با توجه به ساختار جسمانی آنها متفاوت می‌باشد، در اسکیت هم بعد از اینکه تعادل ما به هم خورد نیاز داریم بتوانیم تعادل خود را حفظ کنیم.

نکته



کسب تعادل مجدد در اسکیت:

۱ با انتقال سریع وزن دست‌ها به جلو می‌آید.



شکل ۴۹-۲

۲ زانو‌ها را خم می‌کنیم.



شکل ۲-۵۰

۳ سریعاً مچ پای خود را می‌گیریم.



شکل ۲-۵۱

۴ تعادل خود را حفظ می‌کنیم و به حالت ایستادن درست برمی‌گردیم.

تمرینات کسب مجدد تعادل:

۱ به سمت جلو سر می‌خوریم دست‌ها را به سمت عقب می‌بریم و با سرعت مچ پاها را می‌گیریم و تعادل خود را حفظ می‌کنیم.

۲ مربی در حالی که هنرجو اسکیت می‌کند با دست خود آرام به پشت پای هنرجو می‌زند تا تعادلش به هم بخورد سپس هنرجو تعادل خود را حفظ می‌کند.

نکته



- وزن بدن بر روی هر دو پا قرار دارد.
- لبه مرکزی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ارزشیابی

هنرجویان به ترتیب تعادل مجدد را انجام دهند و به شرح زیر نمره گذاری شوند.

خوب: حرکت را به صورت صحیح و کامل انجام می‌دهد.

متوسط: تعادل کافی ندارد و نیاز به تمرین دارد.

ضعیف: حرکت را به صورت ناقص انجام می‌دهد و به زمین می‌افتد.

رفع مشکل	مشکل
عدم حفظ تعادل و پاها بیش از اندازه عرض شانه باز می‌باشد.	تعادل کافی ندارد و به روی زمین می‌افتد.

زمین خوردن صحیح در اسکیت

آیا تا به حال زمین خوردن موتور سوار در مسابقات
موتور سواری را دیده‌اید؟
آیا تا به حال پرش با دوچرخه و نحوه روی زمین
آمدن آنها دقت کرده‌اید؟



شکل ۲-۵۴



شکل ۲-۵۲

آیا تا به حال زمین خوردن جودوکاران و نحوه زمین
خوردن آنها را دقت کرده‌اید؟



شکل ۲-۵۳

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
به نظر شما چه تفاوت‌هایی در نحوه زمین خوردن در
رشته‌های ورزشی وجود دارد؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با
کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند.

■ در رشته‌های گوناگون ورزشی به این دلیل ورزشکاران زمین خوردن صحیح را یاد می‌گیرند که کمترین آسیب را در موقع زمین خوردن ببینند. در ورزش اسکیت هم زمین خوردن صحیح را فرا می‌گیریم تا کمترین آسیب را متحمل شویم.

نکته



زمین خوردن صحیح در اسکیت:

۱ زانوها و کمر را خم می‌کنیم و به زمین نزدیک
می‌شویم.



شکل ۲-۵۵

۲ دست‌های خود را در جلوی بدن قرار می‌دهیم و اولین قسمتی که روی زمین قرار می‌دهیم کف دست (قسمت پلاستیکی محافظ دست) می‌باشد. به زمین نزدیک می‌کنیم به طوری که انگشتان دست کاملاً باز باشد.



شکل ۵۷-۲



شکل ۵۶-۲

۴ زانوها را بر روی زمین قرار می‌دهیم (محافظ زانوبند)



شکل ۵۸-۲

تمرینات زمین خوردن صحیح در اسکیت:

- ۱ ابتدا در حالت ایستا چندین بار تمرین را انجام می‌دهیم.
- ۲ به سمت جلو اسکیت می‌کنیم و سپس به صورت صحیح که گفته شد، زمین می‌خوریم.

- وزن بدن روی هر دو پا و روی چرخ‌های جلو می‌باشد.
- لبه مرکزی مورد استفاده می‌باشد.

نکته



ارزشیابی

هنرجویان زمین خوردن صحیح را انجام دهند و طبق موارد زیر نمره گذاری شوند.
خوب: حرکت را به صورت کامل و صحیح انجام می‌دهد.
متوسط: حرکت را انجام می‌دهد ولی دست‌هایش را به سمت جلو سُر می‌دهد.
ضعیف: حرکت را به صورت ناقص انجام می‌دهد و به تمرین بیشتر نیاز دارد.

مشکل	رفع مشکل
هنرجو از انجام حرکت ترس دارد که آسیب ببیند.	به او می‌گوییم که با بستن لوازم ایمنی و انجام صحیح حرکت هیچ‌گونه آسیبی نمی‌بیند و حتماً حرکت را انجام می‌دهد.

بلند شدن از روی زمین در اسکیت

آیا تا به حال به نحوه بلند شدن حیوانات بعد از زمین خوردن دقت کرده‌اید؟
آیا تا به حال به نحوه بلند شدن کودکان بعد از زمین خوردن توجه کرده‌اید؟



شکل ۲-۶۰



شکل ۲-۵۹

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
از نظر شما چه تفاوت‌هایی بین نحوه بلند شدن از روی زمین در موجودات مختلف وجود دارد؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند.

نکته



■ همه موجودات می‌توانند بعد از زمین خوردن بلند شوند اما تفاوت‌هایی میان بلند شدن آنها وجود دارد و آن انتقال وزن به روی پای تکیه‌گاه می‌باشد. در ورزش اسکیت هم برای بلند شدن باید وزنمان را بر روی پای تکیه‌گاه قرار دهیم و بلند شویم.

نحوه بلند شدن از روی زمین در اسکیت:

۲ یک پا را جلو می‌آوریم و روی چرخ‌های اسکیت قرار می‌دهیم.

۱ به حالت دو زانو قرار می‌گیریم.



شکل ۲-۶۲



شکل ۲-۶۱

- ۳ فاصله پاها به اندازه عرض شانه قرار می‌دهیم.
- ۴ دست‌ها را روی پای تکیه‌گاه می‌گذاریم و با اعمال فشار بلند می‌شویم.



شکل ۶۴-۲



شکل ۶۳-۲

تمرین بلند شدن از روی زمین:

- ۱ ابتدا با کمک گرفتن از مربی با استفاده از تکیه‌گاه از روی زمین بلند می‌شویم.
- ۲ بعد از به دست آوردن تعادل کافی بدون کمک گرفتن از روی زمین بلند می‌شویم.

- وزن بدن را روی پای تکیه‌گاه قرار می‌دهیم.
- لبه مورد استفاده لبه مرکزی می‌باشد.

نکته



ارزشیابی

هنرجویان تمرین بلند شدن از روی زمین را انجام دهند و به ترتیب نمره‌گذاری شوند.

خوب: به صورت صحیح و با تعادل کافی از زمین بلند می‌شود.

متوسط: از زمین بلند می‌شود ولی بعد از بلند شدن تعادل کافی ندارد.

ضعیف: نمی‌تواند از روی زمین بلند شود و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

رفع مشکل	مشکل
با استفاده از کمک مربی و با استفاده از تکیه‌گاه از روی زمین بلند شود.	تعادل کامل ندارد و بعد از بلند شدن به زمین می‌خورد.
از پای تکیه‌گاه استفاده کند و اعمال فشار بیشتر و انتقال وزن بر روی پای تکیه‌گاه بلند شود.	در ابتدای بلند شدن بر روی زمین نمی‌افتد.

هفت و هشت از جلو در اسکیت

آیا تا به حال به باز و بسته شدن درب‌های اتوماتیک آیا تا به حال به باز و بسته شدن گل‌ها دقت کرده‌اید؟
دقت کرده‌اید؟



شکل ۲-۶۵

آیا به باز و بسته کردن دهان جوجه‌های پرندگان در
حین غذا خوردن توجه کرده‌اید؟



شکل ۲-۶۷

شکل ۲-۶۶

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
چه تفاوت‌هایی میان باز و بسته شدن موارد گفته شده دیده می‌شود؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند.

■ هرکدام از موارد گفته شده بالا حد معینی می‌تواند باز و بسته شوند، اگر بیش از حد معین باز شوند باعث آسیب و صدمه می‌گردد در مهارت هفت و هشت در اسکیت نیز نباید پاها بیش از حد معین باز و بسته شوند.

نکته



مهارت هفت و هشت از جلو در اسکیت:

۱ اسکیت کردن و سُر خوردن به سمت جلو



شکل ۲-۶۸

۲ وزن روی پاشنه و پنجه‌های پاهایمان را از هم دور می‌کنیم (بیشتر از عرض شانه‌ها)



شکل ۲-۷۰

۲ پاها را به صورت موازی قرار می‌دهیم.



شکل ۲-۶۹

۴ پنجه‌های پاهایمان را به هم نزدیک می‌کنیم و حرکت را به صورت ممتد انجام می‌دهیم.



شکل ۲-۷۱

تمرینات هفت و هشت به سمت جلو:

قسمتی از زمین را اسکیت می‌کنیم سپس پاها را به صورت موازی قرار می‌دهیم و حرکت هفت و هشت را انجام می‌دهیم.

- وزن بدن به صورت برابر روی هر دو پا و روی چرخ‌های عقب قرار می‌گیرد.
- لبه مرکزی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نکته



هنرجویان مهارت هفت و هشت از جلو را انجام دهند و طبق موارد زیر نمره گذاری شوند.

خوب: حرکت را به صورت کامل و با تعادل کافی انجام می دهد.

متوسط: حرکت را انجام می دهد ولی فاصله بین پاها را رعایت نمی کند.

ضعیف: تعادل روی اسکیت هایش ندارد و نمی تواند به صورت ممتد مهارت را انجام دهد و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

مشکل	رفع مشکل
زمانی که پاها را بیش از اندازه باز می کند از حرکت باز می ایستد.	باز شدن بیش از اندازه باعث می شود کفش های اسکیت بر روی لبه داخلی قرار گیرد و باعث ایستادن شما می شود برای رفع مشکل پاها را بیش از اندازه باز نکنید.
حرکت را نمی تواند به صورت ممتد انجام دهد.	با کمک مربی در حالی که دست هایش را از جلو گرفته حرکت را انجام دهد مربی می تواند مچ پاهای هنرجو را بگیرد و با کمک، پاهایش را باز و بسته کند.
اسکیت هایش بر روی لبه داخلی قرار می گیرد.	بند فیکس قسمت بالایی اسکیت محکم بسته نشده است.

حرکت به صورت موازی از عقب در اسکیت

آیا به خط کشی های عابر پیاده که به صورت موازی در کنار یکدیگر قرار گرفته اند دقت کرده اید؟

آیا تا به حال به ریل های قطار که به صورت خطوط موازی در کنار یکدیگر قرار گرفته اند دقت کرده اید؟



شکل ۷۳-۲



شکل ۷۲-۲

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید؟
حال از نظر شما خطوط موازی به چه خطوطی گفته می‌شود و یا چگونه است؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

آیا تا به حال به چرخ‌های هواپیما، که به صورت موازی در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند، توجه کرده‌اید؟



شکل ۲-۷۴

خطوط گفته شده در موارد بالا نشان دهنده این است که فاصله معینی بین آنها وجود دارد، در اسکیت کردن به صورت موازی هم، به این نکته توجه کنیم که فاصله معینی بین اسکیت‌هایمان وجود داشته باشد در غیر این صورت باعث به هم خوردن تعادل ما می‌شود.

نکته



حرکت به صورت موازی از عقب در اسکیت :

- ۱ در کنار دیواره یا تکیه‌گاه قرار می‌گیریم.
- ۲ پاها را به صورت موازی قرار می‌دهیم دقت کنیم پاها را تا انتهای حرکت به صورت موازی نگه داریم.
- ۳ پاها را به اندازه عرض شانه باز می‌کنیم.
- ۴ با وارد کردن فشار به تکیه‌گاه یا دیواره به سمت عقب حرکت می‌کنیم.



شکل ۲-۷۶



شکل ۲-۷۵



شکل ۷۷ - ۲

تمرینات حرکت به سمت عقب به صورت موازی:

- ۱ پاها را به صورت موازی قرار می‌دهیم و با اعمال فشار به تکیه‌گاه به سمت عقب حرکت می‌کنیم از سمت راست و گاهی از سمت چپ به عقب نگاه می‌کنیم.
- ۲ بعد از کسب تعادل لازم فشار بیشتری را به دیواره وارد می‌کنیم تا بتوانیم مسافت بیشتری را طی کنیم.

نکته



- وزن به صورت برابر بر روی هر دو پا قرار دارد.
- لبه مرکزی مورد استفاده می‌باشد.

ارزشیابی

هنرجویان حرکت به سمت عقب به صورت موازی را انجام دهند و به شرح زیر نمره گذاری شوند.

خوب: تعادل کامل را دارد و حرکت را با طی مسافت انجام می‌دهد.

متوسط: تعادل کامل دارد ولی مسافت کوتاهی را طی می‌کند.

ضعیف: تعادل ندارد و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

مشکل	رفع مشکل
زمین خوردن از سمت جلو در زمان اعمال فشار به دیواره.	ابتدا با فشار کمی انجام می‌دهیم و بعد از کسب تعادل، فشار به دیواره را بیشتر می‌کنیم.
زمین خوردن بعد از طی مسافت کوتاه.	سعی کنیم پاهای خود را تا انتهای حرکت به صورت موازی قرار دهیم و از برخورد اسکیت‌هایمان به هم جلوگیری کنیم.

سُر خوردن از عقب در اسکیت

آیا تا به حال به طرف عقب راه رفته‌اید یا دویده‌اید؟ این عمل را در کلاس نشان دهید.
آیا تا به حال به دنده عقب اتومبیل و حرکت کردن آن به عقب توجه کرده‌اید؟



شکل ۲-۷۸

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.

از نظر شما چه عاملی باعث می‌شود در حین عقب حرکت کردن، جهت حرکتمان را حفظ کنیم؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

نکته



■ ما می‌توانیم به عقب حرکت کنیم و جهت حرکتمان را مشخص کنیم ولی آنچه که باعث می‌شود به جهت حرکت مان علت عقب رفتن را معین کند نحوه قرار گرفتن پاها می‌باشد. در اسکیت نیز برای عقب اسکیت کردن باید نحوه قرار گرفتن پاهایمان را یاد بگیریم تا بتوانیم به سمت عقب سُر بخوریم.

نحوه سُر خوردن به عقب در اسکیت :

۱ اسکیت‌هایمان را شبیه عدد هشت قرار می‌دهیم.



شکل ۲-۸۰



شکل ۲-۷۹



شکل ۸۱ - ۲

تمرینات سُر خوردن از عقب در اسکیت :

- ۱ ابتدا پاها را به صورت عدد هشت قرار می‌دهیم و بعد در جا زدن کنار دیواره مانند حرکت داک واک پاهایمان را به صورت تک تک از زمین بلند می‌کنیم.
- ۲ به سمت عقب قدم برمی‌داریم و سر می‌خوریم و دست‌هایمان را از کنار باز می‌کنیم و به عقب نگاه می‌کنیم.
- ۳ یک پایمان را بلند می‌کنیم به صورتی که ابتدا پاشنه پا بلند می‌شود سپس پنجه را از زمین جدا می‌کنیم و به عقب سُر می‌دهیم.
- ۴ پای دیگر را به همین صورت انجام می‌دهیم. پنجه‌های پاهایمان را نزدیک و پاشنه‌ها را از هم دور می‌کنیم.

نکته

- وزن به صورت برابر بر روی هر دو پا و کمر صاف می‌باشد.
- لبه مرکزی مورد استفاده قرار می‌گیرد.



ارزشیابی

هنرجویان نحوه سرخوردن از عقب را انجام دهند و به شرح زیر نمره گذاری شوند.

خوب: حرکت را به صورت صحیح و کامل انجام دهیم.

متوسط: حرکت را به صورت صحیح انجام می‌دهد ولی نمی‌تواند حرکت را به صورت متوالی انجام دهد.

ضعیف: نمی‌تواند سُر بخورد و درجا پاهایش را بلند می‌کند و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

رفع مشکل	مشکل
وضعیت پنجه‌ها نزدیک یکدیگر را کاملاً تاپایان اجرای حرکت رعایت کنیم.	در هنگام عقب سُر خوردن نمی‌تواند تعادلش را حفظ کند.

هفت و هشت از عقب در اسکیت

آیا تا به حال به باز و بسته شدن درب‌های اتوماتیک دقت کرده‌اید؟



شکل ۸۴ - ۲



شکل ۸۲ - ۲

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
چه تفاوت‌هایی میان باز و بسته شدن موارد گفته شده دیده می‌شود؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند.

آیا به باز و بسته کردن دهان جوجه‌های پرندگان در حین غذا خوردن توجه کرده‌اید؟



شکل ۸۳ - ۲

■ هر کدام از موارد گفته شده حد معینی می‌تواند باز و بسته شوند، اگر بیش از حد معین، باز شوند باعث صدمه و آسیب می‌شوند، در اسکیت نیز نباید پاها بیش از اندازه باز و بسته شوند.

نکته



مهارت هفت و هشت از عقب در اسکیت:

۱ اسکیت کردن و سر خوردن به سمت عقب



شکل ۸۶ - ۲



شکل ۸۵ - ۲



شکل ۸۸ - ۲



شکل ۸۷ - ۲

- ۲ پاها را به صورت موازی قرار می‌دهیم.
 - ۳ پاشنه‌های پاهایمان را به هم نزدیک می‌کنیم.
 - ۴ پاشنه‌های پاهایمان را از هم دور می‌کنیم (بیشتر از عرض شانه‌ها)
 - ۵ حرکت را به صورت متوالی انجام می‌دهیم.
- تمرین هفت و هشت از عقب در اسکیت:**
- ۱ قسمتی از زمین را اسکیت می‌کنیم سپس پاها را به صورت موازی قرار می‌دهیم و حرکت هفت و هشت را انجام می‌دهیم.

نکته

- وزن بدن به صورت برابر روی هر دو پا و روی چرخ‌های جلو قرار دارد.
- لبه مرکزی مورد استفاده می‌باشد.



ارزشیابی

هنرجویان مهارت هفت و هشت از عقب را انجام دهند و به شرح زیر نمره‌گذاری شوند.

خوب: حرکت را به صورت کامل و با تعادل انجام می‌دهد.

متوسط: حرکت را انجام می‌دهد ولی فاصله بین پاها را رعایت نمی‌کند.

ضعیف: تعادل کافی ندارد و نمی‌تواند به صورت ممتد مهارت را انجام دهد و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

رفع مشکل	مشکل
باز شدن بیشتر از اندازه پاها باعث می‌شود کفش‌های اسکیت بر روی لبه داخلی قرار می‌گیرد و باعث ایستادن شما می‌شود برای رفع مشکل پاها را بیش از اندازه باز نکنید.	زمانی که پاها را بیشتر از اندازه بازی کند از حرکت می‌ایستد.
بند فیکس قسمت بالایی اسکیت محکم بسته نشده است.	اسکیت‌هایش بر روی لبه داخلی قرار می‌گیرد.

عبور از مانع در اسکیت

آیا تا به حال به وضعیت پریدن اسب از روی مانع دقت کرده‌اید؟
آیا تا به حال هنگام بالا رفتن از پله به وضعیت پاهای خود توجه کرده‌اید؟
آیا تا به حال به چگونگی عبور حیوانات از موانع دقت کرده‌اید؟



شکل ۲-۹۱



شکل ۲-۹۰



شکل ۲-۸۹

وجود دارد؟

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤالات پاسخ دهید.
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با
چه تفاوت‌هایی بین عبور از موانع در موجودات مختلف کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

■ همه موجودات در برخورد با موانع سعی می‌کنند که با روش‌های گوناگون از آن عبور کنند. این توانایی در او یا از طریق ذهن ناخودآگاه یا به صورت آموزش در او پدید می‌آید.

نکته



نحوه عبور از مانع در اسکیت:

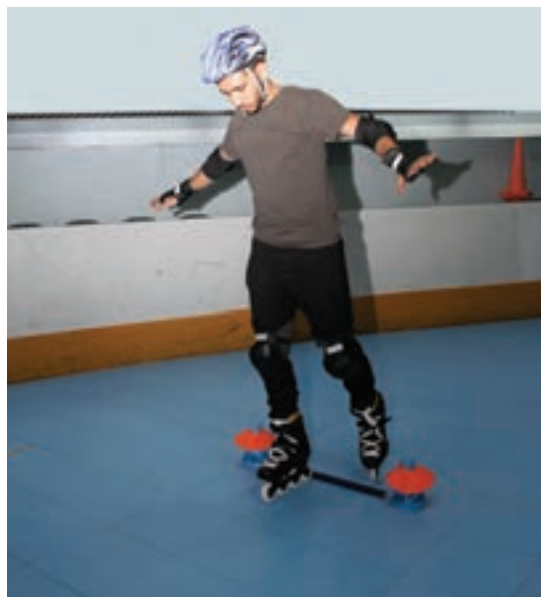
۱ ابتدا مانع یا چوب را به صورت افقی بر روی زمین قرار می‌دهیم.



شکل ۲-۹۳



شکل ۲-۹۲



شکل ۲-۹۵



شکل ۲-۹۴



شکل ۲-۹۷



شکل ۲-۹۶

۲ به سمت مانع سُر می‌خوریم و هنگام نزدیک شدن به مانع پاها را به صورت موازی قرار می‌دهیم.
 ۳ یک پای خود را ابتدا از روی مانع بلند می‌کنیم، سپس پای بعدی را بلند می‌کنیم و درکنار پای جلویی به صورت موازی قرار می‌دهیم.

تمرینات عبور از مانع در اسکیت:

- ۱ مربی ابتدا دستمان را می‌گیرد و پس از رسیدن به مانع از آن عبور می‌کنیم.
- ۲ بعد از کسب تعادل بدون کمک مربی از روی موانع عبور می‌کنیم.



■ لبه مرکزی مورد استفاده می باشد.

ارزشیابی

هنرجویان به ترتیب عبور از مانع را انجام دهند و به شرح زیر نمره گذاری شوند.
خوب: حرکت را به صورت صحیح و با تعادل کافی انجام می دهد.
متوسط: حرکت را انجام می دهد ولی بعد از عبور از مانع تعادل کافی ندارد.
ضعیف: حرکت را نمی تواند انجام دهد و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

رفع مشکل	مشکل
قبل از رسیدن به مانع سرعت خود را کاهش می دهیم و پاهایمان را به صورت موازی قرار می دهیم.	قبل از عبور از مانع نمی تواند پایش را بلند کند و با مانع برخورد می کند.
بند فیکس قسمت بالایی اسکیت محکم بسته نشده است.	اسکیت هایش بر روی لبه داخلی قرار می گیرد.
انتقال وزن از یک پا به پای دیگر باید سریعاً انجام گیرد.	تعادل کافی در اجرای مهارت ندارد

تعادلی یک پادر اسکیت

آیا توانایی بالقوه لک را دیده اید که چگونه بر روی یک پای خود به مدت طولانی می ایستد؟



شکل ۹۸ - ۲

آیا تا به حال سعی کرده‌اید روی یک پای خود بایستید؟ آیا تا به حال بازی لی لی را انجام داده‌اید؟



شکل ۱۰۰-۲



شکل ۹۹-۲

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
به نظر شما چه عواملی باعث می‌شود تا بتوانیم بر روی یک پای خود حرکت کنیم یا بایستیم؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

نکته



■ باید به این نکته توجه داشت که خداوند در خیلی از موجودات توانایی قرار داده تا بتوانند بر روی یک پای خود بایستند یا حرکت کنند در عین حال که تعادل خود را نیز حفظ می‌نمایند.

مهارت تعادلی یک پا در اسکیت:

۱ به سمت جلو اسکیت می‌کنیم.



شکل ۱۰۲-۲



شکل ۱۰۱-۲

۲ پاهای خود را به صورت موازی قرار می‌دهیم.
 ۳ یک پای خود را درحالی که دست‌ها از کنار باز است از روی زمین بلند می‌کنیم و با یک پا سر بخوریم.

۴ حفظ تعادل و طی مسافت بیشتر.

تمرینات مهارت تعادلی یک پا:

۱ ابتدا دو دست را روی تکیه‌گاه قرار می‌دهیم و بعد از کسب تعادل به پهلوی می‌ایستیم و با یک دست به تکیه‌گاه حرکت را در حالت ایستادگی می‌دهیم.
 ۲ به سمت جلو اسکیت می‌کنیم و تعادلی یک پا را انجام می‌دهیم.
 ۳ با هر دو پا این تمرین را انجام می‌دهیم و سعی می‌کنیم مسافت بیشتری را طی کنیم.



شکل ۱۰۳-۲

■ وزن روی پای تکیه‌گاه و تمام چرخ‌ها می‌باشد.
 ■ لبه مرکزی مورد استفاده می‌باشد.

نکته



ارزشیابی

هنرجویان مهارت تعادل یک پا را انجام دهند و طبق موارد زیر نمره گذاری شوند.
خوب: حرکت را به صورت صحیح و با تعادل انجام می‌دهد.
متوسط: حرکت را انجام می‌دهد ولی مسافت کوتاهی را طی می‌کند.
ضعیف: تعادل ندارد و نمی‌تواند مسافتی را طی کند و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

مشکل	رفع مشکل
تعادل کافی در هنگام بلند کردن پا ندارد	۱ بند فیکس اسکیت ممکن است محکم بسته نشده باشد.
	۲ در هنگام اجرای حرکت پاهایش را روی لبه مرکزی نگه دارد.
	۳ دست‌هایش از جانب باز باشد.

دور زدن در اسکیت یا کراس اور

آیا تا به حال در یک نقطه به دور خود چرخیده‌اید؟
آیا تا به حال به حرکت پاهای اسب در هنگام دور زدن توجه کرده‌اید؟



شکل ۱۰۶-۲



شکل ۱۰۴-۲

آیا به حرکت ورزشکاران باستانی که به دور خود می‌چرخند دقت کرده‌اید؟



شکل ۱۰۵-۲

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید؟
چه تفاوت‌هایی در وضعیت پاها در هنگام دور زدن وجود دارد؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

■ با آموزش‌های گوناگون، انسان و یا هر موجود دیگر می‌تواند این حرکت را بیاموزد و به دور خود بچرخد و برای این کار نیاز دارد یکی از پاهایش را بلند کند و در کنار پای دیگری قرار بدهد. در اسکیت هم با آموزش صحیح با قواعد خاص خودش، می‌توانیم این مهارت را بیاموزیم.

نکته



دور زدن (کراس اور) در اسکیت:

- ۱ پاهایمان را به صورت موازی قرار می‌دهیم.
- ۲ پای راستمان را بلند می‌کنیم و جلو پای چپ به صورت موازی قرار می‌دهیم و انتقال وزن زمانی صورت مورب به صورتی که عدد هفت درست شود، انجام می‌گیرد که پای راست روی زمین گذاشته شود.

می‌گذاریم.



شکل ۱۰۷-۲

تمرینات کراس اور در اسکیت :

- ۱ ابتدا در حالت ایستا پای راستمان را بلند می کنیم و جلوی پای چپ به صورت مورب می گذاریم (می توانیم از تکیه گاه یا مربی کمک بگیریم)
- ۲ اسکیت می کنیم در حالی که مربی دست چپمان را گرفته و دور می زنیم.
- ۳ اسکیت می کنیم و بدون کمک مربی یک بار حرکت را انجام می دهیم.
- ۴ اسکیت می کنیم و بدون کمک مربی حرکت را به صورت متوالی انجام می دهیم.

نکته



- وزن روی پا تکیه گاه و روی تمامی چرخ ها می باشد.
- لبه مورد استفاده لبه خارجی پای چپ و لبه مرکزی پای راست می باشد.
- پای چپمان را هم بدین منوال فرا می گیریم.

هنرجویان تمرینات کراس اور را انجام دهند و به شرح زیر نمره گذاری شوند.
خوب: حرکت را به صورت صحیح و با تعادل به صورت متوالی انجام می دهد.
متوسط: حرکت را به صورت صحیح انجام نمی دهد و تعادل ندارد.
ضعیف: نیاز به تمرین بیشتر و استفاده از تکیه گاه دارد.

رفع مشکل	مشکل
ممکن است بند فیکس محکم نباشد.	تعادل کافی ندارد.
دقت شود در زمانی که پا را در کنار پای دیگر می گذارد پا به صورت مورب قرار گیرد.	بعد از بلند کردن پا و قرار دادن در کنار پای دیگر گذاشتن روی زمین تعادل ندارد.
باید انتقال وزن را سریعاً از یک پا به پای دیگر انتقال دهد.	در زمان بلند کردن پا نمی تواند پایش را در کنار پای دیگر بگذارد.

پا به صورت (A) باز و چرخش به هر دو سمت

آیا تا به حال به دور زدن قطار بر روی ریل دقت کرده اید؟



شکل ۱۱۰-۲

آیا تا به حال به فاصله چرخ های هواپیما در هنگام دور زدن دقت کرده اید؟



شکل ۱۰۸-۲

آیا تا به حال به دور زدن کامیون بر روی جاده دقت کرده اید؟



شکل ۱۱۱-۲



شکل ۱۰۹-۲

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
چه شباهتهایی بین دور زدن وسایل نقلیه گفته شده، وجود دارد؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند.

نکته



■ با توجه به موارد گفته شده حد فاصل معینی بین چرخ‌ها و پرگار وجود دارد تا بتواند با حفظ تعادل به دور خود بچرخد، در آموزش پا باز دور زدن هم باید حد معینی بین پاها را حفظ کنیم.

چرخش به صورت A در اسکیت:

- ۱ به سمت جلو اسکیت می‌کنیم.
- ۲ پاها را بیشتر از عرض شانه باز می‌کنیم و به صورت موازی قرار می‌دهیم.
- ۳ چرخش را به صورت یک نیم دایره به یک سمت انجام می‌دهیم.

تمرینات چرخشی فریم:

- ۱ بعد از سُرخوردن و اسکیت کردن و کسب سرعت مناسب پاها را باز می‌کنیم و به هر مانع به صورت نیم‌دایره بزرگ دور می‌زنیم.
- ۲ حرکت را از سمت راست و سمت چپ انجام می‌دهیم.

نکته



- وزن به صورت برابر روی هر دو پا و روی دو چرخ عقب می‌باشد.
- لبه مورد استفاده لبه داخلی چرخ‌ها می‌باشد.
- چرخ‌های جلو جهت حرکتمان را مشخص می‌کند.

ارزشیابی

هنرجویان چرخش به صورت A را انجام دهند و به شرح زیر نمره گذاری شوند.
خوب: حرکت را به صورت کامل و با تعادل کامل انجام می‌دهد.
متوسط: حرکت را انجام می‌دهد ولی تعادل روی اسکیت‌هایش ندارد.
ضعیف: حرکت را نمی‌تواند به صورت چرخش کامل انجام دهد.

رفع مشکل	مشکل
وزن بدن باید روی چرخ‌های عقب باشد و چرخ‌های جلو جهت حرکتمان را مشخص می‌کند.	نمی‌تواند چرخش را کامل انجام دهد.

چرخش با پای متناظر

آیا تا به حال به پاهای اسکی بازان در هنگام دور زدن بر روی برف توجه کرده‌اید؟



شکل ۱۱۳ - ۲



شکل ۱۱۲ - ۲

آیا تا به حال به نحوه دور زدن موتورهای مسابقه در پیست دقت کرده‌اید؟



شکل ۱۱۴ - ۲

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
موتور سواران وجود دارد؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با چه شباهتهایی بین انواع دور زدن در اسکی بازان و کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی می‌کند.

■ خم شدن یک موتور سوار و خم شدن زانوهای یک اسکی باز به یک سمت باعث دور زدن در حرکت آنها می‌شود. در اسکیت هم باید پاها به یک سمت خم شود.

نکته



چرخش با پای متناظر در اسکیت:

۱ به سمت جلو اسکیت می‌کنیم.



شکل ۱۱۵ - ۲

۲ پاهایمان را به صورت موازی و سپس پای راستمان به سمت جلو و به حالت لبه متناظر به سمت راست قرار می‌دهیم.

۳ پاهایمان را خم می‌کنیم و به سمت راست چرخش را انجام می‌دهیم.

تمرینات چرخش با پای متناظر در اسکیت :

- ۱ به سمت جلو اسکیت می‌کنیم و بعد از رسیدن به سرعت مناسب، پاهایمان را به حالت سیزر قرار می‌دهیم و سمتی که پاهایمان جلوتر است، چرخش را انجام می‌دهیم.
- ۲ بعد از فراگرفتن سعی می‌کنیم به دور دایره کوچک‌تر چرخش را انجام دهیم.

نکته



- وزن بدن به صورت برابر روی هر پا و روی دو چرخ عقب می‌باشد.
- لبه متناظر مورد استفاده می‌باشد.
- با هر دو پا حرکت را انجام دهیم.

ارزشیابی

هنرجویان چرخش با پای متناظر را انجام دهند و به شرح زیر نمره‌گذاری شوند.

خوب: حرکت را به طور کامل و با تعادل انجام می‌دهد.

متوسط: حرکت را انجام می‌دهد ولی تعادل ندارد.

ضعیف: نمی‌تواند حرکت را به طور کامل انجام دهد و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

رفع مشکل	مشکل
لبه مورد استفاده حتماً باید متناظر باشد و وضعیت پاها به صورت سیزر باشد.	نمی‌تواند چرخش را به طور کامل انجام دهد

چرخش از عقب (کراس اور از عقب)

آیا تا به حال به حرکت پاهای فیل در هنگام دور زدن دقت کرده‌اید؟

آیا تا به حال به حرکت پرگار بر روی کاغذ توجه کرده‌اید؟



شکل ۱۱۷- ۲



شکل ۱۱۶- ۲

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.
چه تفاوت‌ها و شباهت‌هایی در نحوه دورزدن در موجودات مختلف وجود دارد؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

نکته



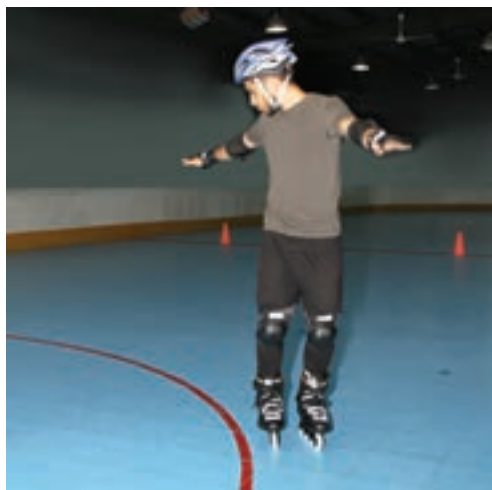
■ دور زدن در موجودات گوناگون متفاوت است که هر کدام به روش خودشان این مهارت را انجام می‌دهد در اسکیت نیز برای یادگیری این مهارت نیاز به یادگیری اصول آن داریم.

نحوه کراس اور از عقب در اسکیت:

۱ به سمت عقب اسکیت می‌کنیم.



شکل ۱۱۸ - ۲



شکل ۱۱۹ - ۲

- ۲ پاها را به صورت موازی قرار دهیم و سپس به صورت سیزر قرار می‌دهیم.
- ۳ پای راستمان را به صورت ضربدری روی پای چپمان قرار می‌دهیم.
- ۴ پای چپ را بلند می‌کنیم و به صورت موازی در کنار پای راست قرار می‌دهیم.

تمرینات کراس اور از عقب:

- ۱ ابتدا تمرین را به صورت ایستا و با کمک مربی یا تکیه‌گاه انجام می‌دهیم.
- ۲ بعد از به‌دست آوردن تعادل با کمک مربی درحالی که دستمان را گرفته، انجام می‌دهیم.
- ۳ کراس اور از عقب را ابتدا به صورت تک تک انجام می‌دهیم.
- ۴ بعد از کسب تعادل کافی به صورت متوالی انجام می‌دهیم.

■ این تمرین را با هر دو پا انجام می‌دهیم.

نکته



ارزشیابی

هنرجویان مهارت کراس اور از عقب را انجام دهند و به شرح زیر نمره گذاری شوند.

خوب: مهارت را به صورت کامل و با حفظ تعادل انجام می‌دهد.

متوسط: مهارت را به صورت کامل انجام می‌دهد ولی نمی‌تواند به صورت ممتد انجام دهد.

ضعیف: نمی‌تواند مهارت را انجام دهد و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

مشکل	رفع مشکل
تعادل ندارد و نمی‌تواند مهارت را انجام دهد.	با استفاده از تکیه‌گاه و یا استفاده از کمک مربی حرکت را فرا بگیرد.
نمی‌تواند پایش را به صورت ضربدری قرار دهد.	پای چپش را ابتدا به سمت عقب هدایت می‌کند و سپس پای راست را جلوی پای چپ قرار دهد.

تبدیل حرکت از جلو به عقب و عقب به جلو

آیا تا به حال به حرکت رفت و برگشت توپ در بازی تنیس روی میز توجه کرده‌اید؟
آیا تا به حال به حرکت رفت و برگشت در بازی به فردی که در وسط قرار دارد، دقت کرده‌اید؟



شکل ۱۲۱-۲



شکل ۱۲۰-۲

سؤال

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید.

چه تفاوتی‌هایی در رفت و برگشت و تبدیل در ورزش‌های گفته شده وجود دارد؟
مربی پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنها تحلیل و دسته‌بندی کند.

■ توانایی سرعت عمل در اسکیت نیز در تبدیل حرکت از جلو به عقب دارای اهمیت بالایی است.

نکته



تبدیل حرکت از جلو به عقب در اسکیت:

۱ به سمت جلو اسکیت می‌کنیم.



شکل ۱۲۲-۲



شکل ۱۲۳- ۲

۲ به صورت سیزر قرار می‌دهیم و سریعاً روی پنجه پاها به سمت پایایی که عقب‌تر است، می‌چرخیم.

حال با تبدیل حرکت از عقب به جلو آشنا می‌شویم:

۱ به سمت عقب اسکیت می‌کنیم.

۲ پاها را به صورت موازی قرار می‌دهیم.

۳ پای چپ به سمت عقب به حالت سیزر قرار می‌گیرد.

۴ انتقال سریع وزن روی پاشنه‌ها و پنجه‌ها را بالا می‌آوریم.

۵ چرخش به سمت چپ به طور کامل (۱۸۰ درجه) انجام می‌گیرد و پاها را به صورت موازی قرار می‌دهیم.

۲ پاها را به صورت موازی قرار می‌دهیم.

۳ پاها را به صورت سیزر قرار می‌دهیم و پای راست جلوتر از پای چپ.

۴ چرخش به سمت پایایی که عقب قرار دارد صورت می‌گیرد.

۵ انتقال سریع وزن روی پنجه‌ها و پاشنه‌ها را بالا می‌آوریم.

۶ چرخش را به طور کامل (۱۸۰ درجه) انجام می‌دهیم و پاها را به صورت موازی قرار می‌دهیم.

تمرینات تبدیل حرکت از جلو به عقب:

۱ ابتدا با کمک مربی یا استفاده از تکیه‌گاه حرکت را به صورت ایستا انجام می‌دهیم.

۲ سپس قسمتی از زمین را اسکیت می‌کنیم پاها را



شکل ۱۲۴-۲

تمرینات تبدیل حرکت از عقب به جلو:

- ۱ ابتدا با کمک مربی یا استفاده از تکیه‌گاه حرکت را به صورت ایستا انجام می‌دهیم.
- ۲ سپس قسمتی از زمین را اسکیت می‌کنیم، پاها را به صورت سیزر قرار می‌دهیم و به سرعت روی پاشنه پاها به سمت پایی که عقب‌تر است، می‌چرخیم.

نکته



- وزن به روی هر دو پا و در زمان انتقال بر روی پنجه‌ها قرار می‌گیرد.
- لبه مرکزی مورد استفاده می‌باشد.

ارزشیابی

هنرجویان مهارت تبدیل حرکت از عقب به جلو را انجام دهند و به شرح زیر نمره گذاری شوند.

خوب: مهارت را به صورت کامل و با حفظ تعادل انجام می‌دهد.

متوسط: مهارت را انجام می‌دهد ولی تعادل کافی ندارد.

ضعیف: مهارت را نمی‌تواند انجام دهد و نیاز به تمرین بیشتر دارد.

رفع مشکل	مشکل
اجرا باید به سرعت صورت بگیرد و پاها روی پنجه قرار گیرد.	در اجرا تعادل کافی ندارد.

فهرست منابع

- ۱ افضلی بروجنی، اسدالله، حیدری، حسین، ۱۳۹۳، آموزش اسکیت پایه اصول و روش‌ها (ویژه مدرسان، مربیان و ورزشکاران)، تهران، انتشارات حتمی
- ۲ ادواردز، کریس، آموزش اسکیت، ترجمه: همت خواه، محمد، همت خواه، پیام، ۱۳۸۰، انتشارات عصر کتاب، تهران
- ۳ کم میلار، آموزش گام به گام اسکیت، ترجمه: قوسی، ندا، ۱۳۸۳، انتشارات مهر جهان، تهران
- ۴ مهدوی، فرهاد، ۱۳۸۴، خلج، حسن، اولین و جامع‌ترین کتاب معرفی اسکیت آزاد و قوانین داوری، انتشارات آکادمی اسکیت مجموعه ورزشی انقلاب اسلامی، فدراسیون جمهوری اسلامی، تهران

ارزشیابی شایستگی اسکیت

شرح کار: هنرجویان ضمن حفظ تعادل، اسکیت کردن به سمت جلو و به سمت عقب را انجام می‌دهند و در عین حال نحوه ترمز گرفتن، چرخش به سمت راست و چپ، به سمت جلو و عقب و عبور از مانع را فرا می‌گیرند.

استاندارد عملکرد: اسکیت کردن به سمت جلو و عقب و چرخش به سمت جلو و عقب و در دو سمت راست و چپ و تبدیل حرکت و بالا رفتن از پله و عبور از مانع در زمان ۳ دقیقه

شاخص‌ها:

حفظ تعادل

سرعت

هماهنگی

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

کفش اسکیت، لوازم ایمنی اسکیت و کلاه ایمنی، مانع و مخروط، پیست اسکیت

شرایط:

پیست آموزشی اسکیت

ابزار و تجهیزات:

کفش اسکیت، لوازم ایمنی، کلاه ایمنی، تجهیزات کمک آموزشی

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	اسکیت کردن به سمت جلو و عقب	۲	
۲	چرخش به سمت جلو و عقب	۲	
۳	چرخش به سمت راست و چپ	۱	
۴	تبدیل حرکت به جلو و عقب	۱	
۵	ترمز گرفتن	۱	
۶	بالا رفتن از پله و عبور از مانع	۱	
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: مسئولیت‌پذیری، احترام به مربی، اخلاق حرفه‌ای و...	۲	
	میانگین نمرات		*

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

واحد یادگیری: ۲

درس: توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی

رشته تربیت بدنی