

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

PARASTO

جزوه مربیگری درجه ۳

اسکیت سرعت
(Speed Skate)



تهیه و تنظیم : پایگاه اینترنتی پرستو

www.parasto.org

www.parasto.rozblog.com

بسه تعالی

سرفصلهای جزوه مربیگری درجه ۳ اسکیت سرعت (speed skate)

- ۱- مقدمه
- ۲- تاریخچه رقابتی اسکیت سرعت در جهان
- ۳- تاریخچه اسکیت سرعت در ایران
- ۴- شاخه های اسکیت سرعت (مفاد اسکیت سرعت)
- ۵- زمینهایی که مسابقات اسکیت سرعت در آن برگزار میشود
- ۶- تجهیزات Equipment
 - ۱- کفش اسکیت Skate
 - ۲- کلاه ایمنی Helmet
 - ۳- عینکهای آفتابی و غیره Glasses
 - ۴- دستکش ، آرنج بند ، زانو بند Support
 - ۵- لباس Uniform
- ۷- نکات قابل توجه
- ۸- وضعیتهای بدنی اسکیت باز The skating position
 - ۱- وضعیت پایه Basic position
 - ۲- معرفی پوشش Introduce push
 - ۳- وضعیت سرعت بالا High speed position
- ۹- The skating stroke
- ۱۰- The push in power box
- ۱۱- The push training
- ۱۲- تاب دادن بازوها و دستها Arm swing
- ۱۳- دور زدن The turn
- ۱۴- The double push
- ۱۵- تاریخچه Double push
- ۱۶- زمان حال
- ۱۷- چرا دبل پوش بهتر است (دو فشار بهتر از یک فشار)
- ۱۸- The double push training
- ۱۹- الگوی حرکتی double push
- ۲۰- جایگاه استفاده double push
- ۲۱- The start

PARASTO

- ۲۲- The racing pack
- ۱- اصول Drafting (در باد نفرات جلویی خوابیدن)
- ۲- سطح تماس در محل برخورد
- ۲۳- خط پایان
- ۲۴- تمرینات بدن سازی با اسکیت
- ۲۵- تمرینات بدن سازی بدون اسکیت
- ۲۶- تغذیه مناسب

۱- مقدمه :

InLine سرعتی ، ورزشی است مرکب از عوامل مختلف که می تواند در گیر مجموعه متنوعی از محل و فضای زمین ، شرایط مسابقه ، و عوامل دیگری که در نتیجه یک مسابقه دخالت دارند باشد . شرکت کنندگان inline سرعتی ، به مراتب بیش از شرکت کنندگان پاتیناژ سرعتی نیازمند مهارتهای متنوع می باشند . مسابقات استقامتی پاتیناژ تلاش ومجاهدتی است که تنها ملاک و موفقیت در آن زمان است. با این وصف ، مسئولیت و ایثار کمتری متوجه ورزشکاران این رشته نیست، بنابراین این مسابقات نیازی به مجموعه هایی از هشیاری ، تحرک،تکنیک ، و تاکتیکهایی که در مسابقات inline بسیار حیاتی و سرنوشت سازند ندارد .

مسابقات inline از نظر ساختار تکنیکی منحصر به فردمیباشند . در واقع ،این ورزش به مراتب بیش از پاتیناژسرعتی ، با ورزش دو چرخه سواری وجه اشتراک دارد . فراگیری مهارتها ومتبحر شدن در تکنیکهای موجود دراین جزوه،به تنهایی سلطه وبرتری شخص را در مسابقه تضمین نمی کند.اما،موفقیت بدون یک چنین مهارت های منسجمی عملا ناممکن خواهد بود.

۲- تاریخچه رقابتی اسکیت سرعت در جهان :

از بدو تولد اسکیت سرعت رکوردهایی از قبل تعیین گردیده بود در حقیقت دلربایی فریبنده سرعت ، سریعتر و سریعتر از شما باعث گردیده که دو نفر از استعداد بالایی برخوردارند یکدیگر را در مجاورت هم بیابند و سریعتر وسریعتر گام بردارند .

PARASTO

اسکیت سرعت اولین رل اسکیتی بوده است که مسابقه قهرمانی ملی داشته است و وقایع نمایشی آن دو سال و وقایع هاکی تقریباً حدود ۳۰ سال ، از قبل تعیین شده بود . اولین قهرمان در مسابقه سرعت در تقسیم بندی senior کوچک سالloyd Christopher از Missouri، st . louis و Vivian Bell از Cincinnati ، Ohio بودند .

اسکیت سرعت بروی چرخها چوبی انجام می شد و روی کف پیست Rosin می پاشیدند تا انقباض و کشش لازم را پیدا کند همانطور که زمان گذشت و تکنولوژی تغییر یافت ، این چرخها جای خود را به چرخهای با تکنولوژی بالا از نوع پلاستیک و urethane داد ، که اولین قطعات اولیه تجهیزات ورزشی بوده است در سالهای بعد تغییرات دیگری به وجود آمد - کلاه ایمنی و پذیرش اسکیت in line در عرصه بین المللی، ایالات متحده آمریکا در اطراف شهرها به این مورد برخورد تدریجاً ، مریگری آمریکا و تکنولوژی آن به دیگر نقاط دنیا سرایت کرد و در سال ۱۹۷۹ در بازیهای Pan American این تکنولوژی را به حد اعلا رساند تا جائیکه Tom Person از Tacoma , Washington برنده مسابقات گیرنده و دارنده ۳ مدال طلا گردید و اذهان را به اسکیت کامل و صحیح در دنیا طلب کرد پیترسون به عنوان اولین مرد آمریکایی که برنده مدال طلای دنیا در ۶ مسافت جداگانه گردیده است تاریخ رول اسکیت را نیز تحقق بخشید . در سال ۱۹۸۵ قهرمان اسکیت سرعت دنیا برای ایالت متحده آمریکا در اولین دوره دست اول مرکز آموزش المپیک بازی کردند . تیم ایالت متحده آمریکا در زمره قدرتهای جوان ، مدال طلای Lions Share را توسط Daralene Kessinger که ۳ تا از ۷ مدال طلا را برد ، تسخیر نمودند ، که آخرین دوره در سال ۱۹۹۱ بود در سال ۱۹۹۴ تیم ایالت متحده آمریکا برنده تمام ۵ تیم عنوان شده در رده قهرمانان دنیا شد و مدال طلا را رده Track (مردان و زنان) road (مردان و زنان) و تیم overall برای Track و road دارا شد .

۳- تاریخچه اسکیت سرعت در ایران :

می توان گفت اسکیت سرعت در ایران از مهر ماه سال ۱۳۸۰ شکل گرفت زمانیکه ایران در نهمین دوره مسابقات آسیایی اسکیت سرعت تایوان شرکت نمود، هر چند که به علت نبود اطلاعات کافی در مورد چگونگی مکانی که مسابقه در آن برگزار می شد و نحوه برگزاری آن و غیره ، تیم ملی نتوانست به نتایج قابل توجهی دست پیدا کند اما این سفر به پیشرفت چشمگیر این رشته در کشور کمک شایانی نمود . البته تا قبل از آن هم مسابقات خوبی در کشور با کم و کاستیهای برگزاری می شد که این مسابقات از سال ۱۳۷۳ به بعد به صورت رسمی زیر نظر هیئت اسکیت و بعد از آن زیر نظر انجمن اسکیت تا به امروز برگزار شد .

۴- شاخه های اسکیت سرعت و مواد آن :

شرایط مسابقات اسکیت با توجه به مکانهایی که در آن به رقابت می پردازند متفاوت می باشد و به شاخه های زیر تقسیم میشود :

- 1) Time trials
- 2) Team time trials
- 3) Elimination

PARASTO

- 4) Mass start distance race
- 5) Endurance races
- 6) Point –to – point race
- 7) Relay races
- 8) Staye races
- 9) Pursuit races
- 10) Elimination + Point – to Point race

۵- زمین‌هایی که مسابقات اسکیت سرعت در آن برگزار می شود :

الف - داخل سالن (in door)

مسابقاتی است که داخل سالن و به طور معمول مسافت‌های کوتاه در آن برگزار می گردد. که معمولاً اندازه یک دور آن ۱۰۰ متر یا ۲۰۰ متر میباشد که در ۱۰۰ متر به صورت flat و در ۲۰۰ متر بصورت flat و شیبدار می باشد.

ب - خارج از سالن (Out door)

این مسابقات خارج از سالن برگزار می گردد و به دو نوع تقسیم می شوند :

- ۱ - Track : مسابقاتی است که داخل پیست برگزار می شود و اندازه یک دور آن به طور معمول ۲۰۰ متر الی ۵۰۰ متر می باشد. (در مسافت‌های مختلف)
- ۲ - Road : مسابقاتی است که خارج از پیست و در جاده برگزار می شود (در مسافت‌های مختلف)

۶- تجهیزات (Equipment)

۱- کفش اسکیت :

اولین و مهمترین وسیله مورد نیاز یک جفت کفش اسکیت مناسب است ، در ابتدا برای یادگیری اسکیت سرعت استفاده از کفشهای چهار چرخ و ساق بلند نه تنها ضرری ندارد بلکه توصیه نیز می شود اما بعد از یادگیری باید روی کفشهای پنج چرخ و ساق کوتاه تمرین کرد تا به آنها کاملاً عادت کنیم زیرا در



PARASTO

پیشرفت و موفقیت در مسابقات به ما کمک میکنند ، برای تهیه این نوع کفشها بهتر است به باشگاههای معتبر و افراد دارای عنوان این رشته مراجعه کرده و از آنها در انتخاب نوع کفش دلخواه و مناسب کمک بگیرید.

(لازم به توضیح است که کفشهای پنج چرخ در رشته های مختلف سرعت دارای شکلهای و انواع گوناگون می باشد .)

توضیح اینکه مسابقات Down hill با کفش ساق بلند انجام می شود، مسابقات مارا تن به تازگی با کفشهای چهار چرخ ۱۰۰ میلیمتر نیز انجام می شود و در مسابقات سرعت کفشها ساق کوتاه ولی دارای چفت می باشند ولی در کفشهای استقامت بدون چفت می باشند.

۲- کلاه ایمنی (helmet):

یکی از موارد شخصی ، کلاههای ایمنی است که جزو تجهیزات ایمنی تمام اسکیت بازان شرکت کنندگان در مسابقات می باشد نکته موثر برای این کلاه ها ساخت آنها است و آگاهی کامل مالک آن از نوع کلاه ایمنی بسیار مهم است .



تمام مسابقه دهندگان اسکیت سرعت

بایستی کلاه ایمنی داشته باشند و تمام مدت برای ایمنی بیشتر در طول مسابقه به سر داشته باشند

موقعیت قرار گیری مناسب و ایمنی کلاه بر روی سر اجباری است کلاههای ایمنی نبایستی پشت سر گذاشته شود ، باید جلوی سر و بالای ابرو قرار بگیرد مسابقه دهندگان بایستی بند کلاهشان را در تمام مدت مسابقه بسته نگه دارند هیچ مویی نباید زیر کلاه رویت بوده و طوری عمل کند که کارایی و نگه داری کلاه ایمنی را روی سر با مشکل رو به رو نماید و کلاه ایمنی روی سر لیز بخورد و در دید اسکیت باز در طول مدت مسابقه یا تمرین خللی ایجاد کند

PARASTO

۳- عینکهای آفتابی و غیره : (Glasses)

استفاده از عینکهای آفتابی و غیره در مسابقات بلامانع می باشد فقط طبق قوانین بین المللی عینکها باید لنزهای پلاستیکی داشته باشند نه شیشه ای و به علاوه استفاده از بند عینک که پشت سر می افتد نیز اجباری است .



۴- دستکش ، زانو بند ، آرنج بند (support) :



استفاده از دستکش در مسابقات ، همچون دستکشهای دوچرخه سواران که در قسمت مچ دست بسته می شود مشکلی ندارد - زانو بند و آرنج بند از موارد دلخواهی است که می توان در مسابقات استفاده نمود

۵- لباس (uniform) :

لباس یا یونیفورم اسکیت باز دارای شرایط و قوانین خاصی است اما در کشور ما باید با توجه به شئون اسلامی حاکم استفاده شود .



PARASTO

۷- نکات قابل توجه :

پوشیدن جوراب مناسب و اسکیت مناسب و اطمینان پیدا کردن از بسته شدن بندها و جوراب اسکیت و اطمینان از جا افتادن پا در درون کفش ضروری است. بعد از پوشیدن اسکیتها برای اطمینان پیدا کردن از مناسب بودن و سالم بودن کفش ، کفشها را روی لبه های داخلی و بیرونی بخوابانید و سپس مچ پا را به جلو خم نمایید .

کلاه ایمنی باید به سر داشته باشید به صورتی که بندهای آن تا زیر گلو آمده و در دو طرف تا زیر گوش بیاید و روی گوش را نگیرد (کلاه باید فیت یر باشد و تکان نخورد .

۸- وضعیتهای بدنی اسکیت باز The skating position

۱- وضعیت پایه (Basic position)

پاها را به صورت موازی قرار داده و ابتدا به حالت ایستاده قرار می گیریم سپس کف دستها را روی ران پا گذاشته و همراه کمر روی ران سر داده و به پایین می آوریم تا کف دستها روی زانو ها برسد قوز نباید کرد و آرنجها نیز نباید خم شوند که در این حالت باید سه نقطه از بدن روی یک خط صاف قرار بگیرد



۳- جلوی کفشهای اسکیت

۲- زانوها

۱- شانه ها

PARASTO

۲- معرفی پوش (introduce push)

برای یاد گرفتن فشار در حالت ایستاده و شناخت آن ابتدا باید به حالت ایستاده بایستیم سپس دستها را در همان حالت روی ران گذاشته (به صورتی که آرنجها صاف قرار بگیرند) بعد یکی از پاها را به طرفین و خارج به طور موازی دور کرده تا جایی که چرخ جلوی اسکیت روی زمین قرار بگیرد بدون آنکه زانو ها خم شود و بعد پایي را که ثابت بود را خم کرده و دستی را که همان



سمت پایي قرار دارد که خم کردیم باید پایین بیاوریم تا آن سه نقطه قبلی که گفته شد روی یک خط قرار بگیرد (حالت بیسیک) اما زانوی پای دیگر که در موازات قرار دارد باید صاف باشد . تا بقیه چرخها روی زمین قرار بگیرند و وقتی در این حال ایستادیم این عمل را در همان حالت قرار دهیم به صورت عکس نیز انجام می دهیم .

وقتی در حالت بالا ایستادیم پای بیرونی را روی چرخ جلو رو به عقب و پشت پای ثابت حرکت داده و یک دایره کوچک می زنیم و سپس روی همان چرخ به جلو برمی گردانیم (به حالت اول) این کار را بر روی دو پا انجام می دهیم یعنی جای پاها را عوض می کنیم.

۳- وضعیت سرعت بالا (High speed position) (Top speed position)



همانطور که از اسمش پیداست این وضعیت برای سرعت بالا استفاده میشود . (مسافتهای زیر ۵۰۰ متر) برای قرار گرفتن در این موقعیت و شناسایی آن ابتدا باید دستها را مشت کرد و به یکدیگر چسباند، سپس با شصت هر دو دست چانه را میگیریم ، بعد بدن را پایین می آوریم تا آرنجها را روی زانو قرار بگیرند در این موقعیت چون مرکز ثقل پایین تر می آید در نتیجه نیروی بیشتری می توان به زمین وارد کرد.

۹- فشار دادن هنگام اسکیت کردن (The Skating Stroke)

مرحله اول : حال که بدن ، هنگام فشار دادن پاها برای جلو رفتن اسکیت را یاد گرفتیم، این وضعیت را در حال حرکت نیز انجام می دهیم

در حال حرکت طبق تمرین قبلی که در حالت سکون قرار داشتیم وزن بدن بر روی یکی از پاها (پای داخلی) قرار می گیرد و فشار را بر روی پای دیگر (پای بیرونی) می گزاریم ، هنگامی که پای فشار (پای بیرونی) حرکت و فشار خود را رو به پهلو انجام داد برای برگشت به حالت بعدی باید با چرخ جلو وقتی که از زمین جدا شد یک دایره به سمت داخل زده و کنار پای داخلی قرار می دهیم (توجه داشته باشید در موقع دایره زدن با چرخ جلو باید الزاماً پنجه پا یا چرخ جلو به سمت داخل باشد) سپس جای پاها را عوض کرده و همین کار را با پای بعدی شروع می کنیم.

مرحله دوم : یکی از تمریناتی که به ما این امکان را می دهد که بتوانیم پازدن اسکیت سرعت را به طور صحیح و راحت انجام بدهیم ، تمرینی است که در زیر آموزش می دهیم:

اکنون تمرین قبلی را روی یک خط مستقیم انجام می دهیم (بهتر است خط آموزشی مستقیمی روی زمین داشته باشیم به ضخامتی که قابل دیدن باشد) ابتدا در یک سمت خط ایستاده ، پازدن را شروع می کنیم به طور ی که پای که در محل فشار رو به پهلو را انجام می دهد بعد از جدا شدن از روی زمین ودایره زدن با چرخ جلو از پشت در کنار پای دیگر قرار می گیرد و فریمهای کفشها (ترکها) با هم برخورد کرده و یکدیگر را لمس می کنند و پای که وزن بدن روی آن قرار داشت را توأماً به آن طرف خط حول می دهد سپس بدون مکث این حرکت را با پای دیگر نیز انجام می دهیم.

۱۰- (The push In Power Box)

حال که طرز صحیح پازدن و قرار گرفتن درست بدن در اسکیت سرعت را یاد گرفتیم باید به تمرین فشار پا روی زمین پردازیم ، هرگاه یک بازیکن بتواند خوب به زمین فشار وارد کند در نتیجه سرعت خوبی می تواند به اسکیتهای خود بدهد .

ما وقتی می توانیم به زمین خوب فشار وارد کنیم که جعبه قدرت (Power Box) را بشناسیم . همان طور که از اسم جعبه قدرت پیداست ، آن محلی است که ما میتوانیم با قدرت به آن جعبه فشار وارد کرده و به جلو حرکت کنیم . برای شناسایی آن .

تمرین معرفی و شناخت پوش را انجام می دهیم (در حالت سکون) ، بین دو چرخ جلو و عقب پای چپ و راست مستطیلی حاصل می شود که نسبت اندازه این مستطیل در افراد مختلف به دلیل

PARASTO

اندازه قد کاملا متفاوت است به این مستطیل جعبه قدرت می گویند که فرد بهترین فشار را در وسط این جعبه می تواند وارد کند.

در اسکیت سرعت این یک اصل می باشد که هرچه ما فشار را به جان زمین وارد کنیم ، زمین همان فشار را به پاها وارد می کند و مقاومت می کند در نتیجه ما رو به جلو حرکت می کنیم .

۱۱ - The Push Training (تمرینات فشار)

در تمرین برای push یک پا را روی یک خط ثابت نگاه می داریم و پای دیگر را به صورتی که جعبه قدرت حاصل شود بر روی زمین به پهلو فشار می دهیم تا حرکت کنیم (در ابتدای حرکت جلوی پایی که فشار می دهد می تواند به پهلو متمایل باشد) سپس همان پا را روی زمین برگردانده و کنار پای ثابت می آوریم و دوباره حرکت را به صورت متوالی با همان پا آغاز می کنیم ، بعد از انجام دادن این حرکت روی خط مستقیم و مسلط شدن روی آن ، می توانیم این حرکت را روی دایره نیز انجام بدهیم و بعد از زدن یک دایره جای پاها را و جهت دایره را نیز (در این تمرین باید توجه داشت که وقتی روی دایره انجام می دهیم پایی که ثابت است باید روی دایره و پایی که فشار را انجام می دهد باید بیرون دایره قرار گیرد) تغییر بدهیم.

۱۲ - Arm swing (تاب دادن بازوها و دستها)

دستها از عواملی هستند که اگر صحیح زده بشوند هم در شکافتن باد (Aerodynamic) و هم در سرعت گرفتن و کمک کردن به پاها تاثیر بسزایی دارند و اگر درست انجام ندهیم برعکس عمل می کنند.

تمرین : در حالت بیسیک بدن در حالت سکون ایستاده و دستها را در کنار بدن به صورت مخالف حرکت می دهیم - دستها وقتی جلو می آیند با انگشت اشاره یک خط مستقیم در امتداد دید و بینی را نشان می دهند.

دستها را به طرفین زدن غلط می باشد ، زیرا ما را نه به جلو می برند و نه در شکافتن باد کمک می کنند. وقتی دستها پشت قرار می گیرند (مین تین) (Main tain speed) دستها بیشتر در سرعت بالا یا در مواقعی که می خواهیم سرعتمان را از حالت سرعت یکنواخت خارج کرده و افزایش بدهیم به حرکت در می آوریم ، در غیر این صورت معمولا دستها از پشت به هم قلاب می کنیم یا روی هم قرار

PARASTO

داده و بالاتر از باسن روی کمر می گذاریم به صورتی که آرنجها و شانه ها بالا قرار بگیرند و حالت افتاده نداشته باشند.

۱۳ - The Turns (دور زدن):

حال می خواهیم بدانیم که هنگام دور زدن و کراس اور زدن بدن و پاها باید چه وضعیتی داشته باشند.

تمرین : دو نقطه را به فاصله ۱۰ متر و روبروی هم در زمین انتخاب کرده و دو مانع روی آنها قرار می دهیم ، در کنار یکی از موانع می ایستیم و سپس از آنجا به سوی مانع دیگر به صورت مستقیم حرکت می کنیم، قبل از اینکه به مانع برسیم کف دستها را روی زانوها گذاشته و حالت بیسیک بدن را می گیریم ، (می خواهم بر خلاف عقربه های ساعت دور بزنیم) پای چپ را جلوتر از پای راست می گیریم آرنج چپ را روی ران پا گذاشته و روی لبه داخلی و خارجی به ترتیب پای راست و چپ دور مانع یک دایره خیلی کوچک زده و بر می گردیم در این حالت آن سه نقطه از بدن روی یک خط قرار گرفته اند اما خطی که از آن سه نقطه می گذرد مایل به زمین قرار می گیرد. این کار را به دفعات تا مهارت کامل دور این دو مانع انجام می دهیم .

پیشنهادهای:

در این جا دو پیشنهاد می کنیم اول اینکه این تمرین را موافق عقربه های ساعت (از چپ به راست) نیز انجام بدهیم ، دوم اینکه کمک گرفتن از یک نفر به عنوان (partner) می تواند به صحیح تر انجام دادن این تمرین کمک کند به طوری که نفر کمکی پشت ما قرار می گیرد و قبل از اینکه به مانع برسیم آرنج ها را فشار می دهد تا روی پا بچسبد (زیرا امکان دارد که یادمان برود).

حال پس از اینکه دور مانع چرخ زدیم یک عدد کراس اور نیز می زنیم و به مسیر اصلی به سوی مانع دیگر برمی گردیم .

نکته : هنگام انجام دادن تمرین بالا شانه ها نباید به سمت مانع و مرکز دایره چرخانده شوند زیرا وقتی این کار به اشتباه انجام داده شود بعد از یک کراس اور زدن پایی که در عقب روی زمین می ماند روی چرخهای جلو بلند شده و چون چرخها کاملا روی زمین نیستند ما نمی توانیم آن پا را فشار داده (Push) و کراس اور بعدی را شروع کنیم .

همانطور که قبلا گفته شد (در بخش Arm swing) دستها در کراس اور نیز خیلی موثر می باشند و به همان نحو باید حرکت کنند.

PARASTO

در کراس اور هر دو پا باید عمل فشار را انجام بدهد به سوی پهلو ، پای راست روی لبه داخلی و پای چپ روی لبه خارجی (تمرین ویژه ، کمک گرفتن از پارتنر)
 هنگامی که تمرینات بالا را انجام دادیم اکنون حرکت کراس اور را روی یک دایره کوچک می زنیم به طوری که پای راست از جلوی پای چپ بگذراند از بالای آن و در تمرین نیز برای اینکه این کار را صحیح انجام بدهیم باید فریمها را به یکدیگر برخورد بدهیم.

۱۴ - The Double Push

دبل پوش زدن روشی برای پازدن است که به ما این امکان را می دهد که :

- ۱- سرعتمان را یکنواخت نگه داریم
- ۲- در مدت زمان طولانی با فشار کمتر بدون کم شدن سرعت بتوانیم پا بزیم .

۱۵ - تاریخچه Double Push

تاریخچه تکنیک double- push

مسابقات in-line در قدیم از آنچه برای اسکیت سرعت روی یخ تکنیک محسوب می شد، تقلید می کردند برای مؤثر عمل کردن بر روی جاده ، اسکیت سرعت in-line احتیاج به تغییراتی در مکانیکهای مختلف دارد. در Holland که یک مرکز اصلی برای اسکیت بازان سرعت میباشد، جدی ترین ورزشکاران هم در هوای سرد و هم در هوای گرم خیلی سرسری کار می کنند. اسکیت بازان سرعت روی یخ معمولا در پرسکیتوشان خالص هستند. آنها موافق با تکنیکهای قدیمی هستند. این سیستم و تفکر حفاظت و مراقبت از تکنیکهای قدیمی ، کمک باعث شد که اسکیت سرعت به ملیتهای اروپایی که اسکیت سرعت در آنها نیز مرسوم است ، سرایت کند.

در آمریکای شمالی و بیشتر دنیا ، مسابقات جدید in-line ریشه اش را از اسکیت چهار چرخ گرفته است (quad) .

ورزشکاران این مسابقات تشخیص دادند که اسکیت های in-line خیلی سریعتر هستند در سال ۱۹۹۲ در مسابقات جهانی در ونیز ، ایتالیا، ورزشکاران in-line از تمام مسابقات پیروز بیرون آمدند . در سالهای بعد در مسابقات جهانی در Colorado Spring ، اغلب اسکیت بازان تغییراتی را به اسکیتهای ۵ چرخه در in-line داشتند. که برایشان ارجح تر بود.

با انتقال اسکیتها به in-line با دنده قوی ، ورزشکاران تلاش کردند که در کاربرد عناصر تکنیکی ورزشی پیشرفت کنند از زمانیکه تکنیک چهارچرخ در مقایسه با اسکیت in-line ضعیف شناخته شد، ورزشکاران به زودی روش حرکتی خود را منطبق با اسکیت بازان روی یخ تغییر دادند. بعد از آن ، اسکیت سرعت روی یخ

PARASTO

به عنوان یک ورزش در تمام زمانها شناخته شد که ورزشکاران آن از کمال ، کارآیی ، قدرت و ظرافت و زیبایی های خاص در کار برخوردارند.

مطمئناً ، سالها تمرین ، مربیگری و پیشرفت حرکتی روی یخ تکنیکها را به کمال رسانده است. مکانیکهای اسکیت سرعت in-line به سرعت این مسیر تحولی را از حالت اسکیت کلاسیک تغییر داد ، تکنیک روی یخ به روش برتری بنام تکنیک double-push تغییر یافت. اگر چه علم هنوز تئوریهای جدی بیشتری را تایید و مهمتر نشناخته است ، عقاید منطقی کشف شده است و اصول مکانیکی و مراحل شناخته شده ای در اجرای فیزیکی تثبیت گردیده است .

۱۹۹۳

در سال ۱۹۹۳ مسابقات قهرمانی آمریکا ، Ontario ، بازرسان کانادایی بدون اینکه بدانند شاهد شروع تکنیکهای جدید بودند . کانادائیهها شاهد اسکیت همچون اسکیت روی یخ بودند که اسکیت باز کم سن و سالی بنام Hedrick هدریک از آمریکا با تکنیک متفاوت آن را ارائه می داد. روش او نه تنها نامآنوس و عجیب و غریب بود ، بلکه برخلاف تمام اصول تکنیک کلاسیک اسکیت سرعت بود. روش جدید هدریک Hedrick به زودی بنام قیچی توصیف شده و نام گرفت. ° متقاطع و مورب ° ، Crisscross یا بنام ورزش Chad ° نیز نامهای دیگر این روش بود

۱۶- زمان حال

چاد هدریک Chad Hedrick همچنان به غلبه خود بر مسابقه دهندگان داخلی و بین المللی ادامه می دهد هم اکنون اغلب اسکیت بازان مذکر در ایالات متحده آمریکا و خارج از آن ، استفاده از (دوبار فشار آوردن) (double – push) اسکیت می کنند. در هر حال ، اسکیت بازان مؤنث هم دارند خودشان را با روش double – push به همان درجه و قدرت اسکیت بازان مذکر عادت می دهند . این کهچه کسی اولین کسی بود که double – push را کشف و اختراع کرد ، هنوز بحث برانگیز است. جای هیچ سوالی نیست که چاد این تکنیک را به دنیا شناساند و او مسؤلیت خطیری به عهده دارد تا این روش مفید را به ورزشکاران بیاموزد و در این امر سعی نماید.

انتقال تحرک ، و الگوهای حرکتی پیچیده در اسکیت سرعت و بیان آن در کلمات نوشتاری یک وظیفه سخت و آزارنده است. یک عکس ممکن است به اندازه هزاران لغت ارزش داشته باشد و مفهوم را بیان کند اما فقط می تواند یک مثال ثابت را در یک نقطه ثابت نشان دهد ، در حالیکه اسکیت سرعت یک جنبش در حال حرکت است . عکسهایی که در این فصل آمده است بهترین نمایشها و توصیفها را از یک عمل خاص یا یک نکته ویژه در حرکت به نمایش گذارده است. در غیر این صورت ، این تکنیک ممکن است برای به تصویر یا اندیشه رسیدن مشکل و درک آن دشوار باشد.

PARASTO

اسکیت سرعت ، تقلید قدرت است و بیان چگونگی قدرت کارآیی است که می تواند توسط تکنیک و از طریق آن اعمال گردد. اما تکنیک باستانی و قدیمی اغلب محدود به کاربردهای خودش می باشد. اسکیت بازان روی یخ هرآنچه برای وقایع و حوادث مکانیکی مؤثر می باشد و می تواند در پتانسیل تیغه روی یخ اجرا گردد. را به اجرا می گذارند. با چرخها ، امکانات بیشتر می شود تکنیک اسکیت سرعت روی یخ کلاسیک ، که توسط فشار آوردن و سریدن یک موقعیت ثابت و ایستا انجام می شود. مؤثرترین تکنیک در استفاده از چرخها نمی باشد . استفاده از double – push با افزایش سرعت ، کارآیی ، اجرا می گردد.

و در ایران نیز این روش پا زدن در اواسط سال ۱۳۸۰ به کشورمان آمد بعد از اولین سفر برون مرزی برای نهمین دوره مسابقات آسیایی (و می توان گفت که از سال ۱۳۸۱ یعنی بعد از ۶ ماه تقریباً شکل صحیحی در مسابقات رسمی داخل کشور به کار گرفته شد.

۱۷ - چرا دبل پوش بهتر است (دو فشار بهتر از یک فشار)

برتری مهم double-push این است که با استفاده از آن ، می توان در طول مدتی که یک سریدن ممکن است محکم ثابت و ایستا و با انرژی مؤثر اجرا نگردد، کار مثبتی را ارائه داد. کشیدن عضلات داخلی این نیرویی است که به لبه خارجی چرخها وارد می شود. تا به تولید نیروی محرکه کمک کند، همچنانکه فشار بعدی با استفاده از لبه داخلی چرخها حرکت به طرف جلو را پدید می آورد. در نتیجه ، double-push به اسکیت باز اجازه می دهد که در هرگام چرخشی کار بیشتری نسبت به تکنیک کلاسیک انجام دهد. شکل ۱۶-۱ را مشاهده کنید. ممکن است فکر کنید روش double-push احتیاج به دوبار انرژی نسبت به اسکیت کلاسیک یک فشاره یا single – push دارد اما اینطور نیست double-push به آسانی ساختاری را ارائه می دهد که از انرژی سریدن، انرژی در دسترس و قابل انقباض برای سریدن برای تولید نیروی محرکه اضافی می توان استفاده کرد .

به زبان ساده تر در این روش ما به هر طرف که عمل پا زدن را انجام می دهیم در واقع دو فشار را وارد می کنیم که در مجموع زدن یک پای چپ و راست چهار فشار را وارد می کنیم در هر طرف یکی با لبه داخلی و دیگری با لبه خارجی (ضمن اینکه پاها در حالت ریکاوری یا بازگشت به حالت اولیه به استراحت می پردازند.

دبل پوش زدن شبیه به همان فشارهایی است که در کراس اور توسط پاها به زمین وارد می کنیم .

۱۸ - The Double Push Training (تمرینات دبل پوش)

PARASTO

مرحله ۱: روی یک خط دایره حرکت می کنیم یکی از پاها روی خط دایره نگاه می داریم و پای بیرونی را با لبه داخلی و به سوی بیرون دایره فشار می دهیم تا زانوی همان پا صاف شود و همان پا را بلند کرده و کنار پای داخلی یا ثابت گذاشته و دوباره فشار را انجام می دهیم ، این کار را در دو طرف انجام می دهیم (پای داخلی ثابت)

مرحله ۲: دوباره طبق تمرین قبلی روی یک دایره حرکت می کنیم در این تمرین پای بیرونی را روی خط دایره ثابت نگاه می داریم و پای داخلی را روی لبه خارجی فشار داده و به سمت پای بیرونی یا ثابت نزدیک می کنیم .

مرحله ۳: حال تمرینات شماره ۱ و ۲ را با هم ترکیب کرده و دور یک دایره انجام می دهیم به صورتی که پای بیرونی را با لبه داخلی به بیرون و پای داخلی را با لبه خارجی به داخل می کشیم به صورت متوالی، بازهم این حرکت را به دو طرف انجام می دهیم.

مرحله ۴: روی یک خط مستقیم ایستاده و دستها را جلوی بدن به هم قلاب کرده و بدون آنکه پاها از روی زمین جدا شوند اسلalom می زنیم ، به صورتی که اسلalom ما را به جلو حرکت بدهد.

مرحله ۵: حال در تمرین قبلی دستها را روی زانو گذاشته و دوباره اسلalom می زنیم اما این بار با فشار بیشتر به طرفین با کمک گرفتن از نیروی دستها .

مرحله ۶: بعد از اینکه در تمرینات بالا مهارت پیدا کردیم همان حرکت اسلalom روی خط را انجام می دهیم اما این بار با این تفاوت که در هر حرکت اسلalom که به طرفین می رویم آن پای را که در طرف بیرون قرار دارد و روی لبه داخلی فشار وارد می کنیم ، بلند کرده و به طور موازی در کنار آن پای قرار می دهیم که روی لبه خارجی فشار وارد می کند و می خواهد به روی خط برگردد، حال که از خط گذشت همین حرکت را در طرف دیگر انجام می دهیم و تکرار.

مرحله ۷: اکنون بر میگردیم و تمرین بخش The skating stroke را با تمرینات بالا ترکیب می کنیم، باید توجه داشت که مهارت در تمریناتی که گفته شد و درک کامل مطالب از دلایلی است که به ما کمک می کنند که صحیح اسکیت کردن در این رشته از رشته های اسکیت را خوب بیاموزیم.

۱۹- الگوی حرکتی Double Push

الگوی حرکتی double – push

این تکنیک به جای یک فشار دو فشار را متحمل می گردد. اگرچه هر دو عملکردها با یک مشخصه فشار اعمال نمی گردد، این تکنیک به اسکیت باز اجازه می دهد که قدرت خارجی (بیرونی) را در هر دو راه بکار برد. در تکنیک کلاسیک ، قدرت در طی فشار عادی و طبیعی حرکت اعمال می شود. double – push ترجیح داده می شود زیرا نیروی محرکه تکمیلی در طی آنچه به طور معمول یک دوره سریدن ایستا و ثابت می باشد ، اعمال می گردد.

PARASTO

قسمتی از آنچه double – push را یک تکنیک دشوار برای توصیف می کند، الگوی تکنیک کلاسیک در مراحل فشار، سریدن و recovery می باشد که بیشتر نیاز به هماهنگی و انطباق و بازنگری بر روی هم زا دارد. در طی اعمال double – push همزمانی باید بیشتر انجام گیرد. توصیف double – push پیچیده تر از بخشهای قدیمی همچون پای سریدن است و معنای جدیدی دارد، زیرا پای سریدن ، بدن را حفظ کرده و برای بدن به عنوان حائل عمل می کند و به طرف داخل به سمت بدن کشیده می شود. به این دلیل ، پای سریدن بدن را حفظ کرده و برای بدن به عنوان حائل عمل می کند و به طرف داخل به سمت بدن کشیده می شود. به این دلیل ، پای سریدن بدینوسیله به عنوان پای حائل / کشیدن (کشش) معنی می گردد . بدون توجه به افزایش پیچیدگی در این تکنیک ، یک مرحله شبیه به این مرحله برای تجزیه و تحلیل کردن الگوی حرکتی ، مورد ارزیابی قرار می گیرد. به هر حال ، باید به خاطر داشت که این مراحل جدا از هم و غیر وابسته به هم دنبال نمی شوند، بلکه عملکردهای همزمان یک الگوی حرکتی پیچیده را شکل می دهد. Double push بهترین توصیف را می تواند از فاز نهایی که در پایین آمد است ، داشته باشد.

فشار

Set-down پا را زمین گذاشتن

کشیدن (کشش) مثلا سریدن

Recovery

۲۰ - جایگاه استفاده از Double Push

بطور کلی دبل پوش در مواقعی استفاده می شود که بازیکن می خواهد سرعت خود را حفظ نماید (مسابقات در مسافت طولانی) اما در مسابقات کوتاه بیشتر از یک فشار در طرفین استفاده می کنند. (موارد زیر ۵۰۰ متر)

۲۱ - استارت مسابقه The Start

اساسا، دونوع استارت مسابقه بیرون ازسالن (صحرایی) وجود دارد، این دو نوع از نظر فرم ، کاربرد، ونحوه اجرا به طور بارزی با یکدیگر تفاوت دارند. نوع اول (که از اهمیت کمتری در این بحث بر خوردار است) و برای مسابقه ۳۰۰ مترسرعتی به کار می رود، استارت تایم تریل انفرادی است. این رقابت تقریبا فقط در مسابقات انتخابی داخلی ونیز در مسابقاتی نظیر “قهرمانی جهان” و “مسابقات پان آمریکن” روی می دهد. به نسبت نوع دیگر ، تعداد انگشت شماری اصولا این نوع استارت را به کار می برند و آن عده که از این استارت استفاده می کنند احتمالا تحت نظر یک مربی کار آزموده آموزش دیده اند. بنابراین ، این شیوه استارت نیاز به بحث مختصری در اینجا دارد.

PARASTO

نوع اول : استارت سرعت (سنسور)

مسابقهٔ انفرادی سرعت در ۳۰۰ متر از این جهت متمایز است که شروع آن با شلیک تپانچه اعلام نمی شود تا اسکیت باز ملزم به نشان دادن واکنش در قبال شلیک آغاز باشد و کمابیش می تواند هر زمان که آماده است مسابقه را شروع کند . به محض اینکه اسکیت باز شعاع نور در خط شروع را قطع کند ، زمان سنج آغاز به کار می نماید . در این روش استارت ، اسکیت باز به طور انفجاری وبا نهایت قدرت از خط شروع کنده شده و تا حد امکان سریعاً سرعت خود را افزایش میدهد. اصل کلی در استارت سرعت این است که اسکیت باز می باید پیش از از قطع کردن شعاع نور وقبل از فعال شدن زمان سنج تا حد امکان مومنتوم بیشتری کسب کند. استفاده از یک استارت متداول در این مسابقه انتخاب خوبی نخواهد بود. زیرا به محض اینکه مسابقه دهنده با اسکیت جلویی خود شعاع نور را قطع کند زمان سنج فعال میشود. به منظور بهره گیری کامل از این شکل استارت، اسکیت باز می باید با به کار گیری پای عقب اول از خط شروع رد شده و زمان سنج را فعال نماید. دبه این طریق ، این امکان برای مسابقه دهنده مهیا میشود که پیش از لحظه ای که زمان سنج شروع به کار میکند، حرکت را آغاز کرده باشد.

مرحله ۱

اسکیت باز وضعیت نخستین را به این نحو اجرا می کند که اسکیت هایش را به شکل T ، و هر اسکیت در زاویه ۵۰ درجه در مسیر حرکت قرار می دهد. پای قوی تر جهت کندن و شروع حرکت به صورتی در جلو قرار می گیرد که چرخ آخری قرار میگیرد که چرخ آخری در تماس با چرخ وسطی اسکیت عقبی باشد. به این طریق ، اسکیت پای قوی تر قدری جلوتر و نزدیک تر به خط شروع قرار میگیرد.

مرحله ۲

در حالی که اسکیت ها در کنار هم قرار دارند، زانوها کاملاً خمیده اند و همزمان انتهای پشت به حالت نشسته قرار میگیرد . در ضمن پائین آوردن مرکز ثقل ، برای حفظ ثبات، دستها به طور افقی در مقابل بدن قرار می گیرند. در این حالت ، بدون اینکه حرکتی در پاها به وجود آید، وزن بدن به طور یکسان روی هر دو

PARASTO

اسکیت تقسیم میشود. این وضعیت نشسته ایستا، در حدود یک یا دو ثانیه، پیش از اینکه اسکیت باز احساس تعادل نماید حفظ میشود.

مرحله ۳

به دنبال این وضعیت نشسته، حرکت بعدی مستلزم این است که پای پشتی در همان راستای چرخهای اسکیت جلویی به عقب کشیده شود. یعنی همه وزن بدن روی پای جلو، که در وضعیت کاملاً خمیده حفظ شده، منتقل می شود. این مسئله بی اندازه حائز اهمیت است، چرا که اسکیت پای قوی تر که جلوتر قرار دارد، ضمن عقب بردن نباید بغلتد.

مرحله ۴

با توجه به اینکه همه وزن بدن روی پای قویتر (جلویی) می باشد، پای پشتی در همین وضعیت باز باقی می ماند. اسکیت باز تکانی نوسانی به عقب می خورد تا کل وزن روی پای عقب منتقل شود. اسکیت باز برای به اجرا درآوردن این انتقال وزن می باید پای جلو را نرم و روان کاملاً باز کرده، باسن را اندکی پائین کشیده، و اجازه دهد که سر تا سر بالاتنه، تا زمانی که پای آزاد (عقبی) تمام وزن بدن را متحمل می شود، به طور افقی حرکت کند. همچنان که وزن بدن روی پای عقب منتقل می شود، به تدریج بدن از زانو با زاویه ۱۰۰ درجه خم می شود. دستها باید در پی بالاتنه در جهت و روی پای عقب کشیده شوند. تمامی جابجایی وزن بدن می باید نرم و آرام صورت بگیرد، و این انتقال غالباً با مختصری قوس انجام گرفته و همراه با آن، همچنانکه حمایت کامل بوسیله پای پشتی صورت می گیرد، وزن بدن پایین و سپس بالا کشیده میشود. هنگامی که باسن به عقب حرکت کرده و همه وزن روی پای پشتی قرار می گیرد، با صرف حداقل زمان روی پای عقبی، آغاز مرحله بعدی نسبتاً ناگهانی انجام می پذیرد.

مرحله ۵

اکنون اسکیت باز پس از به پایان رساندن وضعیت مرحله ۴، حرکت نوسانی مسیر مرکز ثقل را معکوس می کند. پای پشتی با قدرت تمام باز می شود تا باسن و وزن بدن را مجدداً به سمت پای قوی (جلویی) بیندازد. همچنانکه پای پشتی به تدریج راست می شود، زانوی جلو خم می گردد تا وزن بدن را

PARASTO

متحمل شود. پای قوی تر به ما امکان می دهد که به جلو هدایت شود و همزمان با آن همین پا از زاویه ۴۵ درجه اولیه فشار می آورد تا بدن را از میان خط شروع عبور دهد .

باسن ، بوسیله پای قویتر ، به بالا و جلو رانده می شود ، و در همین حین پای پشتی در ناحیه زانو و لمبر خم می گردد تا جهت آماده سازی برای اولین گام ، از یک طرف بدن به سمت دیگر آن ، به حرکت در آورده شود. به این ترتیب، با کمک پای آزاد پشتی که ابتدا شعاع نور را قطع می کند، از مومنتوم کاملاً بهره برداری می شود.

نوع دوم : استارت دست جمعی

نوع دوم ، استارت دست جمعی می باشد که در اینجا موضوع مورد بحث ما نمی باشد . اما به علت نبود سنسور در ایران استارت سرعت تا حدی مانند استارت دسته جمعی می باشد . ابتدا در پشت منطقه استارت مستقر شوید (Side Over Start – Side Start – V Start) به طوری که با شنیدن صدای صوت یا کلمه (رو) که معمولاً در ایران استفاده میشود ، بدون مکث از خط شروع بگذرید و همانند استارت سرعت یا سنسوری عمل می کنیم .

در این نوع استارت بعضی ها رو به خط میایستند و بعضی دیگر به پهلو می ایستند؛ در اینجا توصیه می شود که به هر شکلی که راحتتر هستید بایستید. (Side Over Start – Side Start – V Start) و با شنیدن صوت و .. بدون مکث شروع به حرکت کنید.

۲۲ - اصول The racing Pack Drafting (در باد نفرات جلویی خوابیدن)

این عمل را در تمرینات تیمی انجام دهید تا بتوانید در مسابقات گروهی از آن به خوبی استفاده کنید .

Drafting به عمل دنبال کردن تنگاتنگ یک یا تعداد بیشتری اسکیت باز ، در اقدام به کاستن از میزان سطحی از بدن که مستقیماً در معرض هوا قرار دارد، اشاره می کند. یادگیری draft مستلزم تمرین فراوان و پشتکار فوق العاده است . گاهی اوقات اسکیت بازهای تازه کار از اینکه اسکیت‌هایشان بانزدیک شدن بیش از

PARASTO

حد به هم گره بخورد ، وحشت دارند ، وچنین تشویشی می تواند مانع یادگیری آنها شود. drafting نتیجه بخش و مؤثر نیازمند اعتماد به نفس و انطباق پذیری است ، چراکه هیچ دو اسکیت بازی دقیقا همانند هم اسکیت نمی کنند . برخی به طور یکنواخت و در خط مستقیم اسکیت می کنند و به دلیل فقدان نوسان در سرعت ، شتاب و... حرکاتشان به راحتی قابل پیش بینی است .

دنبال کردن این عده کار ساده ای است . تعدادی دیگر به دلیل داشتن نوسان در سرعت، آهنگ گام ، و نوسان برد حرکت جانبی در گام برداری ، کار را برای پی گرفتنتشان به مراتب دشوار می کنند . به علاوه سردر گمی و سرا سیمگی گروهی از اسکیت بازها ، که حاصلش می تواند محیط بسیار پر استرس باشد . روان بودن و مهارت داشتن در جنبه های مختلف رمز موفقیت در drafting می باشد . صرف زمان برای پرورش و تیز کردن لبه مهارتهای drafting پاداش بسیاری در روز مسابقه به ارمغان می آورد. بدون شک ، آموختن drafting مهمترین و ضروری ترین مهارت تکنیکی جنبی برای هر مسابقه دهنده in-line است . حتی می توان آنها همانند بخش تکنیکی بنیادی برای کل مجموعه استیل اسکیت سرعتی در نظر آورد که پایه و اساس اجرا و تحقق مانورهای تاکتیکی بسیاری را فراهم می آورد.

drafting پدیده ایست که اجازه می دهد مسابقات In-line سریع باشند و در ضمن این امکان را در اختیار بازیکنان قرار می دهد که از تاکتیک های مسابقه بهره برداری کرده و آنها را به طور کامل اجرا کنند. در عین حال ، روشی در اختیار اسکیت بازان قرار می دهد تا در پناه دیگران ، در مصرف انرژی صرفه جویی نموده و نیز اجازه می دهد که اسکیت بازهای ضعیفتر در معیت گروه اصلی مسابقه را ادامه دهند. به بیان ساده ، بدون drafting مسابقات in-line یکنواخت و خسته کننده خواهد بود. drafting به دلیل پیوند تنگاتنگی که با این ورزش دارد، ماهیت راستین مسابقات اسکیت را مشخص می کند.

4.4 منطقه مطلوب برای drafting ، ناحیه کم فشاری است که در پشت بازیکن پیشگام ایجاد شده است. اسکیت بازی که drafting می کند، باید آنقدر به بازیکن جلویی نزدیکتر شود تا در معرض جریان هوایی گردابی (گرداب)، که در نتیجه جمع شدن هوا در فاصله کوتاهی از پشت بازیکن جلویی به وجود آمده است، قرار نگیرد.

PARASTO

سطح تماس در محل برخورد

سطح تماس در محل برخورد می تواند مقدار square space در نظر گرفته شود که هوا در حین عبور از فضا آن را می بیند. هرچه این سطح بیشتر باشد، مقاومت بیشتری در حرکت ایجاد شده و اصطکاک نیز بیشتر می شود. بسیاری از ما، بدون اینکه متوجه باشیم، با نگهداشتن دستها خارج از پنجره اتومبیل، آزمایش آیرودینامیک را در کودکی تجربه کرده ایم. حتی در سرعت پائین، همچنانکه دستمان را از حالت افقی به وضعیت عمودی حرکت می دادیم، می توانستیم افزایش چشمگیر مقاومت هوا را حس کنیم. مفهوم بالا برای اسکیت باز سرعتی که در معرض هوا قرار گرفته، کاملا آشکار است. مناسبترین وضعیت بدن جهت کم کردن اثرات مقاومت هوا و نیز کاهش اصطکاک، پائین آوردن و نیز جمع کردن بدن است.

۲۳ - خط پایان :

Hawking the line

در پاره ای موارد، یک مسابقه دهنده ممکن است در رقابت مستقیم برای رسیدن به خط پایان به سرعت بدود. تکنیکی شناخته شده تحت عنوان Hawking the line معمولا بوسیله اسکیت بازان طراز اول برای تضمین پیروزی در مبارزه مورد استفاده قرار می گیرد. قوانین بین المللی شخصی را برنده اعلام می کند که اسکیت هایش، در صورتی که حداقل یک چرخ در تماس با زمین باقی مانده باشد، قبل از همه از خط پایان عبور کند. در رقابت تنگاتنگ سرعت، این تکنیک به منظور دراز کردن یک اسکیت جلوتر از بدن مورد استفاده قرار می گیرد. چه بسا اسکیت بازی که اندکی عقب تر از شرکت کننده رقیب باشد، در عمل بتواند با به کار گیری تکنیک hawking حریف را شکست دهد و اما تعادل مغرط و انعطاف پذیری بسیار زیادی برای اجرای بی خطر hawk در سرعت بالا مورد نیاز است.

Jabbing

PARASTO

اولین تکنیک hawking که ساده تر می باشد تکنیک Jabbing نام دارد که مستلزم هل دادن مستقیم پا به جلوست ، در حالی که چرخها یا (ترجیحا) کاملا هموار است ویا پا روی چرخ پاشنه متوازن می باشد .به منظور اجرای jab hawk اسکیت باز باید همه وزن بدن را روی پای تکیه گاه عقبی بیندازد . در حالی که وزن بدن اندکی عقب نشسته است، پای پیش آمده را تا جایی که امکان دارد به جلو هل می دهد، در این ضمن حداقل یک چرخ روی جاده قرار گرفته وزانو کاملا باز است. با وجود اینکه اجرای jabbing , خود به خود، مشکل نیست اما در سرعتهای بالا می تواند به از دست دادن لحظه ای تعادل منجر شود . تنظیم زمان , برای موفق شدن در اجرای این تکنیک فوق العاده حساس و ضروری است . به منظور مفید واقع شدن این تکنیک ، پا باید در لحظه دقیق و مشخص به جلو هل داده شود.

Lunge

اجرای تکنیک lunge به نحو بارزی مشکلتر است و فقط بهترین اسکیت بازها قادرند که از این تکنیک در سرعت پایانی استفاده کنند. مشکل ترین lunge شامل انداختن اسکیت جلویی که روی چرخ عقب قرار دارد به سمت جلو، در حالی که اسکیت پشتی روی چرخ پنجه به حال تعادل در می آید، می باشد(تا حدی شبیه اجرای حرکت ۱۸۰) در مجموع the lunge بهتر از the jab باشد، چرا که به اسکیت باز امکان می دهد که یک اسکیت را به نحو بارزی به جلو دراز کند، ودر ضمن اسکیت بازی که این تکنیک را به کار می برد می تواند انتظار شکست دادن حریفی را که از the jab استفاده می کند ، داشته باشد . با این وجود، اجرای یک lunge در سرعت بالا مستلزم قدرت استثنایی ، انعطاف پذیری بی نظیر و ثبات فوق العاده می باشد

۲۴ - تمرینات بدنسازی با اسکیت

تعدادی تمرین با اسکیت برای تقویت عضلات درگیر با این رشته وجود دارند که به شرح زیر به اختصار آمده است :

تمرین اول : انجام اسلalom یک پا و دوپا به صورت خوب برای پیدا کردن مهارت روی لبه های اسکیت و تقویت عضلات مچ و روی ساق پا وانجام حرکت ضربدری نیز به همین منظور

PARASTO

تمرین دوم: حرکت کردن روی چرخهای جلو و عقب به منظور تقویت عضلات پشت و روی ساق پا
تمرین سوم: یک نفر را جلوی خود قرار بدهید و آن را به سمت جلو هل بدهید (پارتنر باید مقاومت کند)
تمرین چهارم: پرش کردن و نشست و برخاست کردن روی پای چپ و راست به صورت یک درمیان در حرکت تا حدی که زاویه خم بودن زانو از ۹۰ درجه کمتر نشود.
تمرین پنجم: پرش کردن و نشستن و برخاست کردن روی یک پا در حرکت (زاویه پشت زانو از ۹۰ درجه کمتر شود)
تمرین ششم: انجام دادن خود تمرینات یادگیری پوش یا فشار روی دوپا به صورتی که پاها از روی زمین جدا نشوند.

تمرینات سوم تا ششم بیشتر برای تقویت عضلات چهار سر رانی، ران و پشت ران انجام می شوند.

۲۵ - تمرینات بدنسازی بدون اسکیت

تعدادی تمرین بدون اسکیت وجود دارند که در این رشته به ما کمک می کنند مانند:
تمرین اول: انجام کششهایی مناسب روی عضلات و انجام حرکات انعطاف پذیری بر روی بدن که توصیه می شود حتما قبل از هر تمرینی انجام شوند.
تمرین دوم: در حالت ایستاده قرار می گیریم و دستها را پشت کمر قلاب می کنیم، سپس پای چپ را یک قدم به جلو می گذاریم و روی آن نشست و برخاست می کنیم، بعد در کنار پای راست قرار می دهیم و دوباره این کار را با پای راست شروع می کنیم، این کار را چندین بار تکرار می کنیم.
تمرین سوم: حالت بیسیک بدن در اسکیت سرعت را می گیریم، یکی از پاها را از بدن دور می کنیم (به سمت پهلو) تا زانو صاف شود و دستها را نیز همانند دست زدن اسکیت مخالف پاها قرار می دهیم، سپس با یک پرش بدون آنکه بدن از جای خود تغییر مکان بدهد جای پاها را عوض می کنیم، این کار را به صورت متوالی تکرار می کنیم.
تمرین چهارم: انجام تمرین شماره چهارم با اسکیت با مکث بیشتر و قرار گرفتن پاها کنار هم.
تمرین پنجم: انجام تمرین بالا با این تفاوت که پاها بعد از پرش به طرفین، پشت یکدیگر و در دور قرار میگیرند.

تمرین ششم: انجام تمرین گراس اور بدون اسکیت با مکث همراه با پرش، این تمرین را روی سکوهایی پلکانی نیز که ارتفاع آنها زیاد نیست نیز می توان انجام داد.

تمرینات بالا بیشتر برای تقویت عضلاتی هستند که در این رشته درگیر می باشند.

۲۶ - تغذیه مناسب

در اینجا فقط به عنوان یادآوری باید گفت که تغذیه مناسب برای افرادی که در مسابقات شرکت می کنند امری است ضروری
اهداف تغذیه قبل از تمرین ورزشی

۱-تامین انرژی ۲-تامین آب و مایعات ۳- به تعویق انداختن خستگی ۴- پر کردن ذخایر گلیکوژن کبد و عضلات ۵-ایجاد احساس راحتی در سیستم گوارشی

راهکارهای رسیدن به اهداف تغذیه ای قبل تمرینات:

- ۱- برای افزایش سنتز گلیکوژن، رژیم غذایی باید حاوی مقادیر مناسبی گلوکوز و فروکتوز (نظیر میوه، آبمیوه) باشد.
- ۲- دریافت زیاد نوشیدنی هایی که فقط فروکتوز دارند باعث اختلالات گوارشی می شود.
- ۳- از مصرف غذاهای پرچرب و پر پروتئین پرهیز کنید.
- ۴- برای تأمین انرژی و بازسازی ذخایر گلیکوژن میان وعده های کوچک کربوهیدراتی را در طول روز و به دفعات مصرف کنید.
- ۵- از مصرف غذاهای نفاخ مثل سیر، پیاز، کلم، نوشابه های گازدار و ... اجتناب کنید.
- ۶- از مصرف غذاهای سرخ شده و چرب مثل تخم مرغ، استیک، همبرگر و سوسیس، سیب زمینی سرخ شده پرهیز کنید.
- ۷- از مصرف دسرهای پر چرب مثل شیرینی های فرانسوی و پرچرب، باقلوا، بستنی، خامه و ... پرهیز کنید.
- ۸- از انجام تمرین ورزشی قبل از صبحانه پرهیز کنید.

PARASTO

۹- اگر دو بار در روز تمرین دارید حتماً به دریافت میان‌وعده‌های مناسب بین دو تمرین اهمیت ویژه دهید.

چگونه کربوهیدرات بیشتری دریافت کنیم؟

حداقل ۶۰ درصد انرژی در رژیم غذایی ورزشکاران باید از کربوهیدرات باشد به این معنی که در اغلب وعده‌های غذایی نیمی از بشقاب باید حاوی یک یا چند ماده قندی زیر باشد:

نان، غلات صبحانه‌ای (حلیم، عدسی، فرنی، شیر برنج، برشته‌ک)، ماکارونی، رشته، سیب زمینی، میوه، شیر و محصولات لبنی، غلات و حبوبات، گیاهان ریشه‌ای

قبل از مسابقه یا در طول انجام تمرینات سنگین، حتی باید کربوهیدرات بیشتری (۷۰٪ یا بیشتر) مصرف شود. غذاها و نوشیدنی‌های پر کربوهیدرات یک منبع فشرده انرژی هستند که می‌توانند به راحتی در کیف ورزشی حمل شوند و قبل، طی و بعد از تمرینات و جلسات مسابقه مصرف گردند.

این به معنای دریافت ۶ تا ۱۰ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز است.

نکات کلیدی روز قبل از مسابقه

• برای اینکه بهترین کارایی را داشته باشید روز قبل از مسابقه استراحت ذهنی و فیزیکی کاملی داشته باشید.

• فعالیتهای فیزیکی شدید و تمرینات شدید را محدود کنید.

• کربوهیدراتی که مصرف می‌کنید باید نشاسته بالا و فیبر کمی داشته باشد. (ماکارونی، نان، برنج و میوه بدون پوست)

• از حبوبات و سبزیجاتی که مقدار زیادی فیبر دارند و گاز و نفخ ایجاد می‌کنند (مثل کلم، کلم قرمز، کلم بروکسل و ...) خودداری کنید.

• مایعات و نوشیدنی‌های مجاز را به میزان کافی دریافت کنید تا مطمئن شوید بدن شما از نظر دریافت مایعات در زمان مسابقه در بهترین وضعیت باشد.

PARASTO

• رژیم غذایی باید شامل مایعات و کربوهیدرات فراوان، چربی و پروتئین نسبتاً خوبی باشد.

• غذاهای تشکیل دهنده قلیا مثل میوه جات و سبزیجات و شیر را بیشتر کنید.

• حتی برای دریافت مایعات هم برنامه داشته باشید، چون ممکن است به علت استرس دریافت مایعات را به میزان لازم فراموش کنید.

• دائماً وضعیت دریافت مایعات بدن خود با کنترل رنگ ادرارتان چک کنید. ادرار پررنگ نشانه کم بودن آب بدن است.

• بهتر است در مصرف قهوه و چای احتیاط کنید. زیرا انسان را بی حوصله می کند و هم باعث دفع آب بدن می شود.

در هنگام مسابقه دریافت کافی مایعات اهمیت زیادی دارد چون کاهش مایعات بدن باعث کاهش کارایی ورزشکار می شود. نوع مایع بر اساس طول برنامه تمرینی متفاوت است ولی به طور کلی در ورزش هایی که بیش از یک ساعت طول می کشد مصرف آب به تنهایی کافی نیست و باید به آن کربوهیدرات و املاح اضافه شود. میزان کربوهیدرات مایع مصرفی باید بین ۸-۶ درصد باشد زیرا کربوهیدرات بیشتر باعث باقی ماندن مایع در معده و دستگاه گوارش شده و کارایی ورزشکار را کاهش می دهد. در زمان تمرین یا مسابقه مصرف نوشابه های معمولی و یا انرژی زا به دلیل داشتن کربوهیدرات بالا و گاز مناسب نیست

توصیه های کلی مصرف مایعات در هنگام ورزش

• در طی ورزش مایعات را بلافاصله پس از شروع و در فواصل کوتاه منظم مصرف کنید. هدف، جایگزین کردن مایعات به میزانی است که در طی تعریق از دست می رود (تا حدی که مصرف مایع قابل تحمل باشد). در این زمان نوشیدن نصف لیوان مایعات هر ۲۰-۱۵ دقیقه توصیه می شود.

• مایعات باید خنک (بین ۱۵-۸ سانتی گراد)، خوش

طعم و در دسترس باشند.

PARASTO

• به علاوه اگر ورزش طولانی‌تر از یک ساعت است، باید مقادیر مناسب کربوهیدرات و سدیم در مایعات وجود داشته باشد. نوشیدنی مناسب باید دارای ۸-۶ درصد کربوهیدرات (۲۰-۱۵ گرم در هر لیوان) باشد. اضافه کردن سدیم (موجود در نمک طعام) مایع را خوشمزه می‌کند و باعث نگهداری مایعات در داخل بدن شده و از کمبود سدیم نیز جلوگیری می‌کند. میزان توصیه شده ۱۲۰-۵۵ میلی گرم سدیم در هر لیوان است.

در طول فعالیت‌های ورزشی، ذخیره گلیکوژن عضلات تمام می‌شود و آب و املاح بدن نیز به خاطر عرق کردن کم می‌شوند. بنابراین باید تا جلسه تمرین یا مسابقه بعدی، آب از دست رفته جایگزین شود؛ گلیکوژن مصرف شده بازسازی شود و الکترولیت‌ها (املاح) هم دریافت شوند.

جایگزینی آب از دست رفته:

- در طول ورزش مقدار آبی که از طریق تعریق دفع می‌شود، می‌تواند به ۲ لیتر در ساعت هم برسد؛ بنابراین یکی از شاخص‌های مناسب برای تعیین مقدار آب از دست رفته، وزن کردن ورزشکاران قبل و پس از تمرین و مسابقه است. به ازای هر کیلوگرم کاهش وزن، باید ۱/۵ لیتر آب مصرف شود تا وزن بدن به وزن قبل از ورزش برسد.

- شاخص مناسب دیگر برای تعیین وضعیت آب بدن، دقت در مقدار و غلظت ادرار است. پس از فعالیت ورزشی به دلیل کاهش آب بدن، از مقدار ادرار کاسته شده و به غلظت آن افزوده می‌شود؛ در نتیجه ادرار تیره و کدر می‌شود. ورزشکاران باید نوشیدن آب را تا هنگامی که حجم و غلظت ادرار به حد طبیعی برسد ادامه دهند.

- توصیه می‌شود که ورزشکاران نوشیدن آب را بلافاصله پس از ورزش، شروع کنند و از نوشیدن مقدار زیاد مایعات در یک مرحله، خودداری کنند بلکه به دفعات زیاد و هر دفعه مقدار کمی مایعات، مصرف کنند. مصرف آب میوه و میوه‌هایی که آب زیاد دارند نیز می‌تواند به تأمین آب بدن کمک کند.

- توصیه می‌شود که ابتدا به مقدار کافی آب و آب میوه مصرف شود و سپس در صورت تمایل می‌توان از چای و قهوه نیز استفاده کرد. چای و قهوه، حاوی موادی هستند که دفع ادرار را افزایش می‌دهند.

- نوشیدن آب را باید پس از رفع تشنگی نیز ادامه داد زیرا تشنگی شاخص چندان دقیقی از وضعیت آب بدن نیست.

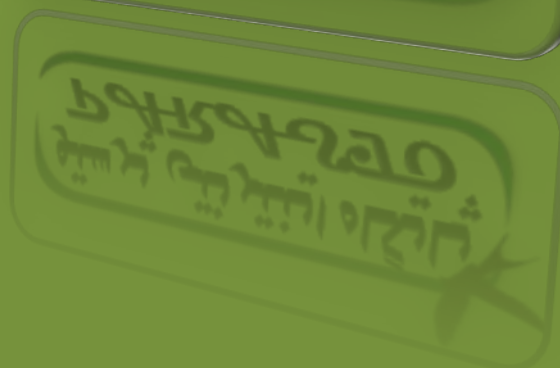
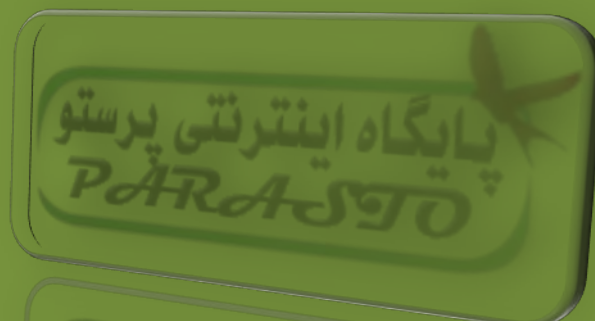
PARASTO

- پس از فعالیت‌های ورزشی، ورزشکاران می‌توانند از محلولهای قندی و محلولهای قندی - نمکی استفاده کنند. این کار علاوه بر تأمین آب بدن، به بازسازی گلیکوژن عضلات و جایگزینی الکترولیت‌ها کمک می‌کند.

- در صورت مصرف قندهای ساده و استفاده از رژیم غذایی با کربوهیدرات فراوان (۸-۱۰ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلو وزن بدن) پس از ورزش، ظرف مدت ۴۸ ساعت، گلیکوژن مصرف شده جایگزین خواهد شد، اما در صورت استفاده از غذاهای پروتئینی و چرب، حتی پس از ۵ روز نیز گلیکوژن مصرف شده بازسازی نخواهد شد.

- بعضی از اسیدهای آمینه ترشح انسولین را تحریک می‌کنند بنابراین مصرف پروتئین پس از ورزش می‌تواند با تحریک ترشح انسولین به جایگزینی گلیکوژن عضلات کمک کند.

- اختصاص روزهایی از هفته به استراحت یا تمرین سبک، به جایگزینی گلیکوژن عضلات کمک می‌کند.





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

