



حرکت Hawk حماسی ، جام جهانی سئول در کره سال ۲۰۰۶

مصاحبه خانم جسیکا اسمیت قهرمان جهان در باره Hawk

" Hawk " یکی از تکنیکهای اسکیت خطی است که در مسابقات جهانی ماراتون و سرعت توسط اسکیت بازان حرفه ای اجرا شده و با انجام آن در فاصله چندین سانتی متر از حریفان خود توانسته اند مقام اول قهرمانی جهان را کسب نمایند .

خانم Jessica Smith در مورد Hawk آموزش می دهند ؛ ایشان بعد از قهرمانی در مسابقات جام جهانی سئول در کره سال ۲۰۰۶ ، سیزدهم ماه اپریل این مصاحبه را انجام داده اند :

" شما هیچوقت نمی دانید در یک مسابقه چه اتفاقی رخ خواهد داد . بعضی اوقات نمی توانید به نزدیکی اسکیت بازان جلوتر از خود برسید و زمانی دیگر مسابقه دهنده ها در تمام مسیر قادر نیستند به سرعت حداکثر دست یابند .

Hawking (هاوکینگ) برای شما یک شانس در جهت شکست دادن آنها ست .

من می دانم ، در تعداد زیادی از مسابقات به علت اجرا نکردن Hawking و یا نرسیدن به سرعت حداکثر در جاده ، بازنده شده ام ؛ آن نوع مسابقات همیشه در ذهن من بوده ؛ به من فشار آورده و آزارم داده اند . بنا بر این مدتی قبل در گذشته تصمیم خود را گرفتم و تا جایی که امکان داشت حرکت hawk را تمرین کردم .

من زمانی که ۱۱ یا ۱۲ ساله بودم با مربی ام راب دان (Robb Dunn) یادگیری حرکت Hawk را شروع کردم .

فراگیری Hawk کار دشواری است و همواره این احتمال وجود دارد که شما نتوانید آن را به طور صحیح انجام دهید (همانگونه که من یک بار در مسابقات جهانی مدال طلا را از دست دادم زمانی که می خواستم Hawk بزنم . این مسابقه را با یک مدال برنز و ضربه محکمی به سرم به پایان رساندم) .



تیم : Wolverines of Michigan

نام کامل : Jessica Lynn Smith

تاریخ تولد : ۱۴ اکتبر ۱۹۸۳ (معادل سال ۱۳۶۵ شمسی)

مقام ها : ۴ مقام اول جهان ، ۳ مقام دوم جهان و دو مقام سوم جهان ، مدالها : ۱۳ مدال طلا ، ۱۶ مدال نقره ، ۴ مدال برنز

اولین مسابقه ایشان در سن ۱۲ سالگی بوده است . پس از آن ۲۵ مدال در مسابقات جهانی کسب کرده اند (۱۳ مدال در سنینی که در اسکیت تازه کار بودند ، ۱۲ مدال در بزرگسالی)

آموزش Hawk :

- بدن خود را گرم نموده و کشش کار کنید . به خصوص ماهیچه های کشاله های ران را کشش دهید .
- شروع به اسکیت کردن نمائید ، وقتی که سرعت گرفتید - این حرکت زمانی که آهسته باشید کارائی ندارد - زانوی پای جلوئی را خم کرده و پای پشتی را به عقب فشار دهید . تنها نوک اسکیت پشتی شما (چرخ جلو) باید با زمین در تماس باشد .
- آنقدر این حرکت را تمرین و تکرار نمائید تا احساس راحتی کنید.
- سپس به تدریج روی فشار دادن پای جلوئی تان به پیش (جلو) تمرین نمائید .

به خاطر داشته باشید : هدف پائین بردن بدنتان هر چه بیشتر تا جائی که می توانید و باز کردن پاهایتان تا حد امکان (گسترش پاها به سمت جلو و پشت) می باشد .
در یک مسابقه ، Hawk را برای آخرین لحظات نگه دارید ، این می تواند به مفهوم تفاوت میان باختن و بردن باشد.

*** در دائره المعارف " Hawk " به فارسی به معنی عقاب ، شاهین ، باز و قوش است .



آقای جوی مانتیا در حال انجام Hawk و قهرمانی جهان

ترجمه : دقیق

تهیه و تنظیم : کاری از گروه وب سایت مسعود نیکمهردات کام

استفاده از مطالب با ذکر منبع مجاز می باشد.

<http://www.masoudnikmehr.com>