

آموزش اسکی

بخش اول _ آموزشهای مقدماتی

توجه : (این مقاله تلخیص کتاب دانش آموز ورزش نو - جلد اسکی، چاپ تهران - مهر ۲۵۳۷ است)

همچنین این مجموعه مقاله در نشریه راهیان کوه سال ۱۳۵۹ از انتشارات باشگاه کوهنوردی اسکی دماوند چاپ مجدد شد
تهیه و تنظیم : افشین یوسفی

Afshin_yousefi_k2@yahoo.com

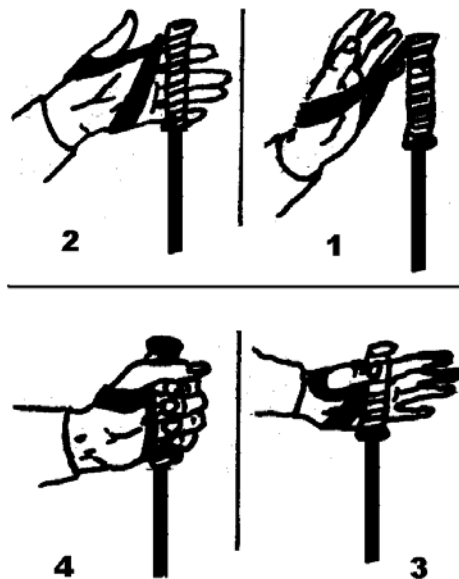
با فرارسیدن فصل سرما و بارش برف که در اکثر نقاط کشور پهناور ما ایران در اواخر پاییز رخ میدهد فصل ورزش اسکی هم شروع میشود که در این زمان علاقه مندان زیادی میتوانند با این دنیای سفید رنگ آشنایی بیشتری پیدا کنند.
در این مقاله ما سعی داریم شما را با بخشی از آموزشهای مقدماتی در ورزش اسکی و نحوه انجام آن آشنا کنیم.

آشنایی های اولیه :

در دامنه پیست نقطه صاف و خلوتی را بیابید و اسکیهای خود را بپوشید . راست بایستید و اسکیها را بطور طبیعی از یکدیگر باز نگه دارید و باتومهای خود را در برف فرو کنید .

طرز بدست گرفتن باتومها :

دستها را از زیر داخل تسمه با توم کنید . دستها را پایین بیاورید بطوریکه در مقابل دسته باتوم قرار گیرد و سپس دسته باتوم را با انتهای تسمه محکم در دست بگیرید .



صعود با اسکی :

قبل از آنکه برای بالا رفتن از پیست از بالابرها ی مکانیکی استفاده کنید روش بالا رفتن از شیب را یاد بگیرید .

برای بالا رفتن دو شیوه وجود دارد: الف: صعود پله ای ب: صعود جناقی

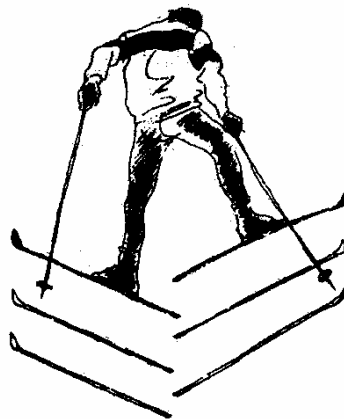
الف : صعود پله ای :

در این روش اسکیهای خود را موازی با هم و عمود به خط شیب قرار دهید و از پهلو بصورت پله ای بالا روید .



ب: صعود جناقی :

سر اسکیها را از هم دور کنید بنحوی که اسکیها به شکل جناق در آیند . سپس در حالیکه از باتومها کمک میگیرید یک پا را بلند کنید و آنرا کمی بالا تر فرود آورید . سپس به همین ترتیب پای دیگر را بالا بیاورید . صعود جناقی بیشتر در شیبهای تند تا اندازه ای خسته کننده است . اگر از این کار خسته شدید میتوانید از روش صعود پله ای استفاده کنید .



طرز بلند شدن :

در صورت زمین خوردن به این ترتیب عمل کنید : هر دو اسکی را به موازات یکدیگر و به طور افقی در سرآشویی کوه قرار دهید . سپس باتومها را جفت کنید و با یک دست بالا و با دست دیگر پایین آنها را محکم بگیرید و در برف فرو کنید . به این ترتیب میتوانید برآحتی و با حفظ تعادل خود را از زمین بلند شوید .



عقب گرد :

گاهی اوقات ممکن است در حین تمرین ، یا بالا رفتن از شیب به نقطه ای برسید یا در وضعیتی گرفتار شوید که پیشروی را ناممکن سازد . در اینگونه مواقع با یاد گرفتن عقبگرد به آسانی میتوانید در جای خود ۱۸۰ درجه بچرخید و از راهی که آمده اید باز گردید .
۱- در هنگام عقب گرد اسکیهای شما باید کاملاً بر خط شیب عمود باشند . در حالیکه راست ایستاده اید بدن و صورت خود را کمی رو به دره متمایل کنید تا به آسانی بتوانید باتوم دره را در انتهای اسکی دره و باتوم کوه را در نزدیکی سر اسکی کوه قرار دهید . این حالت برای حرکات بعدی شما ضروریست .



۲- سپس آهسته اسکی سمت دره خود را از جلو بالا بیاورید تا انتهای آن در کنار پای دیگر شما در برف فرو رود.



۳- سپس انتهای آن را محور قرار دهید و از خارج به جهت مخالف بچرخید.



۴- بعد آنرا آهسته روی برف فرود آورید و پس از برقراری تعادل بلافاصله وزن خود را روی آن منتقل کنید.



۵- سپس به آسانی میوانید پای دوم خود را بچرخانید و به موازات اسکی اولی قرار دهید .

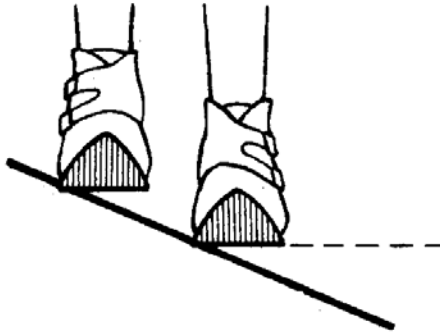


دراپاژ:

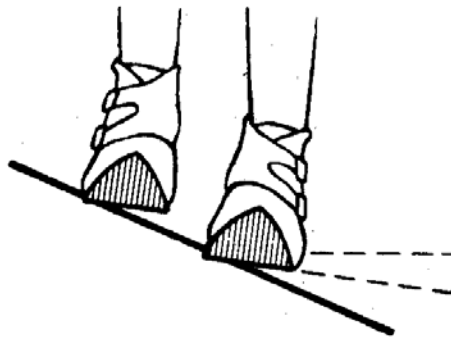
به سر خوردن از پهلو با اسکی دراپاژ گویند . برای فرارگیری دراپاژ روی لبه های اسکی (لبه هایی که بطرف کوه است بایستید) بطور عمود بر خط شیب بایستید . سپس بتدریج از میزان فشار زانوها و رانهای به سمت کوه بکاهید ، با کم شدن فشار از پهلو شروع به سر خوردن خواهید کرد .
حالا دوباره زانوها و رانها را بطرف کوه متمایل کنید . خواهید دید که سرعت شما کاهش یافته و متوقف خواهید شد . با تکرار این حرکات به آرامی به سمت پایین سر خواهید خورد . این عمل را دراپاژ گویند .
با شل کردن لبه ها یا فشار آوردن بر آنها می توانید سرعت خود را به آسانی کم و زیاد کنید . اینکار را آنقدر انجام دهید تا کاملا به آن مسلط شوید ، زیرا در موارد اضطراری و در پیستهای پر شیب بدینوسیله می توانید خود را به آرامی با پایین شیب برسانید .

تمرین برای داریاژ:

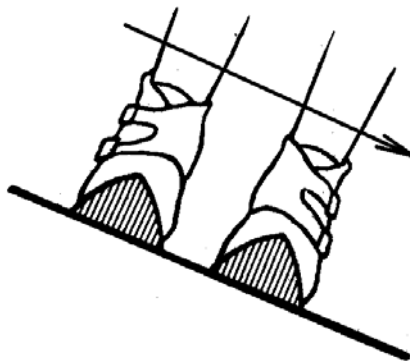
۱- روی لبه کوه بایستید.



۲- لبه را کمی آزاد کنید.

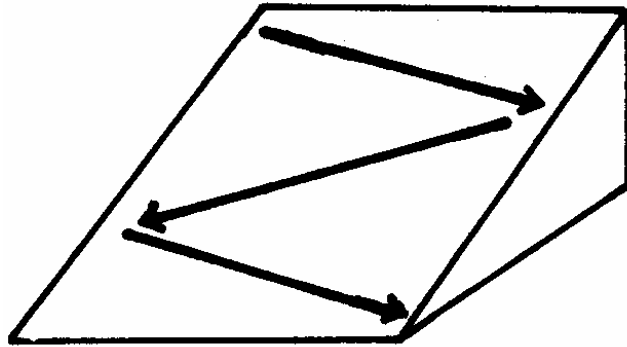


۳- لبه را را کاملاً آزاد کنید و به طرف پایین سر بخوردید.



تراورس:

به علت افزایش مداوم سرعت پایین آمدن از پیست به طور مستقیم کار آسانی نیست و معمولاً مبتدیان مسافت پیست را بطور مورب طی میکنند. حرکت مورب از سمتی به سمت دیگر را در اسکی تراورس گویند. در تصویر زیر مسیر اسکی باز را در تراورس میبینید. به این ترتیب میتوان سرعت را ثابت نگه داشت.



حالت بدن در تراورس :

وزن بدن به سمت جلو (روی زانو ها) است و اسکی کوه کمی جلو تر از اسکی سمت دره قرار دارد و بیشتر وزن بدن روی اسکی دره است. زانو ها اندکی متمایل به سمت کوه هستند. (در ابتدای کار بهتر است اسکیها را کمی دور از هم نگه دارید)



شاس نژ یا (هشت ۸):

روش دیگری که مبتیان برای پایین رفتن از شیب باید یاد بگیرند شاس نژ نام دارد که در ایران به دلیل ایجاد عدد ۸ به حرکت هشت و ترمز آن به ترمز هشت معروف است. این حرکت برای کنترل سرعت در نخستین پیچها و برای توقفهای ناگهانی در زمینهایی که امکانات محدودی دارند بسیار موثر است.

تمرین شاس نژ:

شیب ملایمی را انتخاب کنید و در حالت هشت مستقیم رو به پایین حرکت کنید. دم اسکیها را دائم به هم نزدیک و مجدداً از هم دور کنید تا عملاً میزان لبه دادن مورد نیاز برای ثبات و کنترل سرعت را بدست آورید.
(تدریجاً دم اسکیها را از هم جدا کنید، بطوری که اسکیها به شکل ۸ درآیند و فشار را کمی به لبه های داخلی هر دو اسکی وارد کنید. برای این کار باید هر دو زانو را به داخل فشار دهید)
(



در یک شاس نژ کامل با فشار دادن زانوها به جلو و به داخل و نیز افزایش زاویه اسکیها میتوانید سرعت خود را کاهش دهید و بایستید.

