

# نظرات کوتاه

۰۱ نظر کوتاه شماره یک

:

خیلی خوب است که تعداد روزهای آفتابی پیست های اسکی در ایران، بیشتر از روزهای ابری آن است، واقعا شانس بزرگی ست و بسیار لذت بخش است

:

خیلی بد است اگر در بالابرها و محل های عمومی در پیست های اسکی پیوسته کسی حضور داشته باشد که سیگار بکشد، با دود سیگار نگذارد که دیگران از این روزهای آفتابی و این هوای پاک و تمیز در پیست اسکی استفاده و لذت کامل ببرند.

۰۲ نظر کوتاه (شماره دو)

:

خیلی خوب است که در پیست های اسکی مانند همه جا محل هایی برای استراحت و نوشیدن مایعات گرم و سرد وجود دارد. بعد از یک فعالیت شدید ورزشی مزه نوشیدن مایعات حقیقتا بهتر و لذت نوشیدن آنها واقعا دو چندان می شود.

:

خیلی بد است اگر مایعات گرم و سرد را در لیوان یک بار مصرف پلاستیکی نوشید که به ویژه در تماس آب داغ با مواد این لیوان، مایع محتوی این لیوان را به نوشیدنی ای غیر سالم، غیر بهداشتی و مضر برای سلامت بدن تبدیل می کند.

۰۳ نظر کوتاه (شماره سه)

:

خیلی خوب است که هم تله کابین و هم تله سیژ در دیزین وجود دارد. در روزهای سرد نشستن در تله کابین و در روزهای گرم استفاده از تله سیژ بسیار لذت بخش است.

:

خیلی بد است اگر در روزهای شلوغ که همه در صف ایستاده اند، تله کابین با ظرفیت کامل آن یعنی چهار نفر پر نشود، گاه دو نفر، سه نفر در آن قرار بگیرند. گاه دو نفر درون آن نخواهند کس دیگری سوار شود، گاه دو نفر پیاده خواهند از دوستان خود جدا شوند و با دو نفر غریبه سوار کابین شوند. در روزهای شلوغ مسلما باید ظرفیت کابین ها را به هر شکلی پر کرد تا کسی در صف باقی نماند.

۰۴ نظر کوتاه (شماره چهار)

:

خیلی خوب است که همیشه در مناطق اسکی، محل هایی با شیب بسیار کم را به عنوان محل یادگیری اسکی در کنار پیست های مجهز اسکی در نظر می گیرند تا بتوانیم در این محل ها که شیبی ندارند به یادگیری اسکی مشغول شویم.

:

خیلی بد است اگر در محل های در نظر گرفته شده برای یادگیری اسکی برای مبتدیان هیچ امکاناتی را به وجود نیاوریم. اقدام به برپایی هیچ بالابر مناسبی برای این گروه در پایین ترین و مسطح ترین قسمت پیست نکنیم و محیطی آرام را برای انجام یادگیری اسکی برای این گروه به وجود نیاوریم اما از ایشان برای ورود به این چنین محلی (چند متر مربع زمین مسطح دارای برف) در پایین ترین محل منطقه اسکی بدون استفاده از هیچ امکانات و بالابری، هزینه پرداخت یک ورودیه کامل برابر با اجازه و امکان استفاده از امکانات بالابرهای تمامی منطقه اسکی را طلب کنیم

---

#### ۰۵ نظر کوتاه (شماره پنج)

خیلی خوب است که یکی از علاقمندان به اسکی و بودن در فضای آزاد هستیم و در فرصت هایی که به دست می آوریم به پیست می رویم، اسکی می کنیم و هنگامی که خسته شدیم در گوشه ای از منطقه در جایی در کنار پیست لحظه ای به استراحت می پردازیم و از سکوت و طبیعت بکر کوهستان لذت می بریم.

خیلی بد است اگر بی توجه به دیگران در هر کجا که میل به دراز کشیدن داریم به ویژه در پشت قوز های بزرگ و پهن برفی که شخص دراز به دراز افتاده را از چشم اسکی بازانی که از بالادست اسکی می کنند، پنهان می سازند دراز بکشیم، جان خود و دیگران را به وسیله این حرکت (بی حرکتی) اشتباه به خطر بیندازیم

---

#### ۰۶ نظر کوتاه (شماره شش)

خیلی خوب است که پیست های اسکی تهران در دسترس، در فاصله ای نزدیک قرار دارند. توچال که چسبیده به تهران در کوه توچال واقع شده است و دربندسر، شمشک و دیزین که به تهران بسیار نزدیک هستند و از طریق جاده قشم می توان به این مناطق برای اسکی رسید و یک روز را در این مناطق زیبا به فراغت گذراند.

خیلی بد است اگر پیوسته بشنویم که محور شمشک به دیزین به عنوان یک مسیر بسته مورد توجه قرار بگیرد. پیوسته در اخبار مربوط به هوا بشنویم که همه راههای کشور به غیر از محور شمشک به دیزین باز و قابل تردد هستند.

---

#### ۰۷ نظر کوتاه (شماره هفت)

خیلی خوب است که با اتومبیل شخصی می توان همراه با خانواده و دوستان به مناطق گوناگون اسکی سفر کرد. در این مناطق یک روز مفرح را گذارند و با خاطره ای خوش و تنی سالم خود را برای ادامه هفته ای با نشاط آماده کرد.

خیلی بد است اگر به صورت گروهی به اسکی نرویم به جای این عمل، تنها با اتومبیل شخصی خود به صورت تک سرنشین به اسکی برویم. با اتومبیل های تک سرنشین جاده منتهی به پیست اسکی را به پارکینگ متحرک تبدیل کنیم، لذت و فایده استفاده از یک روز سالم اسکی را در ترافیک دودآلود از خود و دیگران بگیریم.

---

#### ۰۸ نظر کوتاه (شماره هشت)

خیلی خوب است که در پیست های اسکی مانند همه جا، محل هایی برای استراحت و خوردن خوراک گرم و سرد وجود دارد. در هنگام یک روز فعالیت شدید ورزشی اسکی، خوراک مقوی، حقیقتاً ضروری ست و به انسان نیرو می بخشد.

---

خیلی بد است اگر استفاده از این خوراک گرم و سرد باعث کثیفی بیشتر منطقه شود. باقیمانده، بسته بندی غذا، در این جا و آن جا در گوشه و کنار پیست دیده شود. به ویژه در برف که این پدیده را به شکل برجسته تری مشخص می سازد

---

#### ۰۹ نظر کوتاه (شماره نه)

:  
خیلی خوب است که تورهای اسکی وجود دارند که به وسیله این تورها می توان بدون فکر کردن به رانندگی، جاده و خطرات آن در استراحت کامل به منطقه اسکی رفت و برگشت، با خستگی زیاد اقدام به رانندگی با اتومبیل شخصی خود نکرد.

:  
خیلی بد است اگر برگزار کنندگان تورهای اسکی از وسایل نقلیه کوچک به مانند ون استفاده نکنند. نشانی های مسافران را نزدیک به یکدیگر انتخاب نکنند. در ساعت بعد از ظهر که اسکی بازان بسیار خسته هستند آنان را به موقع به نشانی خود نرسانند و این مهم باعث شود که اسکی بازان به ناچار با اتومبیل های شخصی خود به اسکی بروند، با اتومبیل شخصی به رانندگی مشغول شوند، به ویژه در بازگشت از پیست (به علت خستگی زیاد از یک روز تلاش) مراقبت کمتری در رانندگی داشته باشند، جان خود و دیگران را در مسیر برگشت به خطر بیندازند

---

#### ۱۰ نظر کوتاه (شماره ده)

:  
خیلی خوب است که به آخرین روش های اسکی که در خارج از کشور به روز می شود توجه می کنیم، پیوسته پیرامون جدیدترین وسایل اسکی که در کارخانجات اروپایی تولید می شود و روانه بازار فروش این وسایل می شود کنجکاو هستیم

:  
خیلی بد است اگر به فرهنگ سبز و زیست محیطی به روز شده علاقمندان به اسکی در اروپا (به همان اندازه که به آخرین روش ها و جدیدترین وسایل اسکی که در کارخانجات اروپا تولید می شود) توجه نشان ندهیم. اگرچه این امکان را (ولو با انجام حرکتی کوچک) داریم که به این مهم توجه نشان بدهیم، به طرف این مهم گام برداریم، آن را به اجرا در بیاوریم. به این فرهنگ سبز بالنده بی اعتنا توجه نکنیم

---

#### ۱۱ نظر کوتاه (شماره یازده)

:  
خیلی خوب است که پیوسته سعی می کنیم که روش اسکی خود را بهتر کنیم. پیوسته به پیست می رویم، تمرین های عملی در پیست اسکی را با دوستان خود به صورت گروهی دنبال می کنیم. پیوسته سعی در بهتر شدن اسکی داریم

:  
خیلی بد است اگر برای این بهتر شدن سعی در فهمیدن روش نوین اسکی نداشته باشیم. به همان شیوه ای که از آغاز اسکی را یاد گرفته ایم وفادار باقی بمانیم. اسکی خود را مورد تجزیه و تحلیل دوباره قرار ندهیم. در مورد روش اسکی نوین مطالعه نکنیم، پیوسته با این روش نوین و اسکی به شکل نوین مخالفت کنیم.

---

#### ۱۲ نظر کوتاه (شماره دوازده)

:  
خیلی خوب است که برای آشنایی با اسکی به اینترنت مراجعه می کنیم. صفحه های گوناگون اینترنت را مورد توجه قرار می دهیم و از امکانی که در اینترنت وجود دارد استفاده می کنیم که روش اسکی خود را با کمک آن نیز کامل کنیم

:  
خیلی بد است اگر به تمامی آنچه در اینترنت وجود دارد به چشم جدیدترین روش موجود برای یادگیری اسکی نگاه کنیم. روش های گوناگون مطرح شده در صفحه های گوناگون اینترنتی را بدقت مورد توجه قرار ندهیم و به این موضوع توجه نکنیم که در پشت هر صفحه اینترنتی یک شخص یا سازمان وجود دارد که می تواند به روز شده با روش نوین اسکی یا به شکلی عقب افتاده از روش نوین اسکی باشد.

---

#### ۱۳ نظر کوتاه (شماره سیزده)

:  
خیلی خوب است که پیوسته اشتیاق داریم که اسکی بکنیم. در صف اسکی نیز پیوسته با یکدیگر صحبت می کنیم و از دور بعدی اسکی می گوئیم و می شنویم در صف اسکی با دوستان خود همصحبت می شویم و ضمن خستگی در آوردن خود را برای یک دور دیگر (اسکی) و لذت بردن از اسکی، برف و طبیعت آماده می کنیم.

:  
خیلی بد است اگر پیوسته این اشتیاق باعث شود که رعایت ایستادن در صف بالابر اسکی را نکنیم. پیوسته با هر بهانه ای، به دور از چشم دیگران در کمال پرروئی در برابر چشم دیگران در صف جلو بزنیم و بی نوبت خود را به بالابر برسانیم.

---

#### ۱۴ نظر کوتاه (شماره چهارده)

:  
خیلی خوب است که یک مربی اسکی می تواند شاگردان خود را با یک منطقه اسکی و امکانات آن آشنا کند، از امکانات این منطقه بهره برداری کند و به شاگردان خود بیاموزد که از امکانات این منطقه اسکی به بهترین شکل آن استفاده کنند.

:  
خیلی بد است اگر یک مربی اسکی که شاگردی به همراه ندارد صرفاً به خاطر این که یک کارت مربیگری به همراه دارد تخفیف یا بلیط مجانی از منطقه اسکی بگیرد و برعکس یک مربی همراه با شاگرد خود برای ورود به پیست اسکی ورودیه پردازد

---

#### ۱۵ نظر کوتاه (شماره پانزده)

:  
خیلی خوب است که در صفحه و گروه های گوناگون اسکی در اینترنت عضو هستیم. این امکان را داریم که از اطلاعات، اخبار و تازه های اسکی، یکدیگر را با خبر سازیم. خبر رسانی کنیم، به اشتراک بگذاریم، یاد بدهیم و از یکدیگر یاد بگیریم

:  
خیلی بد است اگر در تعداد بیشمار صفحه و گروه های اینترنتی اسکی عضو شویم به گونه ای که دیگر هیچ زمان و امکانی برای رسیدن به هیچ کدام از این صفحه ها و گروه های اینترنتی اسکی را نداشته باشیم، تنها عضوی از اعضا غیر فعال این صفحه ها و گروه های اینترنتی باشیم و هیچ برای بهتر شدن این مهم به انجام نرسانیم، به پست ها توجهی نکنیم و سهمی در پیشرفت آن نداشته باشیم

---

#### ۱۶ نظر کوتاه (شماره شانزده)

:  
خیلی خوب است که در مناطق اسکی در پیست های گوناگون کودکان نیز به اسکی مشغول هستند. دیدن کودکان در پیست، فضا را پر نشاط می سازد، شور و شوق کودکان در پیست اسکی میل به اسکی را در همگان افزایش می دهد

:

خیلی بد است اگر برای کودکان بیبست و بالابری مناسب با توانایی ایشان در مناطق اسکی نباشد، محلی ویژه با بالابری ویژه برای یادگیری اسکی نداشته باشند، فاقد هر گونه امکانات ویژه آموزشی اسکی برای آموزش به کودکان باشند

.....  
۱۷ نظر کوتاه (شماره هفده)

:

خیلی خوب است که به اسکی آلباین توجه نشان می دهیم و آن را دنبال می کنیم. در مسابقات آلباین شرکت می کنیم به این شکل اسکی (اسکی مسابقه ای کوهستانی) توجه نشان می دهیم و سعی در بهترین شدن در اسکی آلباین به روش های گوناگون داریم. پیوسته برای رسیدن به این مهم تلاش می کنیم

:

خیلی بد است اگر فکر کنیم که اسکی (تنها) یعنی اسکی آلباین (اسکی مسابقه ای کوهستانی) که باید به آن توجه کنیم. تنها اسکی آلباین (اسکی مسابقه ای کوهستانی) را مورد توجه قرار دهیم، تنها به اسکی آلباین و مسابقات آن بپردازیم، به کلی از اسکی در شکل های گوناگون دیگر آن دور باشیم و از آن بی خبر بمانیم

.....  
۱۸ نظر کوتاه (شماره هیجده)

:

خیلی خوب است که پیوسته به وسایل اسکی سال توجه نشان می دهیم و از تولید این وسایل و رسیدن آن به بازار فروش، قیمت این وسایل باخبر می شویم

:

خیلی بد است اگر در تهیه و خرید این وسایل تنها به این موضوع توجه کنیم که وسایل مورد نظر تولید سالی که در آن هستیم باشد. به کلی فراموش کنیم که وسایل اسکی تنها با توجه به سال تولید آن طبقه بندی و انتخاب نمی شوند بلکه با توجه به نوع استفاده از آن و توانایی در اسکی (تفریحی، حرفه ای، قهرمانی) این وسایل طراحی، تولید و طبقه بندی می شوند و مورد استفاده قرار می گیرند

.....  
۱۹ نظر کوتاه (شماره نوزده)

:

خیلی خوب است که پیوسته سعی می کنیم که در اسکی توانمند تر شویم. با استفاده از روش های گوناگون، پیشرفت کنیم و به واسطه این پیشرفت، بیست های پر شیب و مشکل را با اطمینان و در سلامت و ایمنی کامل اسکی کنیم

:

خیلی بد است اگر فکر کنیم که تنها با حضور رساندن، نشستن یا تقلا کردن نادرست در تمام روز در بیست های مشکل، نه فراگیری صحیح اسکی کردنی مطمئن در این بیست های مشکل، اسکی باز می شویم. یا از آن جایی که پس از بازگشت از یک روز اسکی، با شاخ و برگ دادن به اصل ماجرا و نه بازگو کردن حقیقت ماجرا برای دوستان و آشنایان خود، پیوسته در تلاش برای ساختن تصویری خیالی از خود باشیم و به آن دل خوش کنیم، در نهایت امر اسکی باز می شویم

.....

۲۰ نظر کوتاه (شماره بیست)

:

خیلی خوب است که پیوسته سعی می کنیم، اهمیت توجه به نوبت یکدیگر در صف خرید بلیط ورودی به منطقه اسکی و دیگر صف های بالابرهاهای اسکی در منطقه را به گونه های مختلف در همه جا به یکدیگر گوشزد می کنیم. پیوسته به رعایت نوبت و احترام به یکدیگر در این صف ها اهمیت و توجه نشان می دهیم

:

خیلی بد است اگر فکر کنیم که چون در یک صف خارج از یک فضای بسته (به ویژه در یک صف برای رسیدن به یک فعالیت ورزشی) ایستاده ایم می توانیم بی توجه به دیگران اقدام به کشیدن سیگار کنیم. پیوسته به دیگر افراد در صف که خود را برای استفاده از یک روز سالم و هوای پاک آماده کرده اند بی توجهی نشان دهیم.

۲۱ نظر کوتاه (شماره بیست و یک)

:

خیلی خوب است که پیوسته سعی می کنیم که به تابلوهای راهنمایی، هشدار دهنده و تشویق کننده در مناطق اسکی توجه کنیم. پیوسته برای به وجود آوردن این مهم، وجود و برقراری این تابلوهای تشویق کننده و هشدار دهنده در مکان های مناسب برای توجه همگان به آن در مناطق اسکی پیوسته با مسئولین مناطق مختلف اسکی با اظهار پیشنهادات و انتقادات خود کمک، همیاری و همکاری می کنیم

:

خیلی بد است اگر فکر کنیم که چون در مورد مطالبی نادرست، زشت و آزار دهنده برای همگان، در جایی از مناطق اسکی اقدام به برپایی تابلو یا علامتی هشدار دهنده نشده است این کمبود و نبودن تابلو هشدار دهنده در این مکان ها به معنی آن است که در این مکان ها به آزادی می توان اقدام به هر کار نادرستی (همچون ریختن زباله در طبیعت، اقدام به کشیدن سیگار در حضور دیگران در بالابر و در فضای آزاد، محل های خرید خوراک و نوشیدنی، محل های استراحت و سرویس های بهداشتی) کرد و بی توجه به حقوق دیگران به این عمل ادامه داد

۲۲ نظر کوتاه (شماره بیست و دو)

:

خیلی خوب است که به رویداد های سبز (زیست محیطی) توجه می کنیم، تا آن جا که می توانیم به صورت فردی به انجام این مسائل سبز (زیست محیطی) می پردازیم، پیوسته دیگران را از این مهم در اسکی نیز با اطلاع می کنیم

:

خیلی بد است اگر به مشکلات زیست محیطی در اطرافمان (به ویژه در مناطق اسکی که در آن مناطق به اسکی می پردازیم) بی توجه باشیم. یا این که از مسائل و مشکلات زیست محیطی اطراف مان (در مناطق اسکی) با خبر باشیم اما تنها هر آنچه بد است را به زبان بیاوریم، اما هیچ همراهی، همیاری یا حرکت مفیدی برای رسیدن به یک منطقه اسکی سبز، به یک اسکی سبز نکنیم

۲۳ نظر کوتاه (شماره بیست و سه)

:

خیلی خوب است که هر اسکی بازی که به یک منطقه اسکی وارد می شود از حقوق و وظایفی که برای بودن در این منطقه اسکی دارد به وسیله سازمان اداره کننده منطقه اسکی مطلع می شود و خود نیز به این حقوق و وظایف پیوسته توجه می کند

:

حیلی بد است اگر این حقوق و وظایف هر اسکی باز در منطقه اسکی از طرف سازمان اداره کننده منطقه اسکی به اسکی بازان در موقع خرید بلیط ورودی منطقه و در داخل منطقه با علائم راهنمایی، هشدار دهنده و تشویق کننده اعلام نشود و هیچ حرکتی در جهت نهادینه شدن توجه به این مهم در نزد اسکی بازان، نه از طرف سازمان اداره کننده منطقه اسکی و نه توسط خود اسکی بازان به صورت فردی صورت نپذیرد

.....  
۲۴ نظر کوتاه (شماره بیست و چهار)

:

خیلی خوب است که هر کشوری در مسابقات گوناگون و رویدادهای بین المللی اسکی در دنیا شرکت می کند. اسکی بازان خود را با اسکی بازان دیگر کشورها آشنا می کند، از رویدادهای جهانی باخبر می شود و مردم کشور خویش را با این تازه های مسابقات و رویدادهای بین المللی اسکی در دنیا آشنا می سازد

:

حیلی بد است اگر فکر کنیم که تنها شرکت هر کشور در مسابقات گوناگون و رویدادهای بین المللی اسکی در دنیا بدون به وجود آوردن اسباب پیشرفت اسکی در نزد تمامی علاقمندان به اسکی در آن کشور باعث پیشرفت کردن اسکی در آن کشور (شرکت کننده در این مسابقات اسکی و رویدادهای بین المللی) می شود

.....  
۲۵ نظر کوتاه (شماره بیست و پنج)

:

خیلی خوب است که پیست های گوناگون با شیب های با درجه متفاوت در مناطق مختلف اسکی وجود دارند. اسکی بازان می توانند در تنوع این پیست های گوناگون با شیب های با درجه متفاوت به اسکی به روش های گوناگون و مناسب با این پیست ها بپردازند و پیوسته در اسکی پیشرفت داشته باشند

:

حیلی بد است اگر فکر کنیم که هر چه یک پیست شیب با درجه بالاتری داشته باشد حرفه ای تر است و پیستی که شیب با درجه کمتری دارد حرفه ای نیست، تنها به مبتدیان تعلق دارد. پیوسته در پیست با شیب بیشتر حضور به هم رسانیم و این پیست های پر شیب را به علت عدم توانایی خود در اجرای روش های صحیح اسکی در این پیست های با شیب بیشتر به محل تجمع و محلی برای توقف در کنار یکدیگر تبدیل سازیم. نه روش مناسب برای اسکی در این پیست های با شیب بیشتر را بیاموزیم، نه توان اسکی در این پیست های با شیب بیشتر را داشته باشیم و نه اسکی در پیست های با شیب کمتر را به روش صحیح یاد بگیریم، تا با انجام و یادگیری این روش صحیح در اسکی پیشرفت کنیم

.....  
۲۶ نظر کوتاه (شماره بیست و شش)

:

خیلی خوب است که پیست های گوناگونی با شرایط گوناگون اسکی در نقاط مختلف کشور وجود دارد که به همگان این امکان را می بخشد که در این پیستها، اسکی را بیاموزند و فصل به فصل اسکی خود را پیشرفت دهند.

:

حیلی بد است اگر فکر کنیم که این پیست ها تنها متعلق به مردم همان مناطقی است که در آن مناطق زندگی می کنند و به کس دیگری تعلق ندارد. پیوسته به یک منطقه اسکی توجه کنیم و از توجه به دیگر مناطق اسکی و اسکی در دیگر مناطق کشور باز بمانیم

.....

۲۷ نظر کوتاه (شماره بیست و هفت)

:

خیلی خوب است که مناطق گوناگون اسکی با شرایط و توانایی گوناگون در نقاط مختلف کشور سعی در پیشرفت مناطق اسکی مربوط به خود دارند، پیوسته به این پیشرفت فکر می کنند و در جهت این پیشرفت، پیوسته گام برمی دارند.

:

حیلی بد است اگر این مناطق اسکی تنها به پیشرفت ظاهری این مناطق بپردازند. این مهم این مناطق را به مناطق پیشرفته سبز (زیست محیطی) که پیوسته به مسائل سبز (زیست محیطی) می اندیشند و در انجام آن گام بردارند، تبدیل نکند

۲۸ نظر کوتاه (شماره بیست و هشت)

:

خیلی خوب است که پیوسته در انتظار بازگشایی منطقه اسکی مورد علاقه خود باشیم. پیوسته این انتظار را به زبان آوریم و برای بازگشایی آن لحظه شماری کنیم

:

حیلی بد است اگر این علاقه به یک وابستگی شدید تبدیل شود که از باز نشدن منطقه اسکی مورد علاقه خود پیوسته ابراز ناراحتی کنیم و غمگین باشیم. به هیچ منطقه اسکی دیگری که تا امروز بازگشایی شده است نرویم، اسکی نکنیم و به این صورت تمامی روزهای پیش فصل اسکی را به کلی از دست بدهیم

۲۹ نظر کوتاه (شماره بیست و نه)

:

خیلی خوب است که در هنگام استراحت و استفاده از بالابر، آب و مواد مایع می نوشیم، میوه های خشک و شیرین، شکلات می خوریم و به این وسیله هم میزان آب بدن را در حد عادی و طبیعی آن حفظ می کنیم هم با انرژی کافی به اسکی ادامه می دهیم.

:

حیلی بد است اگر کاغذ و پلاستیک خوراکی های خود را در هر کجا در پیست رها کنیم و به سطل زباله نسیاریم. بطری آب را بعد از نوشیدن آب و خالی کردن آن بی اعتنا به همه چیز و همگان از بالای صندلی به زیر بیندازیم.

۳۰ نظر کوتاه (شماره سی)

:

خیلی خوب است که برای بهتر شدن در اسکی پیوسته در پیست اسکی حضور به هم می رسانیم. با تکرار و تمرین زیاد سعی در یادگیری اسکی داریم

:

حیلی بد است اگر به امید پیشرفت در اسکی تنها تمرین های گوناگونی را یکی بعد از دیگری به انجام برسانیم، بی توجه به صحیح یا اشتباه بودن یک روش، حرکت یا تمرین به وسیله تکرار این صورت اشتباه هرگز در اسکی پیشرفت نکنیم



.....