

## اسکی نوین، مروری بر چند نکته قدیمی و پایه ای

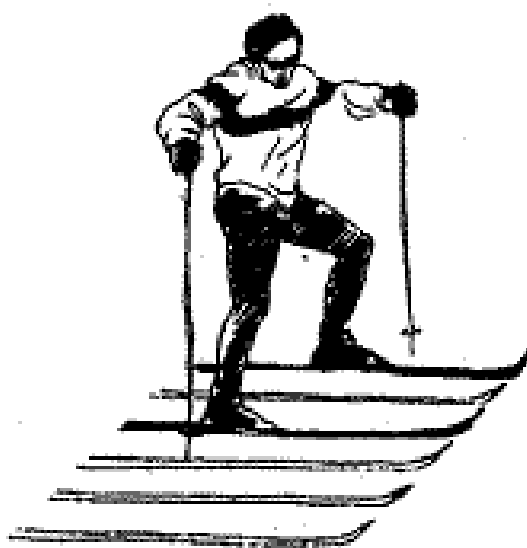
شهریار بیگی

[www.beygi.net](http://www.beygi.net)

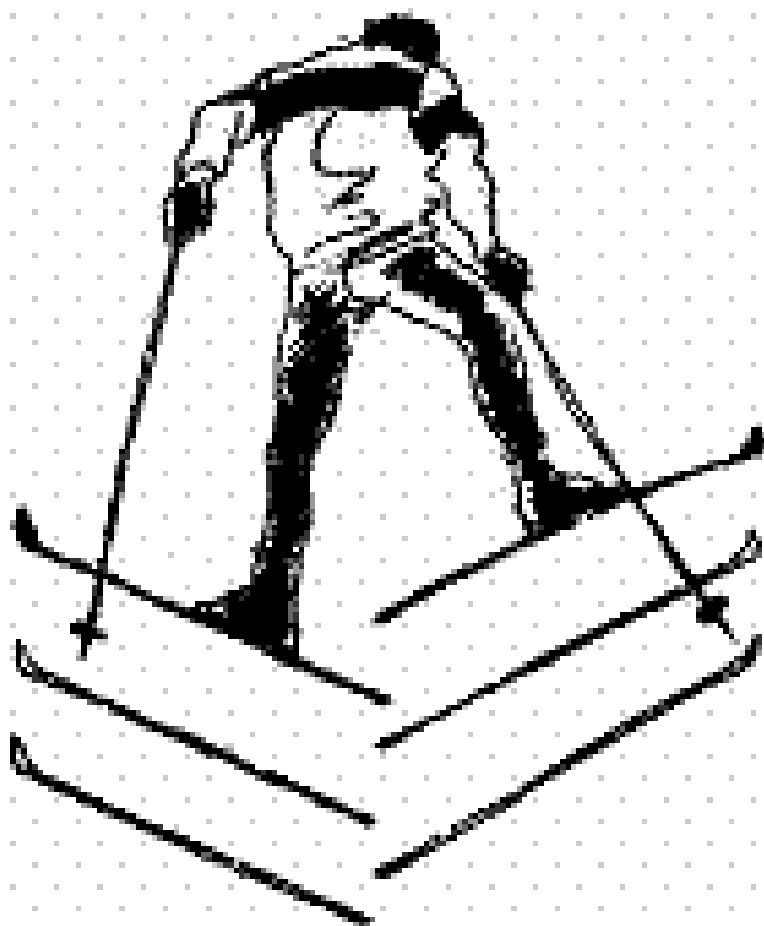
نکاتی در اسکی وجود دارد که تغییر نمی کند چند مورد زیر از این جمله است اگر مبتدی هستید یاد بگیرید و اگر مبتدی نیستید دوستی مبتدی دارید به او بگویید یاد دهید که سختی روزهای آغازین اسکی را ساده تر برای او ساده تر کند

در دامنه پیست نقطه بدون شیب مسطح و خلوتی را بیابید و نخست بدون اسکی و بعد از یاد گرفتن حرکت و عادت کردن به انجام این تمرین به صورت صحیح اسکی های خود را به پا کنید و شروع به تمرین کنید . راست بایستید و اسکیها را بطور طبیعی از یکدیگر باز نگاه دارید به اندازه عرض باسن و چوبدست های خود را در برف فرو کنید .  
قبل از آنکه برای بالا رفتن از پیست از بالابرها استفاده کنید روش بالا رفتن از شیب را یاد بگیرید صعود پله ای و دیگری صعود جناقی

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 . لبه انگشت کوچک پای چپ و سپس به دنبال آن لبه انگشت بزرگ پای راست به مانند تصویر زیر اسکی ها را هم موازی و هم همقد نگاه دارید اسکی ها را عقب و جلو نگاه ندارید قدم های کوچک رو به بالا بردارید نگاهتان را در امتداد افق نگاه دارید و به آرامی صعود کنید



**صعود جناقی سر اسکیها** را از هم دور کنید بنحوی که اسکیها به شکل جناق درآیند . سپس در حالیکه از چوب دستها کمک می گیرید یک پا را بلند کنید و آنرا کمی بالا تر بر روی لبه انگشت بزرگ با فرود آورید . سپس به همین ترتیب پای دیگر را بالا بیاورید و همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید . صعود جناقی در شیبهای تند تا اندازه‌های خسته کننده است و انجام نمی شود . اگر از این کار خسته شدید میتوانید از روش صعود پله ای استفاده کنید . حرکت را آرام و گام به گام انجام دهید



**بلند شدن :** در صورت زمین خوردن به این ترتیب عمل کنید که هر دو اسکی را به موازات یکدیگر و به طور افقی در سراشیبه 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 بر راحتی و با حفظ تعادل خود را از زمین بلند شوید . معمولا در زمین مسطح بلند شدن از زمین به ویژه در روزهای آغازین سخت است بهتر است که با چوبدست بندی اسکی را از کفش ها باز کنید و به راحتی از زمین بلند شوید اما این روش در وقتی که به نقاط شیب دار پیست زمین بخورید می تواند بسیار مفید باشد



**برگرداندن در جای اسکی :** 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 این حرکت به آسانی میتوانید در جای خود ۱۸۰ درجه بگردید و از راهی که آمده اید باز گردید . یا در هنگام بالا روی اگر خسته شدید به این روش تغییر پا بدهید تا با حرکت یکنواخت بالا روی خسته نشوید این روش از روش

هایی است که همیشه به کار می آیدحتی اگر بهترین اسکی باز هم باشید جایی در کوهستان هست که شما را نیازمند انجام این روش کند پس آن را خوب یاد بگیرید

در هنگام برگشت درجا 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 چوبدست دره را در انتهای اسکی دره و چوبدست کوه را در نزدیکی سر اسکی کوه قرار دهید . این حالت برای حرکات بعدی شما ضروریست . سپس آهسته اسکی سمت دره خود را از جلو بالا بیاورید تا انتهای آن در کنار پای دیگر شما در برف فرو رود . سپس انتهای آن را محور قرار دهید و از خارج به جهت مخالف بچرخید



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



سپس به آسانی می‌توانید پای دوم خود را بچرخانید و به موازات اسکی اولی قرار دهید تمرین کنید تا این و این روش را به خوبی یاد بگیرید

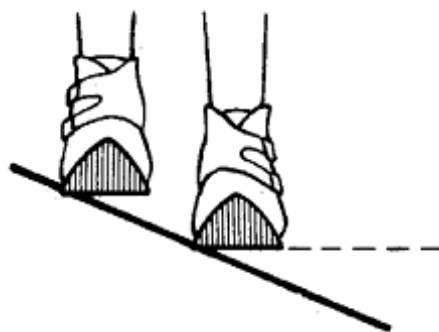


### سر خوردن از پهلو با اسکی ها:

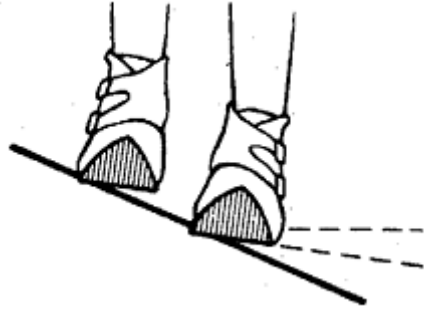
برای فرارگیری آن روی لبه های اسکی (لبه هایی که بطرف کوه است بایستید) بطور عمود بر خط شیب بایستید. سپس بتدریج از میزان فشار زانو ها و رانهای به سمت کوه بکاهید، با کم شدن فشار از پهلو شروع به سر خوردن خواهید کرد. حالا دوباره زانو ها و رانها را بطرف کوه متمایل کنید. خواهید دید که سرعت شما کاهش یافته و متوقف خواهید شد. با تکرار این حرکات به آرامی به سمت پایین سر خواهید خورد. به یاد داشته باشید که لبه انگشت کوچک کوه همیشه به مانند ترمز عمل می کند یعنی اگر زانوی خود را به طرف کوه ببرید و انگشت کوچک اسکی کوه با برف درگیر شود سر خوردن اسکی ها آهسته می شود دیگر این که اگر به طرف انگشت کوچک پای دره متمایل شوید سر خوردن سرعت می گیرد و به سرعت آن افزوده می شود اسکی ها را موازی و هم قد نگاه دارید و نگذارید که باسن بچرخد با چرخش باسن اسکی ها همقد نخواهند بود این تمرین را آنقدر انجام دهید تا کاملا به آن مسلط شوید، زیرا در موارد اضطراری و در پیستهای پر شیب به این وسیله می توانید خود را به آرامی با پایین شیب برسانید و از محلی آسان به ادامه اسکی بپردازید

### تمرین:

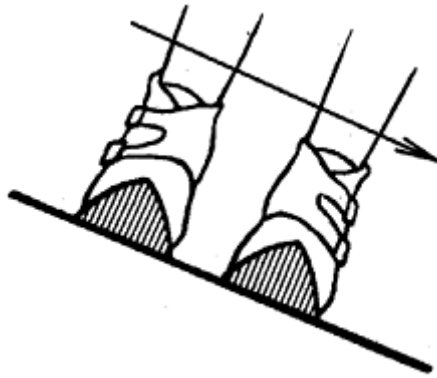
روی لبه کوه بایستید. لبه انگشت کوچک پای کوه درگیر با سطح برف و انگشت بزرگ پای دره نیز به موازات آن



لبه را کمی آزاد کنید. این به این معنی است که اگر به طرف لبه انگشت کوچک توجه کنید و متمایل شوید در این موقع شروع به سر خوردن از پهلو می کنید به یاد داشته باشید که این لبه انگشت کوچک کوه است که وظیفه ترمز را به عهده دارد یعنی اگر لبه انگشت کوچک را مورد توجه قرار دهید و پای زانوی کوه را به طرف کوه ببرید پای دره به تبعیت از پای کوه آن را دنبال می کند و سرعت سر خوردن کم می شود و برعکس وقتی که به لبه انگشت کوچک توجه دارید و لبه انگشت کوچک دره و زانو به طرف دره متمایل می شود اسکی ها سرعت می گیرند و از پهلو سر می خورند



لبه را که کاملاً آزاد کنید و به طرف پایین با سرعت بیشتری سر می خوردید .



**رفتن از سمتی به سمت دیگر پیست:**

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 هم می گویند. در تصویر زیر مسیر اسکی باز را در تراورس میبینید . به این ترتیب میتوان سرعت را ثابت نگه داشت. هرچه سر اسکی ها بیشتر به طرف دره برگردد مسلماً سرعت بیشتر می شود و هر چه سر اسکی ها به طرف کوه متمایل اسکی ها آهسته تر می شوند در این جا نیز لبه انگشت کوه می تواند به اسکی باز کمک کند که مسیر خود را به صورت افقی حفظ کند با متمایل کردن زانو به طرف کوه و توجه به لبه انگشت کوچک کوه اسکی در حالت افقی طی مسیر می کنند

