

به نام خداوند بخشنده و مهربان

آموزش اسکی

تهیه کننده: حامد قدیریان - کاردانی نرم افزار کامپیوتر

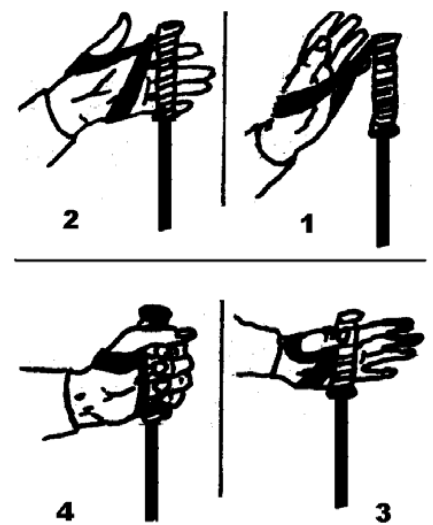
87/03/10

بخش اول آموزشهای مقدماتی:

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.

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.



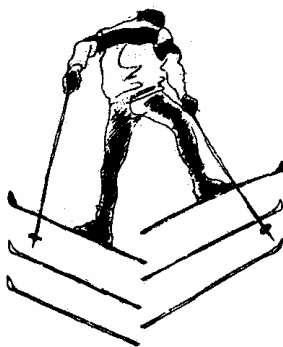
صعود با اسکی: قبل از آنکه برای بالا رفتن از پیست از بالابرها مکانیکی استفاده کنید روش بالا رفتن از شیب را یاد بگیرید. برای بالا رفتن دو شیوه وجود دارد: الف: صعود پله ای ب: صعود جناقی

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 درآیند. سپس در حالیکه از باتومها کمک میگیرید یک پا را بلند کنید و آنرا کمی بالاتر فرود آورید. سپس به همین ترتیب پای دیگر را بالا

بیاورید . صعود جناقی بیشتر در شیبهای تند تا اندازهای 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 بر راحتی 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 می‌توانید پای دوم خود را بچرخانید و به موازات اسکی اولی قرار دهید.

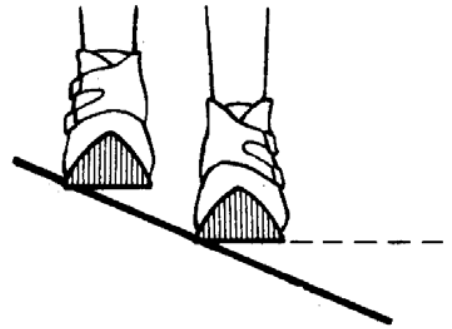


درایاژ: به سر خوردن از پهلو با اسکی درایاژ گویند. برای فرارگیری درایاژ روی لبه های اسکی (لبه هایی که بطرف کوه است بایستید) بطور عمود بر خط شیب بایستید. سپس بتدریج از میزان فشار زانوها و رانهای به سمت کوه بکاهید، با کم شدن فشار از پهلو شروع به سر خوردن خواهید کرد. حالا دوباره زانوها و رانها را بطرف کوه 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 درایاژ گویند. با شل کردن لبه ها یا فشار آوردن بر آنها می‌توانید سرعت خود را به آسانی کم و زیاد کنید.

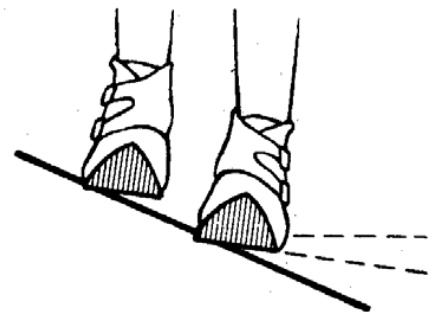
اینکار را آنقدر انجام دهید تا کاملا به آن مسلط شوید، زیرا در موارد اضطراری و در پیستهای پر شیب بدینوسیله می‌توانید خود را به آرامی با پایین شیب برسانید.

تمرین برای درایاژ:

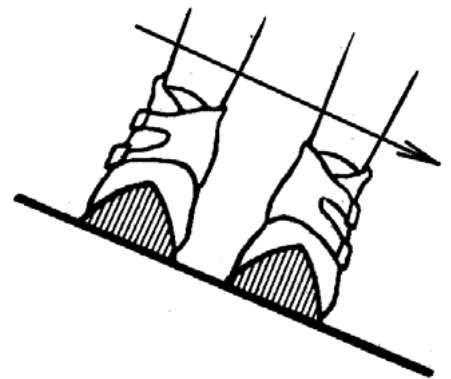
۱- روی لبه کوه بایستید.



۲- لبه را کمی آزاد کنید.

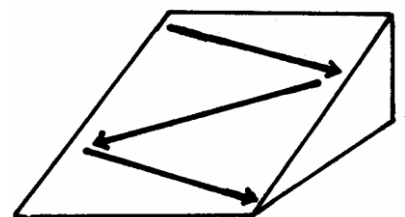


۳- لبه را را کاملاً آزاد کنید و به طرف پایین سر بخوردید.



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 در آیند 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 زانو ها به جلو و به داخل و نیز افزایش زاویه اسکیها میتوانید سرعت خود را کاهش دهید و بایستید.



بخش دوم پیچ زدن در اسکی (آمورش پیشرفته):

پیچ شاس نژ یا پیچ هشت:

پیچ هشت مقدماتی ترین و ساده ترین پیچ در اسکی است که نو آموزان ابتدا باید روی این پیچ مهارت پیدا کنند.

روش کار:

۱- شیب ملایمی را انتخاب کنید و حرکت را با شاس نژ شروع کنید. وزن بدن را به تساوی روی هر دو اسکی توزیع کنی.



۲- برای پیچ زدن به سمت راست، زانوی سمت چپ خود را کمی خم کنید و وزنتان را به همان اسکی سمت چپ منتقل کنید و زانوی چپ را به همان سمتی که میخواهید پیچ بزنید فشار دهی. (پیچ زدن به سمت چپ عکس پیچ زدن به سمت راست است)



۳- پس از عمود شدن اسکیها به خط شیب، بدن را راست کرده و به لبه ها فشار مساوی بیاورید تا توقف کامل کنید.



پیچ کوهی:

۱- در پیستی با شیب ملایم و در حالت تراورس قرار بگیرید . با خم کردن مچها ، زانو و کمر نیم خیز شوید و زانو ها را به طرف کوه متمایل کنید.



۲- قامت خود را به آرامی راست کرده و لبه ها را آزاد کنید و وزن خود را به جلو منتقل سازید.



۳- اکنون اسکیهای شما به سمت کوه میچرخند و حالا شما در حال چکاندن پیچ هستید.



۴- برای ترمز کردن مجددا نیمخیز شوید ، زانو ها را بطرف کوه ببرید و لبه دهید.



پیچ باز یا پیچ استم: پیچ باز حد وسط پیچ جفت و پیچ شاس نژ است . با این پیچ شما با ظرافت و سرعت بیشتری میتوانید پیچ بزنید.



۱- در حالت تراورس برای پیچ باز آماده شوید.



۲- حالا اسکی کوه را به بیرون فشار دهید بطوریکه یک نیم شاسنژ ایجاد کنید.



۳- به تدریج وزنتان را به اسکی کوه (اسکی بیرونی) منتقل کنید.

۴- سپس حالت با لاتنه را باید تغییر دهید تا وزن بدن با اسکی کوه منتقل شود.



۵- سپس به لبه داخلی همان اسکی تدریجا فشار آورید تا به این ترتیب پیچ چکانده شود.



۶- اکنون زانوی راست را بطرف مرکز پیچ خم کنید تا با افزایش فشار لبه ، پیچ به یک تراورس جدید منتهی شود.



۷- پس از چکاندن پیچ اسکی کوه را کنار اسکی دره قرار دهید و وزن خود را روی هر دو اسکی متعادل کنید . حالا پیچ تمام شده است.



۸- در این تصویر مجددا تراورس جدیدی را با فشار زانو به سمت کوه و سبک کردن اسکی کوه آغاز کنید. اکنون با باز کردن اسکی بیرونی میتوانید پیچ دیگری را در جهت مخالف اجرا نمایید.

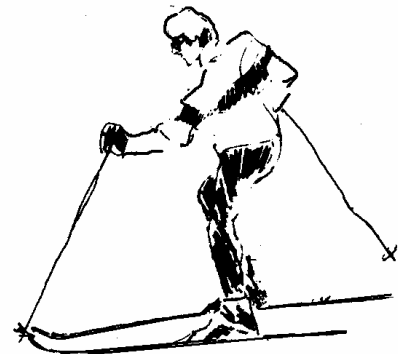


پیچ بسته: این پیچ ترکیبی است از پیچ باز و پیچ کوهی که به شما می آموزد چگونه با اطمینان و ثبات بیشتر اسکیها را به صورت جفت بکار ببرید.



۱- برای پیچ بسته به سمت چپ ، حرکت را با یک تراورس ملایم شروع کنید.

۲- با خم کردن زانوها نیم خیز شوید و باتوم سمت چپ را برای حفظ تعادل در برف فرو کنید و اسکی کوه را کمی باز



کنید

۳- هنگامی که وزن بدن را به اسکی کوه منتقل میکنید اندکی برخیزید . ضمن انتقال فشار از روی اسکی کوه ، لبه ها را مانند پیچ کوهی آزاد کنید و اسکی دره را به موازات اسکی باز شده قرار دهید.



۴- در جهت شیب سرازیر شوید . باید وزن به طرف جلو و لبه ها آزاد باشند . اکنون اسکیها به سرعت میچرخند.



۵- حالا برای تمام کردن پیچ بسته نیم خیز و روی لبه ها بایستید . اگر اسکیها به پیچیدن تمایل نشان دادند باید زانوها و



لگن خاصره را برای لبه دادن بیشتر رو به کوه متمایل کنید.



۶- اکنون با تراورس به اسکی ادامه دهید و برای پیچ بسته به سمت مخالف آماده شوید.

استم دره:

۱- در حین یک تراورس در شیب تند برای شروع پیچ بسته بسمت چپ اسکی دره را باز کنید . در ابتدای حرکت وزن



شما روی اسکی کوه است . در مرحله بعد اسکی دره را به اندازه نصف شاس نژ باز کنید.

۲- سپس وزن خود را به اسکی دره منتقل کنید . به همین اسکی لبه درونی دهید . ضمناً دست چپتان را به جلو ببرید و باتوم بزنید.



۳- اسکی دره را سبک کنید و سپس وزن را بطور مساوی روی دو اسکی منتقل کرده ، پیچ را شروع و اسکیها را با یکدیگر جفت کنید.



۴- پس از بستن اسکی باز شده پیچ را با اسکی های موازی بچکانید.



۵- برای متوقف کردن چرخش کمی نیمخیز شوید ، زانو هایتان را به سمت کوه متمایل کنید و بالا تنه را از کوه دور کنید . به این ترتیب به اسکیها لبه می دهید و از آنها مانند سکویی برای پیچ بعدی استفاده میکنید.



پیچ جفت:

پیچ جفت طاموازی زیر بنای اسکی استادانه است . تمام تلاش شما تا بحال این بوده که پیچ جفت را به خوبی فراگیرید تا بتوانید با حرکات موزون بطور مارپیچ اسکی کنید . پس از آنکه این پیچ را بخوبی یادگرفتید دروازه دنیای پر هیجان اسکی در برابرتان گشوده خواهد شد .

مهارت داشتن امری است نسبی است اما پس یادگیری پیچ موازی در سطح اسکی بازان ماهر قرار میگیرید و بعدا از آن فقط نکته های دقیق و جزئیات باریک این ورزش را باید بیاموزید .

اسکی جفت به معنای چسبیدن اسکیها به یکدیگر نیست . بلکه این است که حرکت اسکیها همزمان با یکدیگر و در یک جهت واحد باشد . برخلاف پیچهای مقدماتی در پیچهای موازی اسکیها باز و بسته نمیشوند .

روش کار:

۱- برای پیچ جفت کلاسیک حرکت را با نیمخیز شدن شروع کنید . (در این تصویر برای وضوح بیشتر حالت نیمخیز به شکل مبالغه آمیزی نشان داده شده) سپس باتوم خود را برای چکاندن پیچ به جلو ببرید .



۲- کم کم برخیزید . زانوها را راست کنید . وزن خود را به بالا و جلو بدهید و اسکیها را سبک کنید . لبه کوه را آزاد کنید و وزن خود را به لبه اسکی بیرونی منتقل نمایید . این لحظه حساس پیچ جفت است .



۳- نیروی پیچ از ترکیب حرکات دقیقی بوجود میآید که در این مورد امتزاجی از حرکات هدایت کنند پاها و زانوها در ترکیب با لبه های آزاد شده است.



۴- با حفظ وزن روی اسکی بیرونی زانوهای خود را به سمت مرکز دایره پیچ فشار دهید تا با لبه های درونی شعاع پیچ را کنترل کنید. اگر این کار را انجام ندهید، اسکیها با شعاع تندتر پیچ خواهند زد.



۵- پس از چکاندن پیچ نیمخیز شوید و زانوهای خود را به سمت دره متمایل کنید. بدین ترتیب روی لبه های کوه قرار میگیرید و پیچ متوقف میشود. حالا تراورس جدید را آغاز کنید و به اسکی ادامه دهید.



لبه دادن در پیچ جفت:

۱- هنگام شروع پیچ زانوهایتان را بسمت کوه متمایل کنید تا روی لبه های کوه بایستید. حالا از اسکیها مانند سکویی برای پیچیدن استفاده کنید.



۲- پس از سبک کردن اسکیها زاویه زانوهایتان را کاهش دهید و لبه ها را آزاد کنید.



۳- هنگام آغاز پیچ و عبور از خط شیب لبه ها را آزاد نگه دارید.



منابع و ماخذ:

وب سایت www.damavandclub.blogspot.com

جست و جو با <http://www.google.com>