

اسکی

یکی از بازی های ورزشی زمستانی است. جای این بازی دامنه های پربرف کوه ها یا زمین های هموار پوشیده از برف های سنگین، و مهمترین وسیله بازی یک جفت چوب اسکی است که به کفش ها یا پوتین های اسکیت باز بسته می شوند. اسکی بازان ماهر بیشتر در دامنه های پرشیب کوه ها به این بازی ورزشی می پردازند. بعضی از اسکی بازان هم علاقه مندند در زمین های هموار پوشیده از برف اسکی بازی کنند تا بتوانند فاصله های بسیار زیاد را به کمک چوب اسکی بپیمایند. جالب توجه ترین بخش این بازی پرش است. اسکی بازان ماهر خود را به بالای تپه ای می رسانند که از سطح زمین خیلی بلند تر است، و ناگهان از آنجا خیز برمی دارند و مسافتی را در فضا به صورت پرش می پیمایند و روی زمین پایین تپه فرود می آیند.

از هزاران سال پیش در زمین هایی که بیشتر سال پوشیده از برف های سنگین بود، مردم برای سفر از جایی به جای دیگر، چوب یا استخوان جانوران را به پای خود می بستند و به اسکی می پرداختند. از سال ۱۸۶۰ م ورزش کاران کشور نروژ این کار را به صورت یکی از بازی های ورزشی

درآوردند. امروزه هدف اسکی بیشتر تفریح، رقابت و پرورش و سالم سازی بدن است.

انواع اسکی

سه نوع بازی اسکی در جهان معمول است: اسکی آلپی، اسکی نروژی و اسکی آزاد.

اسکی آلپی نوعی از اسکی است که در مسافت های کوتاه که شیب های تند و پیچ و خم های بسیار دارند. چون نخستین بار این نوع اسکی در دامنه های کوه های آلپ در اروپا رایج شد، آن را اسکی آلپی نامیدند. بعضی از اسکی بازان ماهر شیب های تند را با سرعتی بیش از ۱۰۰ کیلومتر در ساعت می پیمایند.

اسکی نروژی نوعی از اسکی در مسافت های طولانی در زمین های هموار یا شیب های ملایم است این نوع اسکی بیشتر در کشورهایمانند نروژ و سوئد و فنلاند رایج است که زمین های آن ها در بیشتر سال پوشیده از برف های سنگین است. اسکی نروژی بیشتر پیمودن راهی طولانی با چوب اسکی

روی برف است. به همین سبب، اسکی بازان باید دارای نیروی بدنی مناسب باشند تا بتوانند مسافت های طولانی را بپیمایند.

پرش اسکی شیوه ای از اسکی نروژی است اسکی بازان هنگامی که پس از پیمودن راهی با چوب اسکی به سطحی شیب دار می رسد، به تندی از این شیب می گذرد، از سکوی پرش پایان راه خیز برمی دارد، سنگینی بدن را به جلو می دهد، و مسافتی را در فضا به صورت پرش می پیماید. سرانجام، روی زمین پایین سکو فرود می آید. پرش اسکی نیاز به مهارت بسیار دارد. بعضی

از اسکی بازان ماهر توانسته اند از تپه هایی به بلندی در حدود ۱۰۰ متر به صورت پرش فرود آیند.

اسکی آزاد نوعی از اسکی همراه با حرکت های موزون و نمایشی، گذر از پستی ها و بلندی های پی در پی، تند رفتن، ناگهان ایستادن، عقب گرد کردن، پرش، چرخیدن در حال پرش در فضا و شیوه های دیگر آکروباسی است.

وسیله های اسکی

مهمترین وسیله های اسکی عبارتند از: چوب اسکی، کفش اسکی، باتون یا چوب دست اسکی و پوشاک اسکی.

چوب اسکی یک جفت چوب باریک و بلند با لبه های فلزی است که برای سر خوردن روی برف به کار می رود. سر و ته چوب اسکی کمی به طرف بالا خمیده است. جنس آن از چوپ، فلز، پلاستیک یا مواد دیگر است. طول چوب اسکی بستگی به مهارت اسکی باز دارد. هر چه مهارت اسکی باز بیشتر باشد، عرض چوب اسکی کمتر و طول آن بیشتر است. برای اسکی بازان تازه کار طول چوب را به اندازه قد آنها یا ده سانتی متر بلند تر انتخاب می کنند. روی هر یک از دو چوب اسکی دو گیره فلزی وجود دارد که یکی در جلو کفش اسکی و دیگری در عقب آن قرار می گیرد. فاصله این گیره ها را با در نظر گرفتن اندازه کفش اسکی می توان کم یا زیاد کرد. گیره ها طوری ساخته شده اند که اگر اسکی باز به شدت زمین بخورد، باز می شوند و در نتیجه میچ یا ساق پای او آسیب نمی بیند. گذشته از آن، بندهایی به گیره ها وصل است که اسکی باز آن ها را به ساق پای خود می بندد. آنها را بندهای ایمنی یا ترمز های ایمنی می نامند. وقتی که اسکی باز زمین می خورد و گیره ها باز می شوند، بندهای ایمنی نمی گذارند که چوب اسکی روی برف سر بخورد و اسکی باز آنها را از دست بدهد.

کفش اسکی از پلاستیک یا چرم نرم ساخته می شود و باید کاملاً اندازه پای اسکی باز باشد. کفش های مناسب در بازی اسکی و یادگیری آن اهمیت بسیار دارد.

باتوم یا چوب دست اسکی یک جفت میله فلزی است که در فاصله ده سانتی متری نوک آن صفحه ای مشبک کار گذاشته شده است. این صفحه نمی گذارد که باتوم بیش از اندازه در برف فرو برود. از باتوم برای پیچ زدن، نگه داشتن تعادل، و ترمز کردن استفاده می شود.

پوشاک اسکی لباسی است که اسکی باز با توجه به کم و زیاد شدن دمای هوا و نیاز به چابکی در هنگام بازی اسکی می پوشد. این لباس به صورت لایه های جداگانه پوشیده می شود تا اگر اسکی باز به سبب تغییر دما یا حرکت های تند احساس سرما یا گرمای بیشتری کرد، بتواند لایه های پوشش خود را زیاد یا کم کند. پوشاک اسکی را طوری تهیه می کنند که سرما و رطوبت در آن نفوذ نکند و از سرمازدگی بدن و دست ها و گوش های اسکی باز جلوگیری کند. پیراهن یقه بسته، نیم تنه و شلوار چسبان، جوراب پشمی بلند، کلاه پشمی، و دستکش های مخصوص مهمترین قسمت های پوشاک اسکی باز را تشکیل می دهند. گذشته از این ها هر اسکی باز نیاز به عینک

مخصوصی دارد تا چشم هایش با خیره به سفیدی برف یا نور خورشید آسیب نبیند. در بعضی از مسابقه ها در اسکی بازی در شیب های تند استفاده از کلاه ایمنی اجباری است.

مسابقه های اسکی

اسکی از آغاز قرن بیستم میلادی کم کم به صورت یکی از مسابقه های ورزشی درآمد. نخستین مسابقه اسکی در سال ۱۹۲۱ م در کشور سوئیس برگزار شد. در سال ۱۹۲۴ اسکی نروژی به عنوان یکی از بازی های المپیک زمستانی، که هر ۴ سال یک بار برگزار می شود، پذیرفته شد. امروزه مسابقه های اسکی در سه رشته سرعت، مارپیچ کوچک و مارپیچ بزرگ برگزار می شود.

اسکی در ایران

بازی اسکی از سال ۱۳۱۲ هـ ش در ایران معمول شد. نخستین جایی که اسکی بازان در آن به یادگیری و بازی اسکی می پردازند شمشک و دامنه های کوه های البرز در شمال تهران بود. این ورزش در ایران، به سبب آب و هوا و کوه

های پربرف مناسب به سرعت رواج یافت. مهمترین میدان های اسکی در ایران، که به هر یک از آن ها پیست اسکی نیز می گویند و برای اسکی بازی مناسب اند عبارتند از: پیست دیزین در گچسر در شمال شهر کرج، پیست شمشک و پیست دربندسر در نزدیکی دهکده شمشک، پیست آبعلی در نزدیکی دهکده آبعلی در شمال شهر تهران. در شهرهای ارومیه، زنجان، تبریز، همدان و مشهد نیز پیست اسکی وجود دارد.

پیست های اسکی ایران از نظر مناسب بودن برای بازی اسکی یکسان نیستند. پیست دیزین برای اسکی بازان کم تجربه و نیمه ماهر، پیست آبعلی برای اسکی بازان تازه کار و نیمه ماهر و پیست شمشک برای اسکی بازان ماهر و با تجربه مناسب است.