

سرسره‌بازی

آشنایی با ورزش اسکی و انواع مسابقه‌های آن

از هزاران سال پیش، مردمان سرزمین‌های سردسیر متوجه شدند که بارش برف موجب وقفه‌ای بزرگ در زندگی آن‌ها می‌شود. با سرد شدن هوا نیاز به چوب، وسایل گرم‌کننده و مواد خوراکی افزایش می‌یافت. به همین دلیل، نیاز بود که قبیله‌ها برای شکار حیوانات روی برف حرکت کنند و به مناطق دوردست بروند. انسان از همان زمان به دنبال ساختن وسیله‌ای بودند که راه رفتن روی برف را آسان کند و مشکلاتی چون فرورفتن پا درون برف را از بین ببرد. تجربه نشان داد که هر چه کفش‌ها سبک‌تر و درازتر باشند، کمتر در برف فرو می‌روند. به همین دلیل، مردم ساکن شمال اروپا استخوان‌های حیوانات را می‌تراشیدند و به پای خود می‌بستند. اولین اسکی‌ها به این ترتیب ساخته شدند.

باتوم

اسکی‌بازها هنگام فرود آمدن از ارتفاعات یا پیش‌رفتن روی سطح صاف از دو چوب مخصوص به نام باتوم استفاده می‌کنند که در انتهای آن‌ها حلقه‌ای پلاستیکی یا فلزی وجود دارد. این حلقه مانع فرورفتن چوب در برف می‌شود. استفاده از باتوم هم به تعادل اسکی‌باز کمک می‌کند و هم با انتقال نیروی دستان او به زمین، پیشروی او را میسر می‌سازد.

کفش اسکی

کفش اسکی کف ضخیمی دارد و ساقه بلند است. برای محکم شدن پا در این کفش‌ها نیازی به بندهای چسب‌دار نیست و به کمک یک گیره قابل تنظیم (سگک‌دار) می‌توان آن را محکم کرد.



عینک

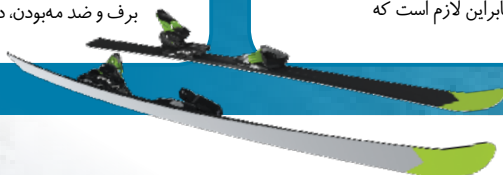
یکی از مهم‌ترین تجهیزات اسکی عینک است. عینک علاوه بر جلوگیری از انعکاس اشعه‌های مضر و خطرناک خورشید از روی برف و ضد مه‌بودن، دارای زیبایی نیز هست.

ابزارها و وسایل اسکی

اسکی مثل بسیاری از رشته‌های ورزشی نیست که با هر لباس و وسایلی بتوان آن را انجام داد. به علت شرایط محیطی که اسکی باید در آن انجام شود، داشتن پوشاک مناسب و گرم و تجهیزات ایمنی و خاص ضرورت دارد که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

لباس اسکی

لباس اسکی‌بازان از جنس نایلون است. البته اسکی‌بازان زیر این لباس نایلونی از لباس‌های سبک و گرم نیز استفاده می‌کنند. لباس اسکی شامل شلوار چسبان، کاپشن، دستکش، عینک، جوراب و کلاه است و رنگ آن معمولاً گرم و درخشان (مثل قرمز و نارنجی) است تا اسکی‌باز در برف به‌خوبی دیده می‌شود. استفاده از دستکش مناسب سبب می‌شود انگشتان آسیب نبینند. افتادن‌های مداوم روی برف، به‌خصوص در مورد افراد مبتدی، برای سلامت مفاصل مچ دست بسیار خطرناک است. بنابراین لازم است که اسکی‌بازان از دستکش مناسب استفاده کنند.



انواع رقابت‌های اسکی

اسکی آلپاین

رقابت‌های آلپاین به همه مسابقه‌هایی گفته می‌شود که اسکی‌باز باید از نقطه‌ای مرتفع، مسیری سرشاریب را پیماید و به سوی پایین حرکت کند. از جمله مسابقه‌های آلپاین می‌توان به ماریج بزرگ، ماریج کوچک و «داون هیل» اشاره کرد.

داون هیل

در رقابت «اسکی در سراشیبی» (داون هیل)، اسکی‌باز از ارتفاع به سمت دامنه کوه حرکت می‌کند. رقابت داون هیل در ارتفاع ۶۱۰ متری و در مسیری حدود ۳ - ۱/۵ مایل (۴/۸ - ۲/۴ کیلومتر) برگزار می‌شود. حداقل عرض مسیر از بالا تا پایین کوه ۸ متر است و برای جلوگیری از خارج شدن ورزشکاران از مسیر، در دو طرف آن، از ابتدا تا انتها، با پرچم‌هایی کوچک مشخص شده است. با توجه به اینکه در داون هیل، هیچ‌گونه پیچی در مسیر وجود ندارد، سرعت مهم‌ترین عامل برای موفقیت است. از این نظر اسکی‌بازان هنگام حرکت، زانوهای خود را خم می‌کنند و چوب‌های اسکی را در زیر بازوهایشان قرار می‌دهند تا از مقاومت (اصطکاک) بدن و هوا بکاهند و بر سرعت خود بیفزایند.



اسلالموم (مارپیچ کوچک)

مسیر مسابقه اسلالموم، مسیری مارپیچ است و اسکی‌باز باید از بین جفت پرچم‌هایی که در طول مسیر قرار گرفته‌اند، به صورت زیگزاگ عبور کند. بیشترین فاصله بین دو جفت پرچم ۱۵ متر و کمترین فاصله ۰/۷۵ متر است. هر جفت پرچم در فاصله ۵ متری یکدیگر قرار گرفته‌اند و اسکی‌باز هنگام حرکت در سراشیبی، حتماً باید از بین تمام جفت پرچم‌ها بگذرد. در صورتی که اسکی‌باز به جای عبور از بین جفت پرچم‌ها، از کنار یکی از آن‌ها بگذرد، خطا کرده است و حذف خواهد شد.

مارپیچ بزرگ

این رقابت نیز مثل مارپیچ کوچک است و در آن اسکی‌باز باید از بین پیچ‌هایی که به وسیله میله درست شده‌اند، به شکل مارپیچ عبور کند. در مسیرهای مارپیچ بزرگ به جای پرچم، جفت‌های دروازه (دو میله موازی با هم که در بالای هر دو، یک پرچم مستطیل شکل و متصل به هر دو میله هست) قرار گرفته‌اند. ارتفاع دروازه باز (عریض) ۱/۵ متر، فاصله دو میله از هم ۷۵ سانتی‌متر و فاصله هر دو دروازه از هم در حالت موازی ۸ - ۴ متر است. این دروازه‌ها لزوماً به موازات هم نیستند و ممکن است یک دروازه جلوتر از دیگری باشد.



منبع: دایرة المعارف طلايي ورزش، مهدي زارعي، نشر طلايي، ۱۳۹۷.