

## تعادل بیشتر در اسکی

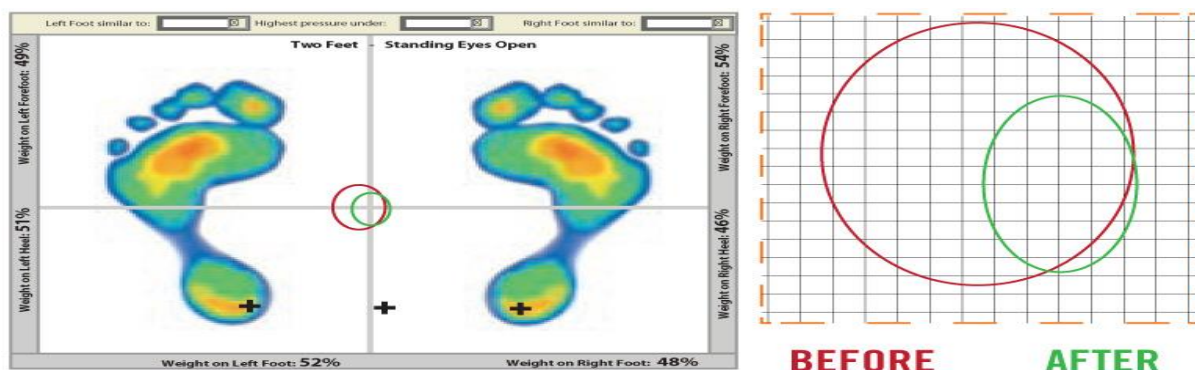
شهریار بیگی

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



برای این که بتوانیم تعادل بیشتری در اسکی داشته باشیم مسلماً باید از بی تعادلی در موقعیت های گوناگون اسکی با اطلاع شویم. به زبانی ساده باید اسکی کنیم و خود را در موقعیت هایی قرار دهیم که ما را از بی تعادلی در موقعیت های گوناگون آگاه سازد. امری که ما را برای به دست آوردن راه حلی برای کسب تعادل در این موقعیت ها تشویق خواهد کرد. به همان اندازه های که از این بی تعادلی آگاه گردیم به همان اندازه به توانمند شدن و تعادل در آن حالت ویژه کنجکاو می شویم، در مورد آن می خوانیم، می پرسیم، می ببینیم و می شنویم. قاعده بازی بسیار ساده است. اگر تعادل نداشته باشیم از بازی خارج می شویم. به قولی اگر تعادل نداشته باشیم هرگز بر روی پای خود بند نمی شویم. به خود و همه چیز در اطراف نگاه کنید. اگر هم اکنون تعادل نداشته باشید حتی نمی توانید آسوده بنشینید و این مقاله را بخوانید. کامپیوتر و میز میز که این امکان را به شما می دهند در حالت تعادل قرار دارند. منزل یا جایی که در آن نشسته اید در حالت تعادل قرار دارد وگرنه به آبی فرو می ریزد. تمامی پل ها و جاده ها و وسایل نقلیه ای که در آن در حرکت هستند در حالت تعادل هستند. منظور من از گفتن این نکته این است که به این نکته اشاره کنم که پایه اصلی استواری و حرکت در همه چیز در هستی قرار گیری در حالت تعادل است بعد مراحل دیگر بر این تعادل پایه شکل می گیرد. من در کلاس های اسکی خود پیوسته از تعادل می گویم تا از روش ها و توضیح پیچیده پیرامون اسکی. از آن جایی که حفظ تعادل، کم یا زیاد، بیشتر یا کمتر، قابلیت و توانایی درونی هر انسانی است مسلم است که با رجوع به آن راحت تر می تواند درستی یا نادرستی یک روش را به خوبی تشخیص دهد. قاعده بازی در این جا نیز ساده است هر چه در باره فن اسکی باید گفته شود و گفته می شود چه به صورت ساده یا چه به صورت پیچیده اگر به این تعادل، آگاهی، حفظ و نگهداری آن کمک کند بی شک روشی پایه ای و صحیح است. در غیر این صورت از روش هایی ست که اگرچه شکلی از تمرین ست اما تعادل را بهتر نمی سازد. همان طور که در مقاله های پیشین (تعادل در اسکی و اسکی، زنان) به آن اشاره کردم برای کسب تعادل و حفظ این توانایی نخست باید کفش های اسکی خود را به صورتی حرفه ای تنظیم کنیم که تعادل کامل را از خود نگیریم. کفش اندازه و هماهنگ شده با پاهای ما حرف اول را می زند. صرفه نظر از تنظیم کردن کفش با پاهایمان نخست باید کفشی به اندازه پاهایمان داشته باشیم. پس از اطمینان از کفشی که به اندازه پاهایمان است مسلم است که زنان و مردان به گونه های گوناگون باید کفش را به وسیله تنظیمات آن با خصوصیات فردی خود هماهنگ کنند که در مرحله پایه بالاترین امکان کسب و نگهداری تعادل را به وسیله این کفش ها تنظیم شده و در درجه بعدی بندی و اسکی های خود داشته

باشند. چنانچه به این مطلب توجه کافی نداشته باشیم درست به مانند اتومبیلی عمل می کنیم که در جاده ای که در آن تعادلی وجود ندارد حرکت می کند. هر حرکتی چون از بی تعادلی آغاز می شود مسلم در بی تعادلی طی مسیر می کند و به بی تعادلی ختم می شود. تعجب نکنید اگر در زندگی روزمره در همه جا دارای قابلیت حفظ تعادل بالایی هستید و بلافاصله پس از این که کفش و وسایل اسکی به پا می کنید از این قابلیت دور می شوید. به یک فروشنده حرفه ای وسایل اسکی یا مربی اسکی با تجربه ای مراجعه کنید و در این مورد بپرسید. کفش های اندازه بخیرید و بندی و اسکی خود را هماهنگ با خصوصیات فردی فیزیکی و آناتمی بدن خود کنید. سپس در صدد تمرین برای بهتر شدن تعادل و حفظ آن بشوید. در تصویر زیر: تعادل و نقطه ثقل بدن در جای صحیح خود حلقه مرکزی کوچک قرار دارد.



در زیر به چند تمرین برای بهتر شدن تعادل در اسکی می پردازیم. این تمرین ها به عنوان تمرین های گرم کردن و آماده سازی قبل از اسکی نیز می تواند مورد توجه قرار گیرد. به آهستگی در پیست به حالت تراورس حرکت کنید تعادل خود را حفظ کنید و اسکی کوه را از روی برف بلند کنید. در این هنگام به افق نگاه کنید و تعادل خود را بر روی قسمت وسط پاها نگاه دارید بی آنکه که به عضلات فشار بیاورید، بی آن که عضله خود را منقبض کنید به اصطلاح روی اسکلت خود بایستید نه عضله پا. سعی کنید وزن خود را به جلو و عقب بیندازید تا نهایت نقطه تعادل را در وسط کف پا احساس کنید. حال این کار را با پای دیگر نیز به انجام برسانید و مراحل مختلف آن را نیز با این پا احساس کنید. در تمرین گذشته پای دره بر روی برف استقرار داشت و پای کوه را بلند کردید اینک بر عکس پای کوه را بر روی برف مستقر کنید و پای دره را از روی برف بلند کنید و در تعادل کامل قرار بیابید. اینک سعی کنید که با یک پا پیچ بزنید. این مرحله به معنی پیچ کامل نیست بلکه در حالت تراورس به حرکت خود کمی منحنی بدهید و بعد به طرف کوه باز گردید. با بهتر شدن در این تمرین مسلماً به زودی پیچ کامل به وسیله یک پا را نیز به انجام خواهید رساند و آن را کامل خواهید کرد. در طول انجام این تمرین به تعادل توجه کنید. این تمرین پیچ ملایم با یک پا را با هر دو پای چپ و راست و هر دو پا یعنی پای کوه و دره انجام دهید. رفته رفته منحنی پیچ را کامل و کامل تر کنید تا جایی که نخست در امتداد خط فرود قرار بگیرید و سپس منحنی پیچ را به طرف کوه هدایت کنید. از آن جایی که به طرف کوه می پیچید اسکی های شما کم کم آهسته می شوند و در نهایت درجایی می ایستند. برای این تمرین نخست پیستی ساده را برگزینید و با بهتر شدن در این تمرین در یک پیست ساده می توانید به یک پیست با شیب بیشتر بروید و تمرین را دنبال کنید تا جایی که با یک پا بتوانید اسکی کنید. با بهتر شدن در این تمرین حرکت زوبین را به انجام برسانید یعنی اسکی کوه را بردارید و بر روی اسکی دره به مانند تصویر شماره چهار قرار دهید و با حفظ تعادل اسکی را ادامه دهید و از تعادل کافی برای انجام این تمرین برخوردار شوید. به خاطر داشته باشید با از دست دادن تعادل در موقعیت های گوناگون در صدد کسب تعادل در همان موقعیت بر خواهیم آمد و ذهن و جسم ما را برای این مهم آماده خواهد ساخت. اگر در مرحله اول از هر تمرین نمی توانید که این مهم را اجرا کنید و با تعادل کافی و کامل یک تمرین را به انجام برسانید ناامید نشوید. درست تمرین کنید و از تمرین دست نکشید. مسلم بدانید با تکرار حرکات صحیح روز به روز بهتر می شوید و به زودی تعادل کافی خواهید داشت.



تمرین پیچ زوبین را که در تصویر شماره چهار در بالا می بینید با حوصله در پیست آسان هم با پای راست و هم با پای چپ انجام دهید. برای بهتر شدن تعادل گردن خود را به جلو خم نکنید بلکه نگاه خود را در امتداد افق نگاه دارید و به افق نگاه کنید برای نگاه کردن به جلوی اسکی ها در برف از تکان دادن و حرکت چشم های خود بهره بجویید تا کامل ترین تعادل را داشته باشید. برای استفاده کافی از این تمرین هم با پای دره و هم با پای کوه این تمرین را به انجام برسانید. در تصویر شماره پنج در بالا همان طور که می بینید اسکی کوه را از زمین بلند می کنیم و با شروع پیچ سعی در انجام پیچ به طرف راست بر روی اسکی دره داریم یعنی با اسکی دره بر روی لبه خارجی پیچ می زنیم. چوبدست سمت راست در طول حرکت به حفظ تعادل (با کشیده شدن بر روی برف در امتداد مسیر) کمک می کند. پس از انجام این تمرین ها به مانند تصویر شماره شش چوبدست ها را به کناری بگذارید و بدون چوبدست سعی در انجام اسکی کنید و حرکاتی آزادانه را در انجام پیچ های متوالی به انجام برسانید. و تعادل خود را به مبارزه بطلبید توجه داشته باشید که در این بازی هر حرکتی که به تعادل کم می کند



درست است و هر حرکتی که شما را از تعادل باز می دارد مسلماً غلط است. اگر چه در واقع هیچ چیزی غلط یا درست نیست مگر خود تعادل که پیوسته باید به آن فکر کنید. تعادل خود را از دست ندهید که یاد بگیرید چگونه باید رفتار کنید که تعادل خود را از دست ندهید. مسلماً این تمرین ها همه تمرین هایی نیستند که برای بهتر شدن تعادل به کار می روند اما از جایی باید آغاز کرد و تعادل خود را به مبارزه طلبید و روز به روز نسبت به حفظ آن در اسکی توانمند تر شد. پیوسته از پیچ های گرد برای تغییر جهت استفاده کنید. حرکات را به آرامی به انجام برسانید. عضلات خود را منقبض نکنید.