

چگونه سطح و میزان یادگیری اسکی را افزایش دهیم

چگونه سطح و میزان اسکی را افزایش دهیم پرسشی است که همه آنانی که می خواهند در ورزش اسکی پیشرفت کنند پیوسته از خویش می پرسند. در این مقاله به مقدمه ای پیرامون این مهم می پردازم و در حد حوصله آن به مواردی اشاره می کنم. اشخاص بسیاری در دنیا زمان و پول زیادی را بر سر رسیدن به این هدف سالانه سرمایه گذاری می کنند اگرچه باید بگویم گاه با شروع از نقطه ای اشتباه یا به گونه ای اشتباه این پیشرفت را کند و مهارت در اسکی را از خود باز می دارند، اگرچه از آغاز تصمیم ایشان بر این بوده است که در اسکی مهارت بیشتری را به دست آورند و متأسفانه تعدادی از این علاقمندان به اسکی در جایی از این تلاش خسته شده و شاید اسکی را برای همیشه ترک می کنند. مسلماً برنامه ریزی و تمرکز بر نیازهای فردی هر شخص به او امکان می دهد که نخست میزان و سطح مهارت خود را در اسکی سنجیده و سپس برای رسیدن به پاسخ به پرسش های خویش به دنبال راه حل مناسب برای آن ها بگردد. این مهم باعث می شود که پروسه یادگیری و مهارت در اسکی با یک برنامه ریزی مناسب با شخص، با سرعت و کیفیت بیشتری به هدف و مقصود از این پروسه برسد. گاه این اشخاص از خود تصویری غلط می سازند که می تواند آنان را برای شروعی موثر و پیشرفت در اسکی با مشکل روبرو سازد. پروسه یادگیری موثر و با کیفیت اسکی مسلماً در اشخاص گوناگون به شکل گوناگون صورت می پذیرد اما با توجه به سال ها تدریس اسکی و پرسیدن این پرسش از دوستان همکارم به این نتیجه رسیده ام که صرف نظر از اختلاف در این اشخاص برای یادگیری و مهارت در اسکی مواردی مشترک در همه آنانی که در اسکی مهارت و پیشرفت می کنند وجود دارد. در درجه اول این اشخاص از توانایی هایشان، تصویری حقیقی دارند. بر پایه این تصویر حقیقی بسیار مثبت به آن نگاه می کنند و نقاط قوت آن را به نقاط ضعف آن ترجیح و برتری می دهند. تشنه پیشرفت هستند و پیوسته می خواهند که یاد بگیرند و بهتر شوند. با دقت می آموزند، گوش فرا می دهند، می خوانند، نگاه می کنند و از تمرین و درگیر شدن با سختی های تکرار یک حرکت برای یادگیری آن خسته نمی شوند و پیوسته خود را آماده برای موارد تازه که به آن عادت ندارند اگرچه راحتی ایشان را محدود کنند هستند. این اشخاص برای فصل اسکی خود برنامه ریزی می کنند، این اشخاص در پایان فصل وقتی که به پشت سر خویش و روزهای گذشته نگاه می کنند به این نتیجه می رسند که همراه با لذت بردن از این ورزش و طبیعت در اسکی مهارت و پیشرفت داشته اند. این دوستان برای رسیدن به این مهم پیوسته در روزهایی که در پیست اسکی نیستند در شهر به وسیله پیاده روی و حرکت های کششی و نرمشی آمادگی بدن خویش را پیوسته در سطح مطلوبی برای روزهای اسکی نگاه می دارند و در نهایت این افراد اگرچه در تمرین خسته می شوند یا از انجام امری در رسیدن به روش درست به علت ناتوانی در انجام این روش باز می مانند اما نا امید نمی شوند و به این اصل توجه می کنند که یک اسکی باز خوب آنی نیست که در انجام این مهم زمین نمی خورد بلکه کسی است که پس از زمین خوردن از جای خود بر می خیزد و دوباره به تمرین می پردازد. همان طور که در بالا خواندید کم یا زیاد می توان این خصوصیت ها را در خویش برای رسیدن به مهارت در اسکی و یادگیری آن افزایش داد. از دیگر مواردی که باید به آن توجه کرد این است که به این موضوع توجه کنیم که به چه روشی زودتر و بهتر یاد می گیرم و همان روش را مورد توجه قرار دهیم. این که در چه گروه از افرادی قرار می گیریم. می دانید اشخاص به گونه های گوناگون هستند و به گونه های مختلف یاد می گیرند. بعضی به قول انگلیسی زبانها اکتیویست هستند یعنی به واسطه انجام یک روش آن را یاد می گیرند یعنی این افراد می خواهند که آن را انجام دهند تا یاد بگیرند. این افراد نخست می خواهند موردی را به انجام برسانند بعد به بررسی آن بپردازند. می خواهند انجام دهند که بسنجند در کجای کار قرار دارند، چقدر در انجام آن توانمند هستند، چه ضعفی در انجام آن دارند. به روش نگاه می کنند و سعی در کپی کردن آن روش دارند که کامل انجام شود. این افراد معمولاً با طولانی شدن پروسه یادگیری یک روش بی حوصله می شوند. همه چیز باید الان و زود نتیجه دهد و ایشان را به نتیجه مطلوب ایشان برساند. با نگاهی کوتاه به روش بلافاصله آن را انجام می دهند و در این که آن را درست انجام بدهند اصرار می ورزند. اگرچه آن را اشتباه هم به انجام برسانند اما تنها به قسمت هایی که از پس آن بر آمده اند توجه

می کنند. این افراد پروسه یادگیری را مسلماً باید به فاصله و مدت بسیار کوتاه مدت تقسیم کنند.

گروه دیگر یا گروه دوم به قول انگلیسی زبانها رفلکتورها هستند این افراد اطلاعات و تجربه همگان را مورد توجه قرار می دهند و پیوسته به جمع آوری و آزمایش این اطلاعات و تجربه ها مشغول هستند.

این افراد باید تمامی این اطلاعات و تجربه ها را حداقل مورد تفکر قرار دهند تا در نهایت روشی را بپذیرند یا تصمیمی بگیرند. معمولاً پروسه آشنایی، تفکر و یادگیری را طولانی می کنند که کاملاً مطمئن باشند که در راه درست گام برمی دارند. فلسفه ایشان به گفتاری ساده این است که باید تمامی راه ها و روش ها را قبل از انتخاب نهایی بررسی کرد و با آشنایی با این مهم به تصمیمی درست رسید.

گروه دیگر یا گروه سوم به قول انگلیسی زبانها تئوریست، نظریه پردازان هستند که معمولاً با تئوری پردازی به دنبال کمال هستند. این افراد بسیار موشکافانه به جزئیات توجه نشان می دهند و جز به جزء یک مطلب را مورد توجه قرار می دهند. همه چیز باید به گونه ای منطقی باشد که بتواند راهی برای فهم آن مطلب ایجاد کند. این اشخاص اگر برای یادگیری روشی به صورتی تئوری و منطقی قانع نشوند هرگز این روش را نخواهند پذیرفت. این اشخاص صورت منطقی یادگیری را بر خود ترجیح می دهند.

گروه بعد یا گروه چهارم باز به قول انگلیسی زبانها پراگماتیست، عملگرایان هستند. این گروه در مجموع شاید توجهی به سه روش بالا داشته باشند اما می خواهند که ایده های جدید یا روش های خویش را مورد توجه قرار بدهند. این گروه ممکن است در کلاس های اسکی شرکت کنند اما بعد از بازگشت از یک کلاس اسکی در پایان روز از مجموعه ای از ایده های گوناگون برخوردار هستند که به آزمایش می گذارند یا مورد آزمایش قرار می دهند که از کارکرد این روش یا روش ها مطمئن شوند.

تئوری و پایه تفکری این اشخاص این است که همیشه یک راه بهتری برای انجام یک روش وجود دارد که از روش های موجود بهتر است که اگر به انجام برسد نیز راه حل آخر نیست و بعد از آن نیز روش های دیگری وجود دارد که اگر عملی شود بسیار پسندیده خواهد بود. این اشخاص شاید در لحظه آخر تقاضای شرکت در یک کلاس اسکی یا عدم شرکت در آن را مد نظر و توجه خویش قرار بدهند.

با آگاهی از این خصوصیات، آنچه به توضیح آن پرداختیم مسلماً شانس بیشتری خواهید داشت که خود را صرف نظر از اسکی به گونه ای کامل تر بشناسید تا بتوانید بهترین، سریع ترین و با کیفیت ترین راه و روش یادگیری را انتخاب کنید. از نکات مهم دیگری که باید به آن توجه کرد آگاه بودن در باره ایده یا روشی است که شخص شما را به هدف شما یعنی مهارت و پیشرفت در اسکی می رساند. پیوسته تصویری از این ایده و چگونگی انجام آن در سر داشته باشید که در فصل و روز اسکی پیش رو به آن بپردازید. تمرین کنید چگونگی تمرین را با کمک یک مربی خواهید یافت که چه تمرینی برای شما به شما کمک می کند که به یک توانایی نائل گردد یا یک مشکل در انجام روشی را به توانایی تبدیل کند. دیگر اینکه دست آورد خویش را از این پروسه آگاهی به ایده های گوناگون و تمرین پیوسته مورد نظر داشته باشید. که این مهم چه در کوتاه مدت و چه در طولانی مدت پاسخ مثبتی به نیازهای شما بدهد.

مراقب باشید که در حلقه اشتباه ایده و تمرین های به شیوه مارا تن و بدون نتیجه نیفتید. تمرینهایی که اگرچه مفید جلوه می کنند اما به مهارت نمی انجامند. مسلماً باید تمرین کرد و از آن نمی توان طفره رفت. برای اسکی کردن راه میانبر دیگری وجود ندارد. پس تنها اسکی را به صورت تفریحی به انجام نرسانید. یعنی از اسکیهای خود برای رفتن به طبیعت و تفریح استفاده نکنید. بلکه ورزشی اسکی کنید.

تمرین و پیشرفت در اسکی داشته باشید. پیوسته برای یادگیری روشی تازه که در آن مهارت ندارید به پیستی ساده تر از پیستی که اسکی می کنید بروید. یادگیری هرگز در پیست مشکل اتفاق نمی افتد. با تمرین مداوم خود را خسته نکنید بلکه روز و فصل را به تمرین و تفریح تقسیم کنید که هم تمرین کنید و هم تفریح. پس از تمرین و یادگیری در هر مرحله و پیست به مرحله و پیست مشکل تر بروید. خود را گول نزنید. اگر میان بر اختیار کنید مطمئن باشید که باید به جای اول خویش در تمرین باز گردید و از نو آن تمرین را انجام دهید تا بتوانید به مراحل بالاتر و مهارت برای انجام آن برسید.

برای اطلاع **پرسش و پاسخهای مدرسه اسکی سبز** را دنبال کنید. دنبال کردن این پرسش و پاسخها همراه با تمرین در پیست می تواند به توانایی در اسکی بینجامد به امید دیدار در پیست، پیروز باشید.