

# اسکی نوین، پیچ برنده کامل

شهریار بیگی

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

توانایی انجام پیچ برنده کامل در اسکی، هدف اصلی اسکی‌بازان در مسابقات مارپیچ بزرگ است. همه اسکی‌بازان ماهر می‌دانند که برای انجام پیچ برنده کامل، اسکی‌باز باید قادر به انجام مراحل مختلف انجام آنچه منجر به انجام پیچ برنده کامل می‌شود باشد.

اسکی‌بازان در گذشته (که اسکی‌ها بلندتر و دارای تفاوت کمتری در اندازه پهنای عقب و جلوی اسکی در مقایسه با وسط یا کمر آن بودند) عادت داشتند که از به داخل بردن مؤثر زانوی اسکی دره، بردن باسن به طرف داخل و مرکز پیچ همزمان با بردن بالاتنه و شانه در جهت عکس آن (angulation) زاویه دادن به بدن، حالت کمانی) با استفاده از سرعت بالا و قدرت زیاد بدنی، پیچ برنده کامل را به اجرا در بیاورند. در روش نوین اسکی از آنجایی که به وسیله اسکی‌های جدید (CARVING) که دارای منحنی (side cut) موثرتری است اسکی می‌کنیم. تفاوت بیشتر اندازه پهنای عقب و جلوی اسکی در مقایسه با وسط یا کمر اسکی، پیچ برنده (CARVING) را در این اسکی بسیار آسان کرده است تا جایی که با سرعت کم، قدرت بدنی معمولی اسکی‌بازان آماتور (غیرحرفه‌ای) و شیب کم هم می‌توان پیچ برنده کامل (CARVING) را به انجام رسانید. پایه و کلید انجام پیچ برنده کامل در اسکی‌های جدید استفاده از روش نوین اسکی‌ست که بر مایل شدن تمام بدن به طرف داخل پیچ (Inclination) استوار است. اما مایل شدن تمام بدن به طرف داخل پیچ چگونه صورت می‌پذیرد و برای انجام آن به چه مواردی باید توجه کنیم. (Inclination) مایل شدن بدن به طرف داخل پیچ یعنی جابجایی و انتقال همه بدن از حالت ایستایی، محور عمودی بدن به سوی داخل و مرکز پیچ که در تصویرهای زیر به خوبی می‌توانید آن را ببینید.





خط زرد روی تصویر بدن اسکی باز نشان‌دهنده چگونگی هماهنگ کردن شکل و زاویه بدن برای بدست آوردن کامل و کافی مایل کردن بدن به طرف داخل پیچ برای انجام پیچ است.

- قسمت خارجی بدن در یک خط کامل قرار دارد

- زانوی پای دره تقریباً کشیده اما نه کاملاً باز است

- وزن بیشتر برای حفظ تعادل بر روی پا و اسکی دره خارجی، اسکی سمت چپ اسکی باز است.

- شانه‌ها و باسن با هم هماهنگ هستند و زاویه هر دوی آن‌ها هم شانه و هم باسن با اسکی‌ها یکی و هماهنگ است.

به خط‌های زرد در تصویرهای بالا بر روی باسن و شانه‌ی اسکی‌باز توجه کنید در این وضعیت اسکی‌باز تمام فشار ناشی از انجام پیچ را بر روی اسکلت خود حمل می‌کند تا اینکه به وسیله فشار بر روی مفاصل و ماهیچه‌های بدن، اقدام به انجام این کار کند.

توجه کنید که مایل کردن کامل بدن به صورت کامل با بردن بالاتنه به طرف داخل پیچ (Inclination) با روش پیشین اسکی‌angulation (زاویه دادن به بدن، حالت کمانی) در نزد اسکی‌بازان سال‌های گذشته اسکی کاملاً متفاوت است. و این مهم نیز به این معنی نیست که برای رسیدن به این روش وزن بیشتر و تعادل اصلی اسکی‌باز از روی پا و اسکی دره/خارجی برداشته شده و بر روی پا و اسکی کوه داخلی یعنی پایی که باید سبک‌تر باشد و از لبه انگشت کوچک آن استفاده شود قرار می‌گیرد.



شانه‌ها و باسن باید به‌صورتی هم‌آهنگ باشند. اگر شانه‌ها بدون هم‌آهنگی با باسن و زودتر از موقع به طرف داخل پیچ مایل شوند، اسکی‌ها از حالت برنده (لبه‌ای) خارج به حالت سرنده (بر روی کف اسکی‌ها) قرار می‌گیرند و اسکی‌ها سر می‌خورند و بر روی لبه اسکی پیچ برنده صورت نمی‌گیرد یا با قوت کم و حد فاصل کم و در مدت بسیار کوتاه صورت می‌گیرد.

عکس آن نیز می‌تواند مسئله‌ساز باشد. یعنی اگر شانه‌ها باز با باسن هم‌آهنگ نباشند و این بار دیرتر از موقع یا ناهماهنگ با باسن عمل کنند، در این صورت باز ابتکار به موقع عمل را از اسکی‌باز برای انجام و کنترل پیچ برنده، می‌گیرند و توانایی انجام آن را از او سلب می‌کنند.

در روش نوین اسکی انجام پیچ با قرار دادن بیشتر وزن و حفظ بالانس بر روی پا و اسکی دره/ خارجی با زانوی باز و پای کشیده و استوار، و سبک کردن اسکی کوه / داخلی و بردن اسکی بر روی لبه سمت انگشت کوچک پای داخلی / کوه صورت می‌پذیرد.

در تصویرهای زیر دو تن از قهرمانان مسابقات اسکی در سمت چپ Kalle Pallander از فنلاند و در سمت راست Fredrik Niberg از سوئد دیده می‌شوند.



مایل کردن بدن به صورت کامل و به موقع توانایی منحصر به فردی است که پس از سال‌ها تلاش و ممارست در اسکی به دست می‌آید برای اینکه درک کنیم چرا مایل کردن تمام بدن به صورت کامل به عنوان کلید اصلی در روش نوین اسکی مورد توجه قرار می‌گیرد باید به چگونگی انجام پایه‌ای روش اسکی به صورت نوین با اسکی‌های جدید (CARVING) توجه کنیم.

یک اسکی‌باز که بتواند پیچ برنده کامل را در تمام مدت اسکی کردن به اجرا در بیاورد در مجموع بالاترین سرعت، کمترین مسافت و در نتیجه کوتاه‌ترین زمان طی مسیر را به خود اختصاص می‌دهد. برای مثال Herman Maier از اتریش انجام پیچ کامل در مسابقات مارپیچ بزرگ را به خوبی نشان می‌دهد.



در اینجا قابل ذکر و لازم به توضیح است که زیاد از حد بردن اسکی بر روی لبه آن در هنگام آغاز پیچ نیز باعث به اصطلاح قفل شدن لبه‌ای اسکی‌ها می‌شود که این کاستی می‌تواند سرعت و ابتکار عمل را از اسکی‌باز بگیرد. اگر به تصویر بالا توجه کنیم. هرمن مایر به صورت درست و کامل اسکی‌ها را به صورت هم‌آهنگ و گام‌به‌گام با توجه به انجام پیچ بر روی لبه برده و به انجام می‌رساند، که از آغاز تا میانه پیچ صورت می‌پذیرد نه اینکه اسکی‌ها را از آغاز تا پایان یک پیچ بر روی لبه‌های آن قفل کند، امر مهمی که برای رسیدن به آن اسکی‌بازان در تلاش پیوسته هستند.

توجه کنید که استواری وزن و تعادل بر روی پای دره/خارجی امکان مایل شدن صحیح و به موقع به طرف داخل پیچ را به اسکی‌باز می‌دهد وقتی که به موقع وزن و تعادل در بدو آغاز پیچ بر روی پا و اسکی دره / خارجی برده شود هرگز مفاصل زانو و باسن (در اثر فشار نشان ناشی از پیچ) قفل نمی‌شوند و به خوبی و به جا عمل می‌کنند بردن نقطه‌ی ثقل بدن به طرف پیچ نیز کاملاً مهم است. (درست به مانند موتورسواران در مسابقات جهانی موتورسواری، که موتورسوار به اصطلاح بر روی پیچ می‌خوابد) که در این صورت بالاتنه اسکی‌باز و باسن او به طرف جلو و داخل پیچ مایل می‌شوند و بر روی اسکی استوار هستند و هم‌زمان اسکی‌ها در زیر بدن او در مقطع افقی در حرکت هستند،

Cross over movement یعنی بردن بالاتنه در طرفین اسکی‌ها به وقوع می‌پیوندد این مهم در اسکی در هنگام اجرای پیچ مارپیچ کوچک با روش Cross under movement یعنی بردن اسکی در طرفین بدن اسکی‌باز کامل می‌گردد.

به تصویر توجه کنید. اسکی‌باز در پایان و آغاز پیچ جدید ایستاده‌تر است تا در قسمت میانی انجام پیچ‌ها.



در تصویر دوم از سمت چپ وزن بیشتر بر روی سمت عقب اسکی‌ها قرار دارد و هم‌زمان لبه‌های اسکی‌ها از پیچ قبلی آزاد شده است و سر هر دوی اسکی‌ها به این وسیله سبک‌تر شده‌اند. اما خیلی خیلی زود در تصویر سوم از سمت چپ دوباره اسکی‌باز وزن و بالانس خود را در جای درست یعنی پای دره /خارجی قرار داده است.

زانوی پای دره باز و پای دره کشیده و استوار عمل می‌کند تا وزن و تعادل اسکی‌باز را حفظ و به او امکان دهد که با تمام بدن به طرف داخل پیچ جدید مایل شود. خم شدن اسکی‌ها به ویژه در اسکی دره، در تصویر آخر در سمت راست حاکی از این استواری و استفاده‌ی صحیح از پای دره /خارجی است.

اگر دوباره به تصویر Kalle Pallander از فنلاند و

Fredrik Niberg از سوئد توجه کنیم زاویه دادن بدن (قرارگیری بالاتنه و باسن نسبت به هم‌دیگر) را در قسمت دوم و میانه عمل پیچ مشاهده می‌کنید. زاویه دادن بدن، قرارگیری بالاتنه و باسن نسبت به هم‌دیگر در واقع در صورتی صحیح و کارآمد خواهد بود که از آغاز عمل Inclination مایل کردن





تمام بدن به درستی به انجام برسد تا اسکی‌ها بر روی لبه خود قرار بگیرند. به این منظور پای دره/خارجی که وزن و تعادل بر روی آن است باید همواره تا قسمت (زمان) خارج شدن از پیچ و قبل از آغاز پیچ جدید به حمل بیشتر وزن و تعادل اسکی‌باز مبادرت نماید. یعنی پای دره/خارجی تا خارج شدن و کامل کردن پیچ به وظیفه خود ادامه می‌دهد. در تصویر مایر نیز به خوبی عمل متمایل کردن



همه بدن **Inclination** به طرف داخل و مرکز پیچ دیده می‌شود. امروزه دیگر به صورت پیشین و قدیمی **angulation** برای بر روی لبه بردن اسکی‌ها، باسن را به یک‌طرف، بالاتنه را به طرف دیگر نمی‌برند و زانوی پای خارجی یعنی پای خارجی/دره را به طرف داخل پیچ نمی‌برند. بلکه زانوی پای دره تقریباً باز و ران پای دره/خارجی کشیده و استوار است، باسن و بالاتنه‌ی هماهنگ نسبت به یکدیگر تا کامل شدن هر پیچ و شروع پیچ بعدی به حفظ تعادل بدن انجام وظیفه می‌کنند. میزان و زاویه این مایل شدن به طرف پیچ **Inclination** به سرعت، زاویه و اندازه‌ی منحنی اسکی (**side cut**)، شیب پیست و منحنی پیچ (مارپیچ بزرگ یا کوچک مورد نظر) بستگی دارد.