

چگونه با هدایتی برنده اسکی کنیم

شهریار بیگی

www.beygi.net



اسکی با هدایت برنده کامل به اسکی باز امکان می دهد که نهایت لذت را در هنگام پیچ زدن در ساعات اولیه بازگشایی روزانه پیست اسکی تجربه کند. مسلماً اگر بخواهیم پیرامون این مهم به بحث بنشینیم باید به واژه ها و روش های گوناگونی متوسل شویم که بتوانیم این مهم را از زاویه دید یک مربی اسکی به خوبی توضیح دهیم. اما جای خوشحالی دارد که بگویم برای یادگیری یک پیچ هدایت برنده به وسیله اسکی ها آن قدر هم که مطلب را پیچیده می کنند، این مطلب پیچیده نیست. تنها باید در پیستی مناسب به یادگیری این مهم اقدام نماییم. برای رسیدن به یک پیچ برنده کامل یا کاروبینگ به دو چیز احتیاج داریم. نخست تعادل کامل، بعد و همزمان استواری بر روی لبه چوب های اسکی و باقی ماندن در این حالت تا رسیدن به انجام پیچ بعدی است. تعادل چیزی نیست که باید به دست آورد. تعادل مطلبی است که ما هر روز با آن در همه جا سر و کار داریم چه به صورت ساکن و چه به صورت متحرک همه چیز در زمین باید دارای تعادل باشند که درحای خوب ثابت یا در حال حرکت باشند. در واقع همه چیز باید در تعادل کامل باشد. در اسکی نیز همه چیز به این گونه است. در تعادل کامل اگر بر روی لبه های اسکی قرار بگیریم و صبر کنیم چوب اسکی ها خود عمل پیچ زدن را برایمان به انجام می رسانند. تنها باید بالانس خود را در طول حرکت حفظ کنیم و اسکی ها را بر روی لبه خود برقرار نماییم. توجه کنید تعادل و بر روی لبه قرار دادن اسکی همراه و همزمان به انجام می رسد.



به تصویر بالا توجه کنید. اسکی باز در شروع پیچ با ایستادن در تعادل بر روی اسکی ها و دنبال کردن نیروی به وجود آمده از آغاز این پیچ با بالاتنه خود به طرف داخل پیچ به وسیله تمامی بدن خود بدون خم و تا شدن مایل شده است. همزمان در این موقع تعادل او بر روی پاهای او قرار دارد اگرچه به واسطه فشار حاصل از به وجود آمدن پیچ وزن و فشار بیشتری از او بر روی اسکی سمت چپ او قرار می گیرد. در نتیجه اسکی سمت راست یا اسکی داخلی او اجازه می یابد که با رفتن بر روی لبه داخلی خود عمل هدایت اسکی ها را به عهده بگیرد. در این حالت اسکی سمت چپ یا اسکی خارجی به دنبال اسکی سمت چپ داخلی بر روی لبه داخلی خود قرار می گیرد. در این حالت اسکی باز تنها تعادل خود را حفظ می کند و اسکی ها چون هر دو بر روی لبه داخلی خود رفته اند با حفظ تعادل بر روی اسکی ها عمل پیچ به وسیله هدایت برنده کامل به انجام می رسد. در این جا اسکی باز تنها بر روی اسکی ها ایستاده است و هیچ فشار اضافه بر روی ماهیچه های پای او وارد نمی شود بلکه به اصطلاح اسکی باز بر روی اسکت خود ایستاده است. این به این معنی است که اسکی باز در حالت تعادل کامل قرار دارد نه به طرف جلوی اسکی ها متمایل است و نه به طرف عقب اسکی متمایل نشان می دهد. بلکه به صورت کامل بر روی وسط پا و اسکی ها قرار می گیرد و تا پایان پیچ تعادل خویش را حفظ می کند. فشار ناشی از پیچ بر روی قسمت برآمده پشت شصت بزرگ او حس می شود و کمی نیز با پایان یافتن پیچ به قسمت وسط نه عقب پا می رسد که پیچ را کامل کرده و قسمت انتهایی اسکی را در هنگام انتهایی انجام پیچ به صورت کامل بر روی لبه ها نگاه می دارد. این گونه ایستادن چیز تازه ای نیست که باید یاد بگیریم در هر حالتی هنگامی که

ایستاده ایم یا هنگامی که راه می رویم این گونه با حفظ تعادل بر روی پاهای خویش می ایستیم. در واقع این گونه ایستادن روش ایستادن اصلی و پایه ای انسان است. که اگر دقت کنید در تمامی ورزش ها نیز به آن توجه می شود. حالتی که در آن حالت در تعادل کامل قرار داریم و با نگاهی به جلو در جهت مسیرمان طی مسیر می کنیم. بی آنکه به ماهیچه هایمان برای این ایستادن فشاری اضافه بیاوریم یا آن ها را منقبض نگاه داریم. بلکه همان طور که به آن بیشتر نیز اشاره کردیم بر روی اسکلت خویش وزن خویش را برقرار می کنیم.



حال از آن جایی که اسکی باز در این عکس در حالت تعادل کامل قرار دارد وزن بیشتر خود را بر روی اسکی خارجی اسکی سمت چپ در عکس (یا اسکی سمت راست اسکی باز) بدون هیچ فشار اضافه حفظ می کند و با بردن اسکی سمت راست در این عکس (یا اسکی داخلی سمت چپ اسکی باز) بر روی لبه انگشت کوچک پا اسکی تعادل یعنی اسکی سمت چپ (یا اسکی سمت راست اسکی باز) را به دنبال خود در جهت هدایت می کند. در این هنگام اسکی باز باید تنها در این حالت تعادل اسکی را تا رسیدن به پیچ بعدی بر روی لبه های اسکی هدایت و به پیچ بعدی برساند. به اسکی های اسکی باز نگاه کنید. هر دو اسکی به موازات یکدیگر زاویه و لبه داده شده اند. توجه کنید که اسکی تعادل یعنی اسکی سمت راست اسکی باز به دنبال اسکی هدایت یعنی اسکی سمت چپ اسکی باز حرکت می کند. درست

به مانند دو هواپیما که با یکدیگر در حال پرواز هستند اول سمت چپ اسکی باز بر روی لبه خارجی اسکی سمت چپ می رود و در این حالت اسکی تعادل یعنی اسکی سمت راست اسکی باز به دنبال اسکی سمت چپ اسکی باز بر روی لبه داخلی اسکی سمت راست اسکی باز برقراری یافته و هر دو اسکی به مانند دو هواپیما در یک مسیر یا یک هدف طی مسیر می کنند. در این حالت بی هیچ فشار اضافه یا چرخشی نیاز نیست که عمل پیچ زدن با هدایت برنده صورت بپذیرد. هر گونه فشار اضافه یا چرخاندن اسکی ها به روش قدیمی اسکی باعث در رفتن اسکی ها از لبه خود شده و به ناچار اسکی باز در جهت کنارسر خواهند خورد. میزان این سر خوردن بستگی به شیب چگونگی یخ زدگی پیست و سرعت اسکی باز خواهد داشت. این به این معنی است که هر چه سرعت اسکی باز بیشتر باشد و همزمان شیب و میزان یخ زدگی پیست بیشتر باشد مسلماً طول سر خوردن اسکی باز بیشتر خواهد بود. برای شروع به عنوان مقدمه برای یادگیری روش کاروبینگ یا هدایت برنده اسکی ها به آسان ترین پیست موجود در منطقه مراجعه کنید. از یک پیست بسیار آسان یعنی پیست سبز شروع کنید. در این جاست که می توانید بدون ترس از سرعت اضافه یا شیب بر روی اسکی ها در حالت طبیعی تعادل قرار بگیرید و بگذارید که اسکی ها خود با قرار گیری بر روی لبه هایشان شما را بی هیچ تلاش اضافه ای با حفظ تعادل کامل به روش هدایت برنده یا کاروبینگ به پیچ بعدی برسانند.

