

پیشرفت در اسکی، لبه دادن زود هنگام

شهریار بیگی

www.beygi.net

در این مقاله به صورت مختصر به روش هایی پیرامون پیشرفت در اسکی خواهیم پرداخت. پیش تر از هر چیز باید بگویم که پایه پیشرفت در اسکی اعتماد به اسکی و انجام پیچ به وسیله هدایت اسکی هاست. بلی مسلما این به معنی آن است که باید توانایی انجام یک پیچ کامل در اسکی را داشته باشیم که بتوانیم به روش اسکی خود اعتماد پیدا کنیم. به وسیله روش هایی که به شما امکان می دهد به توانایی بر روی لبه بردن زود هنگام اسکی برسید خواهید توانست که اسکی های خود را با اطمینان تغییر مسیر بدهید و در هر موقعیتی در هر کجای پیست، از اسکی لذت ببرید. با توجه به توانایی در انجام این مهم در هر کجای پیست با اطمینان و بی خطر اسکی خواهید کرد. در زیر به توضیح مختصری پیرامون استفاده از پا خواهیم پرداخت که به اسکی باز امکان می دهد از لبه های اسکی های خود به موقع و به جا استفاده کند. امری که به هدایت موثر و بموقع اسکی ها خواهد انجامید.

قبل از این که کفش اسکی های خود را به پا کنید و هنگامی که بر روی نیمکتی نشسته اید یکی از زانوهایتان را به صورتی که در تصویر نشان داده شده است بگیرید و سپس سعی کنید که از ناحیه مچ پا، نخست پا را بر روی سمت انگشت بزرگ پا متمایل کنید و سپس همین حرکت را به طرف سمت انگشت کوچک پا انجام دهید. نگاه داشتن زانو به این صورت باعث می شود که به پا در انجام این حرکت تنها به وسیله عضلات ساق و مچ پا کمک کند. در هنگام انجام حرکت باید حس کنید که عضلات ساق پا برای انجام این حرکت منقبض و درگیر می شوند.



حال همین تمرین را به انجام برسانید اما بدون گرفتن زانوهایتان در بین دستانتان، که در این موقع حس می کنید که عضله داخلی ران پا را مورد استفاده قرار می دهید و پاها را به شیوه بالا به طرف انگشت بزرگ و کوچک پا متمایل نمی کنید. در واقع شکل کار عوض شده است و به صورت شکلی که در بالا به تجربه آن پرداختید پا را از ناحیه مچ به طرفین متمایل نمی کنید بلکه زانو را به سمت گوناگون می برید.



حال همین تمرین را دوباره انجام دهید اما سعی کنید که هم پا را از ناحیه مچ پا و هم زانو را به صورتی هماهنگ و همراه از سمتی به سمت دیگر متمایل کنید. با انجام همزمان آن یک هماهنگی در استفاده زانو و پا در بردن پا و زانو به طرف داخل و خارج محور بدن انجام داده اید که این امکان را به شما می دهد که لبه های اسکی ها را به اندازه دلخواه با سطح برف درگیر کنید. و به این وسیله با درگیر کردن لبه اسکی ها به همان اندازه که مایل هستید از لبه های اسکی برای هدایت لبه ای اسکی ها استفاده کنید. در واقع این لبه های اسکی ها هستند به اسکی تغییر جهت می دهند.



اکنون کفش خود را به پا کنید و اینک سعی کنید که تمرین های بالا را در هر دو جهت دوباره انجام دهید. با گرفتن زانو در دستهایتان، به عضلات خود تمرکز کنید، که در این جا برای این که موفق به انجام این تمرین شوید باید از عضلات پا کمال استفاده را ببرید تا بتوانید پاهایتان را به طرف داخل و خارج محور بدن بر روی انگشت کوچک یا انگشت بزرگ پا ببرید. حرکت به سمت خارج مشکل از حرکت به داخل است



حال زمان آن فرا رسیده است که این تمرین را بر روی اسکی انجام دهیم. یکی از چوبدست هایتان را بر روی برف بیندازید و از چوبدست دیگر برای حفظ تعادل در دستتان استفاده کنید. یک پای خود را بر روی چوبدست خود بگذارید. و سعی کنید که از عضلات مچ پا و به تبعیت از آن از زانو برای بردن پا از طرف انگشت بزرگ به طرف انگشت کوچک و بر عکس استفاده کنید. توجه کنید که حرکت در پا آغاز و زانو بر طبق اصل زنجیر پیوسته آن را دنبال می کند. توجه کنید که پا و کفش و اسکی همزمان حرکت کنند. همانطور که در تصویر می بینید حرکت به طرف انگشت بزرگ راحت تر انجام می شود. به آن تمرکز نکنید، همه می دانیم که در روش نوین از هدایت اسکی بوسیله انگشت بزرگ اسکی خارجی (تصویر) اجتناب می کنیم



اینک چوبدست خود را بردارید. با یک چوبدست تعادل خود را حفظ کنید با چوبدست دیگر که آن را مابین اسکی های خود در بین دو کفش بر برف فرو می برید به تمرین زیر پردازید. این مهم در واقع تمرین نیست بلکه روشی است که به اسکی باز نشان می دهد چگونه به اسکی های خود لبه می دهد و در هنگام انجام آن به چه میزانی زانو به دنبال حرکت پا در ناحیه مچ پا از محور عمودی بدن دور یا به محور عمودی بدن نزدیک می شود. اگر توجه کنید می بینید که کلیه حرکت هایی که زانو را به تبعیت از پا به محور عمودی بدن به داخل نزدیک می کند بسیار آسان صورت می گیرد. در صورتی که حرکت به طرف انگشت کوچک و به تبعیت آن حرکت زانو به طرف خارج در مسیر دور شدن از محور عمودی بدن با مشکل روبرو می گردد و از این رو در اسکی، تمامی حرکاتی که بر روی لبه بردن اسکی را بر روی لبه انگشت کوچک با عث می شود باید با صبر و حوصله و تمرکز بیشتری به انجام برساند چرا که انجام این حرکت برای بدن مشکل تر است.



حال هنگام آن رسیده است که به تمرین بعدی برویم هر دو چوبدست را در برف بگذارید و با احتیاط با اسکی های خود بر روی این چوبدست ها بروید. اکنون تمرکز بر بردن اسکی ها از لبه ای به لبه دیگر کنید و همزمان دست به کمر به مانند تصویر باشید. سعی کنید که نسبت به عضلاتی که این حرکات را انجام می دهند تمرکز کنید و عضلات درگیر و حرکت آنها را شناسائی کنید. این حرکتی است که باید صورت بگیرد پیش از اینکه اسکی ها تغییر مسیر می دهند و با این لبه های زود هنگام به هدایت اسکیها می پردازید. استفاده زود هنگام از لبه اسکیها یکی از اصول انجام اسکی به روش نوین است



حال با یادگیری و توجه به مطالب بالا زمان آن فرا رسیده است که این تمرین را در حرکت و در هنگام اسکی مورد توجه قرار دهیم. نخست آسان ترین پیست ها را برگزینید و تمرین کنید. چند دور با تمرکز بر روی اسکی خارجی اسکی کنید و بگذارید که اسکی داخلی یا پای داخلی پای خارجی را دنبال کند. سپس بر روی اسکی داخلی تمرکز کنید و بگذارید که اسکی خارجی به دنبال اسکی داخلی پیچ را آغاز کند یا این که پای داخلی رهبری کند و پای خارجی به دنبال آن باشد. به چگونگی لبه دادن بر روی انگشت لبه کوچک تمرکز کنید چرا که لبه دادن بر روی انگشت بزرگ بسیار راحت به دست می آید و روشی از اسکی قدیمی است که اگر اسکی را به این روش یاد گرفته اید در انجام آن کمتر مشکل دارید اما چیزی که شمارا با مشکل روبرو می سازد استفاده از اسکی داخلی و لبه خارجی اسکی داخلی



است در اسکی نوین اسکی خارجی یا اسکی دره را به عنوان اسکی تعادل به کار می برند و از لبه خارجی اسکی داخلی اسکی کوه برای انجام پیچ استفاده میکنند که اسکی خارجی به تبعیت از اسکی داخلی به هدایت اسکی ها کمک می کند. پیچ های اولیه خود را نزدیک به خط فرود انتخاب نکنید با تبحر در انجام تمرین نزدیک به خط فرود به تمرین پردازید بگذارید که پاها کار را انجام دهند و زانو و باسن به تبعیت از پاها به دنبال آن در جای صحیح خود قرار بگیرد. وقتی که این حرکت در پیست آسان کامل شد و نقصی در انجام آن نداشتید شیب را افزایش دهید. با یادگیری این تمرین توانایی شما در استفاده از لبه های اسکی ها افزایش می یابد و چون استفاده زود هنگام از لبه های اسکی را به کار می برید در هدایت اسکی ها در سرعت و پیست های پر شیب به توانمندی بالایی خواهید رسید. به یاد داشته باشید نخست پا حرکت را آغاز می کند و بعد دیگر قسمت های بدن مثل زانو و باسن به دنبال آن طی مسیر می کنند. تمامی حرکت ها باید در جایی که نیرو و بدن با برف در تماس هستند آغاز و پایان پیدا کند و دیگر قسمت های بدن بعد از پا در کامل کردن حرکت کوشش خواهند کرد. اگر به صورتی آرام و بدون انقباض عضلانی بر روی اسکی ها ایستاده باشید این مهم به راحتی انجام می پذیرد همواره در هنگام اسکی درگیری زود هنگام لبه های اسکی را مورد توجه ویژه قرار دهید.

