

# بردن قسمت داخلی تمامی بدن

## از محور عمودی بدن به جلو و داخل پیچ

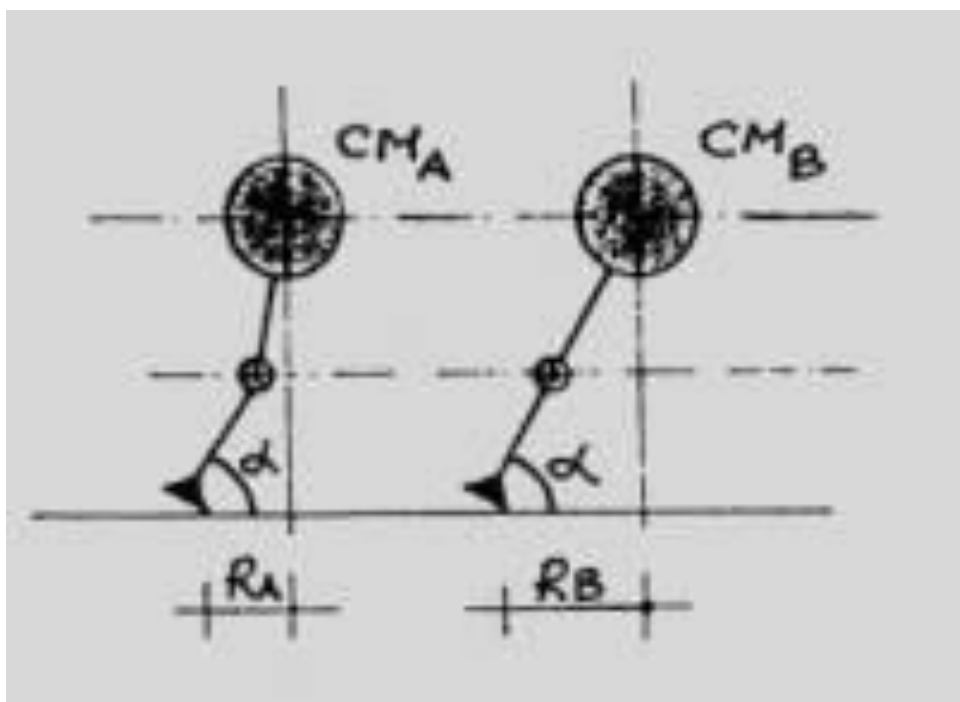
شهریار بیگی

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

بردن قسمت داخلی تمامی بدن از محور عمودی بدن به جلو و داخل پیچ یکی از قسمت های جدا نشدنی یک پیچ مارپیچ بزرگ به روش نوین اسکی است. همانطور که همه می دانیم اجرای پیچ بزرگ لبه ای کامل یکی از هدف های پایه ای هر اسکی باز است. همه می دانند برای اجرای پیچ کامل برنده اسکی باز باید اسکی ها را بر روی لبه برده و در طول انجام پیچ بر روی لبه باقی بماند تا به پیچ بعدی برسد و با عوض کردن نقطه ثقل به طرف دیگر، اسکی ها را بر روی لبه دیگر برده و حرکت را به همین صورت تا پیچ بعدی ادامه دهد. بر هیچ کسی پوشیده نیست که برای انجام این مهم نخست و همزمان اسکی باز باید با تمامی بدن از محور عمودی بدن به سمت جلو و داخل پیچ بیفتد و سپس و همزمان مچ پا و زانو و باسن را زاویه داده و در نتیجه لبه اسکی ها را در حد کامل برای اجرای پیچ بر روی لبه ببرد. اما چرا توضیح این مهم به این حد نامشخص و پیچیده شده است. چه وقت، در کجا و به چه مقدار باید از هر یک از موارد بالا و دیگر جزئیات برای انجام یک پیچ کامل استفاده کرد تا یک پیچ برنده کامل داشت. در مقاله زیر سعی در توضیح این مهم دارم و برای این که آن را به صورتی ساده بیان کنم همانند مقاله پیشین من ([اسکی نوین، پیچ برنده کامل](#)) در این باره، نخست و به صورت کامل از افتادن تمامی بدن اسکی باز از محور عمودی بدن به داخل پیچ صحبت به میان می آورم. چرا که این مهم کلید دست یابی به دیگر موارد لازم برای اجرای یک پیچ برنده کامل است. نخست این افتادن تمامی بدن اسکی باز از محور عمودی بدن به جلو و داخل پیچ یعنی چه. که در پاسخ باید بگویم این به معنی آن است که تمامی قسمت داخلی بدن از محور عمودی آن به داخل پیچ و جلو در امتداد مسیر پیچ در آغاز شروع پیچ می افتد. درست به مانند تصویر هرمان مایر قهرمان اسکی اتریشی در تصویر



حال این پرسش به وجود می آید که این حرکت چه تفاوتی با خم کردن ، زاویه دادن یا هل دادن بدن به طرف داخل پیچ دارد که از هر دو به عنوان ضعف تکنیکی در انجام یک پیچ برنده کامل صحبت به میان می آید و به عنوان یک تفاوت آشکار با انداختن قسمت داخلی تمامی بدن از محور داخلی آن به جلو و داخل پیچ دارد که باسن و شانه اسکی باز را در حالتی موازی، برابر و مربع در هنگام ورود به پیچ نگاه می دارد و رفته رفته باعث می شود که اسکی باز هدایت لبه ای کامل پیچ را به دست آورد. بر روی لبه قرار گرفتن زود هنگام اسکی پیشتر از ورود به پیچ با باز کردن کامل پا (تمامی ران) خارجی با کمترین خم کردن زانو به انجام می رسد. یک کج شدن خیلی نامحسوس شانه های می تواند باعث گذاشتن وزنی اضافه بر روی اسکی داخلی یعنی اسکی کوه شود، (اسکی سمت راست اسکی باز در عکس بالا) و پیچ برنده کامل را به پیچ سرنده تبدیل کند که این خطا می تواند از زیادی از حد یا زود هنگام بردن تمامی قسمت داخلی بدن به داخل و جلو از محور عمودی بدن در هنگام اجرای پیچ نیز بوجود بیاید که وزن بدن را به روی اسکی داخلی می اندازد. از طرفی افتادن قسمت داخلی بدن به جلو و داخل پیچ از محور عمودی بدن اگر در سر موقع و به اندازه کافی باشد هدفی است که مسلماً با سال ها تمرین به طول یک عمر تمرین یک اسکی باز پیشرفته از زمان کودکی این اسکی باز تا سن بلوغ او به دست می آید. برای این که درک کنیم چرا این تکنیک بخش جدانشدنی اجرای پیچ در مسابقات پیچ مارپیچ بزرگ شده است باید به توضیح بیشتر این مطلب بپردازیم. انجام پیچ مارپیچ بزرگ در هر رده ای امری است که برپایه سرعت بنیان گذاشته می شود یعنی هر اسکی باز به ویژه در مسابقات مارپیچ بزرگ به این می اندیشد که بالاترین سرعت و کمترین زمان را به خود اختصاص دهد تا در رده اول این مسابقات قرار بگیرد. اما رسیدن به این مهم چگونه به دست می آید که پاسخ بسیار ساده است. اسکی بازی که قادر است کامل ترین پیچ برنده کامل را به اجرا در بیاورد و همزمان و همراه کوتاه ترین مسیر را از بین دروازه ها داشته باشد بالاترین سرعت و کمترین زمان طی مسیر مسابقه را به خود اختصاص می دهد. به همین دلیل تمامی روش هایی که باعث می شود یک اسکی باز به این مهم دست یابد باید در جهت این مهم باشد که نقطه ثقل اسکی باز را در خطی مستقیم تر از میان دروازه ها عبور دهد و به خط پایان مسابقه برساند. برای این که این مهم را بهتر درک کنیم باید این موضوع را با محاسبات فیزیکی نشان دهیم که در تصویر توضیح زیر بخوبی توضیح داده شده است که با توجه به آن مطلب را روشن می کند



حرف سی و حرف ام انگلیسی در تصویر بالا یعنی مخفف سنتر آف ماس که به پارسی به آن .. مرکز نقطه ثقل می گوئیم. در این جا برای این که بتوانیم مطلب را توضیح دهیم یک موقعیت فرضی را به حساب می آوریم. برای این که یک زاویه لبه دادن به وجود بیاوریم اسکی بازی که با حرف انگلیسی آ در تصویر مشخص شده است از خم کردن وزاویه دادن زانو و مچ پا به شیوه قدیمی انگولیشن (بردن زانو و مچ پا و باسن به یک سمت و بالاتنه به سمت دیگر) استفاده کرده است در جایی که اسکی باز حرف ب انگلیسی در تصویر بالا همان زاویه لبه را به وسیله بردن سمت داخلی تمامی بدن از محور عمودی بدن به طرف داخل و جلو در آغاز پیچ به دست آورده است که همچون تصویر هرمان مایردر بالا به وسیله مستقیم نگاه داشتن پای راست اسکی باز به صورت مستقیم به دست آمده است. اگر چه هر دو زاویه بدست آمده در هر دو اسکی باز چه اسکی باز حرف آ که روش قدیمی انگولیشن و چه اسکی باز ب که روش نوین بردن، انداختن قسمت داخلی تمامی بدن از محور عمودی بدن به طرف داخل و جلو در آغاز پیچ را به کار برده است یک زاویه برابر است اما فاصله جایی که اسکی ها در زیر مرکز نقطه ثقل اسکی بازان قرار دارند در اسکی باز آ و اسکی باز ب با یکدیگر متفاوت است. این مهم با حرف انگلیسی (آر آ) و حرف انگلیسی (آر ب) در تصویر بالا مشخص شده است و همانطور که می بینید فاصله جایی که اسکی ها در زیر مرکز نقطه ثقل اسکی باز ب قرار دارد از فاصله محل جایی که اسکی در زیر مرکز ثقل اسکی باز آ قرار گرفته است بلند تر و دورتر است. امری که همه اسکی بازان برای انجام یک پیچ برنده کامل سریع قوی و با سرعت به آن فکر می کنند که محل اسکی ها هر چه می توانند در خارج بدن دور از مرکز نقطه ثقل بدن و مرکز پیچ برای بدست آوردن بیشترین زاویه لبه ای اسکی و کمترین تلاش بکاررفته باشد چرا که به این مهم دست یافته اند که به این روش می توانند سرعت بالای خود را حفظ و خط و مسیری مستقیم تر را از بین دروازه ها برای بردن مرکز نقطه ثقل بدن به پایان مسیر مسابقه به دست بیاورند. امری که از هر گونه تلاش عضلانی برای به وجود آمدن و حفظ این مهم موثر تر است. پس در تصویر بالا می بینیم که حرف (آر ب) از حرف (آر آ) بلند (بزرگتر) است. اما بگذارید که مطلب را این گونه ادامه دهیم که میزان انرژی که اسکی باز از انجام پیچ با خود همراه و به آخر پیچ برای رسیدن به پیچ بعدی می آورد برابر است با مقداری که مقدار وزن اسکی باز با اینرسی حرکتی با خود حمل می کند و شعاع پیچی که اسکی باز می پیچد به عبارتی دیگر (برای مقدار مساوی مقدار وزن اسکی باز) هر چه قسمتی از این وزن یا جسم در حرکت از مرکز پیچ دورتر باشد پیچ پر قدرت تر و پر انرژی تری خواهد زد که مسلماً پرسرعت تر هم خواهد بود. به همین دلیل اسکی باز که با حرف ب انگلیسی در تصویر بالا مشخص شده است انرژی بیشتر و قوی تری تولید می کند و در نتیجه و نهایت سرعت بیشتری ایجاد خواهد کرد که به وسیله، انداختن قسمت داخلی تمامی بدن از محور عمودی بدن به طرف داخل و جلو در آغاز پیچ آن را به دست آورده است چرا که همانطور که در تصویر هرمان مایر می بینید پای راست او بسیار دورتر از نقطه وسط پیچ و بسیار دور از محل زیر مرکز نقطه ثقل او قرار دارد که بسیار بیشتر از محلی است که اسکی باز دیگر که با حرف آ انگلیسی مشخص شده است، که به سبک قدیم اسکی از انگولیشن یعنی خم کردن و زاویه داد زانو و باسن به یک طرف و بالاتنه به طرف دیگر به دست آورده است. در همه موقعیت ها در اسکی زاویه ای که بوسیله لبه اسکی ها در برف بوجود می آوریم امکان قرار گیری لبه بهتر و مطمئن تر و کارآمد تر را به اسکی باز می دهد. اگر بیش از حد در موقع شروع پیچ در مرحله ورود به پیچ لبه بدسیم در واقع لبه اسکی را که تحت فشار و اینرسی حرکتی است قفل می کنیم به سرعت بیشتر متهی نمی شود بلکه سرعت را از اسکی باز می گیرد. ، انداختن قسمت داخلی تمامی بدن از محور عمودی بدن به طرف داخل و جلو در آغاز پیچ ونیمه اول پیچ به اسکی باز امکان می دهد که لبه مطمئنی را به اسکی ها بدهد بدون این که لبه اسکی ها را در پیچ قفل کند و سرعت اسکی ها به این وسیله کم شوند. همه این ها با یک حرکت صحیح و به موقع بوجود می آید برای رسیدن به این مهم مواردی چند وجود دارد که اسکی باز ضمن توجه به مسائل بالا که از آن گفته شده به مسائل زیر هم همزمان توجه میکند. نخست چگونگی استفاده از چوبدست

اگرچه گاه به غلط می شنویم که در اسکی مارپیچ بزرگ از چوبدست استفاده نمی شود اما استفاده به موقع از چوبدست بسیار مهم است. به ویژه در پیچ های گرد در قسمت های پرشیب پیست در هنگام اجرای پیچ مارپیچ بزرگ که استفاده از چوبدست به اجرای صحیح پیچ کمک می کند در زیر به تصویربرداری از سوئد توجه کنید که چگونه از چوبدست برای انجام این مهم استفاده میکند.



چوبدست برای شروع اجرای سبک کردن و بردن وزن و مرکز نقطه ثقل بدن از طرفی به طرف دیگر اسکی ها مورد استفاده قرار می گیرد. همزمان کمک میکند که مرکز نقطه ثقل را به جلو و داخل پیچ بعدی که می خواهیم اجرا کنیم، ببریم. سبک کردن در واقع رها کردن اسکی خارجی قبلی و آماده شدن برای بردن وزن بر روی اسکی دره بعدی است. وقتی که پاها باز شده اند نه باسن و نه زانو از مفصل خود قفل نمی شوند و آزادانه عمل می کنند. به تصاویر زیر گرونیگن سویسی و نی بری سوئدی بنگرید



در تصاویر بالا می بینید که پاها باز شده از ناحیه زانو و بردن سمت داخلی تمامی بدن از محور عمودی بدن به طرف داخل و جلو برای انجام پیچ بعدی لبه های اسکی را در حالتی راحت با برف درگیر می کند و به اسکی ها لبه مطمئن و تعادلی کامل را به اسکی باز برای اجرای پیچ می دهد. با توجه به موضوع بردن این مهم به طرف داخل و جلو برای انجام پیچ بعدی (در رتبه و کلاس بالای مسابقه و اجرای پیچ مارپیچ بزرگ) اجرای این مهم همانطور که در بالا به آن اشاره شد همراه و همزمان صورت می پذیرد. یعنی بردن قسمت داخل بدن از محور عمودی بدن به جلو و داخل پیچ بعدی در بین هر پیچ در قسمت پایانی پیچ قبلی و شروع به ورود پیچ بعدی اتفاق می افتد. انجام این مهم به اسکی باز امکان می دهد که اسکی باز با قدرت و تعادل بالا همراه با سرعتی کافی که در اثر

حرکت صحیح از پیچ قبلی با خود آورده است به پیچ بعدی برسد. در تصویر زیر گرونگن و سالزبرگ را می بینید که هریک به شیوه خود اگر چه شبیه به یکدیگر به این مهم دست یافته اند.



انجام صحیح این مهم باعث می شود که مرکز نقطه ثقل بدن به راحتی و روانی تمام مسیر حرکت را تا به پایان آن طی مسیر کند که به بردن مرکز نقطه ثقل از یک طرف به طرف دیگر اسکی ها یا بردن اسکی ها از یک طرف به طرف دیگر در زیر و مرکز نقطه ثقل بدن معروف است که در روش نوین اسکی همراه و همزمان صورت می پذیرد. این مهم در پیچ های گرد تر در قسمت های پر شیب مسیر به صورت بردن مرکز نقطه ثقل از یک طرف به طرف دیگر اسکی ها و در قسمت های کم شیب تر



به صورت بردن اسکی ها از یک طرف به طرف دیگر در زیر مرکز نقطه ثقل بدن انجام می شود. در آخر باید از زاویه دادن پر حرکت و موثر بگویم که با توجه به تصویر گرونگن در بالا می بینید که او چگونه از باسن و زاویه دادن به آن به لبه دادن بیشتر اسکی ها کمک می کند که دنباله کل حرکتی ست که در بالا به توضیح آن پرداختیم. که در قسمت دوم پیچ به صورت زیر انجام می پذیرد که این مهم در صورتی مفید واقع می شود که موارد بالا را در شروع پیچ انجام داده باشیم و لبه اسکی خارجی را با پا و زانو باز به وسیله بردن قسمت داخلی تمامی بدن از محور عمودی بدن به جلو و داخل پیچ برده باشیم و در قسمت دوم پیچ از این مهم برای بیشتر شدن زاویه لبه اسکی ها بهره ببریم. به این صورت ست که اسکی باز با حرکات پیوسته و هم شکل از پیچی به پیچ دیگر رفته و خود را به پایان مسیر می رساند.