

پیشرفت در اسکی

برای این که بتوانیم اسکی خود را بهتر کنیم نخست باید دریابیم که در کجا ایستاده ایم دارای چه درجه ای از توانایی در اسکی و آمادگی جسمی برای انجام این ورزش هستیم تا بتوانیم تشخیص دهیم که از کجا آغاز کنیم، چگونه یاد بگیریم و چگونه ادامه دهیم. این که خود را با قهرمانان رشته های مختلف اسکی که به واقع دویست و پنجاه روز از سال را به صورت مستقیم و غیر مستقیم به صورت کاری تمام وقت به اسکی می پردازند در قیاسی اشتباه قرار دهیم و سعی کنیم بی محابا حرکات ایشان را در اسکی دنبال کنیم و خود را به خطر بیندازیم مسلما کار درستی نیست و ما را به یک یادگیری صحیح و مطمئن از اسکی و پیشرفت در این ورزش نمی رساند دوستی می گفت که یک عمر اسکی کرده است. از او پرسیدم یعنی چند سال گفت یعنی بیست سال. گفتم هر سال چند جلسه. گفت ده جلسه. گفتم هر جلسه چند ساعت. گفت پنج ساعت. گفتم پس عمر مفید او از دریافت اطلاعات و روش های علمی پیرامون اسکی با همراهی مربی با تجربه ای که اگر پیوسته به روز شده باشد، در تمام این زمان اسکی در بهترین حالت، تقریبا یک صد ساعت است و مدت زمانی که در محیط اسکی قرار داشته و از این اطلاعات و روش ها توانسته است که استفاده کند و به تمرین مفید پردازد، یعنی عمر مفید تمرین های او در بهترین حالت تقریبا سیصد ساعت است و مدت زمانی که در محیط اسکی قرار داشته و در مجموع از طبیعت زمستانی کوهستان بهره برده ای کرده است تقریبا یک هزار ساعت در این بیست سال است. در صورتی که مجموع ساعتی که یک قهرمان اسکی در همین مدت بیست سال در محیط اسکی قرار داشته است تقریبا سی هزار ساعت است و عمر مفید تمرین های این قهرمان در همین مدت تقریبا ده هزار ساعت است. توجه کنید این ارقام به صورتی تقریبی بیان شده است و با توجه به افراد گوناگون در کشورهای گوناگون تعداد ساعت آن و میزان مفید یا غیر مفید بودن این ساعات در ارتباط با اسکی کم یا زیاد می شود. اما این مثال به شما اجازه می دهد که تصویری از اختلاف ساعات تمرین مفید یک قهرمان اسکی با یک اسکی باز غیر حرفه ای را به دست آورید. ضمنا به شما امکان می دهد که دریابید که به چه مقدار پیرامون یادگیری اسکی زمان گذاشته اید. و از این مهم تصویری حقیقی به شما خواهد داد. که نخست خود را با قهرمانان اسکی مقایسه نکنید و کارهای خطرناکی را در اسکی به انجام نرسانید که منجر به صدمه دیدن شما و یک عمر کناره گیری از ورزش اسکی در بهترین حالت آن شود. و دیگر این که به شما این امکان را می دهد که به صورت واقعی با روش هایی که در اسکی باید یاد بگیرید روبرو بشوید. این که برای مثال بگوییم یک عمر اسکی کرده ام اما اسکی یاد نگرفته ام یا این که یک عمر اسکی کرده ام اما برای مثال اسکی در قوز برفی را یاد نگرفته ام مسلما تصویر خوبی نیست که از خودتان دارید. اگر به مثال بالا توجه کنید در می یابیم که دوستی که در مثال قرار دارد نیز به همین صورت به اشتباه مدت زمانی را که صرف اسکی کرده است به غلط محاسبه می کند و مسلما از خود تصویری غلط دارد که به او کمک نمی کند که در جهت بهتر شدن در اسکی گام بردارد. پس به یاد داشته باشیم که در یادداشت های شخصی خود در جلوی عنوان هر تمرین بنویسید که چند ساعت را به این تمرین پرداخته اید. برای مثال بنویسید قوز برفی و در جلوی آن بنویسید برای مثال یک ساعت آموزش از مربی با تجربه و به روز شده اسکی و برای مثال ده ساعت تمرین مفید پیرامون اطلاعات مفیدی که در آن یک ساعت به دست آوردید. در درجه اول در می یابید که چند ساعت برای مثال به مبحث قوز برفی پرداخته اید و هرگز خود را با قهرمانان اسکی قوز برفی در مقام مقایسه غلط برابر نمی کنید و خود را در مقامی برابر با آنان قرار نمی دهید. نه از خود نا امید می شوید و نه این که به تقلید از ایشان با دیدن یک فیلم ویدئویی از اسکی و پرش های ایشان خود و دیگران را به خطر می اندازید. به دیده مثبت به ساعاتی که به اسکی پرداخته اید نگاه خواهید کرد و درک خواهید کرد که با توجه به ساعاتی که اسکی مفید کرده اید اسکی باز خوبی هستید. در این موقع و قرار گیری در این جایگاه است که می توانید برای بهتر شدن در اسکی گام بردارید و برای بهتر شدن در اسکی حرکت کنید. تنها با قرار گیری در طبیعت و محیط اسکی و سر خوردن با یک جفت اسکی هیچ کس اسکی باز نمی شود تنها وقت خود را می گذرانند یا در بهترین حالت تفریح می کند. بگذارید یک مثال دیگر بزنم.

این مثال را من معمولاً در شروع کلاس هایم با دوستانی که برای اولین بار با من اسکی می کنند در میان می گذارم. از دوستی پرسیدم چند سال است که در خانه ای که اکنون زندگی می کنی مستقر هستی. برای مثال پاسخ می دهد ده سال می پرسم آیا می دانی که چند پله از حیاط، محلی که به اولین پله گام می گذاری تا دم در آپارتمان شما وجود دارد می گوید نه نمی دانم. می پرسم چرا مگر ده سال در آن جا زندگی نکرده ای. می گوید چرا اما هرگز تعداد این پله ها را تا دم در آپارتمان خویش نشمردم. به او می گویم خوب اگر همان روز اول که به آن خانه نقل مکان کرده بودید تعداد پله ها را می شمردی اکنون به تعداد آن آگاه بودی. از این به بعد نیز اگر تعداد آن را شماری حتی اگر صد سال دیگر هم در آن آپارتمان باقی بمانی هرگز نخواهی توانست به این پرسش پاسخ دهی که تعداد پله ها از محل حیاط تا دم در آپارتمان شما چند تا است. روش های علمی و عملی و به روز شده اسکی هم به همین گونه است. این که بگوییم یک عمر اسکی کرده ایم هیچ کسی را اسکی باز نمی کند حتی اگر در طول تمامی آن روزها اسکی به پا داشته باشیم و در محیط اسکی قرار گرفته باشیم اما برای خود یک برنامه کامل و مدون علمی و عملی برای یادگیری اسکی تهیه نکرده باشیم. پس خود را گول نزنیم. روش مفید یادگیری علمی و عملی اسکی با تفریح به وسیله سر خوردن با اسکی متفاوت است. اما چون مرز میان «ورزش اسکی» و «تفریح اسکی» در میان ورزشکاران و علاقمندان به این رشته بسیار نزدیک به هم و غیر قابل تشخیص شده است، ابعاد مهم ورزشی این رشته در میان جمع بیشتری از آنانی که با این ورزش آشنایی پیدا کرده اند نادیده گرفته شده است اگر چه با توجه به نزدیکی و تعداد مناسب پیست های اسکی در تهران و بعضی از شهرهای بزرگ، این امکان برای بسیاری مهیا است که از این ورزش مفید به صورتی علمی و عملی بیشتر بهره مند شوند. اما به دلایل گوناگون که اکنون در حد حوصله این مقاله قرار نمی گیرد و در مقالات بعدی به آن خواهیم پرداخت به انجام علمی و عملی اسکی نمی پردازند. گفته می شود که ورزش اسکی، ورزشی گران قیمت است و هزینه های زیادی دارد. اما کدام ورزش است که به صورت حرفه ای به روشی علمی و عملی به انجام برسد و گران نباشد. برای مثال کوهنوردی را در نظر می گیریم. نخست کوهنوردی یعنی چه کوهنوردی یعنی بالا روی از معبرهای سنگی و یخی مشکل در کوهستان که برای انجام این مهم به صورت علمی و عملی باید ساعت ها و هزینه های بسیاری را پرداخت تا بتوان یک کوهنورد شد و یک برنامه کوهنوردی را به صورتی علمی و عملی بی خطر و مطمئن به اجرا در آورد. در این جا با یک مقایسه ساده با ورزش کوهنوردی حرفه ای (نه برای مثال رفتن به دره ای در دامنه کوهستان همچون دره درکه تهران با کفش و لباس ورزشی شهری برای تفریح) چندان هم گران به نظر نمی رسد. فقط کافی است برای مثال هزینه ۲۰ روز اسکی در سال را با هزینه ۲۰ روز کوهنوردی حرفه ای و فنی در مناطقی چون علمکوه، دماوند و غیره در فصل تابستان و زمستان مقایسه کنید و نتیجه بگیریم که در واقع همه ورزش ها در سطح حرفه ای گران هستند و این تنها اسکی نیست که گران است. هر ورزشی می تواند گران باشد اگر به صورت علمی و حرفه ای به انجام آن پردازیم. پس اگر از این زمان و این هزینه به صورتی صحیح و با برنامه ریزی استفاده کنیم، با گذشت زمان و پرداخت این هزینه ها فصل به فصل مسلماً اسکی باز بهتر و توانمندتری خواهیم شد. برای یادگیری علمی و عملی اسکی صرفه نظر از داشتن عشق و علاقه به یادگیری آن باید در باره آن اطلاعات کافی داشت. این که چه وسایلی بخریم تا بهترین باشد و نیاز ما را پاسخ گوید. چگونه آن ها را انتخاب کنیم که مناسب با توانایی ما باشد. چگونه اسکی یاد بگیریم که به خودمان صدمه نزنیم. چگونه در اسکی توانمندتر شویم. چگونه مربی اسکی با تجربه و به روز شده بیابیم. چگونه از یک مربی خوب یک برنامه ریزی صحیح اسکی را درخواست کنیم. چگونه به اسکی برویم و تمرین کنیم که از زمان و هزینه خود بهترین استفاده را ببریم و صدها پرسش دیگر که پاسخ به تمامی آن ها مسلماً همه در یک جا نیست و باید به دنبال آن بود و پاسخ به این پرسش ها را از منابع موثق کسب کنیم. که یکی از این امکان جستجویی تواند اینترنت باشد. اگر چه در اینترنت هم به مقالاتی بر می خوریم که به روز شده نیستند اما با یک مقایسه کوچک می توان مقالات به روز شده را از مقالات به روز نشده تشخیص داد.

پرسش و پاسخ های مدرسه اسکی سبز را دنبال کنید. به امید دیدار در پیست اسکی، پیروز باشید.