

## در برآمدگی و فرو رفتگی ها (بوس) چگونه اسکی کنیم

شهریار بیگی

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

اسکی در بوس مسلماً راحت نیست به ویژه اگر با روش اسکی در بوس آشنا نباشیم. کافی است که یک حرکت اشتباه داشته باشیم که از هماهنگی لازم برای اسکی در بوس خارج شویم. اگر سرعت بگیریم که دیگر باید تجربه سوار بودن بر گاو وحشی را تجربه کنیم یا به بالا و پایین بیفتیم یا این که در نهایت در بوسی گیر کنیم و زمین بخوریم. در صورتی که می توانیم یا از روی آن ها به راحتی بگذریم یا این که در شیارهای بین آن به جلو سر بخوریم.

برای اسکی بوس باید نرمش کافی در عضلات داشته باشیم و بیشتر از این که بوس مفاصل ما را باز و بسته کند خودمان در هنگام ضرورت مفاصل خویش را با متانت و آگاهی در موقع لازم باز و بسته کنیم. اسکی در بوس لذت بخش است اگر با روش اسکی در بوس آشنا باشیم.



اما از کجا آغاز کنیم. نخست باید بتوانیم سرعت اسکی ها را با سر خوردن پیوسته آهسته نگاه داریم. برای این که مطمئن شوید قادر به انجام این کار هستید به بیستی نسبتاً پر شیب بروید و در یک کریدور یعنی فاصله عرضی دو متری پیچ های ریز کوچک به شیوه سر خوردن بزیند یعنی با استفاده از هدایت سرنده اسکی ها نه هدایت برنده آنها و سرعت اسکی ها را آهسته و یکنواخت نگاه دارید. اگر توانستید که این کار را به نرمی و آرامش و در کنترل کامل انجام دهید کلید اسکی در بوس را در دست دارید. اکنون یک بار دیگر این تمرین را با پای بسته یعنی نزدیک به هم یا جفت به انجام برسانید. در بوس چنانچه جفت با پاهای بسته نایستید اسکی ها هر یک به سویی تمایل پیدا می کنند و کنترل آن ها در بوس بسیار مشکل خواهد شد. اسکی در بوس برخلاف همه آن چیزی است که در مورد اسکی کاروبینگ و روش های مربوط به آن با روش ایستادن پاهای باز فرا گرفته اید. باور بکنید یا نه باید بگویم که روش ایستادن بر روی اسکی در هنگام اسکی بوس همان روش ایستادنی است که در دهه هفتاد میلادی از آن صحبت می شد. یعنی روش ایستادن با پاهای بسته نزدیک به یکدیگر که به جفت معروف بود. پاهای نزدیک به هم به اسکی باز کمک می کند که کنترل هر دو اسکی را در بوس راحت تر در تحت کنترل خویش داشته باشد. عکس این عمل نیز پر واضح است که کنترل را از دست اسکی باز خارج می کند، هر اسکی به سویی می رود و در نهایت او را از اسکی خسته می کند. برای یاد گیری اسکی بوس به سراغ یک پیست بسیار مشکل با شیب زیاد نروید. یک تا دو بوس کوچک برای شروع کافی است که به شما بیاموزد چگونه قبل از این که بوس مفاصل شما را به اجبار باز و بسته کند خودتان قبل از رسیدن به بوس به این مفاصل نرمی بخشیده با باز و بسته کردن آگاهانه آن از روی بوس بگذرید. برای این که یاد بگیرید که در کجا مفصل زانو و باسن را جمع کنید گذر از روی یک بوس کافی است. هنگامی که آن را یاد گرفتید و احساس امنیت کردید همین عمل را بر روی دو بوس کوچک متوالی انجام دهید و بعد سه و بعد بیشتر. مسلماً تنها روش اسکی در بوس رفتن بر روی برآمدگی ها نیست، می توان فرو رفتگی های بین بوس ها را انتخاب کرد و در بین آن ها نیز اسکی ها را هدایت کرد. در هر حال چه در فرو رفتگی ها و چه در برآمدگی ها تمرین کنید بزودی باید هر دو را با هم ترکیب کنید که بتوانید یک پیست بوس دار را با اطمینان و آرامش کامل اسکی کنید. توجه کنید که در این جا تنها به روش شروع یادگیری اسکی در بوس



پرداخته ایم. انتظار نداشته باشید که با بسته ای از راهنمایی های پیچیده در این مقاله دست و پنجه نرم کنید. بلکه این مقاله صرفاً برای شروع یادگیری به صورت مقدمه ای بر اسکی بوس نگارش شده است و دوستانی را مد نظر دارد که می خواهند اسکی در بوس را آغاز کنند نه دوستانی که این تجربه را دارند و می خواهند که توانایی اسکی کردن در بوس را افزایش دهند. برای این دوستان گروه دوم در مقاله های آینده به تفصیل صحبت خواهیم کرد. فراموش نکنید که برای یادگیری اسکی بوس تعداد بوس ها را از دامنه کوهستان، پایین پیست به بالا می شماریم و به تعداد با بهتر شدن در اسکی بوس می افزایشیم نه این که به بالای پیست می رویم و از آن جا به پایین نگاه می کنیم. نخست روش را بیاموزیم و سپس به تعداد و درجه سختی و شیب پیست بوس دار بیفزاییم. مهم این است که به وسیله هدایت سرنده بتوانیم این برآمدگی ها و فرو رفتگی ها را تحت کنترل در آوریم. با یادگیری این روش و گذر از یک بوس به زودی یک پیست کامل را با اطمینان اسکی خواهید کرد البته اگر به خود فرصت بدهید و روش را به خوبی بیاموزید. فراموش نکنیم که بدن ما به زمان کافی برای عادت کردن به حرکات نیاز دارد. ناامید نشوید تنها تمرین کردن است که این مهم را به انجام می رساند. روش اسکی کردن در بین بوس ها در پیستی با شیب متوسط می تواند به خوبی پاسخ گوی نیاز شما برای عبور از روی این برآمدگی ها و فرو رفتگی ها باشد. که اگر در حد حوصله این مقاله تمرین کنید و به سراغ پیست های پر شیب نرفته باشید تا مقاله بعدی که مراحل بالاتر در اسکی بوس را توضیح خواهیم داد به راحتی از پس این مهم بر خواهید آمد. پس تا مقاله بعدی و کامل تر پیرامون اسکی در بوس به این موضوع توجه داشته باشید که به سراغ پیست های پر شیب با برآمدگی های بسیار بزرگ و فرورفتگی های بسیار پر عمق نروید که فرصت داشته باشید که بدن خود را با خود همراه کنید. درست قبل از عبور از هر بوس اسکی را بگذارید به جلو بلغزند و باسن خود را به جلو و پیوسته در بالای پاها و اسکی ها نگاه دارید. مفاصل زانو و باسن را منبسط در کمال آرامش نگاه دارید که بوس به راحتی مفاصل زانو و باسن را در هنگام عبور از روی بوس بسته و باز کند. این آگاهی به شما اجازه می دهد که قبل از این که بوس این عمل را به زور به مفصل شما وارد کند شما با اراده خویش به انجام آن اقدام کنید و در نتیجه عبور نرم از روی برآمدگی داشته باشید. رها بگذارید که بوس مفصل زانو و باسن را خم و به نرمی به رو به طرف بالا حرکت دهد. بلافاصله در هنگام گذشتن پاهایتان نه جلوی اسکی ها از روی مرکز بوس سعی در نگاه داشتن تماس اسکی با سطح برف با باز کردن سطحی مفصل زانو و بردن انگشت شصت بالا به طرف پایین و سطح برف داشته باشید. این مهم نباید به صورتی باشد که بالا تنه را به طرف بالا پرتاب کند. بلکه حرکت پیوسته باید به صورتی باشد که انگار شخص در تونلی کوتاه تر از قد خود قرار دارد و نباید بگذارد که بالا تنه او به طرف بالا پرتاب شود که سر او به سقف این تونل بخورد. نگاه خود را به جلو معطوف کنید یعنی این که به جای اینکه به دو بوس جلو نگاه کنید به چند بوس جلو تر نگاه کنید. درست به مانند دوچرخه سواری که دسته دوچرخه را با دو دست در اطراف و جلو بدن در دست دارد و به جلو نگاه می کند و دوچرخه سواری می کند نه دوچرخه سواری که به چرخ و طایر دوچرخه که در زیر این دسته گیره قرار دارد نگاه می کند. نگذارید که باسن به عقب بیفتد. باسن همواره باید بر بالای پا و کفش های اسکی قرار گیرد نه در عقب آن ها. این مهم باعث می شود پیوسته در حالت تعادل و هدایت کامل اسکی ها قرار داشته باشیم. پس تا مقاله بعدی که پیرامون بهتر شدن در اسکی بوس به نکات بیشتری پیرامون این مهم خواهیم پرداخت به تمرین های خود با توجه به راهنمایی های این مقاله ادامه دهید و از آن ها استفاده کنید.