

برآمدگی و فرورفتگی (قوز) برف را چگونه اسکی کنیم

روش و تمرین های مقدماتی

شهریار بیگی

www.beygi.net

برای این که برای اسکی در برآمدگی و فرورفتگی های پیست اسکی، قوز برفی که در اثر پیچ زدن مداوم اسکی بازان در این نقاط پیست تشکیل شده است خود را آماده کنیم لازم است که روش و تمرین های خاصی را مد نظر قرار داشته باشیم. در زیر به این مهم می پردازیم. مسلماً افراد گوناگون به شیوه های مختلف این مهم را تمرین و می آموزند و روش و تمرین های گوناگونی برای آشنایی و توانایی برای اسکی در برآمدگی و فرورفتگی های پیست وجود دارد که در مقالات دیگر در آینده نیز به تبعیت از مقاله نوشته شده قبلی ([در برآمدگی و فرورفتگی ها، بوس، چگونه اسکی کنیم](#)) که به این مهم اشاره کردم، بحث و صحبت پیرامون این مهم یعنی اسکی در قوزهای برفی را دنبال خواهیم کرد.



● محل تمرین

▪ شیب متوسط با قوزهایی که سینه گرد و دیواره ای کم شیب دارند.

● سطح مطلوب اجرای حرکت

▪ ایجاد اعتماد به نفس در اسکی باز از طریق بهبود تعادل و کنترل روی قوزهای کوچک

● روش

۱ – با حالت پایه حرکت کنید در این جا پاها را به یکدیگر نزدیک کنید به حالت جفت در کنار یکدیگر

قرار بدهید که هر دو پا و هر دو اسکی با یکدیگر و همراه با یکدیگر حرکت کنند. سپس فشار قوز برفی را را جذب کنید. یعنی بگذارید که قوز برفی زانوهایتان را جمع کند. جمع شدن غیرفعال زانوها را به وسیله راحت گذاشتن عضله ران و مفصل زانو و باسن به وجود آورید. درست به مانند کمک فنرهای یک اتومبیل که در موقع گذشتن بسیار آهسته از یک دست انداز به نرمی فشرده و باز می شوند

۲ – درست قبل از رسیدن به نوک قوز خیلی آرام چوبدست بزنید. یعنی در واقع چوبدستان فقط تماس ملایم با برف داشته باشد. چوبدست ها را در جلو و کنار بدن نگاه دارید. توجه کنید که چوبدست در اسکی قوز برفی باید کوتاه تر انتخاب شوند که امکان نرمش مفصل زانو و باسن را از شما نگیرند. اگر چوبدست ها بلند باشند به اصطلاح به اسکی باز لگد می زنند یعنی با فرو بردن آن در برف به اسکی باز اجازه نمی دهند که چوبدستها را از برف بردارد و در نتیجه به صورت مانعی در می آیند که فشاری مخالف با حرکت اسکی باز ایجاد و به اسکی باز وارد می کنند که به شکل واکنشی ناگهانی است

۳ – در این هنگام لبه های اسکی را عوض کنید و چرخاندن اسکیها را بر روی نوک قوز برفی به اسکی ها بسپارید. توجه کنید که وقت کمی دارید، این حرکت را به نرمی و سریع انجام دهید.

۴ – وقتی که اسکیها روی سینه قوز قرار گرفتند، و در مرحله ورود به شیار فرورفتگی بین قوزها هستند زانو را باز کنید. این حرکت باعث می شود که تمامی سطح کف اسکی با برف در تماس باشد



● تمرینات روی قوزها : جمع کردن و صاف کردن زانوها

- ۱ – روی پیستی پرقوز شوس راست یا شوس کج کنید – زانوها را بطور فعال یا غیر فعال جمع کنید.
 - ۲ – روی قوز برفی از نرمش مفاصل زانو و باسن استفاده کنید و حرکت را با يك پیچ، کامل کنید
 - ۳ – حال همین حرکت را دوباره تکرار کنید و سعی در انجام کامل پیچ کنید.
 - ۴ – اکنون همین حرکت را دوباره تکرار کنید و پیچ ها را به هم متصل کنید.
 - ۵ – اینک همین حرکت را دوباره تکرار کنید در بین دو قوز يك پیچ کامل بزنید
 - ۶ – در این زمان شعاع پیچ ها را کاهش دهید. اگر نتوانستید شعاع پیچ را بزرگتر انتخاب کنید
 - ۷ – در این مرحله به اسکی تنوع ببخشید یعنی مسیر حرکت را تغییر دهید. اول روی نوک قوزها پیچ بزنید و بعد داخل گودال قوزها پیچ بزنید. و به این وسیله اسکی قوز را به صورت کامل در آورید
 - ۸ – برای کنترل سرعت، پیچهای همراه با ترمز ملایم بزنید.
- توجه کنید که با یادگیری کامل هر مرحله از تمرین های بالا به تمرین بعدی بروید با رسیدن به تمرین هشتم و کامل کردن آن محل پیست خود را به محلی پیستی مشکل انتقال دهید و از نو آغاز کنید

