

## اسکی در برف نکوبیده

شهریار بیگی

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

هنگامی که خود را در میان برف نکوبیده برای اسکی کردن می یابیم چه روشی را برگزینیم که بهتر، مطمئن و بی خطر اسکی کنیم. مقاله زیر مقدمه ای در توضیح این مهم در حد حوصله این مقاله است. پیش تر از این که خود را در میان برف نکوبیده محصور کنید به چند نکته توجه کنید. نخست چگونگی ایستادن در تعادل بر روی اسکی را بیاموزید. با تعادل کامل در هر حالتی همراه باشد. این به این معنی است که اگر با این مهم غریبه هستید در تیکه های کوچک در کنار پیست که برف نکوبیده وجود دارد اقدام به امتحان خود برای پی بردن به این مهم کنید بررسی کنید آیا تعادل کافی را در هنگام ایستادن بر روی اسکی ها دارید. موارد ساده ای است که هر کس باید به آن توجه کند که تعادل کامل خود را در برف نکوبیده به دست آورد. همیشه و در همه حال وزن خود را بر روی وسط پاها و وسط اسکی ها حفظ کنید روش دهه هفتاد میلادی را فراموش کنید که می گفت جلوی اسکی ها باید همیشه بیرون از برف قرار بگیرد و وزن کمی به عقب بیفتد. با چوب اسکی های امروزی دیگر ضرورتی ندارد که به خود زحمت بدهید و در نتیجه کار خود را در برف نکوبیده مشکل سازید. در حالت راحت با عضلاتی منبسط شده با پاهایی به عرض باسن بایستد. وزن خود را بر روی اسکلت خود حفظ کنید نه بر روی عضلات منقبض شده و تحت فشار خود. در تعادل کامل باشید. دست و بازوها را در جلو و در کنار بدن نگاه دارید. درست به مانند کسی که فرمان بزرگ یک کامیون را در دست دارد و از بالای آن به افق نگاه می کند و برای هر حرکتی آماده است. قرار گیری درست پاها و دست ها تعادل لازم برای اسکی را به اسکی باز می بخشد. برای هدایت اسکی ها از پیچ های گرد استفاده کنید در واقع بگذارید که اسکی ها خود این عمل را برای شما انجام دهند تا اینکه شما به روش قدیمی اسکی ها را بچرخانید که تغییر جهت بدهید. سرعت و پیچ را با نوع برف شیب هماهنگ کنید. اما بیشتر از همه چیز به افق نگاه کنید تا برف جلوی اسکی هایتان. به وسیله بر روی لبه انگشت کوچک بردن اسکی داخلی اسکی ها را هدایت کنید اما وزن و تعادل خود را بروی اسکی خارجی به صورتی کامل حفظ کنید.



بگذارید که اسکی ها با یکدیگر در یک جهت اسکی کنند تا این که با فشار هریک را با دیگری هم راه کنید. مسیر خود را در برف نکوبیده در نزدیک افق انتخاب کنید این به این معنی است که پیوسته به دنبال راه گریزی در جلوی اسکی های خود نباشید این کار تنها وزن شما را به جلو می اندازد و از

تبادل با کوچک ترین ناهمواری خارج می شوید. ناهمواری های بزرگ را به صورت نقطه ای برای شروع پیچ تبدیل کنید تا این که با سرعت کم در این ناهمواری ها گیر بیفتید. در این هنگام بگذارید که اسکی ها خود مسیر خود را دنبال کنند. در هر کجا که مسیر به شما اجازه می دهد که سبکی اسکی ها را احساس کنید از فرصت استفاده کنید و تغییر لبه اسکی بدهید. در واقع پیچ بعدی را آغاز کنید. این به این معنی نیست که پیوسته تماس اسکی ها با برف را از دست بدهید و به اصطلاح در هوا باشید. اگر می توانید بر روی لبه های اسکی ها طی مسیر کنید تا جایی که امکان دارد از این مهم بهره بجویید و سرعت و حرکت خود را حفظ کنید. از حرکت اضافه و پیچاندن اسکی ها به روش قدیمی اجتناب کنید. این حرکت کاری نمی کند به غیر از لنگر کردن اسکی ها در برف و کار را به دشواری می کشاند. سرعت را از شما می گیرد و تبادل شما را برهم می زند. سعی کنید که اگر می خواهید سرعت خود را



آهسته تر کنید با پیچ های گرد رو به کوه سرعت اسکی ها را بگیرید تا این که با پیچاندن اسکی ها اقدام به ترمز کنید. ترمز و ایستادن ناگهانی تنها تبادل شما را برهم می ریزد و اسکی را دردناک می کند. تبادل و حفظ آن مسلماً در برف نکوبیده بسیار مشکل است. چرا که سطح برف ناهموار است و با هر برآمدگی یا فرورفتگی تبادل شما در هم می ریزد. در هر حال پیوسته به حالت پایه ای تبادل برگردید از آن جایی که بر روی اسکلت خویش وزن و فشار ناشی از حرکت را حمل می کنید پیوسته بی حرکت باقی بمانید یا حرکتی کنید که به برگشتن شما به حالت اولیه و پایه ای تبادل کمک می کند. به چگونگی قرار گیری دست ها و بازوان، استفاده به موقع از چوبدست ها توجه داشته باشید. بعد از یک تماس با برف بلافاصله چوبدست را از روی برف برداشته و نگذارید که چوبدست ها جا بمانند. کندی در استفاده از چوبدست باعث عقب کشیدن دست ها و در نتیجه از بین رفتن تبادل خواهد شد. درست در موقع ای که اسکی از لبه خارج می شود و پیچ بعدی را می خواهیم آغاز کنیم باید از چوبدست با یک تماس سریع با برف با دست های در جلو و کنار بدن استفاده کنیم. این لحظه اگر از دست برود خوب مسلماً عقب افتاده و چوبدست ها نه تنها کمکی نمی کنند بلکه تبادل شما را برهم می زنند. مسلماً بزرگترین مشکلی که با آن در برف نکوبیده مواجه هستیم عدم اطمینان از مسیری است که در آن اسکی می کنیم. به همین دلیل برای تمرین به پست های کم شیب و آشنا بروید و مسیرهایی را در کنار

آن در برف نکوبیده انتخاب و در آن جا با سرعت و فراغت خاطر اسکی کنید. پیست های بزرگ را نیز به پیست های کوچک تقسیم کنید که از یک هدف به هدف دیگر برسید. صرف نظر از نکات ایمنی که در مقالات بعدی به آن اشاره خواهم کرد تقسیم کردن مسیرهای طولانی به مسیر های کوتاه تر باعث تمرکز بیشتر در اجرای اسکی بهتر خواهد شد. با این روش حس اطمینان در برف نکوبیده را در خود تقویت می کنید و با رسیدن به این حس کم کم خود را برای اسکی در مسیرهای بلندتری آماده می سازید. داشتن وسایل مناسب برای برف نکوبیده نیز به راحت تر شدن انجام این مهم کمک می کند.



اما این به این معنی نیست که این اسکی ها هستند که اسکی می کنند نه اسکی باز. اما مسلماً هر چوب اسکی سفت و باریکی در خارج از پیست عمل اسکی را به مراتب سخت از یک جفت اسکی همه کاره با پهنای بیشتری می کند اما این به این معنی نیست که قبل از یادگیری روش های پایه ای اسکی در



برف نکوبیده تنها یک جفت اسکی پهن از مغازه خریداری کنیم و به این امید که این اسکی ها حرکت را در برف نکوبیده آسان می سازند خود را در برف نکوبیده به در دسر بیندازیم. در این جا مقدمه بر اسکی در برف نکوبیده را به اتمام می برم در مقالات بعدی در جای خود به توضیح روش های اسکی در برف نکوبیده در شیب های تند خواهم پرداخت. پس تا آن زمان در تعادل کامل اسکی ولنت ببرید.