

## مارپیچ کوچک

شهریار بیگی

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

در این مقاله به صورت مختصر و مفید به توضیح مارپیچ کوچک می پردازم. این توضیح به خوانندگان این مقاله اجازه می دهد که در صورت پسندیدن این روش برای یادگیری و بهتر شدن در مارپیچ کوچک به پیست اسکی رفته و با تمرین و توجه مستمر به این مهم مارپیچ کوچک را تمرین و در انجام آن به حد مطلوب خود برسند. همانطور که پیش تر نیز به آن اشاره کرده ام اسکی باز تنها با توجه به روش صحیح و تمرین مداوم پیشرفت پیدا می کند و یادگیری اسکی میانبری ندارد. یکی از مطالبی که در پیچ مارپیچ کوچک به آن توجه باید کرد جداسازی بالاتنه و پایین تنه در انجام این پیچ است. یعنی اگر چه تمامی بدن در هر حال انجام این روش هستند اما حرکات بالاتنه و پایین تنه را باید به صورت جدا از هم مورد توجه قرار داد. بالا تنه را ثابت رو به دره نگاه داشت و امکان داد



که اسکی ها با لبه بیشتر و موثر پیچ را به وجود آورند. این مهم به صورت مرحله به مرحله انجام می شود. و این به این معنی است که هر چه بیشتر از مرحله اول آغاز پیش به مرحله پایان پیچ نزدیک می شویم به همان مقدار تمرکز و استفاده از لبه اسکی بیشتر می گردد. از بالا و پایین کردن بالا تنه به روش قدیمی اسکی که به سبک کردن رو به بالا معروف است به کلی اجتناب می کنیم و می گذاریم که اسکی ها دو به دو در زیر نقطه ثقل از طرفی به طرف دیگر طی مسیر کنند. قرار گیری اسکی ها به صورت موازی با یکدیگرست، پاهای موازی با یکدیگر قرار می گیرد، اسکی داخلی درگیر و باریافته است، سر اسکی های هم قد هستند، هماهنگی نقطه ثقل بدن و اسکی ها در ارتباط نزدیک با یکدیگر قرار دارند، درگیری زود هنگام لبه اسکیها صورت می پذیرد، با حفظ تعادل حرکت در امتداد خط فرود است. سبک کردن رو به پایین تنها شکل سبک کردن اسکی ها در روش نوین اسکی است. که مورد استفاده قرار می گیرد. این مهم به اسکی باز اجازه می دهد که با سبک کردن اسکی ها رو به

پایین اسکی ها را از یک طرف به طرف دیگر بدن ببرد و همگام و همزمان با آن لبه های اسکی را هم دو به دو از طرفی به طرف دیگر با سطح برف درگیر کند. اسکی باز در بین هر پیچ در هنگام عوض کردن لبه های درگیر اسکی ها با برف به اصطلاح از روی برآمدگی مجازی عبور می کند. اسکی باز درست بمانند کسی که در صدد بالا روی از یک برآمدگی یا بوس است در هنگام بالا رفتن از این بوس پاها و زانو خود را جمع می کند و سپس به مانند کسی که از بوس پایین آمده است در شیار بین دو بوس پا و زانو خود را باز می کند. ترکیب سبک کردن رو به پایین و و بردن اسکی ها در دو طرف نقطه ثقل بدن حرکت بسیار کارآمدی را در پیچ ها در انواع شیب باعث می گردد. این مهم اسباب عوض کردن زود هنگام دو به دو لبه اسکی را موجب می شود که در مجموع به اسکی باز اجازه می دهد که با بردن اسکی ها از طرفی به طرف دیگر در زیر نقطه ثقل بدن، اقدام به انجام ادامه مسیر به صورت مارپیچ کوچک کند. باید در تمام بدن به راحتی ایستاد و امکان داد که زانو باسن به دنبال اسکی ها به راحتی طی مسیر کنند. اگر حرکت در قسمت پاها درست انجام شود به دنبال روی از قانون زنجیر پیوسته اگر در حالتی راحت قرار گرفته باشیم زانو و بعد باسن به دنبال آن برای انجام حرکت به راحتی عمل خواهند کرد. در تصویر زیر چگونگی قرار گیری باسن، لگن خاصره و بالاتنه و شانه ها نشان داده شده است. از پیچاندن و چرخاندن اسکی ها اجتناب کنید و بگذارید که اسکی خود این مهم را به عهده بگیرند شما اسکیها را تغییر مسیر ندهید، بگذارید اسکیها به شما تغییر مسیر بدهند.



در مجموع با بدنی کشیده اسکی نکنید، مسلماً بالاتنه را میتوانید و باید کشیده و راحت نگاه داشت و قوز نکرد اما با توجه به سبک کردن رو به پایین پیوسته در حالتی رو به پایین و خط فرود به وسیله خم

کردن قوزک پا و زانو و مفصل باسن باشید. این مهم باعث می شود که امکان داشته باشیم که زودتر از لبه های اسکی ها به صورت دو به دو از طرف به طرف دیگر، پیچ به پیچ را به دنبال همدیگر اسکی کنید. مسلماً پاهایی با نرمش بیشتر که در اثر خم کردن قوزک پا و زانو به وجود آمده است توانایی لبه دادن بیشتر به اسکی ها خواهد داشت اما نباید در این مهم نیز اقرار کرد به صورتی که وزن اسکی باز به عقب بیفتد و توانایی استقامت بر روی لبه های اسکی تا رسیدن به پیچ بعدی از دست اسکی باز خارج شود. عوض کردن موثر وزن و بردن تعادل به وسیله جابجایی اسکی ها از یک سمت به سمت دیگر در زیر نقطه ثقل بدن کلید موفقیت در این روش است. پیوسته بر وسط پاهای خود با تعادل بایستید



روش های گوناگون اسکی را چه در انجام این تمرین و چه در انجام هر تمرینی برای یادگیری بهتر و سریع تر نخست به چند قسمت گوناگون تقسیم کنید و به تمرین مشغول شوید. برای مثال برای انجام پیچ مار پیچ کوچک استفاده موثر از چوبدست لازم است که برای یادگیری این مهم نه تنها در موقع اسکی نمی توان آن را یاد گرفت بلکه بهتر است که مثلاً در هنگام راه پیمایی های روزانه با یک جفت چوبدست چگونگی رسیدن به هماهنگی لازم برای انجام آن را دریافت و سپس با انتقال این تجربه به اسکی چگونگی استفاده از چوبدست را در هنگام اجرای مارپیچ کوچک کامل کرد. در هر دوز اسکی کردن به یک موضوع تمرکز کنید و بر روی آن تمرین کنید. یک بار بر امکان بر روی لبه بردن زودهنگام اسکی ها تمرکز کنید و اسکی کنید. بار دیگر بر روی بردن اسکی ها از سمتی به سمت دیگر در زیر نقطه ثقل بدن تمرکز کنید. یک بار به انتقال وزن در جای صحیح آن تمرکز کنید. یک بار به هماهنگی چوبدست با شروع و انجام پیچ فکر کنید و به این صورت هماهنگی لازم را برای انجام پیچ بدست آورید. قبل از شروع تمرین به این بیندیشید که از انجام آن تمرین خاص به چه چیزی نائل میشوید.