

## اسکی، زنان

شهریار بیگی

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

زنان و مردان از نظر فیزیکی تفاوت هایی با یکدیگر دارند. در این مقاله به این تفاوت فیزیکی می پردازم و نکاتی کلی را برای آشنا شدن علاقمندان اسکی به این تفاوت بیان می کنم.



مهمترین تفاوت این است که لگن زنان از لگن مردان پهن تر است. این مهم باعث می شود که تفاوت در حرکت ران و پاهای زنان در اسکی در مقایسه با مردان ایجاد شود. چرا که ران ها با یک زاویه بازتری در زیر بالاتنه بدن قرار می گیرند و به همین در حرکت آن ها تفاوت ایجاد می کند. زنان در زنان بیشتر به هم نزدیک می شود تا در مردان. این مهم باعث می شود که شکل قرار گیری ران زنان به حالت آی انگلیسی قرار بگیرد. اما این تفاوت چه تاثیری در حرکت اسکی ها خواهد داشت. از آنجایی که در موقع انجام پیچ لازم است هر دو اسکی بر روی یک لبه قرار بگیرند. برای مثال اگر به طرف راست می پیچیم مسلماً هر دو اسکی باید بر روی لبه راست اسکی ها قرار بگیرند اما اگر زانو ها متمایل به یکدیگر باشند و به هم نزدیک بشوند این کار مشکل می شود یعنی یک اسکی میل دارد که بر روی لبه چپ قرار بگیرد و اسکی دیگر بیش از اندازه بر روی لبه راست قرار بگیرد که این مهم حرکت هشت شدن ناخواسته اسکی را به وجود می آورد و نمی گذارد که اسکی ها به صورت کامل و به یک اندازه لبه داده شوند و در نتیجه در پیست های پرشیب اسکی به راحتی بر روی لبه قرار نمی گیرند و به راحتی سر می خورند. یا در مجموع عوض کردن لبه ها در اسکی ها به راحتی صورت نمی پذیرد. در نتیجه عوض کردن لبه های اسکی ها به ندرت صورت نمی پذیرد. اما پرسش این است که خوب برای جلوگیری از این مانع برای زنان چه باید کرد. نخست کفش اسکی و بندی اسکی است. در سال های اخیر زنان کفش های مخصوص به خود را دارند که ضمن این که کف و ساق آن را می توان با پای زنان و زاویه آن تنظیم کرد بلکه دارای خصوصیتی است که اسکی زنان را سهولت می بخشد. به وسیله تنظیم این کفش و بندی های اسکی زاویه لازم در زیر پای زنان به گونه ای تنظیم می شود که زاویه اضافه ای که از نزدیک شدن زانوها به یکدیگر به وجود آمده است از بین رفته و در نتیجه مشکل بالا برای زنان اسکی باز حل می شود. با این تنظیم به اسکی داخلی اجازه داده می شود که راحت تر بر روی لبه داخلی اسکی قرار بگیرد و در نتیجه عوض کردن لبه ها در حرکت پیچ به پیچ با نرمش و راحتی بیشتری صورت بپذیرد. زنان باید پیوسته به این مطلب توجه داشته باشند که

کفش اسکی مخصوص زنان را تهیه کنند و در هنگام خرید کفش اسکی این کفش ها را با زاویه ای که از نزدیک شدن زانوی ایشان به یکدیگر به وجود می آید تنظیم کنند. در مجموع زنان باید به این مطلب توجه داشته باشند که به صورتی موثر با پا، زانو و ران داخلی در هنگام انجام پیش حرکت کنند چرا که با توجه به آناتمی انسان و به ویژه در زنان زانو همواره در حرکت به خارج در مقایسه با حرکت به سمت خارج مشکل دارد. این به این معنی است که زانو و پا به طرف داخل به راحتی می گردد اما برای گشتن به سمت خارج پیوسته با مشکل روبرو است. در اسکی برای مثال در پیچیدن به طرف راست ضرورت دارد که پای داخلی که به داخل پیش نزدیک تر است به صورت فعال عمل هدایت پای خارجی که در خارج پیچ قرار دارد را به عهده بگیرد. که در زنان به خاطر پهن بودن لگن خاصره ایشان زانو ها به یکدیگر نزدیک تر است و در نتیجه رفتن بر روی لبه خارجی اسکی داخلی و هدایت اسکی ها را با سختی روبرو می سازد. همان طور که در بالا به توضیح آن پرداختیم با تنظیم ساق و پاشنه کفش اسکی ها بر روی بندی اسکی این زاویه تنظیم به حالت خنثی در می آید. در زنانی که بیش از حد زانو های خود را به هم نزدیک می کنند حتی با زاویه بیشتر منفی در جهت عکس، این مشکل را برطرف می سازند. اگر به عکس های زنان و مردان در هنگام پیچ زدن به دقت نگاه کنید این تفاوت را به صورتی آشکار ملاحظه می کنید و تفاوت حرکت پا، زانو و ران ها را در این هنگام می بینید. مرکز ثقل در زنان در ناحیه پایین تر و عقب تری از بدن قرار می گیرد تا مرکز ثقل مردان. این مهم ترین دلیلی بود که سازندگان اسکی و بندی اسکی را بر آن داشت که اسکی هایی مخصوص برای زنان به وجود بیاورند. بندی اسکی زنان کمی متمایل به جلو به اسکی متصل می شود. و پاشنه کفش به حالت کفش پاشنه بلند کمی بلند تر از پنجه کفش قرار می گیرد. به وسیله این مهم نقطه ثقل بدن در جای موثر خود و رو به جلو قرار می گیرد. پس زنان باید قبل از هر آموزش اسکی نخست کفش و اسکی و بندی مخصوص به خود را مورد نظر قرار بدهند و با خصوصیات شخصی بدن خود این وسایل را تنظیم کنند. اگر این تنظیمات صورت نگیرد. یعنی اسکی ها با توجه به نقطه ثقل در زنان و نزدیکی زانوهای ایشان به یکدیگر تنظیم نشود مسلماً یاد گیری اسکی را با مشکل اساسی مواجه خواهد ساخت و به زنان اجازه نخواهد داد که به راحتی با حفظ تعادل کامل بر رو اسکی ها بایستند به راحتی با اسکی ها سر بخورند یا به راحتی لبه های اسکی را دو به دو در پیچ با پرف درگیر بکنند.



به عبارتی ساده اسکی را برای ایشان غیر ممکن و دردآور می کند. در صورت تنظیم وسایل خود مسلماً زنان برای بهتر شدن در اسکی باید به نکاتی در هنگام اسکی نیز توجه کنند که به ویژه اسکی ایشان را بهتر می سازد همان گونه که مردان در جای خود باید به مسائلی پیرامون این مهم توجه کنند. مطمئن باشند که پیوسته در وسط پا و اسکی ها در تعادل کامل قرار دارند. زنان همچنین پاشنه باریک تر و برآمدگی کوچک تری بر روی جلوی پا نسبت به مردان دارند که این مهم باعث می شود که نرمش کمتر و حرکت ضعیف تر در ساق پا داشته باشند و به نیرو و انرژی بیشتری در حرکت در هنگام پیچ زدن احتیاج داشته باشند. برای جبران آن زنان با بالاتنه رو به جلوی بیشتری اسکی می کنند.