

## اسکی نوین، مهارت در اسکی

شهریار بیگی

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

اسکی بازان ماهر از هر دوپای خود برای اسکی استفاده می کنند. این به این معنی است که ایشان توانایی استفاده از هر دو پا را در خود افزایش داده اند، مطلبی که اسکی بازان در سطوح پایین کمتر به آن توجه می کنند. اسکی بازان ماهر در استفاده از هر دو پا تا اندازه ای مهارت پیدا کرده اند که با هر کدام به تنهایی قادر به هدایت اسکی ها خویش هستند. در مقاله زیر به عنوان مقدمه به چند نکته پیرامون این مهم و استفاده از اسکی داخلی برای هدایت اسکی ها اشاره می کنیم. استفاده موثر از هر دو اسکی در هنگام انجام پیچ یکی از پایه های اصلی اسکی نوین است. همان طور که همه مطلع هستند



جمله وزن و فشار بر روی اسکی دره را در هنگام آموزش و تدریس اسکی به روش قدیم بسیار شنیده ایم. امری که به یک سوتفاهم بزرگ در میان اسکی بازان در سطوح پایین تر تبدیل شده است. مسلماً وزن در جایی از شروع پیچ به مقدار بیشتری بر روی اسکی دره قرار دارد که اسکی باز را برای برقراری تعادل بر روی هر دو پا و شروع پیچ آماده می کند. اما این به این معنی نیست که اسکی باز لزوماً باید در طول انجام یک پیچ بر روی این اصل اصرار ورزد که در تمامی مراحل یک پیچ این اصل را رعایت کند و بر روی اسکی دره باقی بماند. در اسکی نوین حفظ وزن و تعادل بر روی هر دو اسکی هاست و هدایت اسکی ها به وسیله اسکی داخلی مورد نظر اسکی بازان قرار می گیرد. این به این معنی است که در نزد اسکی بازان ماهر و قهرمانان اسکی یک نسبت هشتاد به بیست از تغییر میزان باردهی و تعادل در پیچ مارپیچ کوچک و یک نسبت هفتاد به سی از تغییر میزان باردهی و تعادل در مارپیچ بزرگ وجود دارد که در هنگام اسکی از آن استفاده می کنند. این تغییر میزان با توجه به موقعیت، پیوسته در حال تغییر است. امری که به واسطه این تغییر مداوم به این اسکی بازان اجازه می دهد که در بین بهترین گروه از اسکی بازان دنیا قرار بگیرند. به طور کلی پیچ در بالای خط فرود با نود در صد از تحمل فشار بار ناشی از حرکت بر روی اسکی دره یا اسکی خارجی، آغاز می شود. با شروع پیچ، اسکی داخلی نیز شروع به حمل بار ناشی از حرکت در اسکی می کند. این اسکی نه تنها بار و تحمل فشار ناشی از پیچ را بر روی خود حمل می کند بلکه نقش مهمی در هدایت اسکی ها و در نتیجه

انجام پیچ برنده دارد. طبیعی است که این تغییر میزان باردهی و تعادل به میزان شصت به چهل در قسمت دوم اجرای پیچ برسد. این تغییر میزان باردهی و تعادل می تواند در قسمتی از انجام پیچ نیز که شبیه وجود ندارد به پنجاه/ پنجاه نیز برسد. اسکی داخلی درگیر و باریافته باعث سرعت و سهولت در انجام پیچ می شود. اسکی خارجی وظیفه و مسئولیت رهبری در حفظ تعادل در هنگام آغاز پیچ و اسکی داخلی مسئولیتی کلیدی و قاطع برای هدایت و پایان دادن به یک پیچ برنده کامل را عهده دار هستند.



در مقاله زیر از اهمیت استفاده از پا و اسکی داخلی برای به وجود آوردن یک پیچ برنده کامل صحبت به میان خواهم آورد. استفاده از اسکی داخلی (که در هنگام پیچ به مرکز پیچ نزدیک تر است) برای هدایت اسکی ها، انجام پیچ برنده را کامل، روان و پرسرعت می سازد. تمرکز بر این مهم در آغاز پروسه یادگیری در هنگام آغاز و پایان دادن یک پیچ ضروری است به ویژه برای آنانی که از نسل پیش اسکی را آغاز کرده اند چرا که همواره ذهن و سیستم اعصاب این افراد، ایشان را به عادت قدیمی خود یعنی استفاده بیشتر و موثر از اسکی خارجی برای هدایت اسکی ها بر می گرداند. مطلبی که کار این گروه و پروسه یادگیری اسکی نوین را در نزد ایشان با مشکل روبرو می سازد. همانطور که پیشتر هم شنیده ایم نیروی جاذبه و اینرسی حرکتی در موقع خارج شدن از پیچ به هر اسکی بازی کمک می کند که اسکی باز سرعت خود را حفظ و با سرعت مطلوب به پیچ بعدی برسد. این مهم اگر به درستی مورد توجه قرار گرفته و اجرا شود به اسکی باز بیشتر از هر تلاش دیگر عضلانی برای افزودن بر سرعت او کمک می کند. یک پیچ برنده کامل که پیچ ویرگول نیز نام دارد این امکان را به اسکی باز می دهد که خود را از یک پیچ روان و پرسرعت به یک پیچ روان و پرسرعت دیگر برساند.



برای این که بتوانیم به این مهم درست یابیم باید به هشت اصل پایه ای اسکی نوین توجه کنیم. اصولی همچون قرار گیری اسکی ها به صورت موازی با یکدیگر، پاهای موازی با یکدیگر، اسکی داخلی درگیر و باریافته، سر اسکی های هم قد، هماهنگی نقطه ثقل بدن و اسکی ها، درگیری زود هنگام لبه اسکی ها و حفظ تعادل در خط فرود که توجه به این اصول امکان انجام یک پیچ برنده کامل را به اسکی باز می دهد. اما همانطور که در هنگام مشاهده قهرمانان در هنگام اسکی ملاحظه می کنیم این هشت اصل پایه ای در همه مراحل آن به صورتی کامل رعایت نمی شود. برای مثال دیده می شود که اسکی باز با پاها و اسکی کاملاً موازی به مرحله آغاز یک پیچ وارد نمی شود و این پرسش را به وجود می آورد که چرا برای مثال این شکل هشت (آفورم) اسکی ها، اگرچه به صورتی خفیف دیده می شود.



که پاسخ به پرسش بالا می تواند دلایل گوناگونی داشته باشد که در زیر به چندی از این دلایل که این حالت ناخواسته را به وجود می آورد اشاره می کنم. یکی از این دلایل این است که اسکی باز پیوسته سعی می کند که اسکی خارجی را هر چقدر که می تواند در جایی قرار بدهد که در مسیر صحیح انتخاب شده او در جهت طی مسیر برای رسیدن به پیچ بعدی باشد. یا این که یک همراهی ناکامل از انتقال نقطه ثقل اسکی باز به طرف جلو و بالای اسکی ها در هنگام ورود به مرحله آغاز پیچ اتفاق می افتد که در اثر ضعف در انتقال نیرو و تعادل از پیچ قبلی به پیچ بعدی صورت پذیرفته است. بعضی مواقع این شکل هشت (یا به قول انگلیسی زبان ها: آ فورم) ناخواسته به علت کم بودن سرعت در هنگام خارج شدن از یک پیچ و رسیدن به پیچ بعدی اتفاق افتاده است که به اسکی باز اجازه نداده است که محور عمودی تمامی بدن را در بالای خط فرود به طرف پیچ و مسیر دلخواه ببرد تا درگیری زود هنگام لبه اسکی ها صورت بگیرد دلیل این هشت ناخواسته یا آ فورم هر چه باشد همان طور که از نام آن در بالا (ناخواسته) هویدا است در مرحله نخستین شروع یک پیچ حتی در نزد اسکی بازان ماهر اگر چه نه همیشه اما گاه به گاه دیده می شود که حاکی از اختلال در اجرای اصول پایه ای اسکی نوین در هنگام اسکی است. در زیر به نکاتی پیرامون عدم استفاده صحیح از اسکی داخلی در هنگام پیچ اشاره می کنیم که به درک صحیح از استفاده اسکی داخلی در هنگام اسکی در روش نوین اسکی کمک خواهد کرد. رعایت نکات صحیح و اجتناب از نکات ناصحیح در آغاز کار بسیار مشکل به نظر می رسد اما با ادامه کار و تمرین صحیح به زودی این ناتوانی به یک توانمندی پایه در اسکی تبدیل می شود. اگر به عکس زیر توجه کنید می بینید که که پای سمت چپ اسکی باز، باز و اسکی سمت چپ اسکی باز به مقدار بیشتری لبه داده شده است در صورتی که پای سمت راست جمع و اسکی سمت راست اسکی باز به مقدار کمتری لبه داده شده است. به عبارتی دیگر به علت بار دادن زیاد از حد لازم بر روی اسکی دره و زاویه دادن به آن اسکی دره به حالت برنده در آمده است در صورتی که اسکی کوه یعنی اسکی داخلی یا اسکی سمت راست اسکی باز به حالت سرنده طی مسیر می کند و بر روی



لبه خود به شکل کامل و موثر در نیامده است. این گونه اگر اسکی باز ادامه دهد، شکل حرکت او هرگز به شکل یک پیچ برنده کامل (به قول انگلیسی زبان ها : کاروینگ) نزدیک نمی شود. با ادامه این وضع یا اسکی داخلی، اسکی سمت راست اسکی باز این شانس را پیدا می کند که بار بیشتری بر روی خود حمل کند و در نتیجه با این مقدار لبه دادن به طی مسیری مستقیم تر (در مقایسه با اسکی سمت چپ اسکی باز یعنی اسکی خارجی، اسکی دره) ادامه دهد و در نهایت اسکی دره اسکی خارجی اسکی سمت چپ اسکی باز را از لبه خارج کند و از طی مسیر پرنده خود باز دارد یا در حالت دوم اسکی باز به شیوه و روش قدیمی اسکی سعی کند که فشار بیشتری به اسکی دره اسکی خارجی اسکی سمت چپ اسکی باز بیاورد که این مهم نیز این موقعیت را نجات نمی دهد و در نهایت اسکی کوه اسکی داخلی اسکی سمت راست اسکی باز به علت تفاوت مسیر با اسکی دیگر اسکی را از حرکت روان و پرسرعت و به قولی دیگر پیچ برنده کامل و تمیز باز می دارد. در نهایت این خطا باعث می شود که اسکی باز سرعت کافی برای خارج شدن از پیچ قبلی و رسیدن به پیچ بعدی را نداشته باشد و به کلی از عوض کردن به موقع وزن و تعادل از پیچ قبلی به پیچ بعدی باز بماند. در تئوری، راه حل همان امر یعنی رعایت همان هشت اصل پایه ای اسکی نوین است که در بالا به آن اشاره رفت اما همان طور که پیشتر نیز به آن اشاره کردیم این هشت اصل در تئوری اگر چه راحت به نظر می رسند اما در عمل مهارت خاص اسکی باز را می خواهد که بتواند تمامی این هشت اصل را رعایت کند و به همین خاطر است که ماهر ترین اسکی بازان دنیا در گروه ماهرترین اسکی بازان دنیا قرار می گیرند و دیگران پیوسته در سطوح پایین تری از ایشان طبقه بندی می شوند. یکی دیگر از مواردی که باعث نارسایی در انجام اسکی صحیح می شود این است که اسکی باز به جای این که بتواند خود را به وسیله تمامی محور عمودی بدن به طرف پیچ ببرد مقدار بیشتر وزن خود را بر روی اسکی خارجی و اسکی دره نگاه می دارد و همزمان وزن و تعادل خود را بر روی اسکی داخلی اسکی کوه نگاه می دارد و به اشتباه به طرف پیچ با بالاتنه خویش به صورتی ضعیف نه در حد قوت اجرای پیچ و مناسب با سرعت آن مایل می شود و بر روی اسکی کمتر لبه داده شده که در زیر بدن و نقطه ثقل او باقی مانده است تکیه می کند. در صورتی که اسکی باز می بایستی هر دو اسکی را از زیر نقطه ثقل خود به صورت کامل از طرفی به طرف دیگر برده دو به دو بر روی لبه قرار داده باشد تا بتواند به وسیله یک پیچ برنده کامل به پیچ بعدی برسد. همچنین اسکی باز می بایستی یک نسبت هفتاد به سی از تغییرمیزان باردهی و تعادل را رعایت کند و همزمان اسکی داخلی را که نسبت به اسکی خارجی دارای میزان کمتری از وزن و باردهی است برای کامل شدن پیچ برنده کامل به ویژه از قسمت وسط پیچ تا به انتهای آن بر روی لبه خارجی اسکی کوه یا اسکی داخلی نگاه دارد. این اسکی و لبه خارجی آن همان اسکی ای است که در پایان پیچ تکیه گاهی برای بلند شدن اسکی باز بر روی آن و ورود به قسمت آغازین پیچ بعدی می شود که در این موقع این اسکی به اسکی خارجی اسکی دره برای پیچ بعدی تبدیل می شود. این بسیار مهم است که استفاده صحیح از اسکی داخلی اسکی کوه و درگیری بیشتر لبه آن حداقل از قسمت دوم اجرای پیچ آغاز و هر چه به مرحله پایانی پیچ نزدیک تر می شویم این درگیری بیشتر و بیشتر گردد. همزمان با آن نیرو از جلوی اسکی به عقب اسکی افزایش یابد و همزمان نیز میزان نسبت هفتاد به سی از تغییرمیزان باردهی و تعادل شکلی معکوس به خود بگیرد یعنی این نسبت از نسبت آن در پیچ قبلی در ارتباط با اسکی ها به نسبت جدید در ارتباط با اسکی در پیچ جدید تبدیل

گردد. و این مهم پیچ در پیچ تا رسیدن به پایان مسیر ادامه یابد. مسلما برای یک پیچ برنده کامل اسکی باز می بایستی با اسکی های موازی وارد مرحله آغازین پیچ شود، اسکی ها هم قد باشند یعنی جلوی یک اسکی از اسکی دیگر جلوتر قرار نگرفته باشد. چرا که در این صورت نمی توان اسکی داخلی یا کوه را به موقع بر روی لبه برد. توجه داشته باشیم که به واسطه ودر ارتباط مستقیم با نیروهایی که به اسکی وارد می شود و نیز نیروی جاذبه که بدین روی به شکلی نابرابر به اسکی ها بار می دهد همیشه اسکی دره اسکی خارجی اسکی باز بیشتر از اسکی کوه اسکی داخلی اسکی باز بار و وزن را بر روی خود حمل می کند، در اینجا که وظیفه اسکی باز آشکار می شود، که تغییر میزان باردهی را به دست بگیرد و آن را به میل و اراده خود تنظیم کند تا استفاده به جا و به موقعی از اسکی داخلی اسکی کوه اسکی باز داشته باشد. از آنجایی که اسکی داخلی اسکی کوه کمتر بار را بر روی خود حمل می کند در مقایسه با اسکی دره اسکی خارجی که بار بیشتری را با توجه به قوانین جاذبه و فشار ناشی از حرکت اسکی ها بر خود حمل می کند مسلما با نابرابری درگیری اسکی ها کار انجام پیچ برنده کامل را برای اسکی باز با مشکل روبرو می سازد که تنها اسکی بازان ماهر با توجه به دانش و مهارت بالا در اسکی حرکت این دو اسکی را به صورتی که در بالا توضیح دادم همراه، کامل و همگام می کنند.



در تصویر بالا دیدیر کچ قهرمان اسکی از کشور سوئیس را می بینید که مشغول به اسکی آزاد است. توجه کنید که او چگونه با توجه به مطالبی که در بالادر باره آن صحبت به میان آوریم سعی در بردن زانوی اسکی داخلی اسکی کوه اسکی سمت چپ خویش به درون پیچ دارد که از هر دو ساق پای خود حالتی موازی اینجا کند. به خط های قرمز در عکس توجه کنید. حرکت موازی پاها را نشان می دهد. او با اسکی های هم قد و موازی با یکدیگر به یک اندازه به اسکی ها لبه می دهد اما اجازه بدهید که در تصویر زیر هم کله پلندر قهرمان اسکی فنلاند را در هنگام انجام مسابقه مورد بررسی قرار دهیم. در تصویر زیر مشاهده می کنید که او شروع پیچ را با پاهایی آغاز کرده است که از ساق پا با یکدیگر موازی قرار نگرفته اند. در واقع اسکی سمت چپ او اسکی کوه، اسکی داخلی تقریبا بر روی کف قرار دارد و لبه ای به آن داده نشده است و طرف داخلی باسن او با سطح برف فاصله دارد (تصویر شماره یک از سمت راست) در صورتی که در تصویر دوم و سوم می بینیم که اسکی باز به طرف داخل پیچ متمایل شده است و همزمان زانوی داخلی یعنی زانوی سمت چپ خود را به طرف مرکز پیچ می برد که این عمل اسکی داخلی اسکی سمت چپ او را بیشتر بر روی لبه انگشت کوچک پای چپ او یا لبه خارجی اسکی داخلی می برد. با شروع مرحله پایانی پیچ در تصویر سوم از سمت راست اسکی باز در کنار دروازه ساق پاهای خود را به شکل موازی هم



در می آورد و به این صورت با قرار گیری صحیح بدن هر دو اسکی را به یک اندازه و درست شبیه به یکدیگر لبه می دهد. در این لحظه اگر تصویر اول و تصویر چهارم را با هم دقیقاً مقایسه کنید می بینید که در مرحله چهارم اسکی باز پیچ را تمام کرده است و در صدد انتقال نقطه ثقل به جلو و از یک طرف به طرف دیگر خود و آمادگی برای شروع پیچ بعدی است. این حرکت، دوباره باعث موازی نبودن ساق پاها می شود که این به این دلیل اتفاق می افتد که اسکی خارجی دره شروع به خارج شدن از لبه می کند چرا که در هنگامی بس کوتاه وزن بر روی لبه خارجی اسکی داخلی یا اسکی کوه اسکی باز قرار دارد و به عبارتی دیگر وقوع این اتفاق اجتناب ناپذیر است.

