

# مبتدیان آیا از اشتباه خود می آموزند

شهریار بیگی

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

مبتدیان در شروع اسکی و یادگیری اصول و روش های اولیه آن چند اشتباه عملی مشترک دارند که در مقاله زیر به این مهم و راههای برطرف کردن آن می پردازم. همه شنیده ایم که می گویند خشت اول چون نهد معمار کج تا ثریا می رود دیوار کج که به صورت مختصر حاکی از این است که اگر در روزهای آغازین یادگیری اسکی نتوانیم مشکلات پایه ای خود را در انجام این مهم برطرف کنیم این مشکلات را به صورت عادت به مراحل بالاتر یادگیری اسکی نیز انتقال و با خود همراه می کنیم.



متأسفانه بسیاری از اسکی بازانی نیز که در رده متوسط اسکی می کنند به این مسئله توجه نمی کنند و گویی هیچ کس حاضر نیست چند گام به عقب به روزهای اولیه اسکی برگردد و اشتباهات خود را تصحیح کند و بعد از آن به ادامه یادگیری اسکی بپردازد. ما در این مقاله اقدام به انجام این مهم می کنیم. نخست به عنوان یک اصل در هر کجا که می خواهید خود را تصحیح کنید و به حرکت درست یک روش دست پیدا کنید چند گام به عقب برگردید این مهم به این معنی است که برای مثال از پیستی که اسکی می کنید به پیستی کاملاً آسان برگردید و نیز روش های اسکی را نیز از رده ساده تر شروع کنید. مثلاً اگر یک اسکی باز متوسط هستید که پیست های آبی را اسکی می کنید و سعی در انجام اسکی در امتداد خط فرود دارید برای تمرین یک گام به عقب بردارید و به یک پیست بسیار آسان سبز رنگ بروید و روش خود را در آن جا دور از خط فرود تصحیح کنید و پس از اطمینان از انجام صحیح آن به پیست آبی برگردید. این مهم در همه جا و برای همه کس صادق است حتی اگر مربی اسکی باشید. یکی از مسائلی که اسکی از آن صدمه خورده است این است که تقریباً همگان یک جفت اسکی می خرند و بدون مربی به جان خود، دیگران و پیست می افتند و به کلی یادگیری این مهم را از مربی اسکی به باد تمسخر می گیرند. دیگران متعلق به گروهی هستند که برای جلسه اول و دوم چند ساعتی

مربی می گیرند اما بلافاصله که بر روی اسکی ها ایستادند دیگر نیاز خود را به مربی اسکی تا پایان عمر انکار می کنند. گروه دیگر آنانی هستند که کم یا بیش، این طرف و آن طرف، چند روزی را با مربی در هر فصل می گذرانند که چون نحوه تدریس مربیان مختلف با یکدیگر فرق می کند و شاگردان ایشان هم همچون مربیان خود هدف معینی برای اسکی ندارند تلاش آنان به جای مطلوبی نمی رسد و به ناچار با اسکی ها تنها سال به سال در طبیعت زمستانی کوهستان سر می خورند. برای همین است که ما در تمام دنیا جمعیت زیادی از اسکی بازان غیر حرفه ای ناتوان در اسکی داریم که تنها پول خود را صرف خرید وسایل و لباس های گران اسکی می کنند. وسایل و لباس هایی که از آن نمی توانند استفاده کنند. و تنها به اسکی به عنوان تفریحی به مانند کارهای دیگر تفریحی خود نگاه می کنند. همه آنچه در بالا گفته شد مسلماً دلایل بسیاری دارد که در حد حوصله این مقاله برای بحث نمی گنجد و بحث ما چیز دیگری است. پس اجازه بدهید به موضوع مقاله بپردازیم. اولین موردی که جمع مبتدیان با آن به اشکال بر می خورند تعادل و ایستادن صحیح بر روی اسکی ها است. قسمتی از آن می توان به دلیل داشتن کفش اسکی بزرگ و نامناسب باشد اما صرف نظر از کفش ها، اگر فکر کنیم که اسکی باز کفش های اندازه و مناسبی دارد باید به نکات زیر برای بهتر شدن این تعادل و ایستادن صحیح بر روی اسکی توجه کنیم. ایستادن صحیح بر روی اسکی مسلماً از شخصی تا شخص دیگر به علت شکل آناتمی بدن هر فرد فرق می کنند اما می توان به اصول زیر توجه کرد. می توان به تعادل بهتری دست یافت. راحت بر روی اسکی می ایستیم درست به مانند ایستادن در اتاقی در خانه. اگر راحت بایستید عضلات خود به خود از حالت شق و رق در می آیند، از ناحیه مفاصل کمی جمع می شوند که فنریت عضلات را حفظ می کنند این به این معنی است که زانو کاملاً راست نیست، آرنج کمی جمع است. عرض و فاصله پا از همدیگر به اندازه باسن اختیار می شود. وزن خود را بر روی وسط پای خود احساس می کنید. و ساق پا و مچ پا به جلو متمایل می شوند.



مسلمًا گفتن این مهم در بالا بسیار آسان است اما شخص مبتدی باید برای رسیدن به این مهم واقعا تلاش کند. به ویژه اگر قبل از یادگیری اسکی ورزش تعادلی دیگری نکرده باشد. در همین جا فرصت را غنیمت می شمارم که بگویم که از آنجایی که جمع بسیاری تنها یک روز در هفته اسکی می کنند لازم است که تمرین های تعادلی خود را روزی یک ساعت در منزل به انجام برسانند. یعنی با ورزش های گوناگون یا تخته تعادل در منزل روزانه ساعتی را به تمرین پردازند که در روز اسکی با آمادگی تعادلی بیشتری به فراگیری ورزش اسکی و روش های مربوط به آن پردازند.



از همان آغاز سعی کنید که حرکت را درست به انجام برسانیم. مبتدیان در آغاز وزن خود را به عقب می اندازند. این نقص می تواند به علت سفت بودن کفش ها یا ترسیدن مبتدی از تندى شیب باشد. مبتدی انگار پیوسته می خواهد بر روی صندلی ای که در پشت او هست بنشینند. پاها را مستقیم و سخت نگاه می دارد و مچ و ساق پا را به جلو نمی برد. اگر بند ساق کفش را باز نگاه دارید در ساعت اولیه یادگیری اسکی به مبتدی کمک می کنید که به کفش اسکی تکیه نکند و تعادل پیدا کند.



همانطور که در تصاویر بالا می بینید مبتدیان علاقه زیادی به نگاه کردن به جلوی اسکی ها دارند و می توانند در موقعیت هایی شبیه به تصاویر بالا قرار بگیرند. اما راه حل چیست و چه باید کرد که مبتدی را در راه رسیدن به تعادل کمک کنیم و به او بیاموزیم که تعادل خود را بدست بیاورد. برای مثال مبتدی می تواند تصور کند که جسمی سنگین در جلو او هست که او باید با دست و بازو های باز اقدام به هل دادن آن بکند. در عین حال باید مچ پا و ساق را به جلو ببرد و نگذارد که وزن بر روی پاشنه پا بیفتد. تصور کنید که پیوسته باید دست ها را ببینید و از بالای آن به جلو نگاه کنید.



یک مبتدی باید از زمین صاف بدون شیب شروع کند. در واقع روز اول در هر کجا که برف باشد می توان تمرین را شروع کرد و یاد گرفت نیازی نیست که حتما به پیست اسکی رفت. هر کجا که چند متری برف در آن قرار داشته باشد که بتوان بر روی آن سطح مسطح و صاف ایستاد و سر خورد می تواند برای انجام تمرین و ایستادن صحیح و پیدا کردن تعادل کافی باشد. با کامل شدن تعادل و ایستادن صحیح بر روی اسکی می توان به جایی رفت که به قولی بالای صفر درجه شیب داشته باشد نه بیشتر. همه چیز را باید از زاویه دید یک مبتدی دید که تا به حال سر نخورده است و از هر سر خوردنی می ترسد و تعادل خود را از دست می دهد. نگاه را در امتداد خط افق حفظ می کنیم و سعی می کنیم که اگر می خواهیم به جلوی اسکی ها نگاه کنیم تنها به حرکت چشم اکتفا کنیم.

معمولا اگر نخست تنها با یک اسکی با کمک چوبدست ها سر بخوریم و به اطراف ببریم بهتر است چرا که به شیوه کلاسیک شخص مبتدی در شکل هشت با دو اسکی محدود شود. در روش نوین اسکی تجربه ثابت کرده است که استفاده از یک اسکی و کمک به حرکت موازی اسکی ها، زودتر شخص مبتدی را به بالانس در زمین مسطح می رساند. حتی اگر هنوز شکل هشت اسکی ها را برای آموزش اسکی برمی گزینیم استفاده از یک اسکی در آغاز و انجام هشت نیمه با یک اسکی شخص مبتدی را برای فهمیدن روش و حرکت هشت آماده می سازد و او را درگیر با مشکلات روش تدریس کلاسیک و شکل هشت شده اسکی ها نمی کند. مسلما هر اسکی باز باید شکل هشت اسکی ها را در جایی از یادگیری اسکی خود بیاموزد اما این به این معنی نیست که شکل هشت اسکی ها تنها شکل یادگیری اسکی برای مبتدیان است. گاه مبتدیان در یک پیست سبز و با درجه ای بالای صفر به مراتب با اسکی موازی بالانس بهتری برای اسکی دارند تا اینکه به شکل هشت اسکی کنند. پس هر مبتدی باید با توجه به نیاز فردی و آناتمی بدن خویش به این موضوع و انتخاب و انجام آن توجه کند. در جایی نیز باید چوبدست را به کناری گذاشت چرا که چوبدست برای جمعی می تواند بسیار گیج کننده باشد چرا که قادر به هماهنگ کردن هر دو چوبدست با حرکت هر دو پا نیستند و به قوی اسکی ها و چوبدست ها به یکدیگر می پیچند و کار از این هم که هست مشکل و پیچیده تر میشود



نگاه کردن به جلو اسکی ها سر اسکی ها را به صورت ضربدر در می آورد که پیوسته همدیگر را قطع می کنند. در واقع ترس شخص مبتدی از ضربدر شدن اسکی ها و نگاه پیوسته به آن ها باعث ضربدر شدن اسکی ها می شود که این مهم را باید به شخص مبتدی گوشزد کرد که نگاه خود را در امتداد افق حفظ کند و نگذارد که نگاه و در نتیجه سر و گردن به جلو بیفتند که باعث این نقص شود از دیگر مواردی که می تواند به شخص مبتدی کمک کند که زودتر تعادل خود را پیدا کند این است که در روز اول به جای این که به دنبال شیب بگردد سر خوردن را بر روی زمین صاف با کمک چوبدست



به انجام برساند، یعنی با چوبدست به مانند کسی که قایق را با پارو به جلو هدایت می کند شخص مبتدی هم در شیب بالا صفر درجه با استفاده چوبدست به جلو سر بخورد. تا جایی که کاملاً تعادل بیابد و کم کم شیب را درجه به درجه افزایش بدهد. راه حل دیگر برای پیدا کردن تعادل و شکل صحیح بدن و قرار گیری آن بر روی اسکی تصویر بالا است با گرفتن چوبدست ها در جلوی بدن به شکل تصویر بالا مبتدی می آموزد که وزن و تعادل خود را به صورت صحیح بر روی وسط پای خویش نگاه دارد. در اینجا این مختصر را پایان می دهم دنباله بحث در مقاله های آینده ادامه می یابد