

روش نوین اسکی

شهریار بیگی

www.beygi.net

روش نوین اسکی و اخبار مربوط به آن همواره موضوعی است که تمامی اسکی بازان دنیا با علاقه آن را دنبال می کنند و به تبعیت از اسکی بازان ماهر دنیا روش خود را به دنبال ایشان تازه می کنند. در سال های اخیر دیگر صحبت از اسکی بازان یک کشور خاص به میان نمی آید بلکه صحبت پیوسته پیرامون تمامی قهرمانانی است که این روش نوین را به کار می برند و فصل به فصل آن را تازه می کنند. به عبارتی دیگر اسکی بازان دیگر به دنبال یک کشور خاص برای تازه کردن روش اسکی نمی روند بلکه آنانی را دنبال می کنند که با تازگی روش های اسکی حرف اول را در دنیا می زنند. روشی که امروزه دیگر به نام یک کشور ثبت نمی شود بلکه به روش جهانی نوین اسکی معروف است. تمامی اسکی بازان ماهر دنیا در رشته مارپیچ بزرگ و کوچک صاحب این روش نوین اسکی هستند. آنچه این روش نوین را در تمامی این قهرمانان به یکدیگر شبیه می سازد 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 اسکیها، حفظ تعادل در خط فرود است

قرار گیری موازی اسکی ها



هم در پیچ مارپیچ بزرگ و هم در پیچ مارپیچ کوچک اسکی ها کاملاً موازی هم قرار می گیرند. از متمایل شدن سر اسکی به یکدیگر که به اسکی ها حالت هشت ناخواسته یا دور شدن سر اسکی ها از یکدیگر که حالت هفت ناخواسته بدهد اجتناب می شود. این مهم بیشتر به این خاطر کمتر در اسکی نوین دیده می شود که دیگر مثل روش اسکی قدیمی وظیفه هدایت اسکی در انجام پیچ به عهده اسکی دره نیست بلکه اسکی باز اسکی دره یا خارجی را به عنوان اسکی تعادل و اسکی کوه یا اسکی داخلی را به عنوان اسکی هدایت به کار می برد و به نوعی با تنظیم مقدار فشار بر هر دو اسکی ها عملاً آن ها را در طول مسیر پیچ به صورتی بار می دهد که همراه و هم مسیر یکدیگر حرکت کنند و پدیده هشت ناخواسته که در اثر فشار و هدایت اسکی دره یا اسکی خارجی بوجود می آید یا هفت ناخواسته که به علت بار اضافی دادن بر روی لبه خارجی اسکی کوه یا اسکی داخلی به وجود می آید. این مهم مطلبی است که نه تنها در اسکی مسابقه ای بلکه در انواع اسکی آزاد نیز به آن توجه می شود. از آنجایی که برای انجام پیچ در واقع پای داخلی رو به سوی خارج میل می کند و پای خارجی اسکی باز به دنبال این پا رو به طرف داخل میل می کند هماهنگی بین این دو پا در شیب و برف یخ زده در سرعت بالا مسلماً در حرف آسان تر از عمل است. اما تا آن جا که می توان قهرمانان اسکی سعی در حفظ این حالت و بهره وری از این روش نوین در اسکی به صورت موازی دارند. اگرچه در روش نوین اسکی سعی بر این است که از پیچی برنده به پیچ برنده دیگر برویم و از پیچاندن یا چرخاندن اسکی ها در آغاز پیچ اجتناب کنیم اما گاه هنوز پیچاندن و چرخاندن اسکی ها برای تغییر

مسیر آنی در قسمت های بسیار پر شیب کوهستان به ویژه در هنگام مسابقات جهانی اسکی دیده می شود اگر چه این چرخاندن و پیچاندن اسکی ها برای تغییر مسیر دادن آنی موجب نمی شود که اسکی ها حالت هشت یا هفت ناخواسته بگیرند و این حرکت به صورت اسکی های کاملاً موازی با یکدیگر انجام می شود و در هنگام انجام دادن آن اسکی ها از حالت موازی انجام پیچ برنده موازی خارج نمی شوند. مسلماً اسکی ها وقتی که در حالت موازی کامل قرار بگیرند به سرعت اسکی باز می افزایند. اسکی های موازی با یکدیگر به اسکی باز اجازه می دهند که امکان فشار، باردهی و اختیار هدایت بیشتری در اسکی داخلی یا اسکی کوه در قسمت دوم انجام پیچ داشته باشد. این مهم از درگیر شدن بیش از اندازه لبه های اسکی خارجی جلوگیری می کند. در نتیجه اسکی ها به صورت موازی کامل با همدیگر در مسیر پیچ برنده بر سرعتی طی مسیر می کنند. همه می دانیم که اگر اسکی در حالت هفت ناخواسته قرار بگیرد باعث مشکل شدن در کار می شود با برقراری بر روی اسکی کوه یا اسکی داخلی اسکی خارجی اسکی باز شروع به سر خوردن می کند یا اگر این اتفاق نیفتد اسکی باز به داخل پیچ مایل می شود و از تعادل کافی و کامل خارج می شود. به عبارتی دیگر هفت شدن ناخواسته اسکی به واسطه حرکت اسکی داخلی یا اسکی کوه مانع از انجام صحیح و کامل پیچ موازی برنده کامل خواهد شد.

قرار گیری موازی پاها



از آن جایی که قبل از شروع پیچ با مایل کردن تمامی محور عمودی بدن به سمت پیچ لبه اسکی ها بر روی لبه های سمتی رفته اند که اسکی باز می خواهد به طرف آن طی مسیر کند دیگر نیازی به زاویه دادن زانو ها و باسن برای بدست آوردن زاویه لازم جهت لبه دادن به اسکی ها برای تغییر جهت نیست. این مهم در پیچ مارپیچ بزرگ گویی به کلی از بین رفته است و در پیچ مارپیچ کوچک به صورتی نامحسوس وجود دارد. پای خارجی نسبت به روش قدیمی اسکی با زانو باز و عضلات کشیده منبسط بار ناشی از فشار پیچ و تعادل را بر روی خود حمل می کند و به اصطلاح اسکی باز تعادل را بر روی اسکی دره بر روی اسکلت خود حمل می کند. این مهم باعث می شود که اسکی باز توان بیشتری در حمل بار و فشار ناشی از سرعت و شیب پیست داشته باشد. امری که باعث شده است بار تحمل این فشار و تعادل را در سرعت بالا برای اسکی باز قابل تحمل تر کند. امری که فشار را از روی عضلات و مفاصل کم کرده و بار تحمل این فشار را بر روی اسکلت اسکی باز قرار داده است. این مهم فشار و صدمات ناشی از فشار را بر روی عضلات و مفاصل کم می کند. امروزه قهرمانان گروه یک مسابقات اسکی دنیا به مراتب میزان جراحات کمتری در عضلات و مفاصل خود در مقایسه با گروه های بعدی و پایین تر دارند که حاکی از بهره وری این گروه یک از قرار دادن بار تعادل و فشار بر روی اسکلت خویش است. بردن محور عمودی تمامی بدن به طرف مسیر پیچ پیش از هنگام پیچ و در آغاز ورود به آن باعث می شود که نقطه ثقل بدن مسیر کوتاه تری را طی کند و در نتیجه اسکی باز مسیر مستقیم تری را از میان دوازه های بین راه در اسکی مارپیچ داشته باشد. ترکیب پاها و اسکی های موازی با یکدیگر امکان و اکنش سریع در هنگام عوض کردن مسیر را به اسکی باز می دهد.

اسکی داخلی درگیر و باریافته



قهرمانان اسکی یک نسبت هشتاد به بیست از تغییر میزان باردهی و تعادل در مارپیچ کوچک و یک نسبت هفتاد به سی از تغییر میزان باردهی و تعادل در مارپیچ بزرگ دارند 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 ایشان 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 مهم 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 مقدار پنجاه به پنجاه نیز برسد. در حالت موازی، اسکی داخلی درگیر و باریافته باعث سرعت و سهولت در انجام پیچ و اسکی می شود.

اسکی های هم قد / هم ردیف



اگر فاصله زیاد در قطع و محور عمودی بین اسکی ها در هنگام انجام پیچ مارپیچ کوچک و بزرگ وجود دارد اما اسکی ها در قطع افقی در کنار یکدیگر هم قد و هم ردیف هستند. یعنی در قطع عمودی اسکی ها از هم فاصله می گیرند اما در قطع افقی اسکی ها جلو و عقب نمی شوند. یعنی به سبک روش قدیم که در اثر چرخش لگن، اسکی ها جلو و عقب قرار می گرفتند در اسکی به روش نوین دیگر اسکی ها جلو و عقب قرار نمی گیرند و سر اسکی ها در بیشترین مواقع از اسکی هم قد و هم ردیف است و جلو و عقب نیست. این مهم به ویژه در نیمه اول پیچ باعث می شود که اسکی ها راحت تر در حالت موازی نگاه داشته شوند و زودتر اسکی ها را بر روی لبه آن ببریم. همان طور که حرکت لگن و چرخش آن باعث عقب و جلو شدن سر اسکی ها می شود به همان صورت عقب و جلو بودن آنها به نوبه خود باعث چرخش لگن، باسن و محور افقی بالاتنه در اسکیباز می شود که این چرخش ناخواسته و نابجا در بدن به داخل یا خارج باعث خارج کردن اسکی باز از تعادل گشته اسکی داخلی را بی موقع درگیر می کند. این مهم مسلماً به از بین رفتن تعادل کامل اسکی باز و در نتیجه باعث عدم اجرای پیچ کامل برنده در نزد اسکی باز می شود. اسکی های هم قد به اسکی باز اجازه می دهند با اسکی ها کاملاً موازی به قسمت اول پیچ وارد و بدین روی در جای خود انجام یک پیچ قوی کامل را موجب شوند.

هماهنگی نقطه ثقل بدن و اسکی ها



ج

هر دو شکل بردن نقطه ثقل بدن در طرفین اسکی ها و بردن اسکی ها در دو طرف نقطه ثقل بدن در روش اسکی نوین به کار می رود. بردن نقطه ثقل بدن در طرفین اسکی در اسکی مارپیچ بزرگ در قسمت های پر شیب مسیر و بردن اسکی ها در دو طرف نقطه ثقل در اسکی مارپیچ کوچک به صورت متداول در قسمت های کم شیب مسیر در مسابقات مارپیچ کوچک مورد استفاده قرار می گیرد که معمولاً با سبک کردن رو به پایین همراه است. بی توجه به این مهم که در بالا گفته شد در روش نوین اسکی چه در مارپیچ بزرگ و چه در مارپیچ کوچک تمام اسکی به کار گرفته می شود. پیچ همیشه با قرار گیری وزن و تعادل اسکی باز بر روی قسمت عقب اسکی تمام می شود و همچنین با قرار گیری وزن و تعادل اسکی باز بر قسمت جلوی اسکی آغاز می شود. هر دو شکل بردن نقطه ثقل بدن در طرفین اسکی ها و بردن اسکی ها در دو طرف نقطه ثقل بدن نه تنها اسکی ها را در یک طرف و طرف دیگر اسکی باز برای شروع پیچ بعدی قرار می دهد همچنین باعث می شود که تحمل بار فشار و وزن و تعادل از قسمت عقب اسکی ها به قسمت جلو اسکی و بر عکس به نوبت بر اثر ضرورت در پیچ تغییر محل بدهند. در واقع هر دو شکل بردن نقطه ثقل بدن در طرفین اسکی ها و بردن اسکی ها در دو طرف نقطه ثقل بدن همزمان با حرکت نقطه ثقل در محور عمودی و رو به جلو می شود. ترکیب انتقال تعادل و بار دهی بر روی عقب تا جلوی اسکی و هر دو شکل بردن نقطه ثقل بدن در طرفین اسکی ها و بردن اسکی ها در دو طرف نقطه ثقل بدن باعث درگیر کردن زود هنگام لبه اسکی در به وجود آوردن یک پیچ روان با روش هدایت برنده می شود.

سبک کردن رو به پایین



سبک کردن رو به پایین تنها شکل سبک کردن اسکی ها در روش نوین اسکی است. که در مارپیچ کوچک و مارپیچ بزرگ 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 های راحت تر در شیب متوسط 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 هدایت برنده سریع تری در قسمت های آسان و کم شیب تر مسیر حرکت اسکی در یک مسابقه، سرعت بگیرد قسمت های بدون شیب مسیر را با روانی بگذرد.

درگیری کردن زود هنگام لبه اسکی ها با برف



درگیری زود هنگام لبه اسکیها به این علت در روش نوین اسکی مطرح می شود که پیچ مارپیچ کوچک و بزرگ به صورت گرد کامل نیستند، به صورت یک علامت بلند ویرگول هستند. بیشتر تغییر مسیر ها در بالای خط فرود اتفاق می افتد و به همین دلیل هدایت برنده اسکی ها باید در بالای خط فرود آغاز و اتفاق بیفتد. به واسطه انجام این مهم از شروع خط فرود، اسکیها شروع به سرعت گرفتن می کنند و بدین گونه تقریباً هفتاد درصد یک پیچ را قبل از این که به دروازه برسند کامل می کنند. به همین دلیل لازم است که لبه اسکی ها به صورتی زود هنگام با سطح برف درگیر و این مهم را به وسیله سبک کردن اسکی ها، انتقال نقطه ثقل از یک طرف به طرف دیگر اسکی ها و مایل کردن تمامی محور عمودی بدن به طرف پیچ قبل از شروع نیرو و فشار ناشی از حرکت در زیر اسکی ها به انجام برسانند. گهگاه این حرکت موجب درگیری زود هنگام اسکی کوه هم می شود که از این اتفاق باید اجتناب کرد و آنرا از درگیری زود هنگام (صحیح) لبه اسکی ها در بالای خط فرود متمایز ساخت.

حفظ تعادل و تحمل فشار در خط فرود



به خاطر این که اسکی ها سرعت بگیرند و همچنین سرعت خویش را افزایش دهند تا بتوانند از یک پیچ در آمده آن را تمام کنند و به پیچ بعدی برسند، اسکی باز به این روش اسکیها را هرچه زودتر در بالای خط فرود (همزمان با جابجایی نقطه ثقل از یک طرف به طرف دیگر اسکیها) با سطح برف درگیر و سپس در قسمت میانی پیچ با رها کردن این نیرو و سبک کردن اسکی ها موجب سرعت بخشیدن اسکی ها تا رسیدن به پیچ بعدی در پیچ مارپیچ کوچک و بزرگ در هنگام اسکی می شود.