

چوبدست اسکی، مقدمه

شهریار بیگی

www.beygi.net

از چوبدستها در اسکی برای کمک به تعادل، ریتم، همزمانی حرکات و عضلات استفاده می شود. چوبدست اگر درست مورد استفاده قرار نگیرد نه تنها کمکی به اسکی باز نمی کند بلکه او را از انجام اسکی باز می دارد. حرکت او را با مشکل روبرو می سازد و انجام پیچ را نامطمئن و ضعیف می سازد. در مقاله زیر به توضیح این مطلب می پردازم. چوبدست های خود را نخست به اندازه ای هماهنگ با قد خود در بیاورید معمولاً چوبدست برای اسکی بازان بالغ که سن رشد آنان به پایان رسیده است باید به صورت زیر اندازه گیری شود. نخست طول قد خود را بگیرید و بعد عدد ۶۰ را از طول قد خود کم کنید و بعد عدد ۳ را به آن کم یا اضافه کنید. یعنی سه سانتیمتر به این اندازه می توانید اضافه یا کم کنید که به اندازه مورد علاقه خود دست پیدا کنید. این مهم به این خاطر است که بعضی با حالتی نشسته تر اسکی می کنند و بعضی دیگر با حالتی ایستاده تر. یا در هنگام اسکی در قوز برفی و شیب های بسیار زیاد با چوبدست کوتاه تر اسکی راحت تر می شود و چوبدست ها به اصطلاح به اسکی باز لگد نمی زنند. یا این که از نظر آناتمی بعضی از اسکی بازان دارای بازوهای کشیده تری هستند. پس قبل از این که به اندازه ایده آل برسید سعی کنید که چوبدست را امتحان کنید. شکل قدیمی تعیین چوبدست که در مغازه با زاویه نود درجه چوبدست را به صورت سر و ته نگاه داریم یک روش قدیمی است که در اسکی نوین به کار نمی آید. مطلب بسیار ساده است استفاده از چوبدست مثل استفاده از مسواک یک مطلبی کاملاً شخصی است و به شخص اسکی باز بستگی دارد که چه چوبدستی را در چه موقعیتی و با چه اندازه ای و با چه خصوصیتی به کار بگیرد. پس با چوبدستی که هم اکنون دارید اسکی کنید یک بار به صورت معمولی یک بار با گرفتن بالای دسته آن و یک بار با گرفتن زیر دسته چوبدست. به زودی به اندازه مورد نظر خواهید رسید و چوبدست اندازه را خواهید یافت. از آن جایی که بسیاری از اسکی بازان به همانگونه که با کفش هایی که یک یا دو سانتیمتر از اندازه پای ایشان بزرگ تر است اسکی می کنند، به همان گونه بسیاری از اسکی بازان با چوبدست هایی بلند تر از اندازه ای که باید داشته باشد اسکی می کند. که این خود خبر خوبی است چرا که برای اندازه کردن چوبدست هایتان اگر چوبدست از نوع کاربن نباشد می توانید دسته چوبدست ها را در بیاورید و با یک اره آهنی آن را به اندازه دلخواه در بیاورید و آنها را به اندازه دلخواه کنید. اکنون به انجام تمرین می پردازیم



- سطح مطلوب اجرای حرکت
- استفاده مؤثر از چوبدست در پیچ موازی پایه و کمک به متصل کردن پیچها و کامل کردن پیچ.
- هدف از تمرینات
- حرکت دادن درست چوبدستها و تماس آنها با برف جهت ایجاد ریتم و متمایل ساختن بدن به جلو / داخل
- پیچ بعدی به هنگام آغاز پیچ
- تمرین
- ۱ – تمرینات درجا : چوبدست را در چه نقطه ای در برف باید فرو کرد.
- ۲ – در حال شوس کج : چوبدست بزنید
- ۳ – در حال شوس کج : آماده شوید که در سبک کردن رو به پایین چوبدست بزنید.
- ۴ – در پیچ از چوبدست استفاده کنید. حرکت زدن چوبدست سرآغاز برای شروع پیچ بعدی است.
- پیچهای پشت سر هم بزنید و از هر پیچ به پیچ دیگر از چوبدست استفاده کنید.
- اشکالات متداول
- ناهماهنگ در حرکت.
- چوبدست در نقطه درست استفاده نمی شود.
- چوبدستها را بیش از حد در حالت سفت و منقبض عضلات می گیریم. بدن را سفت و خشک می کنیم.
- رفع اشکالات
- روی پیست کم شیب و با سرعت کم اسکی کنید.
- تمرینات درجا : شوس کج کنید و چوبدست بزنید. با صدا و خواندن ریتم بدهید.
- اسکی بدن چوبدست: مدتی بدون چوبدست اسکی بکنید تا وقتی که احساس راحتی و تعادل بهتری کنید

