

تمرین برای ارتقاء سطح اسکی

متوسط تا پیشرفته

شهریار بیگی

www.beygi.net

در سال های اخیر با به وجود آمدن اسکی های کاروینگ که هدایت کامل برنده اسکی ها را برای اسکی بازان حتی در سرعت و شیب کم ممکن می سازد تمامی مدارس اسکی در دنیا را بر آن داشته است که چگونگی روش های تدریس خود را به روز کنند. بسیاری از تمرین های پایه ای در اسکی به گونه ای تغییر یافته است که با این مهم هماهنگ باشد. در زیر به این مهم می پردازیم و چگونگی انجام تمرین ها را با توجه به نیاز نوین اسکی باز، همگام با روش و وسایل نوین اسکی توضیح می دهیم.



● تمرین برای ارتقاء سطح اسکی ویژه اسکی بازان متوسط تا پیشرفته

تمرینات پیچهای کوچک

۱- پیچهای سرنده

پیچ سرنده همانطور که از اسم آن پیداست پیچی است که هدایت سرنده اسکی ها را ممکن می سازد از این پیچ برای اسکی در قوز برفی و برف نکوبیده استفاده می شود. این مهم به این معنی است که تا جایی که می توانیم از هدایت برنده اسکی به صورتی آگاهانه اجتناب می کنیم و کف اسکی را مورد استفاده قرار می دهیم. مسلماً اسکی ها نوین به راحتی می توانند هدایت سرنده را به هدایت برنده تبدیل کنند. برای تمرین پیچ های سرنده نخست پیستی متوسط را بر گزینید. برای یادگیری در هیچ مرحله ای از اسکی به سراغ پیست مشکل برای یادگیری یک روش جدید نروید. نخست در یک پیست متوسط یاد بگیرید و تمرین کنید، هنگامی که روش را به خوبی فرا گرفتید به سراغ پیست مشکل بروید و ادامه دهید این تمرین را هم در پیست کاملاً کوبیده شده با ماشین پیست انجام دهید. هم به کناره پیست بروید و به انجام آن پردازید. اسکی در برف نکوبیده تازه باریده شده را نیز در صورت برنامه خود جای دهید و در برف نکوبیده سبک و سنگین به تمرین پیچ با هدایت سرنده پردازید. به یاد داشته باشید که برای بهتر شدن در اسکی باید دارای یک برنامه ریزی باشید و آنچه را که به انجام نرسانده اید در طول فصل به انجام برسانید. برای مثال ممکن است مدت ها فرصت نیابید که در برف تازه باریده شده به دلایلی تمرین کنید اما این به این معنی نباید باشد که در طول یک فصل به کلی این تمرین را فراموش کنید. بلکه باید در فصل اسکی خود، فرصتی را نیز برای این مهم باز کنید. پس پیچ سرنده را در هر موقعیتی با هر برفی در شیب های گوناگون تمرین کنید و در انجام آن به توانایی کامل برسید



۲ - پیچهای کوچک با زدن چوبدست

چوبدست های خود را نخست به اندازه ای هماهنگ با خود در بیاورید معمولا 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. مطلب بسیار ساده است استفاده از چوبدست مثل استفاده از مسواک یک مطلب کاملا شخصی است و به شخص اسکی باز بستگی دارد که چه چوبدستی را در چه موقعیتی و با چه اندازه ای و 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 باشند اسکی می کنند. 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. با اندازه شدن چوبدست ها شروع به تمرین کنید. کی و کجا از چوبدست استفاده کنیم پرسش این است معمولا از چوبدست در پایان پیچ و شروع پیچ بعدی استفاده می شود و هنگام دقیق آن بستگی به نوع پیچ کوچک و بزرگ بودن آن، سرعت اسکی باز و شیب پیست دارد. که با تجربه به دست می آید. برای آشنایی با این موضوع به مقاله چوبدست رجوع کنید پیوسته چوبدست ها را در کنار و جلوی بدن نگاه دارید و از بالا دست خود به پایین پیست و مسیر نگاه کنید. درست به مانند دوچرخه سواری که دسته دوچرخه را در دست دارد و به جلو مسیر نگاه می کند.



۳ - مارپیچ ریز با حالت تقریباً نشسته

مارپیچ ریز با حالت نشسته به این معنی نیست که وزن خود را عقب بیندازیم. بلکه به این معنی است که بر روی وسط پاهای خویش بایستیم و از شکل سبک کردن رو به پایین برای انجام پیچ استفاده کنیم. در اسکی به روش قدیمی رسم بر این بود که برای انجام پیچ با سبک کردن رو به بالا وارد مرحله اول پیچ شویم. این مهم از آن جایی انجام می شد که اسکی ها به شکل اسکی های نوین نبودند، صاف، سفت و بلند بودند، این شکل قدیمی اسکی نمی گذاشت که اسکی ها را سبک کنیم تا پیچ را به انجام برسانیم و برای انجام این مهم مجبور بودیم که زانو هایمان را باز کنیم و به طرف بالا سبک کنیم که بتوانیم اسکی ها را ببیچانیم. امروزه با بردن نقطه ثقل بدن از یک طرف به طرف دیگر اسکی در پیچ مارپیچ بزرگ و در اینجا با بردن اسکیها از طرفی به طرف دیگر در زیر نقطه ثقل بدن پیچ را انجام می دهیم



۴ - پیچهای کوچک گرد و پیچهای کوچک نزدیک به خط شیب

انجام این پیچ به این معنی نیست که آنقدر شعاع پیچ را کوچک کنیم که مجبور به بیچاندن اسکی ها برای تغییر جهت شویم بلکه این به این معنی است که پیچ را تا اندازه ای کوچک کنیم که شعاع پیچ به حالتی گرد باشد. همانطور که می دانید خط شیب یا خط فرود کوتاه ترین، سریع ترین و پرشیب ترین مسیر پیست است. این به این معنی است که اگر یک گوله برف یا یک توب را رها کنیم این توب پیوسته از کوتاه ترین پرشیب ترین و سریع ترین خط فرود در یک پیست به طرف پایین فرود می آید. برای انجام درست این تمرین نخست به آسان ترین پیست بروید که بتوانید با صورت و شانه هایی رو

به دره به دنبال خط فرود و در امتداد آن اسکی کنید. صبر داشته باشید، با بهتر شدن در این روش به دنبال شیبی بیشتر بروید نه زودتر از آن. این تمرین را در پیست های مختلف به انجام برسانید.



۵ – شوس راست و سپس شروع پیچهای کوچک
برای انجام این تمرین نخست آن را به دو قسمت تقسیم کنید. نخست یاد بگیرید که در پیست بتوانید رو به دره با صورت و شانه رو به دره اسکی کنید (اسکی ها بر روی کف آن قرار گرفته باشد) و سر اسکی ها کاملاً در امتداد خط افق باشند، پس از فرود مستقیم مرحله پیچ زدن برسید. این تمرین را هم در پیست های گوناگونی با برف و شیب مختلف انجام دهید. جرات کنید که حتی در پیست پر شیب قسمت طولانی تر از پیست را بدون پیچ به طرف پایین پیست حرکت کنید و بعد شروع به پیچ زدن کنید



۶ – پیچ های برنده
پیچ های برنده همانطور که از نام آن پیدا است به معنی هدایت اسکی ها به وسیله رفتن بر روی لبه اسکی هاست. این به این معنی است که تا حدی که امکان دارد برعکس تمرین پیچ سرنده که بر روی کف اسکی هایمان اسکی می کردیم، در هدایت برنده از لبه های اسکی استفاده کنیم. برای انجام این پیچ از روش سبک کردن روبرو پایین استفاده می کنیم یعنی نقطه ثقل بدن را از طرفی به طرف دیگر اسکی

در پیچ مارپیچ بزرگ و اسکی را از طرفی به طرف دیگر در زیر نقطه نقل بدن می بریم و در عین حال تغییر مسیر می دهیم. این مهم به شکلی است که انگار از روی یک قوز برفی مجازی می گذریم. در بالاترین نقطه این قوز برفی زانوهایمان را جمع می کنیم، لبه ها را عوض می کنیم و به طرف قوز برفی دیگری مسیر می کنیم و این عمل را در جهت دیگر هم به انجام رسانده و به تمرین ادامه می دهیم



۷ - پیچ ریز با پرش و تغییر جهت در هوا

این تمرین اگرچه برای آسان تر کردن پیچ به انجام نمی رسد اما هنوز به عنوان یک تمرین مفید برای عادت کردن به اسکی ها مورد استفاده قرار می گیرد. توجه داشته باشید که پرش و تغییر جهت در هوا به معنی کشیده شدن بالا تنه به طرف بالا و باز کردن مفاصل زانو و باسن نیست بلکه استفاده کردن از قوزهای کوچک و بزرگ در مسیر برای این کار است. این تمرین را در برف نکوبیده انجام دهید.



۸ پیچ ریز با توجه بر روی اسکی داخلی، تعقیب کفشها

در موقع آغاز پیچ، پای داخلی (کوه) شروع به لبه گیری می کند و پای خارجی به همان شکل پای داخلی را تعقیب می کند تا آن که پیچ بعدی بخواهد آغاز شود و سپس جای پاها عوض می شود. بدین ترتیب کفشها مرتباً در حالی تعقیب یکدیگر هستند و در آغاز هر پیچ جایشان عوض می شود. در طول تمرین پاها به دنبال هم هستند. این تمرین به این خاطر اجرا می شود که توانایی استفاده از هر دو لبه اسکی را در خود افزایش دهیم. همانطور که می دانیم بر روی لبه بردن اسکی به طرف داخل همواره از بردن لبه ها به سمت خارج مشکل تر است. برای این که بتوانیم برای انجام پیچ از بردن محور عمودی بدن به طرف داخل پیچ استفاده کنیم از این تمرین استفاده می کنیم. این به این معنی است که همواره توجه خود را بر روی لبه خارجی اسکی داخلی یعنی لبه انگشت کوچک اسکی کوه متمرکز می سازیم و به گونه ای که انگار یک اسکی داریم و آن اسکی همانا اسکی داخلی و لبه خارجی این اسکی است. این تمرین را با صبر و حوصله انجام دهید در آغاز کار کمی مشکل به نظر می رسد اما با ادامه تمرین جرات می کنیم که بیشتر بر روی لبه خارجی اسکی داخلی (کوه) تکیه کنیم و پیچ بزنیم.



مسئله تمرین های زیادی برای توانی اسکی باز بر روی اسکی ها در موقعیت های گوناگون وجود دارد و اطلاع از تمامی آن ها به این معنی نیست که تمامی آن را باید نوبت به نوبت بی توجه به نیازهایمان به انجام برسانیم. با انجام هر تمرینی به این مهم توجه کنید که چرا این تمرین را به انجام می رسانید و این تمرین چه تاثیری بر روی توانمندی شما در هدایت اسکی ها دارد. در همه حال انجام تمرین را تنها برای انجام دادن آن تمرین به انجام نرسانید. بلکه نخست به این موضوع فکر کنید که چرا این تمرین را برمی گزینید و این تمرین چه تاثیری بر روش اسکی کردن شما خواهد گذاشت. تمرینی مفیدی است که پس از انجام آن حداقل چگونگی تاثیر آن را دریافته باشید و متوجه شوید که چگونه این تمرین با گذشت زمان به روش اسکی کردن شما کمک خواهد کرد. به عنوان یک اصل کلی هیچ گاه تمرین را در پیستی که بدن شما لازم دارد که به صورت خود بخود واکنش نشان بدهد به انجام نرسانید بلکه به پیستی آسان بروید که بتوانید سرعت و روش انجام خود را تحت کنترل و تعمق در بیاورید. نخست باید حرکت را به خوبی بیاموزید. پس از یادگیری حرکت، آن را در پیستی آسان اجرا کنید. پس از این که مطمئن شدید که حرکت را صحیح انجام می دهید و به پیست کمی مشکل تر بروید.