

## آمادگی جسمانی برای آغاز فصل اسکی

شهریار بیگی

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

بدون آمادگی جسمی، فصل اسکی را آغاز نکنید. همه می دانیم که برای شروع فصل اسکی آمادگی جسمانی نه تنها یک ضرورت است بلکه رسیدن به این مهم کلید موفقیت در اسکی است. با بدن آماده نه تنها انجام اسکی راحت تر و دلپذیرتر است بلکه صدمات عضلانی، خشکی و کوفتگی ماهیچه ای که از انجام این ورزش ناشی می شود به مراتب کمتر است. در واقع کوفتگی عضلات حاکی از این است که این عضلات را باید تقویت و توانمندتر کنیم. این تنها ورزش اسکی نیست که آمادگی جسمانی برای انجام این ورزش را ضروری می شمارد بلکه هر گونه تلاش ورزشی با آمادگی بدن، ارتباطی مستقیم و کامل دارد. راه و روش آماده سازی بدن برای یک ورزش معین به طور قطع با شکل آن ورزش و عضلات مربوط به آن ارتباط مستقیم دارد. بی توجهی به این مهم می تواند خللی اساسی در جهت پیشرفت کامل در انجام آن ورزش ایجاد کند. در هر ورزشی مسلماً یک گروه از عضلات بدن حرکات



اصلی و پایه ای آن ورزش را به انجام می رسانند. با انجام چند تمرین پایه ای (تعادلی، کششی، قدرتی) ساده خود را برای اسکی آماده کنید. این تمرین ها برای بهتر شدن تعادل و حفظ آن در اسکی بسیار مفید خواهند بود و قدرت ماهیچه ای را برای انجام این ورزش کامل تر خواهند کرد. تمرین های زیر علاوه بر نکات بالا می تواند به عنوان آزادسازی عضلات از انقباض عضلانی ناشی از تلاشی سخت در اسکی به کار آید و شما را از انقباض و درد عضلانی پس از انجام پر تلاش اسکی رهایی بخشد. با

انجام این تمرین ساده قبل از شروع و بعد از پایان یک روز اسکی، لذت اسکی را افزایش دهید و تجربه ای فرحبخش را از انجام اسکی برای خود به ارمغان بیاورید. حتی از این تمرین ها می توانید در روزهایی که اسکی نمی کنید و همچنین در روزهای خارج از فصل اسکی به صورت مداوم برای حفظ آمادگی خویش انجام دهید. در صورت تمایل می توانید فهرستی از تمرین های زیر را تهیه و در هر زمان در هر کجا که فرصت داشتید به انجام آن بپردازید. به یاد داشته باشید در هر ورزشی باید حرکات ورزشی مربوط به آمادگی همان گروه از عضلات را که حرکات پایه ای این ورزش را به انجام می رسانند، آماده و توانمند ساخت که اسکی نیز از رعایت این مهم مستثنی نیست. در غیر این صورت ورزش اسکی را به علت ناتوانی عضلات به درستی نمی آموزید، انجام نمی دهید و فقط وقت خود را با داشتن یک جفت اسکی به وسیله سر خوردنی ساده و ابتدایی هدر می دهید. یا با دیدن آسیب های عضلانی به هیچ نتیجه مثبتی در انجام صحیح این ورزش نخواهید رسید. مهمترین نکته در اسکی که باید به آن توجه داشت داشتن تعادل و حفظ آن در طول زمانی است که اسکی می کنیم. همچنین استفاده به موقع از کف و لبه اسکی هاست که به شما امکان می دهد که اسکی ها جهت خود را تغییر دهند. اما این تعادل است که حرف اول را می زند. بدون داشتن تعادل و حفظ پیوسته آن بی شک هیچ چیزی چه ساکن و چه متحرک در روی زمین بر جای خود باقی نخواهد ماند و به حرکت دلخواه در مسیر معین خود ادامه مسیر نخواهد داد. تمرین های زیر به این تعادل و حفظ آن کمک می کند.

### تمرین های بر روی قطعه چوب

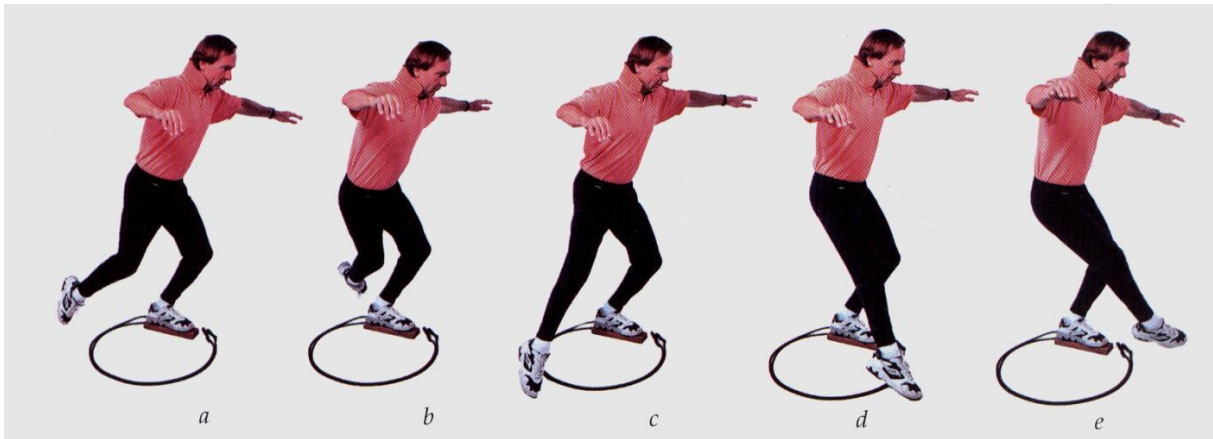
آ. با یک پا روی قطعه ای چوب بایستید پای دیگر را آزادانه بر روی زمین قرار دهید. شکل شماره یک  
 ب. پشت پای آزاد را به سمت پشت و بالا نگه داشته و روی پنجه پا قرار بگیرید تا جایی که بدون فشار روی پای تعادل، کشش را روی پای آزاد خود داشته باشید.  
 ث. حالا به روی پای تعادل فشار آورده و کشش بیشتری را احساس کنید  
 د. پشت پای آزاد را به طرف بالا و عقب نگاه داشته و کشش را انجام دهید.  
 به تصاویر زیر که در تصویر شماره یک ترتیب این حرکت را نشان می دهید به دقت نگاه کنید. نگاه شخص به مانند هنگامی که اسکی می کنیم برای حفظ بهتر تعادل در امتداد افق قرار بگیرد.



تصویر شماره یک

### تمرین بر روی قطعه چوب با طناب

یک طناب را به شکل دایره، مانند تمرین قبلی بر روی زمین قرار دهید و روی قطعه چوب با پای تعادل بایستید. با پای آزاد، خارج از محوطه خط حلقه طناب، حرکت را ادامه داده و خیلی آهسته بدون توقف و مکث تمرین را انجام دهید. حرکت پای آزاد را در حد توانایی به پشت و همچنین به جلو انجام دهید. پنج مرتبه این تمرین را تکرار کنید که با توجه به تصویر دو به توضیح این حرکات می پردازیم



تصویر شماره دو

- آ. روی قطعه چوبی بایستید و پای آزادتان را تا جایی که می توانید به پشت و خارج کشش دهید.
- ب. پای آزادتان را به پشت و عقب پای تعادل کشش دهید.
- ث. پای آزادتان را به عقب و خارج حلقه کشش دهید. به تصویر شماره دو در بالا نگاه کنید.
- د. پای آزادتان را در ادامه به سمت جلو کشش دهید.
- ا. حرکت پای آزادتان را به جلو و خارج حلقه ادامه دهید.

تمرین گام برداشتن به سمت بالا بر روی نیمکت

به تمرین شماره سه در زیر نگاه کنید و به صورت زیر به تمرین پردازید.

آ. یک پا را بر روی نیمکت قرار بدهید.

ب. با اولین گام با حفظ تعادل بایستید.

ث. با کشش کامل پای تان را به سمت پشت و بالا ببرید.

این تمرین ها را درست به مانند تصویر شماره سه در زیر با حفظ آرامش و تعادل به انجام برسانید.



تصویر شماره سه

### تمرین تماس و جلوی پا

این تمرین به بهتر شدن تعادل کمک خواهد کرد، توانایی در انجام آن در حالت ایستاده قدرت نگهداری پای تان را بیشتر می کند. لازم است که پنجه پای آزاد بر روی زمین به سمت پشت، سپس به سمت پهلو و جلوی نیمکت حرکت یابند. پنج بار تمرین را پی در پی انجام دهید سپس استراحت کنید. درست به مانند تصویر شماره چهار در زیر. برای به دست آوردن پیشرفت بیشتر بر روی یک پا مدت زمان

بیشتری را تمرین کنید. یک پای تان را جلوی پای دیگری قرار دهید، فاصله این دو از یکدیگر شصت سانتی متر باشد. جلوی پای تان را فشار داده تا زانوی زمین را لمس کرده و دوباره به حالت برگردید. ده بار این تمرین را تکرار کنید. سعی در پیشرفت گام به گام در تمرین ها داشته باشید، عجله نکنید.

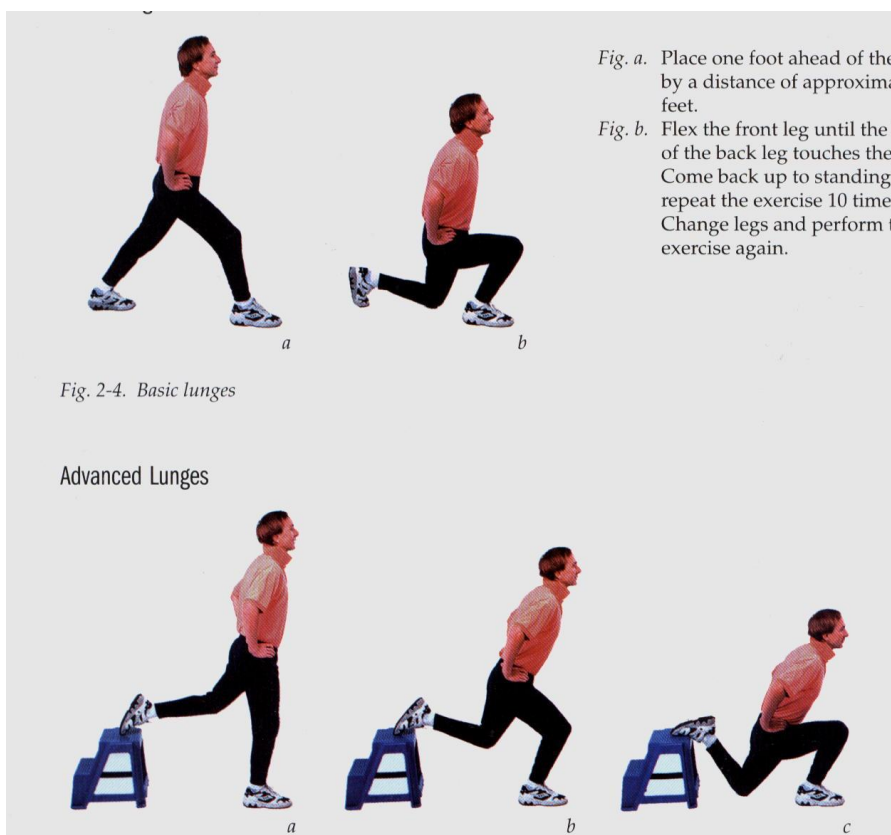


Fig. a. Place one foot ahead of the other by a distance of approximately 30 centimeters.

Fig. b. Flex the front leg until the knee of the back leg touches the floor. Come back up to standing and repeat the exercise 10 times. Change legs and perform the exercise again.

Fig. 2-4. Basic lunges

Advanced Lunges

تصویر شماره چهار در بالا و تصویر شماره پنج در پایین

### انعطاف های پیشرفته با نیمکت

به تصویر بالا با دقت نگاه کنید. این تمرین را نیز با حوصله و دقت به انجام برسانید. عجله نکنید. با روی پنجه پایتان روی نیمکت بایستد پای جلویی در حدود شصت سانتی متر با فاصله از نیمکت. اسکی بازان قدرتمند و توانا با سعی و کوشش شاید بتوانند فشار را تا پشت ادامه داده، به زمین نزدیک تر شوند و زمین را لمس کنند. اگر مشکلی در زانوی پایتان دارید به نرمی این کار را کنید.

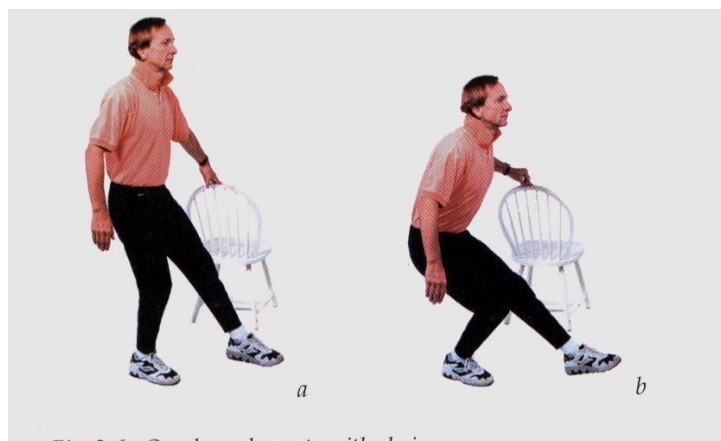


Fig. 2-6. One-legged squat with chair

تصویر شماره شش

### یک پا باز و یک پاچمپاته

از یک صندلی برای تعادل بهتر به مانند تصویر شش در بالا استفاده کنید با یک پا به طرف پایین چمپاته زده و همچنین پای دیگر در حدود سی سانتیمتر دورتر از زمین قرار می گیرد.

### یک پا دراز و یک پا چمپاته باصندلی

دوباره به تصویر شماره شش در بالا توجه کنید. چمپاته زدن را شروع کرده و آن را تا زاویه نود درجه ادامه دهید. همان طوری که در عکس های آ و ب نشان داده شده است. با تمرین بیشتر خواهید توانست با نیروی و توانایی بهتر عمل فوق را بدون حمایت صندلی انجام دهید. عمل چمپاته زدن را با هر دو پا ده بار تکرار کنید تا به خوبی در هر دو پا قوی شوید.

### کشش پا به عقب با ریسمان لاستیکی

یک ریسمان لاستیکی را انتخاب کنید. آن را از فروشگاه های ورزشی می توان خرید. یک طرف آن را به کفش ورزشی و طرف دیگر آن را به جایی ثابت وصل کنید. ابتدا ریسمان را به سمت پشت بدن کشش داده تا حدی که با قوزک پای تان در یک خط مستقیم و ممتد قرار بگیرد. با پای تعادل، پایدار باشید. سپس با پای آزاد به حدی که تا پشت بدن تان کشش داده می شود عمل کشیدن ریسمان را انجام دهید. در خاتمه به حالت شروع تمرین باز گردید. این تمرین را ده بار به شکل هفت انجام دهید.

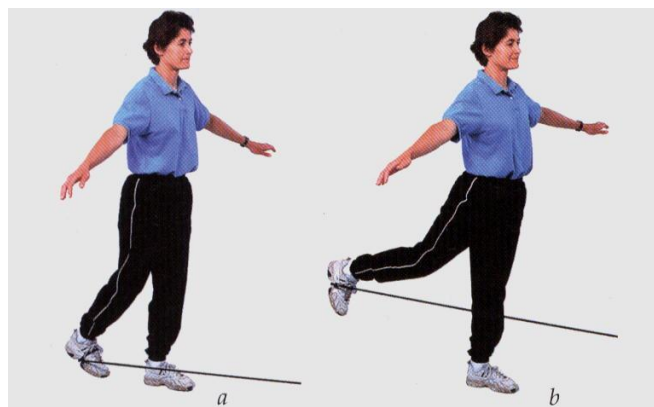


Fig. 2-7. Rubber cord rear extension

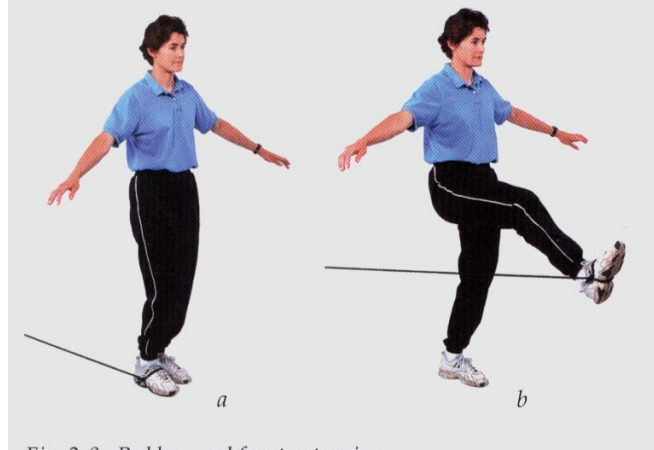


Fig. 2-8. Rubber cord front extension

تصویر شماره هفت و هشت

### کش به جلو با ریسمان لاستیکی

اکنون ریسمان را به سمت جلوی بدن کش داده تا حدی که با قوزک پای تان در یک خط مستقیم و ممتد قرار بگیرید. با پای تعادل پایدار باشید سپس با پای آزاد تا حدی که می توانید به پای تان کش بدهید. عمل کشیدن ریسمان را انجام دهید. در خاتمه به حالت شروع تمرین قرار بگیرید. این عمل را با هر پا ده بار تکرار کرده تا به خوبی در هر دو پا قوی شوید. با انجام این تمرین موارد زیر را با تجربه به دست می آورید. نخست توانایی پای تان تقویت می شود. (منظور پایی که به ریسمان بسته است) و تعادل بهتر می یابید (منظور پایی است که بر روی آن ایستاده اید) بعد حالتی شبیه به اسکی کردن به صورتی که ماهیچه منقبض می شوند را تجربه می کنید. توان ایستادن و تعادل بهتری خواهید یافت.

### مایل کردن کف پا به سمت انگشت شصت پا و بر عکس (لبه دادن)

تخته مایل با یک ورکردن پا ابزاری است که تصحیح کننده و تقویت کننده تعادل در اسکی باز می شود. این ابزار کمک کننده برای اسکی بازانی است که در اسکی توان کافی را در هنگام اسکی بر روی قوزک پاهای خود ندارد. با تمرین کردن بر روی این تخته اسکی باز می تواند روی پای تعادل به خوبی تعادل را به دست بیاورد. همچنین با قوزک پا عمل یک ور کردن (لبه دادن) را انجام دهد.



Fig. 2-9. Tipping board

Fig. a. Tipping board.

Fig. b. Using ski poles for added support, stand on the tipping board on one foot and lift the other foot off the ground. Lift the poles off the ground and see how long you can balance.

Fig. c. Center your balance foot on the tipping board.

تصویر شماره نه

از چوبدست های اسکی برای حمایت بهتر استفاده کنید. با یک پا روی تخته بایستید و پای دیگر را از روی زمین بلند کنید. اکنون با کمک چوبدست ها از محل پاها فاصله بگیرید و سعی در حفظ تعادل کنید. در وسط تخته تعادل بگیرید. برای ساختن این ابزار از لوله آهنی یا پلاستیکی قوی استفاده می کنید و با بند نواری از درون لوله می گذرید و آنرا به تخته محکم می کنید و سپس در عرض تخته هم با ریسمان دیگری محکم می کنید. از بند با سگک قفل شونده یا ریسمان بسته بندی برای بستن استفاده کنید.