

آموزش اسکی

بخش دوم _ پیچ زدن در اسکی (آمورش پیشرفته)

توجه : (این مقاله تلخیص کتاب دانش آموز ورزش نو - جلد اسکی، چاپ تهران - مهر ۲۵۳۷ است)

همچنین این مجموعه مقاله در نشریه راهیان کوه سال ۱۳۵۹ از انتشارات باشگاه کوهنوردی اسکی دماوند چاپ مجدد شد
تهیه و تنظیم : افشین یوسفی

Afshin_yousefi_k2@yahoo.com

در شماره قبل شما با بخشی از آموزشهای پایه و مقدماتی در اسکی آشنا شدید. اکنون بعد از چند جلسه تمرین در پیست و با شروع فصل زمستان و پر برف تر شدن پیستهای اسکی باید کم کم پیچ زدن در اسکی را هم فرا بگیرید.
در این شماره ما شما را با انواع پیچهای اسکی و نحوه انجام آن آشنا کنیم.

پیچ شاس نژ یا پیچ هشت :

پیچ هشت مقدماتی ترین و ساده ترین پیچ در اسکی است که نو آموزان ابتدا باید روی این پیچ مهارت پیدا کنند .

روش کار:

۱- شیب ملایمی را انتخاب کنید و حرکت را با شاس نژ شروع کنید . وزن بدن را به تساوی روی هر دو اسکی توزیع کنی .



۲- برای پیچ زدن به سمت راست ، زانوی سمت چپ خود را کمی خم کنید و وزنتان را به همان اسکی سمت چپ منتقل کنید و زانوی چپ را به همان سمتی که میخواهید پیچ بزنید فشار دهید . (پیچ زدن به سمت چپ عکس پیچ زدن به سمت راست است)



۳- پس از عمود شدن اسکیها به خط شیب ، بدن را راست کرده و به لبه ها فشار مساوی بیاورید تا توقف کامل کنید .



پیچ کوهی :

۱- در پیستی با شیب ملایم و در حالت تراورس قرار بگیرید . با خم کردن مچها ، زانو و کمر نیم خیز شوید و زانو ها را به طرف کوه متمایل کنید .



۲- قامت خود را به آرامی راست کرده و لبه ها را آزاد کنید و وزن خود را به جلو منتقل سازید .



۳- اکنون اسکیهای شما به سمت کوه میچرخند و حالا شما در حال چکاندن پیچ هستید .



۴- برای ترمز کردن مجددا نیمخیز شوید ، زانو ها را بطرف کوه ببرید و لبه دهید .



پیچ باز یا پیچ استم :

پیچ باز حد وسط پیچ جفت و پیچ شاس نژ است . با این پیچ شما با ظرافت و سرعت بیشتری
میتوانید پیچ بزنید .
۱- در حالت تراورس برای پیچ باز آماده شوید .



۲- حالا اسکی کوه را به بیرون فشار دهید بطوریکه یک نیم شاسنژ ایجاد کنید .



۳- به تدریج وزن‌تان را به اسکی کوه (اسکی بیرونی) منتقل کنید.



۴- سپس حالت با لاتنه را باید تغییر دهید تا وزن بدن با اسکی کوه منتقل شود.



۵- سپس به لبه داخلی همان اسکی تدریجا فشار آورید تا به این ترتیب پیچ چکانده شود .



۶- اکنون زانوی راست را بطرف مرکز پیچ خم کنید تا با افزایش فشار لبه ، پیچ به یک تراورس جدید منتهی شود .



۷- پس از چکاندن پیچ اسکی کوه را کنار اسکی دره قرار دهید و وزن خود را روی هر دو اسکی متعادل کنید . حالا پیچ تمام شده است .



۸- در این تصویر مجدداً تراورس جدیدی را با فشار زانو به سمت کوه و سبک کردن اسکی کوه آغاز کنید. اکنون با باز کردن اسکی بیرونی می‌توانید پیچ دیگری را در جهت مخالف اجرا نمایید .

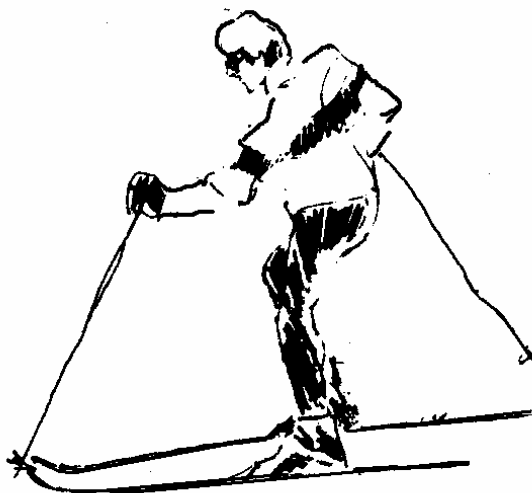


پیچ بسته :

این پیچ ترکیبی است از پیچ باز و پیچ کوهی که به شما می آموزد چگونه با اطمینان و ثبات بیشتر اسکیها را به صورت جفت بکار ببرید .
۱- برای پیچ بسته به سمت چپ ، حرکت را با یک تراورس ملایم شروع کنید .



۲- با خم کردن زانوها نیم خیز شوید و باتوم سمت چپ را برای حفظ تعادل در برف فرو کنید و اسکی کوه را کمی باز کنید .



۳- هنگامی که وزن بدن را به اسکی کوه منتقل میکنید اندکی برخیزید . ضمن انتقال فشار از روی اسکی کوه ، لبه ها را مانند پیچ کوهی آزاد کنید و اسکی دره را به موازات اسکی باز شده قرار دهید .



۴- در جهت شیب سرازیر شوید . باید وزن به طرف جلو و لبه ها آزاد باشند . اکنون اسکیها به سرعت میچرخند .



۵- حالا برای تمام کردن پیچ بسته نیم خیز و روی لبه ها بایستید . اگر اسکیها به پیچیدن تمایل نشان دادند باید زانوها و لگن خاصره را برای لبه دادن بیشتر رو به کوه متمایل کنید .

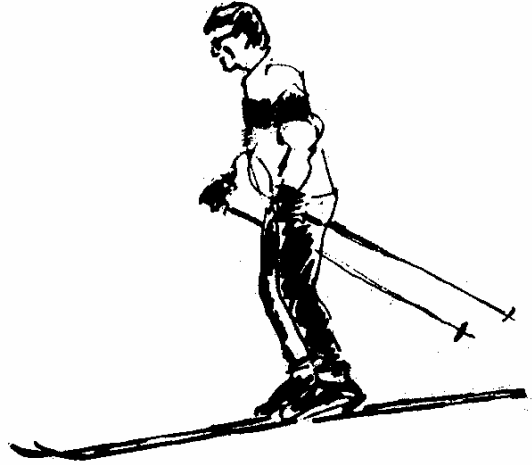


۶- اکنون با تراورس به اسکی ادامه دهید و برای پیچ بسته به سمت مخالف آماده شوید .



استم دره :

۱- در حین یک تراورس در شیب تند برای شروع پیچ بسته بسمت چپ اسکی دره را باز کنید. در ابتدای حرکت وزن شما روی اسکی کوه است. در مرحله بعد اسکی دره را به اندازه نصف شاس نژ باز کنید.



۲- سپس وزن خود را به اسکی دره منتقل کنید. به همین اسکی لبه درونی دهید. ضمناً دست چپتان را به جلو ببرید و باتوم بزنید.



۳- اسکی دره را سبک کنید و سپس وزن را بطور مساوی روی دو اسکی منتقل کرده ، پیچ را شروع و اسکیها را با یکدیگر جفت کنید .



۴- پس از بستن اسکی باز شده پیچ را با اسکی های موازی بچکانید .



۵- برای متوقف کردن چرخش کمی نیمخیز شوید ، زانو هایتان را به سمت کوه متمایل کنید و بالاتنه را از کوه دور کنید . به این ترتیب به اسکیها لبه می دهید و از آنها مانند سکویی برای پیچ بعدی استفاده میکنید .



پیچ جفت :

پیچ جفت طاً موازی زیر بنای اسکی استادانه است . تمام تلاش شما تا بحال این بوده که پیچ جفت را به خوبی فراگیرید تا بتوانید با حرکات موزون بطور مارپیچ اسکی کنید . پس از آنکه این پیچ را بخوبی یادگرفتید دروازه دنیای پر هیجان اسکی در برابرتان گشوده خواهد شد . مهارت داشتن امری است نسبی است اما پس یادگیری پیچ موازی در سطح اسکی بازان ماهر قرار میگیرید و بعدا از آن فقط نکته های دقیق و جزئیات باریک این ورزش را باید بیاموزید . اسکی جفت به معنای چسبیدن اسکیها به یکدیگر نیست . بلکه این است که حرکت اسکیها همزمان با یکدیگر و در یک جهت واحد باشد . برخلاف پیچهای مقدماتی در پیچهای موازی اسکیها باز و بسته نمیشوند .

روش کار:

۱- برای پیچ جفت کلاسیک حرکت را با نیمخیز شدن شروع کنید . (در این تصویر برای وضوح بیشتر حالت نیمخیز به شکل مبالغه آمیزی نشان داده شده) سپس باتوم خود را برای چکاندن پیچ به جلو ببرید .



۲- کم کم برخیزید. زانوها را راست کنید. وزن خود را به بالا و جلو بدهید و اسکیها را سبک کنید. لبه کوه را آزاد کنید و وزن خود را به لبه اسکی بیرونی منتقل نمایید. این لحظه حساس پیچ جفت است.



۳- نیروی پیچ از ترکیب حرکات دقیقی بوجود میآید که در این مورد امتزاجی از حرکات هدایت کنند پاها و زانوها در ترکیب با لبه های آزاد شده است.



۴- با حفظ وزن روی اسکی بیرونی زانوهای خود را به سمت مرکز دایره پیچ فشار دهید تا با لبه های درونی شعاع پیچ را کنترل کنید. اگر این کار را انجام ندهید ، اسکیها با شعاع تندتر پیچ خواهند زد .



۵- پس از چکاندن پیچ نیمخیز شوید و زانوها را بسمت دره متمایل کنید . بدین ترتیب روی لبه های کوه قرار میگیرید و پیچ متوقف میشود . حالا تراورس جدید را آغاز کنید و به اسکی ادامه دهید .



لبه دادن در پیچ جفت :

- ۱- هنگام شروع پیچ زانوهایتان را بسمت کوه متمایل کنید تا روی لبه های کوه بایستید .
حالا از اسکیها مانند سکویی برای پیچیدن استفاده کنید .



- ۲- پس از سبک کردن اسکیها زاویه زانوهایتان را کاهش دهید و لبه ها را آزاد کنید .



۳- هنگام آغاز پیچ و عبور از خط شیب لبه ها را آزاد نگه دارید .

