



Κείμενο - Φωτό: **ΘΑΝΟΣ ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ***



Ο χειμώνας μπήκε για τα καλά και οι Χιονοδρόμοι σχεδιάζουν τις φετινές εξορμήσεις τους στα Χιονοδρομικά κέντρα.

Αυτά με τη σειρά τους για να υποδεχτούν τους επισκέπτες Χιονοδρόμους πριν την έναρξη λειτουργίας ασχολούνται με τη συντήρηση των εγκαταστάσεών τους, αναβατήρες, χιονοστρωτήρες, πίστες, ανανέωση εξοπλισμού κλπ.

Οι χιονοδρόμοι όμως τι θα έπρεπε να κάνουν πριν την έναρξη της χιονοδρομικής περιόδου; Είναι αρκετό να μείνουν στα σχέδια για την οργάνωση των εξορμήσεών τους;

Όχι, αυτό δεν αρκεί.

Σε δύο τομείς πρέπει να επικεντρωθούν σοβαρά, ο πρώτος είναι η συντήρηση του Χιονοδρομικού εξοπλισμού και ο δεύτερος είναι η φυσική κατάσταση.

A) Χιονοδρομικός εξοπλισμός

Η συντήρηση του χιονοδρομικού εξοπλισμού πρέπει να γίνεται τουλάχιστον μία φορά ετησίως και πάντα ανάλογα με τη χρήση. Είναι γεγονός, πως ένα σωστά συντηρημένο πέδιλο, αποφέρει πολύ καλύτερα αποτελέσματα ως προς την εκτέλεση της τεχνικής του σκι, καθώς επίσης συμβάλλει και στο να αποφευχθούν ατυχήματα.

Θα πρέπει λοιπόν πριν την έναρξη των καταβάσεών σας να δώσετε τα σκι σας σε εργαστήριο που διαθέτει οργανωμένο ski service και να ζητήσετε να γίνουν οι εργασίες του ski wax, πλαστικοποίηση πάτου (κάλυψη αμυχών που έχουν προκληθεί από πέτρες), έλεγχος και συντήρηση ακμών, για καλύτερη συμπεριφορά του σκι στο σκληρό ή παγωμένο τερέν. Μόνοι σας κατά τη διάρκεια της περιόδου μπορείτε να επαναλάβετε κάποιο wax-άρισμα αρκεί να έχετε προμηθευτεί τα κατάλληλα υλικά.





Β) Φυσική κατάσταση

Κατά την εκτέλεση της κατάβασης ο σκιέρ ασκεί και κινητοποιεί το σώμα του πολύ-επίπεδα.

1. Πρώτον ενεργοποιεί το νευρικό του σύστημα το οποίο δέχεται τα ερεθίσματα από την πλαγιά, το χιονοπέδιο, το οποίο και πρέπει να δώσει τις κατάλληλες εντολές στους μύες για την προσαρμογή και την εκτέλεση κατά περίπτωση της κατάλληλης τεχνικής. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται Κιναΐσθηση.

2. Το μυϊκό σύστημα με την σειρά του θα πρέπει να είναι έτοιμο και κατάλληλα γυμνασμένο έτσι ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στις σχετικές επιβαρύνσεις που ο Χιονοδρόμος θα του ασκήσει.

Οι Μυϊκές ομάδες που συμμετέχουν στη φάση εισαγωγής στη στροφή, στην κύρια φάση της στροφής και στη φάση ολοκλήρωσης της στροφής είναι:

Οι μύες ισχίου και μηριαίου: Ο Έξω πλατύς μυς, ο Δικέφαλος (μηριαίος) Ημιμεννώδης και Ημιτενοντώδης, Οι Προσαγωγοί (Ελέγχουν την κλίση του ποδιού & των σκι ως προς την πλαγιά).

Ο Μέγας γλουτιαίος (Σταθεροποίηση ισχίου, εξωτερική στροφή ισχίου, αντίσταση στις κεντρομόλες δυνάμεις).

Τετρακέφαλος μηριαίος (ανταποκρίνεται στις επιβαρύνσεις)

Μύες κνήμης: Πρόσθιος κνημιαίος (Σταθεροποίηση ποδοκνημικής), Γαστροκνήμιος (Αντίσταση στους κραδασμούς, πιέζει το μπροστά μέρος των σκι).

Για να είναι λοιπόν σωστά προετοιμασμένος ο σκιέρ θα πρέπει γενικώς να γυμνάζεται (Γυμναστήριο - Jogging - ποδήλατο) αλλά λίγο καιρό πριν την έναρξη της χιονοδρομικής περιόδου να εντάξει στο ασκησιολόγιό του ασκήσεις, με στόχο τη βελτίωση των ειδικών ικανοτήτων του. Τέτοιες είναι οι πλειομετρικές ασκήσεις, γνωστές ως προπόνηση αλτικότητας.

Η κίνηση που κάνει ο αθλητής του αλπικού σκι για την ελάφρυνση των σκι και έπειτα για την επιβάρυνσή τους μοιάζει με την εκτέλεση ενός κατακόρυφου άλματος.

Η πλειομετρική προπόνηση περιλαμβάνει τη διάταση των μυών πριν από κάθε σύσπασή τους. Αυτό το είδος προπόνησης, όταν χρησιμοποιείται με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα, ενισχύει τους μύες, αυξάνει το κάθετο άλμα και μειώνει τον αντίκτυπο στις αρθρώσεις και τους συνδέσμους.

Οι πλειομετρικές ασκήσεις μιμούνται τις κινήσεις που χρησιμοποιούνται σε αθλήματα όπως το σκι, το τένις και το μπάσκετ, και έχουν σχεδιαστεί για να αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη και την εκρηκτικότητα. Η πλειομετρική προπόνηση, ωστόσο, δεν είναι κατάλληλη για άτομα με χαμηλή φυσική κατάσταση ή με ορθοπεδικά προβλήματα. Όταν επίσης η προπόνηση αυτή γίνεται και με πλάγιες μετατοπίσεις αλτικές ή δρομικές τότε παράλληλα με τους μύες ενισχύονται και οι σύνδεσμοι (έσω και έξω πλάγιοι σύνδεσμοι στο γόνατο). Μια καλή αρχή προπόνησης είναι τα άλματα σε τραμπολίνο.

Έρευνες δείχνουν επανειλημμένως ότι η πλειομετρική προπόνηση μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της απόδοσης του κάθετου άλματος, στη δύναμη των ποδιών, στη μυϊκή δύναμη, στην επιτάχυνση, στην ισορροπία και στη συνολική ευελιξία.

Αυτοί οι παράγοντες συμβάλλουν στη μείωση των δυνητικών κινδύνων ενός τραυματισμού. Επιπροσθέτως, μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι πλειομετρικές ασκήσεις έχουν μια θετική επίδραση στην οστική πυκνότητα, ιδίως σε νεαρότερα άτομα.

Η ενίσχυση λοιπόν της φυσικής κατάστασης του σώματος μας βοηθά όχι μόνο στην καλή εκτέλεση της τεχνικής στο σκι αλλά και στη βελτίωση αυτής.

* Προπονητής και υπεύθυνος Χιονοδρομικού τμήματος στον ΕΟΣ Αχαρνών.

