

Sífutó workshopok (Dosek Ágoston beszámoló)

Classic Technique – Step By Step / Klasszikus sífutó technika, lépésről lépésre

Előadó: Martina Kruskova (a Prágai Testnevelési Egyetem síoktatója)

Ország: Csehország

Dalos Péterrel együtt vettem részt ezen a foglalkozáson, ahol az előadó kolléga saját három évtizedes munkámat megerősítő blokkot tartott. Elmondta, hogy a testnevelő tanárok képzésében egyhetes tábort tartanak, és ennek első 2 napja sífutó foglalkozásokat jelent. Ehhez érdemes azt a tényt figyelembe venni, hogy Csehországban a természetben űzött sportoknak óriási a népszerűsége, és a polgárok aktívak az önerőből történő helyváltoztatásos sportágak (sítúrázás, telemark-sízés, sífutás) művelésében. Ehhez hozzátartozik az is, hogy sífutó és biatlon sportban is van a világ élvonalában szereplő versenyzőjük.

Gyakorlatanyag: a síelés alaptartásának rávezetését próbáltuk el sífutó cipőben, helyben egyensúlyozó és egy lábon való megállással záruló szökdeléses gyakorlatokkal kezdve. Ezt követően egy lábon síléccel végeztünk rollerező gyakorlatokat síbotok nélkül, ahol az elrugaszkodásra vonatkozóan az volt a kérés, hogy teljes talpról történjen meg a mozdulat, és ne gördüljön át lábujjhegyre a tanítvány.

Mindkét lábra sílécet véve folytattuk a gyakorlatozást, továbbra is síbotok nélkül, de a menetirányba lendítő karmozgással segítve a hatékonyságot. Az egylábos siklás vonalban tartása volt a kíváncsi – vagyis a lécek talpon futtatása.

Továbblépésként diagonál technikával haladtunk immár síbotokkal, különös hangsúllyal a kitarított egylábos siklásokra.

Vélemény: A workshop az egy lábon siklás tökéletesítésére fókuszált. Ezt a kezdők számára én sosem erőltetem ennyire a tanítvány lábán két léccel, mert a klasszikus sífutótechnika legnehezebb eleme a viaszolt (vagy elrugaszkodó talpkiképzéssel ellátott) középső sítalprész finom koordinált használata az elrugaszkodáshoz.

A síbotos segítség a természetes mozgás kialakításában, a vonalban tartásban és az elrugaszkodás stabilitása érdekében szerintem kétségtelen előnyökkel rendelkezik. Szemben az egy lábrol, rollerozva történő megoldással, amelyet persze haladók elrugaszkodó erő optimalizálásához remekül lehet alkalmazni. Ilyenkor ugyanis a tapadási (súrlódási) tényezők ideg-izom visszajelentések alapján történő érzékelése alapján tudunk dönteni a lehető legnagyobb, de a lécek hátrafelé történő megcsúszása nélküli elrugaszkodó erő kifejtésről. Ugyanakkor a résztvevők véleményeiből arra következtettünk, hogy telitalálat lesz saját workshopunk, amelyben hasonló célú gyakorlatokkal indítjuk alpesi sível végrehajtandó, és a sí alaptartást célzó foglalkozásunkat.

Current Swiss Cross Country skiing instruction / Aktuális svájci sífutó irányvonal

Oktató: Jürg Marugg, a svájci hósport oktatók északi szakági vezetője

Ország: Svájc

A foglalkozás szervezés és gyakorlatvezetés példáját kaptuk Jürgtől, aki régi ismerősünk a sífutó oktatók között.

Indító animáció:

Az ismerkedéshez úgy teremtett kedvező szituációt, hogy a résztvevőket 4 csoportba osztotta és egy-egy kártyát adott a csoportoknak, akik egy sífutó kör megtétele alatt megosztották gondolataikat a kártyára rajzolt és feliratozott témáról. A témák a kedvező légkör, csapatépítés, célirányosság és biztonság voltak- természetesen a síoktatás vonatkozásában. Ezt követően a csoportok összefoglalták a többiek számára a saját gondolataikat.

Gyakorlatanyag: Jürg a párosbotozást választotta ki mozgásos témaként.

Mindenki mutatott egy, általa hatékonynak ítélt párosbotozós technikát. Megállapítottuk, hogy ezek nem voltak egyformák.

Ezután párokba kellett összeállni, és egymás követése közben (cserével is) véleményt kellett formálni a másik technikájáról. Beszélgettünk a tanulságokról, milyen mozgáskiterjedéssel érdemes a karmunkát elvégezni.

Levideóztuk a technikai különbségeket és persze kaptunk annyi instrukciót a végén, hogy a hajlított karral történő és húzófázisra koncentrááló botmunka a hatékony, viszonylag magas csípőhelyzet tartásával és mérsékelt függőleges amplitúdóval, a ráhajlást tempótól függően bekapcsolva a munkafázisba.

Vélemény: Az ismerkedési animáció egyben pedagógiai módszer, szívesen alkalmazott modern, társas feldolgozó eljárás.

A kiválasztott elem egyszerűsége ellenére kellő számban kínált variációkat, amelyet gyakorlattal rendelkező szakemberek valóban ízekre tudtak szedni.

A gyakorlatvezetési megoldás, tehát hogy kérdezzünk és nem kinyilatkoztatunk - a kongresszus workshopjainak többségére jellemző volt. Ez elsősorban a magasan képzett résztvevők tisztelete okán volt így, egyben jelzi, hogy technikai megoldásokban nincsenek nagy áttörések.

Cross-fit through Cross country skiing / Cross-fit sífutással

Előadó: Spaceman- Spiss (?) Dimitrov

(munkatársak: Petar Iankov, Valentin Vukov, Georgy Palakarski, Krastiyo Zgurovski)

Demonstrátor: Ekaterina Dafkovska

Ország: Bulgária

Az ígéretes cím azt a képzetet keltette, hogy gyakorlatanyagot és lebonyolítási módszereket ismerhetünk meg a workshop során. A cross-fit tulajdonképpen a köredzés versenyformájú modern formája. Jellemzően 4-5 gyakorlólhelyen előre megadott gyakorlatokat kell végezni, és az ismétlésszám alapján a legtöbbet teljesítő lesz a győztes. A helyi sífutó és biatlon élet mozgatója „Spaceman” a korábbi sífutó gyakorlatokon is részt vett, bár a kongresszus egyik szervezőjeként sokszor nem tudott végig ottmaradni. Egyébként a közeli Chepelare sífutó és biatlon centrum dolgozója, és nagy hódolója Bulgária egyetlen téli olimpiai aranyát megszerző Ekaterina Dafkovskának (1998. Nagano 15 km –biatlon), aki a workshopon részt is vett, a jól felkészült élsportolók megtestesítőjeként.

A gyakorlatanyag inkább edzésmódszertani megközelítést hozott azzal, hogy a volt olimpiai bajnok és egy amatőr síelő pulzusmérő órát viselt, és különböző haladási

móddal, (klasszikus diagonál, V1 korcsolyázó-lépés, stb.) azonos sebességgel haladás után az ő pulzus-értékeiket összehasonlíthattuk. Rendre a bajnoknak jóval alacsonyabb értékek tartoztak azonos teljesítményhez. A workshop résztvevői együtt végezték a gyakorlatot velük, de az említettnél több tanulság nem jött össze.

Vélemény: a sífutásban cross-fit hívószóval reklámot lehet csinálni – az ötlet napjaink piacszerző stratégiáit reprezentálja – miközben csak az interval edzés másfajta megközelítését látom a háttérben.

Az eredeti beharangozó:

Cross-fit through cross-country skiing – Workshop

Valentin Vukov, Georgy Palakarski, Petar Iankov, Krastiyo Zgurovski

Cross-country skiing is a cyclic type of sport (with a simple motor structure), which makes it very popular among clients of all age groups (from children to elderly people). The simplicity of the motor structure of exercises makes it possible for people with different range of coordination abilities to practice it and provides opportunities for well-balanced complex training. In contrast to sports practiced indoors, its advantage lies in the fact that physical training is done in the open air which greatly increases the training effect and provides good opportunities for recreation and recuperation.

In terms of bioenergetics, skating stride is more economical than classical. It involves a greater number of muscles group and allows freedom of movement, which leads to a better effect of the training session.

Our loading program helps to master separate technical skills and provides a well-balanced loading of students, in order to increase their functional and physical abilities. The program aims not only at the improvement of our clients' skiing technique, but through various technical skills (cross-country strides) we achieve an overall physical improvement. In order to control and measure loading reliably, we add pulse tester to our clients' technical equipment. This allows the instructor to adjust the training program to the individual needs of students. This approach is a good prerequisite for increasing skiers' functional capacity.

Authors: Valentin Vukov, Georgy Palakarski, Petar Iankov, Krastiyo Zgurovski

Speaker: Ekaterina Dafovska – Olympic Champion Nagano