

Szubjektív beszámolók az Interski 2019 néhány workshopjáról

Készítette: Kúti Gergő

Teaching teachers to teach GREAT BRITAIN (BASI)

1. Tartotta

Ben Arkley és Lesley Page

2. Cím

Teaching teachers to teach

3. Nemzet

Egyesült Királyság

4. A foglalkozás tartalma

A síoktatóképzés, illetve továbbképzés metodikai bemutatóját láttam. Az alapvetően módszertani foglalkozás célja az volt, hogy bemutassák, hogy hogyan kommunikál az ideális oktató a tanítványával, valamint hogy hogyan kaphat ő maga hasznos visszajelzéseket a saját munkájáról. Ennek egyik eleme természetesen maga a tanítvány, a másik pedig egy „supervisor-oktató”.

5. A lebonyolítás jellemzői

A foglalkozás 4 blokkból állt:

1. Ben oktat.
2. Ben a foglalkozás végén meghallgatja a tanítványait az órájáról.
3. Lesley (supervisor) elmondhatja Bennel, hogy hogyan értékeli a saját óráját.
4. Lesley tanácsokat ad Bennek.

Ben oktatásának jellemzői: rövid magyarázat, feladat ismertetése, feladat bemutatása, a tanítvány kikérdezése a feladat végrehajtása után a saját benyomásairól, hibajavítás, következő magyarázat, stb. Mindeközben Ben végig mosolyog.

6. Szubjektív értékelése (újdonság, +/-, alkalmazás, forrás)

A módszer maga sok újdonságot nem tartalmazott, mindazonáltal kritikát is nehéz lenne megfogalmazni az elhangzottakkal kapcsolatban. A megvalósíthatósága a kritikus pont. A *külső síoktató szem* elvét, úgy gondolom, mindannyian alkalmazzuk a gyakorlatban. Rendre kér az ember tanácsot, megerősítést a kollégáitól, ha a helyzet úgy hozza. Azt nehéz elképzelni, hogy mindez valamilyen intézményes keretek között tud ilyen módon megvalósulni. A kurzuson Ben és Lesley kollegiális-baráti diskurzusban elemezte Ben foglalkozását. Ha egy síiskola vezetője nézi meg egy óráját az embernek, akkor az inkább munkaadó-munkavállalói kontextust teremt, annak minden felhangjával. A magyar síoktatói vizsgatáborban pedig most is működik hasonló.

7. Forrás

<http://www.basiinterski.org.uk/teaching-teachers-to-teach-by-developing-reviewing-skills/>

Creating adaptable snowsports instructors GREAT BRITAIN (BASI)

1. Tartotta

James Bennett

2. Cím

Creating adaptable snowsport instructors

3. Nemzet

Egyesült Királyság

4. A foglalkozás tartalma

A britek TIED módszerének egyik bázisa: a fejlődéshez szükséges, hogy a síoktató a feladatokat a céloknak és a körülményeknek

megfelelően alakítsa ki. 6 ilyen körülménnyel kell szerintük számolnunk: technikai, taktikai, pszichés, fizikai-erőnléti, felszerelésbeli és környezeti. A kurzus célja kettős volt. Egyfelől a rutinból alkalmazott dolgainkra való tudatos figyelés; másrészt a komfortzónánkból való szándékos kimozdítás, hogy jobban érezzük ezen körülmények hatását.

5. A lebonyolítás jellemzői

Két gyakorlatot emelnék ki.

Az egyikben olyan párral kellett dolgoznunk, aki lehetőleg sok dologban különbözött tőlünk. (Az én párom egy 67 éves kanadai hölgy volt.) Az volt a feladatunk, hogy figyeljük meg a párunk rövidlendületének jellemzőit, próbáljuk lemásolni, majd elmondani, hogy miben láttuk az ő technikájának főbb sajátos vonásait.

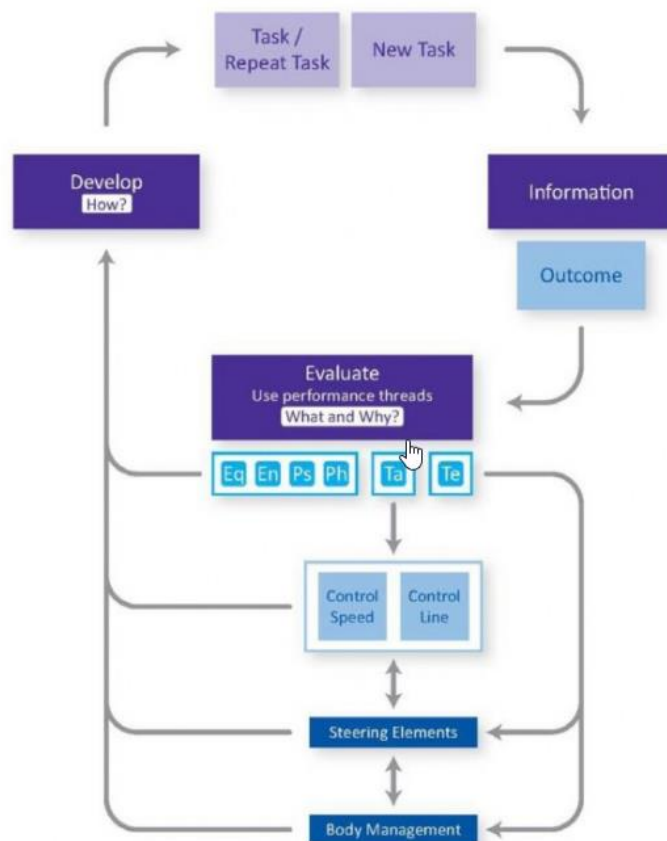
A másik feladatban teljesen kicsatolt bakancssal kellett az olvadó demó gyakorló pályán rövidlendületet síelnünk „a legjobb tudásunk szerint”.

6. Szubjektív értékelése (újdonság, +/-, alkalmazás, forrás)

Azt hiszem, nem árt néha az evidens dolgokat is hangsúlyozni. Azokat, amiket mindenki könnyen beláthat akár magától is. Éppen a „magától értetődés” miatt kaphatnak ezek kevesebb figyelmet az oktatásunkban. Ez a kurzus erre volt jó.

7. Forrás

<http://www.basiinterski.org.uk/using-the-tied-model-to-develop-adaptable-technicians-and-adaptable-teachers/>



Learning by sensations

ANDORRA

1. Tartotta

?

2. Cím

Learning by sensations

3. Nemzet

Andorra

4. A foglalkozás tartalma

A foglalkozás arra fókuszált, hogy síoktatóként próbáljunk meg az empátiának egy kevésé magától értetődő szegmensére is koncentrálni. Hogy mit érez a tanítvány egy-egy gyakorlat végrehajtása során. Nem érzelmileg, hanem receptorilag. Olyan érzések ezek, amikre a rutinos síző, síoktató nem, esetleg nem is emlékszik.

5. A lebonyolítás jellemzői

Különböző, jól és szándékosan rosszul kivitelezett gyakorlatok közben figyeltük magunkat. Próbáltuk megfigyelni és megfogalmazni, hogy – leginkább – a talpunk receptoraihoz milyen ingerek jönnek. Mit érez a talpán a tanítvány hókeivelésben bekormányzásában, kikormányzásában? Karcolásnál élváltásban? Stb. A cél, hogy a hibajavítás ne csupán külső személy által történhessen, hanem olyat is tudjunk mondani, hogy „Most olyat kellene most érezned, hogy...”

6. Szubjektív értékelése (újdomság, +/-, alkalmazás, forrás)

Ismét olyan dologról volt szó, amit részben mi is csinálunk. Például lécbiztonságnál és egyenes síklásnál az O-láb, X-láb, szándékos előre- és hátraterhelés. Vagy amikor az optimális ívkülső-ívbelső terhelési viszonyokat szeretnénk kialakítani. Ezekben az esetekben eddig is használtuk ezt. Viszont ez a kurzus arra mutatott rá, hogy az alkalmazási területét bőven lehet szélesíteni. A módszertani eszköztárunk talán bővíthető ilyen elemekkel.

Alpine clinic KOREA

1. Tartotta

?

2. Cím

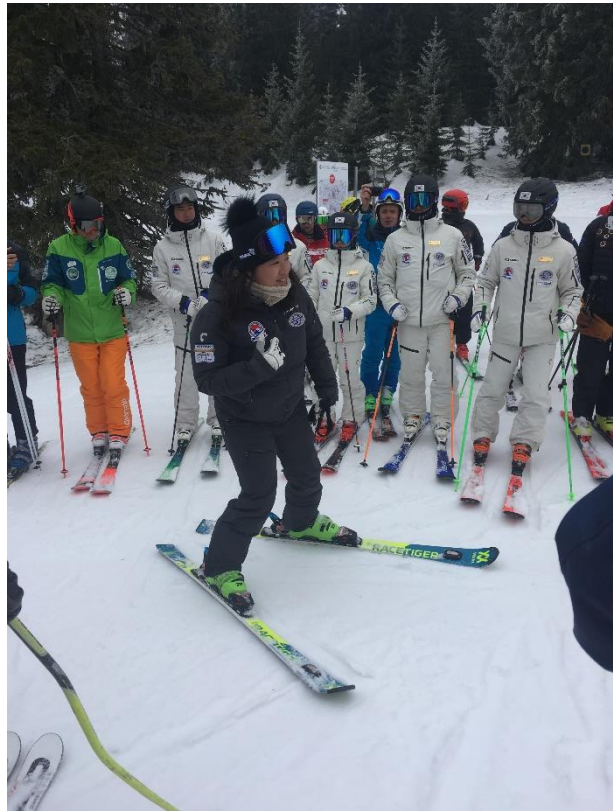
Alpine clinic

3. Nemzet

Korea

4. A foglalkozás tartalma

A foglalkozás gyakorlatilag egy kurzus volt a résztvevők számára, ahol megpróbálták megtanítani, megéreztetni velünk a „koreai carving” technikát. Elmondták, hogy milyen okait látják annak, hogy náluk ez a fajta karcolás miért olyan népszerű, majd rávezető gyakorlatokon keresztül éreztették meg velünk ennek a mély helyzetű kompressziós (?) karcolt rövidlendületnek a lényegét, amit ők „nike turns”-nek is hívtak (a bekormányzás intenzív kompressziója által létrehozott hónyom és a nike embléma formai hasonlósága miatt).



5. A lebonyolítás jellemzői

A foglalkozás vezetője a koreaiaknak az európaiaktól eltérő antropometriai jellemzőiből vezette le, hogy miért is lehet ennyire népszerű náluk ez a mély karcolt sízés. A workshop az alábbi egységek egymásutánosságára épült: magyarázat, a koreai demo csapat tagjaitól a gyakorlat bemutatása, a résztvevők gyakorlatvégrehajtása, érzések, tapasztalatok megbeszélése. Mindez rávezető gyakorlatok sorozataként valósult meg. Ilyenek voltak: a markolat alatti botfogás a mély tartásért; egyenes siklásból az egyik láb „ki- és visszakarcoltatása” mély helyzetben.

6. Szubjektív értékelése (újdonság, +/-, alkalmazás, forrás)

Lenyűgöző volt a csípőtől lefelé megvalósuló ízületi mozgékonyaság, amivel a karcolt rövidlendületet végrehajtották. Emellett választ kaptam arra is, hogy miért síelnek a koreaiak olyan állítható bottal, amin nem freeride hótányér van: más botmérettel síelnek hosszú- és rövidlendületet.

A rávezető gyakorlatokat megpróbálom majd beépíteni a saját tematikámba a forgatott rövidlendület utánra. Emellett akcelerált fiatalok esetén a karcolás megéreztetésének egy lehetőségeként tervezem használni. Vagy legalábbis kipróbálni, hogy mire lehet ezzel jutni.

7. Forrás

<https://youtu.be/bzj08ktw4Ec>

Kids on snow and move smart

GERMANY

1. Tartotta

?

2. Cím

Kids on snow and move smart

3. Nemzet

Németország

4. A foglalkozás tartalma

A német síiskolák jórésze a Neureuther által kidolgozott programban tanítja a gyerekeket síelni. A program mérföldköveivel és szemléletével próbáltuk bennünket megismertetni a kurzuson. A *smart* jelen esetben némileg félrevezető: nem az okoskütyük használatát jelenti ez. A *move smart* kifejezés a motoros és kognitív képességek együttes, egyidejű alkalmazását takarja. Mindezt társas közegben. Ez a három dolog kívánja a síoktatásban résztvevő gyerekekből a flow-t kiváltani. (Mindez összhangban van a kongresszus nyitó előadásának *hard fun* felé vezető szemléletével.) Tehát két-három fős csoportokban dolgozva, egy-két-három dologra koncentrálni mozgásformákat tanulni.

5. A lebonyolítás jellemzői

A foglalkozás elején párokban, majd három fős csoportokban dolgoztunk. A programnak megfelelően egyéni foglalkoztatási forma csak az utolsó feladattípusban volt. A fókuszált, esetenként pedig többfókuszú koncentrációs gyakorlatokat az I. és II. típusban velünk rövidlendületen végeztették, miközben hangsúlyozták, hogy ez az egyenes síklástól kezdődően bárhol alkalmazható.

A figyelem irányításához választott páros gyakorlatok:

I. típus

1. A társ ritmusának átvétele
2. Az előző kiegészítése: közben felváltott hangos számolás a kanyarodás ritmusára: párom: one, én: two, párom: three, párom: one...
3. Mint az előző, de kettő helyett botösszeütés.
4. Mint a 2., de mindenki a saját nyelvén számolva (a párom finn volt).

II. típus (utánzás)

1. Utánzás. kb. 100-200 m rövidlendület alatt 3-8 különböző dolgot kellett végezni a kezeimmel, karjaimmal szabadon választottan, miközben a társam figyelte.
2. Miután megálltam, a társam igyekezett megismételni.

A figyelem irányításához választott hármas gyakorlatok:

III. típus (utánzás és „trollkodás”)

1. Hárman szorosan egymás mögött síeltünk. Az elsőnek rövidlendületet kellett síelni. A harmadiknak az első ritmusára ugyanazt. A másodiknak pedig teljesen más ritmusban kellett síelni (bármit).
2. Az előző kiegészítése azzal, hogy kéz- és karmozgást is másolni kell.

IV. típus (utánzás)

A III. típus változata: a harmadik ember az első lábmunkáját, és a másodiknak a kézmunkáját kellett másolnia.

V. típus (összetett koordinációs feladat)

A demópályán rövidlendület különböző botos feladatokkal. Például: dobásos botcsere a két kéz között mindent ívre.

6. Szubjektív értékelése (újdonság, +/-, alkalmazás, forrás)

A hét során ez volt az egyetlen olyan foglalkozás, ahol a feladatok teljesen magukkal ragadtak: a váltott számolásos feladatnál a finn párommal észre sem vettük, hogy elhaladtunk a csoport ránk váró tagjai mellett, annyira koncentráltunk egymásra és a feladatra. A másik megállapításom pedig az volt, hogy a feladatok végrehajtása során ennyit sosem nevettem még. Mindenkinek az arcán a felszabadultságot láttam. Ebből a szempontból egészen biztosan elérte a célját: átéltük a flowt.

Azt nem látom, hogy ezekkel hogyan lehet az új mozgásforma megtanítását elvégezni. Ami biztos, hogy rendre beépíték majd ilyen blokkokat az óráimba.

7. Forrás

<http://interski2019.net/activity/kids-on-snow-and-move-smart-with-felix-neureuther-workshop/>

It's just the same – adapting able bodied skills NEW ZEALAND

1. Tartotta

?

2. Cím

It's just the same – adapting able bodied skills

3. Nemzet

Új-Zéland

4. A foglalkozás tartalma

A foglalkozás célja az volt, hogy a címének paradoxonát feloldják. Hogy lehetne bármit is ugyanúgy csinálni, ha egyszer mozgásukban (pl. alsó végtagi) akadályozottakat tanítunk? A feloldás abban rejlett, hogy a többségi sízőknél a forgatást próbáljuk a testen „minél lejjeből” végezni, azaz nem karból, vállból, felső testből akarunk forgatni. A mozgásukban akadályozottaknál is ezt a szemléletet kell alkalmazni. A lehető „legejjeből” indítani a mozgást. Amit még a tanítvány képes mozgatni: ha ez a gerinc lumbális szakasza, akkor onnan. Ha pedig a nyaki szakasz, akkor onnan.

5. A lebonyolítás jellemzői

Kifejezetten olyan gyakorlatokat végeztünk, amikor megpróbáltuk fixálni a testünk alsóbb részeit. Azaz olyan módon forgattunk, amit a többségi síelőkből megpróbálunk kivenni. Mindezt azért, hogy mi magunk érezzük meg, hogy mi történik ezekben, a mi síelésünktől távoli kivitelezési módokban, hogy aztán tudjunk beszélni az akadályozott tanítványainknak róla, hogy hogyan is végezzék.

6. Szubjektív értékelése (újdonság, +/-, alkalmazás, forrás)

A szemlélet megismerésére kitűnő volt. Egy kicsit szélesedett az oktatási horizontom, de továbbra sem valószínű, hogy bele mernék vágni a nem többségi tanítványok oktatásába.