

Canada Workshop 2019.03.20.

Tartotta: ???

Jelen voltak: Szende Lilla, Bojkó Balázs

Client engagement and satisfaction - Hogyan kötelezzük el és tegyük elégedetté a tanítványunkat?

Tartalom

A döntéshozatal fontosságával kezdi a workshopot. Oktatóként a pályán, az óra menetét a következő 4 körrel illusztrálta az előadó.

1. *“Learning contract”* - tanulási szerződés, kapcsolódás lenne tükörfordításban, de itt arra gondol, hogy a tanítvány céljaihoz, hangulatához, képességéhez, állapotához alakítja az aznapi célokat az oktatás során. A hangulat, összetartás miatt fontosnak tartja, hogy a csoport tagjai hogyan helyezkednek el, javasolja, hogy közel álljanak egymáshoz és az oktatóhoz is (erre többször is felhívta a figyelmet). Összefoglalja: “Kivel síelek együtt?”
2. Szituáció - terep választás, időjárás, egyéb körülmények stb., ezek mind befolyásolják a tanítvánnyal való kapcsolódást, lásd 1. kör. Példaként említi, hogy ha pl. túl hideg van, túl meredek a terep, akkor a csoportban a morál lecsökken és nem teljesülnek az 1. körben meghatározott célok. Ahhoz, hogy a technikai fejlesztést elérjük, elengedhetetlen a megfelelő szituáció és “morál” megteremtése. További példaként említi, hogy lehet bárki a világ legjobb oktatója, ha egy jó gyakorlatot nem megfelelő terepen akar megcsináltatni, akkor nem lesz sikere. Összefoglalja: “Hol csináljuk?”
3. *“Skiing objectives”* - sítechnikai célok:
 - a. Change of direction - irányváltoztatás
 - b. Speed management - sebesség kontroll
 - c. Mobility in the terrain - terephez való alkalmazkodás, pl. különböző hóviszonyok, bucka stb.
 - d. Gliding - siklásÖsszefoglalja: “Konkrétan mit fogunk csinálni, mire törekszünk / fókuszálunk?” Itt még nem a technikáról van szó.
4. *“Motor skill development”* - motorikus készségek fejlesztése.
Összefoglalja: “Hogyan érjük el a célt?”

Az egész workshopot arra építette, hogy valamelyik, vagy egyszerre maximum 2 körre fókuszált. Arra kért minket, hogy amikor egy feladat vagy egyéb elem elhangzik, akkor mondjuk meg, melyik körhöz tartozik.

Az óra konkrét menete

Az első feladat előtt felhajtja a sisak plexit, hogy szemkontaktussal személyesebb kapcsolatot alakítson ki a résztvevőkkel. Álljunk közel és legyen rövid a mondanivaló két feladat között! (1. kör - “learning contract”).

Fekete pályán megyünk, rövid lendületben. A feladat az, hogy a tempó kontrollt nem fékező mozdulattal hozzuk létre, hanem az ív alakjának jó megválasztásával, a lécs íven forgatásával. A lehető legkerekebb íveket akarja létrehozni. (3. kör a) és b) pontok) Visszajelzést ad: hol van a hófröccs? Ebből következtethetünk, hogy hol történik a tempó kontroll.

Kérdése: Mikor / az ív melyik részén változik a leggyorsabban / intenzívebben a sílécek iránya és helyzete, a lábak forgatása a hóhoz képest? (Különös tekintettel a meredeken síelt rövid lendületre) A válasz az volt, hogy élváltáskor már intenzíven forgatja a sít, és a forgatás mértékét igyekszik az ív során szinte végig fenntartani.

Az ívet az alsó végtag vezeti. De tereptől függően kell kombinálni azt, hogy élből élbe billentjük a sít és mennyi forgatást adagolunk ehhez. Még mindig rövid lendületet síelünk, de most laposabb pályán, ahol megszűnik a forgatás, csak élből élbe billentés marad.

Hogyan forgatunk? Hogyan változtat irányt a sí forgatás hatására? Ha nyújtott a láb, akkor csípőből nem képes annyit fordulni a sí, mintha hajlítottabb a láb (anatómiai okokból).



Nyújtott és hajlított lábbal történő forgatás különbsége

Linkeljük az erről készült videót:

<https://drive.google.com/file/d/1m9M87gdbdtMk-ShJE1JKpWG9XLfekYF/view?usp=sharing>

Tartás fontossága: a külső oldal a tartó oldal, a test felépítéséből adódóan, a külső oldalon stabilabban fel tudjuk venni a nagy terheléseket. Ezt demonstráltuk azzal, hogy belső lábon, aztán külső lábon tartottuk meg az oldalirányú húzóerőt. Úgy nevezte ezt, hogy "structurally solid", vagyis strukturálisan stabil.



A végén összegzi a 4 kör alapján az óra felépítését.

Saját értékelés

Szende Lilla: tetszett az oktató személyisége és hogy elég interaktív keretek közé építette az előadót az órát. Jól kommunikált a csoporttal, és jól használta a kanadai módszertan által

megfogalmazott köröket a workshopon. Nyitott és kommunikatív óra volt, különösen tetszett a résztvevők felé áramló nyitottság és a barátságos megközelítés. A csoporttal való kommunikálásban tanultam új és használható dolgokat, amiket én is használni fogok az óráimon.

Bojkó Balázs: Tetszett a módszertani felépítés és az, hogy technikai hangsúlyok nélkül adott olyan feladatokat, amik a tanítványok technikáját fejlesztik, a "skiing objectives" (3-as kör). A tapasztalati / reflektív tanulás témája is előkerült, mint egy eszköz, mely segít tudatosítani a tanítványban, hogy mit érez egy adott feladat során és hogyan tudja ezt beépíteni a sielésébe.