

Bojkó Balázs

Workshop összefoglaló, Interski 2015 Kongresszus

2015.09.08.

Workshop — Slovenia

Developing the skills of young racers (fiatal versenyzők technikájának fejlesztése)

Előadók

Tomaz Segula, Sandi Murovec

Tartalom

A szlovén workshop témája a versenyző iskola bevezetése ill. a fiatalok versenytechnikájának fejlesztése volt. Két csoportra osztották a résztvevőket, egy kapus és kapuk nélküli részre. Optimális esetben előbb a kapuk nélküli rész az első, de úgy alakult, hogy Fódi Gáborral a kapus szekcióval kezdtünk.

Már a csoportunk pályára érkezése előtt rövid stanglikkal kitűzték a kapus pályát, mely három részből állt: 1. Rövidre tűzött szlalom, 2. óriás szlalom ívek, az ív 5 db stanglival végigtűzve, 3. hosszú carving ívek. Mindhárom pálya 6-8 ívet tartalmazott és egy piros, közepes meredekségű pályán lett kitűzve.

Két kört teljesítettünk a pályákban. Az első körben a szlalom pályán a feladat az volt, hogy a bekormányzási szakaszban forgatott (slide slipping — elforgatott/keresztben csúsztatott sí) ívvel szabályozzuk a sebességet, majd tegyük élre a sít az ív második felében. A gyorsabbra tűzött második pályában ugyanez volt a feladat, csak rövidebb csúsztatással és hosszabb élen eltöltött idővel. A harmadik, hosszúra tűzött pályában végig carving íveket kellett síelni.

Elhangzott, hogy a kijelölt pálya a gyerekeknek egy komoly inger, mely segítheti őket a továbbfejlődésben.

A második körben a szlalom és óriás pályában is végig élen kellett haladni, közben gyakorlatokat csináltunk a csípőszög kialakítására. Pl. Ívkülső oldalon leengedett, középen fogott bot, repülőzés stb. Ehhez hozzáadtuk a föl-le mozgást az egyenletes terhelés elosztása érdekében.

A harmadik pályában (hosszú carving ívek) a résztvevőknek különböző pozíciókban kellett síelniük: mély, közepes és magas pozíció. Eközben a külső síre kerülő terhelés egyenletes elosztására kellett koncentrálni.

A workshop második felében a kapuk nélküli részre került sor. Blas, Ales és Jurij azzal kezdték, hogy a versenyzők számára is az egyik legfontosabb alappillér a bemelegítés. Ehhez a forgatott középhosszú lendületet választották feladatul, melyben ki kellett hangsúlyozni a föl-le mozgást, bot tűzésével. A tekintet a völgy felé néz. Kiemelték, hogy már a bemelegítésnél érdemes több fajta gyakorlatot adni, hogy komplex legyen a ráhangolódás.

A versenyző technikában az ívet három részre osztották fel. Az első harmadban az oldalirányú csúsztatás / forgatás történik, ahol a sebességet és az irányt lőjük be. A második és harmadik harmadban az élére billentjük a síket a térdek döntésével, majd élen kormányozunk ki.

Az első szakasz nagyon fontos, mert meghatározza, hogy kell-e (és mennyit) korigálni az ív többi szakaszában. A fiatal versenyzőknél ebben a szakaszban látják a legtöbb hiányosságot, ezért erre feladatokat mutattak, melyek a forgatott szakaszban a „side slip“ (oldalirányú csúsztatás) megérzésére, gyakorlására irányultak. Először csak különálló ívekben megállásig ízleltük a sodródás érzését, majd az íveket összefűzve növeltük a tempót. A sízés bot tűzésével történt.

Az utolsó két szakaszában az ívnek a tömegközéppont süllyedésének egyenletessé tételét gyakoroltuk. A workshop utolsó feladatákként a föl-le mozgás mellé felvettük a feladatok közé az előre-hátra mozgást, a völgy felé indítva.

Felhívták a figyelmet a Coach's Eye nevű alkalmazásra (<https://www.coachseye.com>), mellyel elemezhető a tanítvány mozgása.

Szubjektív értékelés

Kiválóan megszervezett workshop volt, ahol sok hasznos információ elhangzott. Kedvet csinált a pályában való sízéshez, síeltetéshez. Tetszett, hogy elmagyarázták a csúsztatás fontosságát és ezt gyakorlatokkal is alátámasztották.

A föl-le mozgásra való törekvés fontossága számomra nem teljesen világos a versenyzőknél. Azonban a terhelés elosztásában és a harmonikus dinamika létrehozásában segíthet.

Linkek, egyéb információ

A workshop összefoglalója: <http://www.interski-2015.org/wp-content/uploads/09-SLOVENIA-INTERSKI-TEAM-2015-Workshop-alpine.pdf>