

Alpesi workshopok (Dosek Ágoston beszámolója)

Creating adaptable snowsport instructors / Alkalmazkodóképes hósport oktatók képzése

Sok csoporttal sok BASI előadó, max 8 fős csoportok
Ország: Nagy-Britannia workshop

A BASI (Britt Síoktatók Szövetsége) nagy létszámú tagsággal és kiterjedt munkaterülettel rendelkező szervezet, annak ellenére, hogy nem hazájukban fejtik ki a náluk tanult szakemberek a működésüket.

A rendszerük nem technikai elemeket előíró, hanem jártasságok, készségek kialakítását veszik célba. Ez a felfogás azonban nem jelent drasztikus különbséget a tematika kezelésében.

Azt tűzték ki célul, hogy szakembereik különböző képességek esetén is képesek legyenek a vendégek sítetésére, úgy a munkájuk, mint a velünk való síelés során. A workshop arra irányult, hogy megtárgyalják kollégáikkal az alkalmazkodóképesség lehetőségeit. Fedezzük fel a különbségeket és engedjük a meglévő képességek érvényesülését, fogadjuk el a különböző módozatú végrehajtásokat. Viszont legyenek meghatározott kritériumok. A feladatokhoz ugyanis rendelhetők „mozgásteljesítmény mutatók” (= Performance Indicator Action's ; PIA's).

Velünk a harmadik szintű, haladó gyakorlatokkal síeltek, (BASI level 3.) ezek végrehajtása előtt kaptunk kíváncsi instrukciókat illetve számítottak interaktív megbeszélésünkre.

Fő gondolatmenet a következő volt:

FELADAT megjelölése – majd ÉRTÉKELÉSE – ÖSZTÖNZÉS a továbblépés felé
Gyakorlatanyag: dinamikus rövidlendület , előre meghatározott szélességű sávban, más szélességű sávban, változó szélességű sávokban egyszeri váltással, (szűkebből szélesebbe és fordítva)

rövid lendület karcolt változatokkal,

ÉRTÉKELÉS szempontjai: elsődlegesen a sí speciális képességek mentén- egyensúlyozás, síklás, forgatás, terhelés, élezés, (az aláhúzottak domináltak a komoly meredekségű lejtőn, ahol a stabilitást a törzs, míg a tempókontrollt az élezés hivatott szolgálni)

A résztvevők jó érzékkel tudták értékelni a másik végrehajtásait, észleltük a különbségeket és előremutatóan kommunikáltunk és döntöttünk a tökéletesítés irányába vivő mozgáskorrekciókról.

Vélemény: a sí képességek (skill) az SMSZ oktatási tematikájában is hasonló fontossággal bírnak. A különböző előmenetelű vendégek pozitív szemléletű és hatékony instruálása alapkövetelmény a végzett síoktatóktól, de a kreatív és igazán hatékony megoldásokat a tapasztaltabbaktól várhatjuk el.

Azoktól, aki a feladatot a tanuló képességeinek megfelelően határozza meg, az értékelést objektíven de pozitív szemlélettel képes megtenni, és ösztönözni tudja a tanulót a továbblépésre.

Link: <https://interski2019.net/activity/encouraging-adaptable-instructors-workshop/>

Listen, understand and present. Vital elements in our skills. /

Figyelni, megérteni és bemutatni. Képességeink alapvető elemei.

Előadó helyett: egy képeslapot kaptunk

Ország: Norvégia

A lebonyolításról szóló rövid instrukciók után kis csoportokat alkotva indultunk neki a feladatnak, amelyet egy képeslap két oldalára írva kaptunk kézhez. Azt hiszem nem véletlenül tartott velünk egy norvég lány, akinek egyik lábát térd alatt csonkolták, így egylábos sízőként vett részt a workshopon. Nem árulta el, hogy kíséretünkre kiküldött animátor lenne, ha magunk nem boldogulnánk a feladattal. De boldogultunk, így aztán egyenrangú társként vett részt a szakmai feladatban.

A képeslap egyik felén a következő feladat állt:

Melyik gyakorlat szolgálja leginkább az élezés fejlesztését?

- 1 Javelin turn (azaz svájci kereszt)
– magyarul síelés az ívkülső sín a felemelt belső sí keresztbe fordításával
- 2 A belsősi végének felemelése az ívek alatt
- 3 Ívlépés
- 4 Pedál mozgás – a belsősi tehermentesítése

A képeslap túloldalán pedig a következő volt a feladat:

Melyik gyakorlat szolgálja leginkább a dinamikus síelés kialakítását?

- 1 Páros botozás
- 2 A belsősi tehermentesítése
- 3 A bekormányzás során előreterhelés a lábujjakra, kikormányzáskor hátra a sarok felé.
- 4 Ívlépés

Instrukció: próbáljátok ki a gyakorlatokat és jussatok döntésre a csoporton belül.

80 percünk volt a feladatok megsíelésére és a megbeszélésekre. Nem voltunk mindnyájan azonos véleményen a csoporton belül, de többségi elv alapján meghoztuk a döntést.

Én mindkét esetben az ívlépésre szavaztam volna, de a kis csoport máshogy döntött, történetesen a svájci kereszt és a belsősi tehermentesítés mellett.

A süközpontba visszaérve a vezető oktatóktól vártuk a tuti megoldást, de ilyen nem volt.

Az egyes gyakorlatokra kézfeltartással kellett voksolni a csoportvezetőknek, de végül eredményhirdetést nem tartottunk.

Inkább megosztották velünk azt, hogy a síoktatás objektív körülményeinek sokrétúsége, a vendégek sokoldalúsága és az aktuális szubjektív összetevők miatt több megoldása is lehet a kvíznek.

Vélemény: Először megütköztem rajta, hogy egy workshopot így kieresztenek a kezükből ezek a vikingek, de menet közben jött az 'aha' élmény. Ehhez az együtt síelők nyíltsága és pozitív attitűdje is hozzásegítette a kis csoportunkat. A St. Antonból kétségekkel hazahozott „felfedező tanulás” elmélet ilyen körben működőképes eljárásnak bizonyult.

Mi több a legemlékezetesebb módszertani bombaként tudom emlegetni. Az irányított és nagy felkészültséget igénylő „tapasztalati tanulás” kapizsgálása után, most egy oktatót kímélő, de mégis rendkívül hatékony tudatosító módszert ismertem meg. Amely persze benne van a síoktató mindennapjainkban, például amikor a lendületek különböző szakaszainak terhelési jellemzőire, az élváltásra, vagy éppen az előre-hátra terhelés variációira fókuszálunk.

