

Bojkó Balázs

Workshop összefoglaló, Interski 2015 Kongresszus

2015.09.09.

Workshop — USA

Same fundamentals for every application (Ugyanazokat az építőköveket használni minden esetre)

Előadók

Eric, Jebb, Robin, Jennifer

Tartalom

Az amerikaiak az oktatási tematikájuk öt alapkövét mutatták be. Ahhoz, hogy sikerrel oktassuk a tanítványt, meg kell értenünk, hogy mi a motivációja, hol szeret síelni (pálya, bucka, mélyhó, park?), mik a céljai. Ezért az öt alapkőnek a tereptől és stílustól függetlennek kell lennie, bárhol, bármilyen körülmények között legyen alkalmazható. Továbbá az öt alapkőnek sítudástól függetlenül mindig ugyanannak kell lennie.

A tanítványok különböző motivációjának és céljainak teret kell hagyni, ez egy csoportban sokoldalú fejlődési lehetőséget biztosít. Próbáljuk meg megtanulni többféle igény kielégítését!

Az amerikaiak 2014-ben tették közzé az új tematikai összefoglalójukat, melyben az 5 alappillér újdonságként szerepelt. A cél az volt vele, hogy mindenféle stílusú és tudásszintű síző esetén is ugyanazon öt pont mentén tudják fejleszteni a technikát. Terveik és tapasztalataik szerint az öt alappillérré koncentráció mindig megfelelő megközelítést biztosít.

A tanítványt az öt alapkő alapján meg tudjuk figyelni és egyenként megállapíthatjuk, hogy melyik alapkő mentén akarjuk őt fejleszteni. Az öt pillérré lebontás segíti az analízist és a mozgásfejlesztést. Kerüljük el az egyszerre több alapkő alapján való mozgásfejlesztést, mindig egyre koncentráljunk! Bár sokszor előfordul, hogy egyes alapkövek összefüggenek másokkal.

A tapasztalataik szerint nem az apróságokra kell koncentrálni a mozgásfejlesztésnél, hanem hogy az alapkövek mentén tudjon a tanítvány változtatni.

Az **első alapkő** a test tömegközéppontjának és a síléceknek az egymáshoz való helyzetének a kontrollálása. Szükséges tudatosítani a tanítványban, hogy milyen kölcsönhatás lép fel a sí és a test tömegközéppontja között, ezek milyen helyzetben vannak egymáshoz képest és a tanítvány hogyan tudja ezt a relatív helyzetet kontrollálni, változtatni. Azt a

feladatot kaptuk, hogy síelés közben figyeljük meg ezeket a relatív helyzeteket. Kérdések: 1. Hogyan érzed a tömegközéppontod mozgását a síhez képest? 2. Tudod mozgatni a tömegközéppontot a síhez képest, vagy ellenkezőleg, a sí a tömegközépponthoz képest? 3. Tudod az előző kettőt tereptől függően kombinálni?

A **második alapkő** a sílécekre külön-külön ható terhelés elosztása. A tapasztalatok szerint a külső lécen nagyobb terhelés kell, hogy ébredjen. Az arányok függenek a tereptől (pl. jeges pálya vagy szűzhó) és a dinamikától (rövid vagy hosszú lendület). Feladat: különböző ívhosszok esetén figyeljük ill. érezzük meg, milyen arányban terheljük a síléceket. További megfigyelni való, hogy az élváltásnál milyen gyorsan történik meg a terhelési arány megváltozása.

A **harmadik alapkő** az élhelyzet megteremtése. Erre két eszköz van, a bedőlés és a csípőszög (inclination and angulation). Általában hosszú íveknél a bedőlés a több, rövid íveknél pedig nagyobb a csípőszög. Adhatunk olyan feladatot, melyben a kettőt különbözőképpen változtatva figyeljük meg, mi történik.

Szóba került, hogy a bedőlés (a tömegközéppontunkat egy fordított ingának tekintve) a harmonikus dinamika megteremtésének eszköze, a csípőszög pedig az élhelyzet szabályozásáért felel. A kettő megfelelő kombinálásával teremthetjük meg az optimális sízést. A bedőlés az első alapkőből kiindulva a tömegközéppont helyzetét határozza meg oldalirányban.

Negyedik alapkőként a sílécek aktív forgatását definiálták az amerikai oktatók. Egyből egy feladatot kaptunk: rövid lendületben megfigyelni a lábak aktív forgató munkáját. A lábak forgatása a felső- és alsótest szétválasztását teszi szükségessé (separation). Mindig helyzettől és ívhossztól tesszük függővé, hogy mennyire választjuk el a kettőt. Ezt a magyar oktatói szaknyelvben megfeleltethetjük a rotációval ill. prerotációval.

Rövid lendületben a szétválasztás jelentős, a lábak végzik a munka nagy részét a forgatás során. Rövid lendület oktatásánál nem arra helyezik a hangsúlyt, hogy a felsőtest mindig a völgy felé nézzen, hanem pusztán a szétválasztásra hívják fel a figyelmet. A tapasztalat az, hogy a tanulóknak mindig több rotációra lenne szükségük, mint amit a valóságban létrehozhatnak.

Az **ötödik alapkő** a lécek hossza mentén való terhelés elosztására koncentrál. Nyilvánvalóan terep függvényében van jó ill. kevésbé előnyös megoldás. Nem csupán a terhelés megosztására, hanem a terhelés nagyságára, ill. annak változásának az

egyenletességére is kell figyelmet fordítanunk. Sokszor meg kell előlegeznünk a terhelés változtatását, különbözőképpen mély hóban és versenypályán.

Itt a különböző motivációk mentén kell dolgozni. Versenyzők elől támadják a sít, freeride sízók pedig inkább a központos helyzetre törekednek. A lényeg, hogy fejleszteni tudjuk a tanítványnak azon képességét, hogy az alapköveket használni tudja és tudatosan meg tudja figyelni, mi történik, ha valamit ezeken a kereteken belül változtat. Ennek eredményeképpen a technikáját mindig a szituációhoz fogja tudni igazítani.

Az amerikaiak nem dolgoznak szigorúan kidolgozott tematikával, hanem az oktatóknak megadják a szabadságot, hogy a nagyobb öt építőköcka mentén kreatívan oktassanak.

A sí hossza mentén való terhelés elosztás fejlesztésére különböző gyakorlatokat vettünk. Kezdő ill. középhaladó sízóknél bevethető a finom elugrás, melyet az ív mentén többször is elvégeztetünk, ritmusosan. Megfigyeljük, hogy a lécek az ugrás során párhuzamosak maradnak-e a talajjal vagy sem. Ez alapján pedig tudjuk, hogy a tanítvány motivációjától függően hogyan dolgozzunk: igyekezzünk-e előrébb hozni a sílécen, vagy megfelelő, ami történik. A kezdők általában hátul terhelnek, amin változtatni kívánunk.

Középhaladó ill. haladó sízóknél használható az ugrott élváltás, haladóknál a nagy tempójú óriás szlalom íveknél ugyanez. Itt ugyanazt megfigyelhetjük, mint az előző gyakorlatban. Ezen felül tudatosan adhatjuk feladatul, hogy az ugrás során csak a csőrt, a teljes sít párhuzamosan, vagy csak a sarkát emeljék fel. Így fejleszthető a tanítvány ezen építőkö mentén.

Felvetült a kérdés, hogy eláruljuk-e a tanítványnak, hogy miért csinálunk bizonyos gyakorlatokat. Ez mindig attól függ, hogy a tanítvány hogyan szeret tanulni. Ezt megkérdezhetjük, de meg is figyelhetjük rajta. Kipróbálhatjuk, melyik esetben fejlődik hatékonyabban.

A hosszanti terhelélosztás iskolázására használható az ugrott delfin gyakorlat. Itt az élváltás pillanatában a hátul terhelt síról elugorva megemeljük a síléc csőrét. Ezután a tömegközéppontunk előre felé mozdul a sí mentén, és a síléc a levegőben párhuzamosak lesznek a talajjal. A delfin befejezésekként a síléc csőre ér le először a hóra és befejeződik az élváltás. Ez a gyakorlat még magasabb szinten fejleszti a terhelés elosztásának képességét. Megsíelhető hosszú karcolt ívekben, de akár rövid lendületben is.

Az ötödik alapkőnél maradván megsíeltünk egy rövid szakaszt a fák között, ahol egy szűk, buckás folyosón kellett átsíelni. Itt is kiválóan fejleszthető a pozíció, az optimális forgatás csak megfelelően középen terhelt sível valósítható meg.

Szubjektív értékelés

A workshop profin fel volt építve, sokat síeltünk és bőven volt lehetőség az eszmecsere. Nekem nagyon szimpatikus az amerikaiak tanítvány központú hozzáállása, és hogy a módszertanukat ennek megfelelően rugalmassá teszik.

Az oktatásban sokat dolgoznak érzésekkel. Mottójuk: Próbáld ki, érezd meg, éld át! Véleményem szerint nagyon fontos, hogy a tanítvány tisztába kerüljön a sízése által nyújtott szenzorikus érzéssel, tudatosan felismerje ezeket.

Tetszik, hogy nem konkrét gyakorlatok mentén építik fel a tematikát, hanem meghagyják a kreativitást az oktatónak, aki a fő szempontok figyelembevételével dolgozik.

Linkek, egyéb információ

Workshop és kiselőadás összefoglalók: <http://www.interski-2015.org/wp-content/uploads/PSIA-AASI-Interski-Presentations.pdf>