

Dosek Ágoston beszámolója a kisel adásokról és workshopokról

Az első napon szerepelt demo csapatunk, és ezt követően került sor az ország által felkínált workshopra is. A mi esetünkben ez a „Teaching – learning – development” című gyakorlati foglalkozást jelentette, amit Takács Norbert és Dalos Péterrel hármasban oldottunk meg. Rajtuk kívül három nappal később Bánkúty Bence tartott még freestyle témában előadást illetve workshopot, akinél az előadás megelızıte, így előkészítette a workshopot.

Ezekről a csapatvezetési beszámolómban bővebben esik szó.

Az első munkanap estéjén nem értem el a meglátogatni tervezett kisel adásokat, mert a csapatvezetési értekezletet a Cerro Castor sípályák helyszínén, késő délutáni időpontban rendezték. Ekkor még rengeteg nyitott kérdés volt a lebonyolítással kapcsolatban, amelyekről később a csapatvezetést „hirtelen elektronikus üzenetekben” értesítették, a program állandó változásban volt, amelyet –részben- lehetett az interneten követni.

Ezen a napon fordult elő az a furcsaság, hogy a hét kisel adási helyszínt –különböző előadásra alkalmas hotel és múzeumi termeket- feltüntetve térképen a helyszínek megfeleltetése felcserélődött, így csak az előadók voltak jó helyen, mindenki valamilyen más előadást hallgatott, mint amit eredetileg tervezett.

A második naptól kaptunk pontosított téma és terembeosztást.

The learning connection, Developmental framework / cross country technical model

Tanulási kapcsolatok a sífutásban / USA- gyakorlati workshop

El adók: a PSIA-AASI (USA) sífutó kiküldöttjei,

Scotty McGee, Ross Matlock, Megan Spurkland, David Lawrence

2015 szeptember 8.

A téma felvezetése Dosek Á:

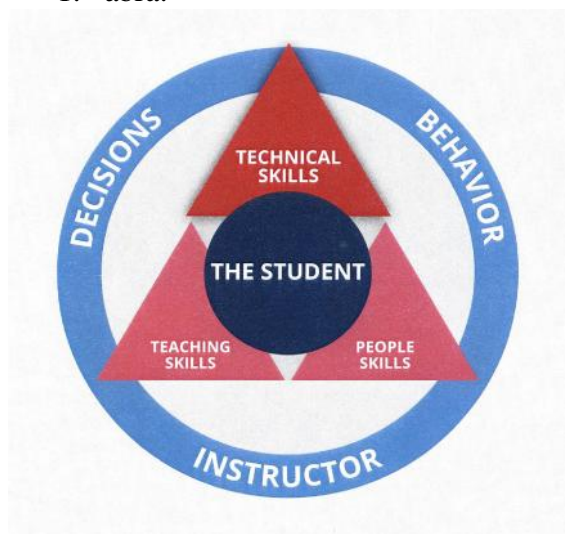
A sífutás technikai modelljét a sportágfejlesztés háttérében lévő kapcsolatrendszerek alapján igyekeztek összerakni.

A kapcsolatrendszerek ugyanazok, mint az alpesi sízés számára megadottak, amelyekről Hodován Zsuzsa már beszámolt az Interski Kongresszusról készült összefoglalójában és az SMSZ szakmai estjén is.

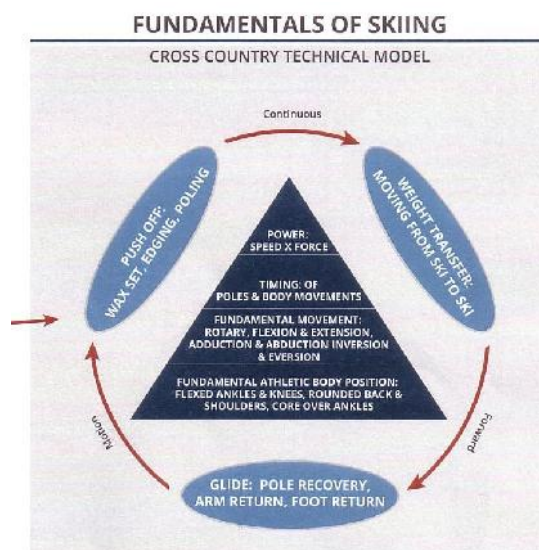
Az Egyesült Államok síoktatói azt ígérték a kiadott brosúráikban, hogy a kongresszus ideje alatt megosztják a résztvevőkkel a hatékony síoktatás (alpesi, sífutó, telemark, illetve a snowboardozás) alapvető meghatározó elemeit. A koncepció a – körrel jelölt – tanulót veszi a középpontba, szemben a korábbi idők szakra jellemző oktatói képességekre és oktatói rutinra épített megközelítésekkel. Szerintük az emberi, a technikai és a pedagógiai (tanítási) készségek jelentik a meghatározó körülményeket –lásd az ábra háromszögeit–.

Az egésztest körbefonó gyűrű pedig az oktatási folyamatot jelképezi, amelyben az oktató a készségek figyelembe vételével hozza meg a döntéseket a megfelelő „viselkedésbeli változás” eléréséhez. (1. ábra)

1. ábra:



2. ábra:



A második ábrán a háromszög alsó szintjén láthatók az alapvető **testhelyzet jellemzők**, „atlétikus test pozíciók”, ezek a:

hajlított boka és térd,
hajlított helyzet hát és vállak,
testközéppont a bokák fölött,

A második szinten az **alapvető mozgások** jelennek meg:

forgó (kör- és inga-) mozgások,
hajlítás-nyújtás,
közelítés – távolítás,
befordítás – kifordítás (forgatás)

A harmadik szinten: az **időzítés** jelenik meg a
a botmunka illetve a test mozdulatainak vonatkozásában

A negyedik szinten a **hatékonyságot**
a sebesség és er kifejtés szorzataként értelmezik.

A gúla köré rajzolt kör a **folyamatos el remozgást** jelképezi, a **ciklikusan visszatér** elemeivel:
Siklás: bot szabadítása, a kar (-ok) visszalendülése, a lábak visszalendülése (emelése)
Elrugaszkodás, ellökés: a sí tapadó zónájáról, a léccélre 1, botlökéssel
Súlyáthelyezés: egyik sír 1 a másikra

A workshopot egy meleged -sátor asztalát körbeülve kezdtük el az olasz, svájci, argentin, finn, kanadai és magyar résztvevőkkel. Ott kaptam kézbe a fentiekben leírt szórólapot.
A beszélgetést vezet amerikai kollégák az időzítés, energia, egyensúly illetve a sífutó technikai elemek különböző variációiban kettő kifejezést párosítva adtak át egy cédulán a résztvevőknek, hogy gondoljuk át a kapcsolatokat, majd adjuk el a verziókat a többieknek.

Ez remek alapja lett a szakmai beszélgetésnek, amit terepi munkával folytattunk David Lawrence vezetésével.

Szakmai kiindulópontnak David a párosbotozást helyezte középpontba, amelyet mindkét sífutóstílus (klasszikus és korcsolyázó) legtöbb sífutótechnikájában alkalmazunk.
Minden mozgássor könnyen mellérendelhető az alapként kezelt párosbotozáshoz, amelyek modern jellemzői:

- a kar (kezek) körszerű mozgása,
- a kezek lendülése a fej magasságáig vagy magasabbra.

(Dosek megjegyzés itt is és a helyszínen is: ez a sprintversenyek magas frekvenciájánál figyelhető meg legjobban, a szabadidős sífutásban azonban az ingaszerű mozgás harmonikusabban illeszkedik a kényelmesebb végrehajtáshoz, továbbá a kéz magasra emelése felesleges a versenykénél rövidebb botok használata miatt, illetve a szív keringést fenntartó munkájának csökkentése érdekében.)

A core-izmok kiemelt jelentősége több mint egy évtizede téma a sífutók képességeinek fejlesztésénél. Itt most az a kérdés vetődött föl, hogy a hasizmok megfeszülése vagy a váll és karizmoké történik meg előbb a botozás munkafázisának a kezdetén. A néhány rávezet gyakorlatot követő válasz: értelmetlen a karmunka akkor, ha az er kifejtés a törzsizmok megfeszülésének hiányában nem a sín lábainak elmozdulását segíti. Tehát a törzsizmok a párosbotozás er kifejtésébe a karmunkánál korábban, vagy azzal egyidejűleg bekapcsolódva képesek a megfelelő hatékonyságot biztosítani.

Szó esett a folyamatosan ismétlődő és tudatosan létrehozott, előre irányuló tudatos egyensúlyvesztésre, amely a sebesség növelésére irányul. Meggyőző példaként leginkább a lábujjra emelkedéssel megoldott párosbotozások említhetők.

Ugyanez az elv (rakéta elv) érvényesül a korcsolyázó stílusban is, ahol a V alakban élezett lécek egyidejű terheléséből elreható (propulzív) hajtóerő ered.

A jelenlévők állást foglaltak abban a kérdésben, hogy melyik stílussal érdemes kezdeni az oktatást. Klasszikus vagy szabad stílus? A tanulók irányultsága, érdeklődése legyen a meghatározó, azzal kezdjük, amiben szívesebben részt vesznek. Bármelyik stílusban lehet megfelelő feladatokat adni ahhoz, hogy a képességek, készségek megfelelő irányba fejlődjenek.
(Dosek Á. korábban és ezen túl is a klasszikus stílust favorizálja, az egylábás, talpon vezetett siklások kialakítása érdekében, amely a korcsolyázó stílust is jól alapozza meg. Leginkább a hóviszonyok és viaszolási problémák szólnak a korcsolyázó technikával történő kezdés mellett. Az elérhető nagyobb sebesség miatt és a sokkal finomabb koordinációt igénylő klasszikus elrugaszkodás nehézségei miatt fordulnak a fiatalok szívesebben a szabad /korcsolyázó/ stílus felé. Saját tapasztalataim szerint technikai /koordinációs/ deficittel jár ez a fajta kezdés, amit a fiatalok szintjén a többi kondicionális képesség intenzívebb fejlődése ideig-óráig elpalástol.)

Nagyon sajnáltam, hogy egyéb kötelezettségeim miatt nem vehettem részt a hét további sífutó programjain, de Dalos Péter beszámolójából és a megadott internetes címen további érdekességek találhatóak.

Az USA-béli kiküldöttek összefoglalója az Interski 2015 alatt megtartott sífutó foglalkozásokról angol nyelven megtalálható az alábbi linken:

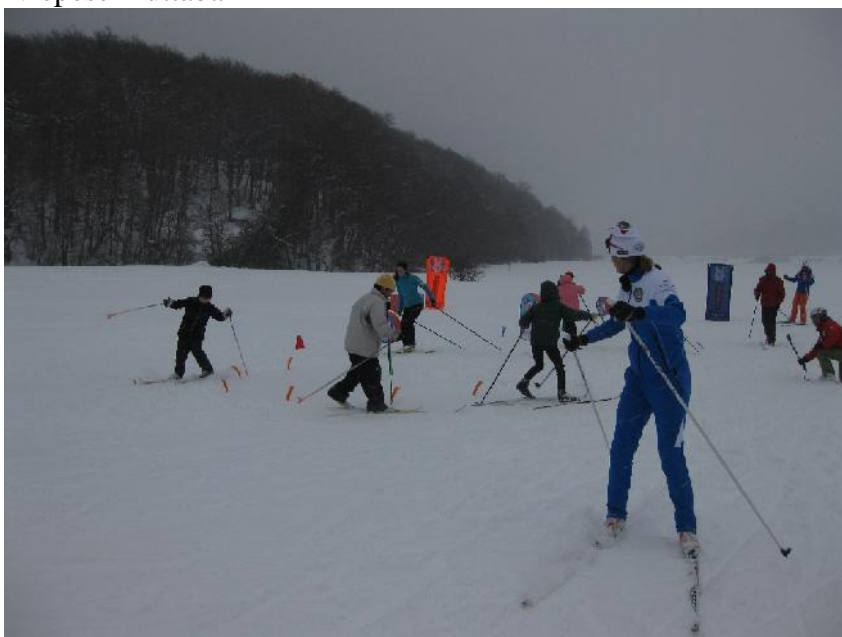
<http://www.xcskiacademy.com/blog/interski-ushuaia-2015-nordic-cross-country>

A filmbejátszáson az argentin gyerekek oktatása is látható, akiket az olasz sífutó oktatók az SPM cég oktatáshoz kifejlesztett eszközeinek segítségével foglalkoztattak, nagy vidámság közepette az egyébként cudarul szeles időben.

Léchezsoktatás sífutóléccel



Ívlépések futtában



Rugalmas szivacs párnára lépés fejleszti a koordinációt



Olasz workshop az SPM cég oktatási segédeszközeinek bemutatására:

Az olasz és a San-marinói csapat egyként reklámozta a világcupákról is jól ismert hírneves cég termékeit. Voltak azok, akik kétféle egyenruhában ugyan, de végül is kizárólag olasz síoktatókkal reprezentáltak. Ehhez az olasz csapatból kiszorulóknak egy másik állam színeiben kellett szerepelniük. Utóbbi San-marinóiak az adó-vevő oktatáshoz használható készülékeiket üzleti megfontolásból reklámozták. (Lásd még Takács Norbert beszámolóját erről!) Egy hasonló készülék már van szó, mint amit az SMSZ évek óta használ az általa szervezett eseményeken. Egyszóval a fogyasztói társadalom üzleti tevékenysége a síszakmai találkozókra is benyomult. Ha jól végiggondolom a képzéseimet, erre mindig volt példa. Csak a mérték riasztó, mert végül is nem egy „hó-show”-ra utaztunk a világ végére.

A demópálya aljában az eszközökön túl az Olaszországban alkalmazott gyermekoktatási lépéseket is bemutatták, erről fényképsorozatot készítettem.

Eszközök a sícipőben való mozgás játékos elsajátításához



Tábla a sí nélküli gyakorlatokhoz:



Tábla a sível végzett gyakorlatokhoz



Mozgás síkon, pályajelölés „sepr kkel”



Járás síkon – egyenes síklás



Sz nyeg diktálja a lépéseket



Sz nyeg diktálta variációk



Az olaszoknál központi elem a hókézés



A lépegetések után következnek a lejt



Különböz pályák építhetők



Felfelé haladás lépcsőzéssel



A sz nyeg nem csak mutatja a halszájkázás nyomait, de jobban is tapad mint a hó



Az egyenes sikkás helyszínének táblája



Hagyományos nehezítések az alaptartás fejlesztésére, a játékosság lehet ségével



Táblafelirat: lecsúzás a hegyr l és fékezés



Megállási feladatok – náluk még kiemelt szerepben a hókézés



Egy segédeszköz a lassan tanulók segítésére



A segédeszköz használatban



Hókeiveléssel kanyarodok



Megtanulok párhuzamos lécekkel kanyarodni



Rajt-cél pálya (a kép jobb szélén) ívekkel, bebújással és ugrással



Egyszer , biztonságos jelöl eszköz



Havas játékok gyalog, egy sível, kés bb kett vel. Sífutóléccel pazar!



Cseh gyakorlati workshop, a mozaik elv használata a gyakorlatban

Előadó: Jiri Nohej

2015. szeptember 09.

Jiri megnyer fiatal vezető a cseh oktatószövetségben. Néhány menetben képes volt bemutatni az általuk (is) használt, a hagyományos módszertantól eltérő tanítási-tanulási folyamatot.

A mozaik, amire hivatkozott az egyes menetekben nagyon hasonlít a magyar síoktatásügyben használt speciális sí képességekre (az építőkövekre).

Az általuk használt mozaikokat az elméleti workshopjukon, később jegyeztem le, de az olvasó elé tárom a beszámoló elején.

Az építőkövek náluk a következők:

forogtatás,

élezés

terhelés,

dinamikus egyensúly,

időzítés,

intenzitás,

Első menetünk előtt Jiri egy kört rajzolt a hóba és ki kellett találni, az mit ábrázol.

Végül egy bicikli kerék volt a megoldás. *(Mivel a workshopot kétszer is bemutattam a 2015. évi magyar SMSZ koordináció az érdeklődőknek, továbbfejlesztettük, és ott már azt mondtuk, hogy egy egykerekes mono-ciklire érdemes gondolni.)*

Az eszközünk kormányára gondolva, és egy biciklikormány finom mozgását imitálva mentünk egy tempós menetet, forgatott hosszúlendületekkel.

Második menetünk előtt Jiri egy kört rajzolt a hóba és ki kellett találni, az mit ábrázol. Mikor nem sikerült még a rajz kiegészült az átlókkal, amelyek nem a tortaszeleteket határolták, hanem küllök voltak. Kiderült, hogy ez (ez már) igazi bicikli.

És döngettünk egy menetet karcolt hosszú lendületekkel.

Harmadik menetünk előtt Jiri egy kört rajzolt a hóba, küllökkel és ki kellett találni, az mit ábrázol.

Nem kerékpár lett a megoldás. Az eredeti kör köré segítségül még egyet rajzolt.

A megoldás az lett, hogy ez egy (autó) gumitömlő, amely képes lesz a terheléseket kezelni, a nyomásokat kiegyenlíteni.

És mentünk egy menetet, keresve a hullámosabb hófelületeket.

Negyedik menetünk előtt két karikát rajzolt Jiri a hóba. Végül ez egy autó lett, annak körvonalait is a kerekek köré rajzolta, miközben az autógyártás modern technikai fejlesztéseit ecsetelte, amelyek a jármű (a síelés) teljes összhangját képesek megteremteni. A hazai szakirodalom teljesen lefedi a megjelenő variációkat, ha a mozgásszerkezet tér-, idő-, dinamikai- jegyeire gondolunk.

Erre a felvezetésre egy többféle elemet egymás mögé fűzött menetet síeltünk, de innen aztán a változatosságnak nincsenek határai.

80 perc alatt megtanulhatunk síelni? Természetesen nem. De a képekben gondolkodás, a hasonlatok és történetekre, mesékre épülő oktatás egy variációjával ismerkedtünk meg.

Kérem az olvasót, hogy pillantson vissza a cseh építőkövek felsorolására és rendelje hozzá a feladatok sorrendjéhez. Ugye megfelelnek egymásnak?

A folytatás az esti elméleti kiselőadáson volt tetten érhető.

Cseh elméleti kisel adás az általuk használt fejlesztési rendszerről

Előadó: Jiri Nohej és Tomas Michal

2015. szeptember 09.

Kiinduló pontjuk az volt, hogy legyen **nyitott a szemléletünk**, „open the mind”.

Ebben a **demonstrálás fogalma** alatt három elemet emeltek ki: **technika – tanítás – analitika**.

Az analitikus (részletes, mögöttes tartalmakat elemző) megközelítés koncepciójának forrásaiként K. E. Boulding (1956) „termosztát modelljét” és a Michael Polányi (1958) tacit knowledge – mögöttes, háttérben meglévő tudás elméleteit említették meg.

Szembeállították és ugyanakkor párhuzamba helyezték a **feladatot – a sulykolással** (drill), jelezve hogy az arányok megtalálása jelenti a hatékonyság kulcsát.

A teljesítmény és annak értékelése, a tanítás és vizsgáztatás fontos elem az oktatói tevékenységek között, kiváltképp ha síoktatókra vonatkoztatjuk.

A cseheknél használt oktatói szintek nagyon hasonlítanak a magyar csillagokhoz, k (is) az ISIA elírásokhoz igazodnak a C és B szintjükkel.

A csehek által használt építőkövek az előadásban a következő (talán fontossági?) sorrendben kerültek vetítésre:

élelés,

forogtatás,

dinamikus egyensúlyozás,

időzítés,

intenzitás,

nyomás (terhelés)

A gyakorlati és elméleti workshopok teljes fedésbe kerültek, érdemes volt kitartani mellettük.

Lengyel kisel adás a Lengyel Hivatalos Telemark Kurrikulumról

Előadó: Piotr Kapustianyk

2015. szeptember 09.

A lengyel küldöttség egyharmada telemarkosokból állt, de nem volt nagyszámú a küldöttség.

Szép filmet készítettek a lengyel telemarkos tematikával, amit szívesen néztünk végig.

Érdekessége a történeti megközelítésben rejlett számomra, Sondre Norheimmel indítottak, majd végignézhattuk a lengyel dokumentumokból összegyűjtött fejlődési stációkat.

Jegyzeteimben ez áll: „szép film, komoly munka, nincsen új.”

Ami ezen felül figyelemre érdemes, hogy az egyensúlyozás kérdésével külön foglalkoztak és zárt térben mértek telemark sízőknek aerob kapacitást. Még használják a fel és lefelé tehermentesítést.

Svájci kisel adás a síelés hangulatának megtanulásáról „Learning atmosphere”

El adó: Alex Faugwalder (6 év óta demo-csapattag)

2015 09 08.

A gyermekek hiányzása a sísportból több tényez re is visszavezethet : az érdekl és hiányára, más sportok és egyéb tevékenységek elszívó erejére, a szül k által szervezett síprogramokra lehet els sorban gondolni.

A svájciaknál sok más (pl olasz, osztrák,) nemzethez hasonlóan pontszerz ,jelvényt szerz rendszerben foglalkoztatják és kötik magukhoz a gyerekeket a síoktatásügy felel sei.

A „Swiss Snow League” min síti a gyerekek tudását.

Általában az 1. szintet a 3-7 évesek alkotják, akik nagyon kis csoportokban vagy egyénileg foglalkoztatandók, sok tör dést és a szül k jelenlétét is igénylik.

A második szintet 7-9 évesek, míg a harmadikat a 9-12 év közöttiek teljesítik.

Utóbbiak már nagyobb csoportban is képesek dolgozni, segítik egymást.

A lejt k színezésének megfelelő en zöld-kék-piros-fekete sorrendben kapnak jelvényt a teljesít k.

Az elmúlt évben: 25.000 zöld, 54.000 kék, 28.000 piros és 6.000 fekete jelvényt érdemeltek ki a gyerekek. A statisztikából kiderül, hogy a bevont gyerekek az el rehaladás során lemorzsolódnak, nem teljesítik végig a teljes jelvényt szerz programot.

Célcsoportnak a tinédzsereket tartják, fiúkat és lányokat egyaránt, továbbá a magukat képz (önjáró) gyerekeket és a céltalanul bóklászókat is megcélözzák programjaikkal.

Ezek között a freestyle hatásos vonzer napjainkban. A carvingozás mágnés-szerepe már lecsengett.

Fontosnak tartják az egyéni szükségletek kiszolgálását, a csoport összetartó erejének kihasználását és a kompetenciák kialakítását a tanulóknak.

A Swiss Snow Academy 5 éves el retervezéssel szeretné növelni a részvételt a mozgásban.

Kérdésekre elmondták, hogy vannak filmjeik a szintekr l, amivel motiválni tudnak; arra számítanak, hogy síoktatói ambíciókat is gerjesztenek a tanulóikban; és hogy feln ttek bevonására nem alkalmaznak jelvényrendszert.