

Interski kongresszus 2015 Ushuaia, Argentina

Kovács Tamás beszámoló

2015.09.07.-2015.09.11.

Meglehetősen hosszú, nagyjából 2 teljes napig tartó repülő utat követően érkeztünk meg a helyszínre. A világ vége nevet is viselő területen található Ushuaia, Dél-Amerika és egyben a földgolyó legdélebbi városa. Igazi turista paradicsom. A környék kínálta természeti látványosságok végtelen lehetőségeket kínálnak, melyből nem sokat tapasztalhattunk meg. Érezni a természetet, hogy bármely irányba is tekintünk, 1000 kilométeres körzetben, csak visszafogott mértékben érvényesül a civilizáció.

A város szélén, a Hostel Amerika elnevezésű kis szállóban laktunk, 2 és 3 ágyas szobákban, közepes minőségű élelmezéssel. A pályára való feljutást (kb. 30km) kisbuszokkal biztosították. A sípályák alacsonyan fekszenek, a környezet és részben a hó minősége teljesen eltér a megszokottól, mindez együtt különös, varázslatos élményt ad.

Mivel a Demo csapat utolsó edzését a helyszínre terveztük, így a kongresszus tényleges kezdése előtt 4 nappal megérkeztünk és néhány hasznos napot tölthettünk együtt. Az első délelőtt viharos szél miatt nem mentek a liftek, de a kezdeti nehézségek ellenére, az időjárás és a hóviszonyok is nagyon szépen alakultak. Hatékonyan tudtunk dolgozni, bár a fellépés közeledtével az eredmény elégedettség és letargia között tartotta a csapatot, azonban a feszültség erősen fokozódott. Tehát teljesen rendjén történtek a dolgok!

2015.09.07. Az első nap.

Abban a szerencsés helyzetben voltunk, hogy mindjárt az első napra került a demo bemutatónk. Ez

szerencsés azért, mert az első napon jó minőségű havon, jól síelhető pályán mutathattuk be a

produkcióinkat (3 formáció, egy technikai menet és egy összehasonlító páros), ezért a hét hátra levő

részen nyugodt pszichés állapotban vehettünk részt a további programokon. A demokróról még annyit:

a technikai menetet hihetetlenül sok nemzet félreértelmezte (ha nem, nagyobb baj), s nem három karcolt feladatot mutattak. Esetenként 3 forgatott kivitel láttunk, olykor vegyesen, de sokszor egyszerűen kihagyták a carving rövid lendületet.

Az első hivatalos nap délutánján bonyolították a kvalifikációs GS versenyt. Elég sok csapat ezt vérezen komolyra vette top versenyzőik, top cuccal, wax mesterrel érkeztek, a rajtban még ráhúztak

az élre, némelyiküket fiatal lányok masszírozták, bár ebből a Dalos is kapott!

A délután folyamán, a horvát csapat programján vettünk részt Zsuzsival.

Nagyságrendileg 70 ember állt körül 1 előadót és 3 bemutató embert. Hihetetlenül sok szöveg és ácsorgás jellemezte a délutánunkat, miközben a hideg rendesen rágott mindenkit.

Tematikai felépítésről esett szó, az alapoktól a versenysportig. Elég elnagyoltan hóéke, támasztott

lendület, rövid lendület hármasan ugrottunk végig, egy-egy bemutatáson keresztül. Az elmondás alapján mindvégig a boka, térd indításával szándékoznak az ívet felépíteni. Talán, egyedül itt volt érzékelhető a látványban az alapok és a tessék így tudunk síelni, között az összefüggés. Mindez köszönhető a 3-ból kimagasló profizmussal demonstráló oktatónak is, akik gyönyörűen és érzékletesen mutatták be a szóban forgó gyakorlatokat. Ami feltűnő, hogy a vertikális mozgást igyekeznek redukálni, vagy eltüntetni szándéknál fogva. Itt térnék ki arra a megállapításomra, miszerint ez egyfajta trendnek tűnik a nemzetek egy részénél, legalábbis a rövid lendület tájékán. Ezzel természetesen nem tudok teljes mértékben egyetérteni, mert ugyan ez egyenes arányban következménye a sebesség növekedésének, de ha szándékosan hajtjuk végre, idő előtt, akkor nem a

szituációnak megfelelően, nem a fizika törvényszerűségeinek szüksége szerint tesszük a dolgunkat a

léc fölött.

Az esti kiselőadásokról előzetesen annyit, hogy vagy az idő szűke, vagy a feladat félreértelmezése

következtében, néha az érdektelen témaválasztás, esetleg az információ visszatartása végett nem sok

fényes produktumot láthattunk (más előadásokról a visszajelzések alapján bátorkodtam a többes számot használni), mindemellett értékes programok is adódtak.

Az első nap végén az osztrákoktól láthattunk egy alap „lavina ismeret” (oktatói közegben???) előadást. Szépen felcímkézve.

Majd az olaszok prezentáltak egy full video anyagot, melyet nem mondanék túl érdekesítőnek, legalább néha bevágtak egy-egy zenés sí klippet, hangulat fokozás céljából. Alapvetően a képernyőt

két részre osztották, egyik oldalon lassabb alapgyakorlat variáció, másik oldalon haladó kivitel, majd

kis órákon láthattuk a két síelő közti differenciákat, nyomás, élszög, tehermentesítés, elől-hátul, stb.

vonatkozásában. Sajnos nem lett különösebben érdekes, pedig szerintem rejtett magában potenciált

a téma. Szóval semmitmondó, de profi anyag volt.

2015.09.08. 2.nap.

Délelőtt, egy kis síelgetést követően, a többi ország demoját nézegettük, teljes nyugalomban, ám a

végére alaposan kihűlve. Majd kezdődött a paralel szlalom verseny, ahová a kvalifikációt követően, a

különböző „kasztokból” (időeredmények alapján) érkező oktatókat igyekeztek egyes csapatokba összesorsolni. A magyar delegáció induló tagjai közül Polacsó Dani futotta a legjobb időt, így őt sorsolták be negyedik embernek, egy igen szerencsés összeállításba, 2 svájci és egy koreai versenyző

mellé, akikkel az első etapot nyeresben zárták.

A svájci programra mentünk. A suhancok, a változó korban lévő fiatalok megfogása volt a cél.

Különböző koordinációs gyakorlatokkal próbálják feldobni az órákat, már a bemelegítés pillanatától.

Néhány gyakorlat kiragadva: bemelegítésnél körbe állunk, befelé nézünk, mindenki egy botot tart

maga előtt a hó téve, a hegye lefele, de nem szúrjuk le, hogy mobil maradjon. Jelzésre bot

elengedése és jobbra-balra szomszéd botjához lépve, azt el kell kapni, később helyben maradva, majd

360 fokot fordulva egy helyben. Vezényszavak színek.

Síelve tegyél meg egy szakaszt, majd utólag kérdések, Ki mennyire figyelt? Hány hütte, milyen színű

sapka az elágazásnál, stb.

Rövid lendület párokban, egymás mögött árnyék, közben számolás, 2-3-4-5-4-3-2-ra nyújtott ívek.

(1keettő...1234öööööt, 123néééégy).

A svájciak vesszőparipája sem maradhatott ki, hátra felé sieltünk, majd zárásul ki tud hátra fele a

legsűrűbben rövidlendületezni. Szórakoztató kis program volt, ha jól el tudjuk adni a célközönségnek,

akkor nyertünk, de sosem könnyű.

Az esti rövid előadások: A bulgár téma címe (5 keys for the happy ski customer) ellenére, semmi

másról nem szólt, csak Bulgária marketinget folytattak a következő Interski kongresszus elnyeréséért.

Hosszasan nézegettük a szállás lehetőségeket, mindeközben képekkel is bizonygatva, ott is van hó, mi

több sílift és egyéb program lehetőségek is adódnak.

A japán mondanivaló sem volt teljesen tiszta. Az időjárásukról szólt, arról, hogy ott is van hó, majd

megmutatták képekben, miként helyezkednek el az ő hegyeik az európai és az amerikai sírégiókhoz

képeket, időjárás tanulmánnyal zárult az este.

2015.09.09. 3.nap a reggel hóeséssel indult, nekünk meg szűzhavazással, már könnyed lélekkel,

óriási élményekhez jutottunk néhányan. A demolejtő aljára későn érkeztünk, de a svájciak óriás showját láthattuk, színes füstfelhőkkel. Ezen a napon nem irigyeltük a bemutatón résztvevőket, a túrt mélyhavas pályán.

Újzéland workshopján vettem részt. Az élváltás iskolázása volt a téma. Folyamatosan terhelten történjen az élváltás, hogy ne szitáljon be a lécs (egyetérték), erre különböző gyakorlataik voltak:

Korcsolyába lelépéssel élváltás ebből enyhe ív, hókéből belépés, erőltetett élhelyzetben támasztott

lendület, mozdulatlan felsőtesttel. Fűrészfog. Külső lécen egylábos élváltás. (itt már vannak

számomra kérdéses elemek. A végsőformában „kompresszióhoz” hasonlóan átküldjük magunk alatt a

lécet, s amint lehet, rányújtva a lécs csőrét „beleharaptatjuk” a hóba. A kivétel hasonló a horvát formához, s mint említettem ugye, a „trend”. Nem elfelejtendő, hogy nagyon aranyosan fogadtak minket az oktatók, kedves mosollyal és nagyon finom, arany csomagolású csokoládéval.

Az esti szeánsz: Az amerikai (USA) oktatási rendszert és a tematikájukat vázolta fel pár szóban. Ezt

egy osztrák bemutató követte, hosszasan mutatták egy hó, lavina software működését. Rengeteg paraméter bevitelét követően „megmondja” a veszélyességi fokot, a kockázatot, s mire lehet számítani.

Ezen az estén, ugyan elkezdődött a következő interski választási kampánya, ám egy jelentős áramszünet okán ez félbeszakadt, s áttevődött későbbi időpontra.

2015.09.10. 4.nap

Az idő kicsit szebb lett, a hóviszonyok is rendeződtek a demopályán. A bemutatókat követően a paralel szlalom 4 versenyben lévő csapatának küzdelme következett. Végül a szlalom verseny döntőjébe is bekerült a „verseny csapatunk” és a szerencsének köszönhetően az egyébként napi csúcsokat, legjobb időket döntőgető olasz versenyző elszurta a rajtot, talán csak ezért, de egy

kapunyival verte a svájci fiúnk, ez már egyenes út volt a győzelemhez.

A japán tematika vonulatával voltunk elfoglalva délután. Különleges élmény. Ilyen lehetett Európa a

70-es években. Hegyes „ív” majd sodródás hosszan (erősen oldalt csúszó léccel), külön feladat volt

erre esésvonal mentén. Talán az egyetlen magyarázat, náluk nagyon kevés a hely a sípályán.

Az estét eleinte az újjélandiakkal töltöttük, akik ismét nagy szeretettel és sok borral fogadták az odalátogatókat.

A nap és a hét fénypontja számomra, egyértelműen a spanyol előadás volt. Nem csak a téma, hanem

vége egy előadóképes profi állt velünk szemben, hozzánk szólt, nem egyre motyogva, a sarok felé

oldalgott, vagy befelé fordult, esetleg hadarva maga elé beszélt, mint előtte oly sokan mások.

Na meg a téma, volt mondanivalója. Persze, nekem ez azért is tetszett, mert közel állt hozzám, ezért

sok mindennel könnyen azonosultam, hasonlóan gondolkozom, melynek csirái az előadásaimban is

szerepelnek.

Alapvetően a CÍM-ből nem derült ki a pontos téma (Carving technika, később fény derült a valódi,

teljes címre: Evolution of carving revolution. A turning point to knee injuries prevention?), a carving

technika megjelenésével együtt megjelent, s azóta is együtt fejlődő sérülések. Az alapvetően hibás

tartások, rossz beidegződések ellenében az anatómiailag helyes pozíciók bemutatása, magyarázata

bontotta ki a témát az előadás folyamán.

2015.09.11. 5. utolsó nap

Minden nemzet egy-egy gyakorlattal lejött a demopályán, majd ünnepélyes zárása következett a hétnek.

Este az Interski vezetőség választása, majd a következő Interski kongresszus helyszínének választása

folyt. Finnország, Bulgária és Oroszország indult a lehetőségért. Pamporovo lesz a következő helyszín.

Összegzésül, röviden azt gondolom, a rövid felkészülési ciklus ellenére, jól összeálltak a gyakorlataink, a csapat jól szerepelt minden területen. Keresve mindannyian találhattunk olyan

hasznos információmorzsákat, programokat az egy hét alatt, melyet hasznosítani tudunk a munkánk

során, vagy legalábbis hasznos gondolatébresztő szakmai körökben.