

BESZÁMOLÓ
Interski 2015 Ushuaia
(Polacskó Dani)

Általános benyomás, élmények tapasztalatok

A helyszín különlegessége, hogy Dél-Amerika déli csücskébe utazunk, már hónapokkal az utazás előtt borzolta a kedélyeket. Ebben nem is csalódtunk, mint ahogy az argentin szervezésben sem. Bár, ha lehet ilyet mondani, még önmagukat is alulmúlták. A napi 2 x 1 óra transzfer, a mindennap túl hosszán elhúzódó bemutatók, a délutáni 20-25 perces gyaloglások a városban, és az általánosan jellemző késések nagy mértékben lecsökkentették a tényleges szakmai munkára jutó időt. napi 1 db gyakorlati workshop és 2 x 25 perc elméleti előadás talán nem elégíti ki mindenkinek az ismeretigényét, amire ráadásul most újra négy évet kell várni. Ennek ellenére jó hangulatú, a rengetek informális beszélgetésnek és „együtt-csúszásnak” is köszönhetően, szakmailag hasznos volt a kongresszus. Úgy érzem, hogy a magyar síoktatás presztízs pozícióját megtartottuk, sok új, sportdiplomáciailag hasznos ismeretséget kötöttünk, és rengetek ismeretanyaggal, ill. használható ötletekkel, újdonságokkal jöttünk haza.

Gyakorlati Workshopok

Ausztria: input vs output

Cél, hogy rávilágítsunk a tanítvány belső érzései és a realitás viszonyára. Szerintük, ha egy ív bizonyos pontján, egy bizonyos testrésztre fókuszál a tanítvány, akkor jobban megérzi, hogy mi történik (ezzel nem értek egyet)

Feladat: helyes csipőszög/pozíció megtalálása, vagy a saját csipőszög érzés realizálása: beállítunk egy alap skálát +2 túl nagy csipőszög, -2 túl bedől (bemotorozik), a 0 pedig a normál helyzet, értelem szerűen a +1 és -1 pedig a köztes helyzet. Párban az első siel valamit (nem a saját pozícióját, hanem a fenti skálából kiválaszt egyet és azt) +2, +1, 0, -1, -2, és a hátsónak ki kell találni. Ugyanez egyéni bemutatással és a csoportnak együtt kell kitalálni/értékelni - így összehasonlítható a belső érzés a külső látvánnyal.

Németország: oktatás képekkel

??? ez értelmezhetetlen volt. Azt hittem az elmélet gyerekoktatás gyakorlati bemutatása lesz, de ehelyett felnőtt oktatás volt, értelmezhetetlen képi elemekkel. pl.: egy kanyar ívét megpróbáljuk két hegy közötti nyereg ívéhez hasonlítani....

Több gyakorlati workshop-on a verseny miatt nem voltam

Elméleti szemináriumok:

Ausztrália: Az ausztrál előadás témája az általuk készített, új síkönyv bemutatása volt, ami náluk nemzeti tananyag és hivatalos, részletes tematika is. A könyv klasszikus felépítésben veszi sorra a tematikai elemeket. Szerkezeti érdekessége, hogy minden témakör végén, az adott technikai elemhez kapcsolódó gyakorlatokat is felsorol, továbbá a felmerülő leggyakoribb hibákat és javítási javaslatokat is felsorakoztat. A könyvhöz video háttéranyagot is készítettek, melyet dvd formájában terveznek kiadni.

Kanada: az agy mozgásvezérlése és ennek fejlesztése.

Alaptézis a mozgásvezérlésről vagyis az agy ezzel kapcsolatos működéséről: elméleti tudás->motorikus tanulás->performance (vagyis kivitelezés a gyakorlatban), ez a folyamat ciklikusan ismétlődik. Stressz / nyomás alatt rossz, ill. főleg agytekervények

működnek, vagyis a mozgás „túl van gondolkodva”. Performance módban a motorikus tudás automatizálódik, es nem túlgondolkodva kontrollál, korrigál az agy, ill tud variálni, vagyis a változó körülményekhez alkalmazkodni. Agyi koncentráció szempontjából különbséget tesznek Internal és external fókusz között:

Internal: hol a nyomás, melyik izom feszül ...

External: innen akarok oda átmenni

Internal fókusz az agyat visszafogja motorikus módba, external pedig performance módba kapcsolja, ahol automatizált a motorikus tudás.

Vagyis sítanulás/oktatás közben a cél az external fókusz előtérbe helyezése.

Németország: gyerek oktatása képekkel/történetekkel, fantáziával

A gyerek tanulókat 3 korosztályba, és azon belül 4 szintre sorolják be:

- Óvoda: 4-6év: kezdő-haladó
- Alapsuli: 7-10: kezdő-haladó-jó sielő
- Suli:11-14: kezdő-haladó-jó sielő-expert

Szintenként ugyanaz a tananyag, de Korosztályonként más nyelvezettel.

Ovi: sztori, történet akár egész héten át pl állatkert/utazás... Mimika és gesztikuláció fontosabb, mint a tartalom

A.suli: sztorik sűrűbb váltása, fél nap/naponként, alap összefüggéseket már lehet magyarázni, kommunikációban fontos az oktató vezető szerepe

Suli: rövid sztorik, sportos pl olimpia, verseny..., egymás közötti kommunikáció intenzív, ezért oktató csak háttérben kontrollál, szaknyelv fontos, a technikai összefüggéseket már el kell magyarázni

Olaszország: termékismertető, eszközök egy síiskolához (kerítés, varázsszőnyeg, mesebábuk, stb)

Svájc: vendégeket oktatónak

Az oktatók svájcban alapvetően a versenyzésből jönnek, ami miatt sokszor már csak „kiöregedett”, a sportba belefáradt, megélhetési oktatókat találnak. Ezért egy új programot indítanak, amiben a síiskolai szintek fölé, vagyis a „leghaladóbb” szint fölé egy oktatói előkészítő szintet helyeztek, aminek kettős haszna is van, egyrészt a jól sielő tanítványokat „egy szinttel” tovább tudják vendégsorban tartani/motiválni, másrésztől ténylegesen potenciális oktatók kerülnek ki a síiskolák tanítványai közül.

DEMO:

Először is le kell szögeznünk valamit; a korábbi Interski kongresszusokon külön DEMO-CSAPAT hivatott a bemutatókon szerepelni. Ők (mi) akkor 4 éven át, évi 4-5 táborban készültek kizárólag a formációs síelésre. Ennek természetesen meg volt a maga presztizs sikere, de az átlag tagság nem sokat tudott ebből profitálni.

Emiatt, ill. a mostani kongresszus távolsága és magas költségei miatt az SMSZ vezetése úgy döntött, hogy Demo-Csapat helyett, egy szakmai delegációt küld Argentínába, aminek elsődleges feladata minél több szakanyag, újdonság és ismeret begyűjtése, és „hazahozása”.

Mindemellett azonban az Interski egyik hangsúlyos részét jelentő DEMO menetekből Magyarország nem maradhatott ki, ezért kaptam meg azt a megfeszítő feladatot, hogy a szakmai delegációt, egy gyorstalpaló keretében, a formációs bemutatókra felkészítem. Erre volt egyszer három napunk Kaprunban, amiből másfél nap átláthatatlan köd volt, majd közvetlen a kongresszus előtt, a helyszínen volt még 3 napunk összekovácsolódni (a nyári szünet után).

Ennek megfelelően viszonylag könnyebb koreográfiában kellett gondolkodnunk, ugyanakkor természetesen nem szerettünk volna a magyar hagyományokhoz képest alulteljesíteni.

Összesen öt menetet kellett összeállítani, amiből volt egy technikai menet, ami a nemzeti tematikából tetszőlegesen választható bemutatónak kellett lennie, és volt egy ún. összehasonlító menet, amiben országonként csak 2 ember síelhetett, előre meghatározott 3 technikai elemet bemutatva.

Így tehát a klasszikus értelemben vett demo menetekre 3 különböző gyakorlatot kellett kitalálnunk. Az alapgondolat az volt, hogy legyen minél nagyobb létszámú, tömbben mozgó formációnk, és legyen technikailag nehezebb, magasabb szintű gyakorlat is.

Ennek megfelelően az első gyakorlatunk egy teljes létszámú (10 fő) kígyó volt.

„Nagy létszám, tömbben mozgatva” - ehhez adott egy kígyó, ami nem teljesen elégíti ki a fenti kritériumokat. Azért hogy a kígyót „tömbösítsük”, egy mind technikailag, mind formációs szempontból újdonságot találtunk ki, ami az első próbálkozásoknál nem aratott osztatlan sikert a csapat tagjai között. A feladat az volt, hogy a kígyó bizonyos ütemszám után 2 kígyóvá alakuljon, majd néhány ív után ismét osztódjon, de összesen csak 3 kígyóvá. A gyakorlatot nagyban nehezítette, hogy a látvány érdekében a kígyóknak függőlegesen és vízszintesen is zártnak kellett maradniuk, továbbá az, hogy a megszokott, kényelmes hosszú ívek helyett, rövidített, majdnem középhosszú íveket síeltünk. Ez a gyakorlat elsősorban ötletessége, de ugyanakkor dinamikája, látványossága és a precíz végrehajtás miatt, osztatlan sikert aratott.

A második gyakorlatunk egy 8 fős, klasszikusan „Renault alakzat”-on alapuló formáció volt. Az egyedi ötlet ebben a gyakorlatban az volt, hogy az első néhány ütem-ciklusban 2 renault klasszikus módon nyílt szét, zárt össze, ill. cserélt helyet, és amikor a közönség már-már egy „unalmas”, tradicionális koreográfiának skatulyázta be a gyakorlatot, akkor a két renaultnak csak a (függőleges) csúcsai cseréltek helyet. Ez formáció-technikailag azért kiemelkedően nehéz, mert a két vezetőember (elől) úgy cserél helyet, hogy nincs igazodási pont előttük, ahova vissza kell érkezniük, csak a teljes csapat mögöttük, akik viszont csak hozzájuk tudnak igazodni. Ez az elem nem sítechnikai nehézsége miatt érdekes, hanem azért, mert a vezetőembert – ráadásul 2 vezetőembert – hirtelen kivenni a csapat elől, és egy másik oldalról „becsapódó”, új vezetőt betenni a helyére, egy olyan kockázati tényező, ami nagyban emeli a gyakorlat színvonalát, és csak a legprofibb csapatok mernek ilyet bevállalni. Ezen a kongresszuson, rajtunk kívül, nem volt olyan csapat, aki ilyen elemet mutatott volna be.

A harmadik menetre a látványosság kárára 6 főre csökkentettem a formáció létszámát, de ellensúlyként technikailag sokkal nehezebb koreográfiát találtunk ki; először is a gyakorlatban teljes egészében egy ritmusú, középhosszú, karcolt íveket síeltünk, és a pozíció váltásokat ebben az állandó ritmusban kellett megoldani úgy, hogy több olyan váltás is volt benne, amikor a csapat egyik fele maradt a helyén, másoknak viszont ritmusváltás nélkül kellett a karcolt ívben pozíciót váltani. Ebben a gyakorlatban szintén nehézség volt, hogy a 6 emberből csak 2 fő volt, akinek a számolása ugyanaz, egyébként mindenkinek saját, egyéni számolása volt, vagyis mindenkinek más-más ütemre kellett valamilyen látványelemet (ritmusváltás nélkül!) végrehajtania. Eredmény képpen a kis létszám ellenére látványos, dinamikus és állandóan lüktető, alakzatváltásokkal teletűzdelt koreográfiát sikerült bemutatnunk.

Összességében kijelenthetjük, hogy újra sikeres volt a magyar Demo. Csak pozitív és elismerő visszajelzéseket kaptunk. Nekem személy szerint nagyon jól esett, amikor több ország szakmai vezetője, ill. az Interski elnökségéből többen, olyan megjegyzésekkel gratuláltak nekem, hogy a St. Antoni kongresszus után kíváncsian várták a magyar bemutatót, és nem csak hogy nem csalódtak, de örülnek, hogy mind ötletességben, mind pedig kivitelezésben, tartottuk a tőlünk megszokott színvonalat.

„Ezek után a magyarok Pamporovóban nem hibázhatnak!”
– E. Melmer, az Interski elnöke