

Bojkó Balázs

Workshop összefoglaló, Interski 2015 Kongresszus

2015.09.07.

Workshop — Chile

The importance of the point of reference while analyzing a skier (A vonatkoztatási rendszer fontossága a síző elemzése során)

Előadó

Professzor Jose „Pepo“ Hanff

Testnevelő tanár, sí szakirány: University of Chile és Universitaire Ski Grenoble, Franciaország. Chilei vezető oktató. Több mint 60 síszezonnal a háta mögött jelenleg a chilei Valle Nevadoban oktat.

Tartalom

Ahogy a rövid workshop ismertetőjünkben is összefoglalják, a vonatkoztatási rendszernek nagy jelentősége van akkor, ha sízők mozgását elemezzük és fejleszteni kívánjuk. A vonatkoztatási rendszer azt jelenti, hogy milyen nézőpontból vizsgáljuk a mozgást. Tehát egy vonatkoztatási rendszer lehet a lejtő és az annak alján álló oktató. De a tanítvány egy másik, mozgásban lévő vonatkoztatási rendszerben éli meg a sízés élményét.

Jose Hanff az óra elején a labdarúgással állította szembe a sízést. Míg előzőnél minden mozdulatot a sportoló saját erejéből végez, azaz a mozgása csak a saját izommunkájától függ (egyedül ő a motor), addig a sízésben egy állandó külső erő mozgat minket: a gravitáció. Ezt nem szabad elfelejteni, mert sok síző azt gondolja, hogy bizonyos szituációkat erővel kell megoldani — és ez sokszor helytelen.

Hanff professzor a vitorlázáshoz tette hasonlatossá a sízést, mert ott is a szélre, mint külső erőre hagyatkozunk az „A“ pontból „B“ pontba való eljutás során. Természetesen szükség van beavatkozásra mindkét esetben.

A mozgás megértéséhez a síző talajhoz viszonyított mozgását kell megértenünk, mert a talaj és a síző kölcsönhatása határozza meg a mozgást és a kölcsönhatásban ható erőket. Érdemes lenne a síelő fölött repülő drónnal vizsgálni a mozgást, mert így pontosabb képet kapnánk arról, hogy mi történik.

Sokszor a fent említett erőből való sízés helyett a sízőnek hagynia kellene megtörténnie bizonyos dolgokat. Például a gravitáció és a sízó lendületének esésvonalba eső komponense segíti az élváltást, ezt ki kell használnunk a könnyedebb sízés érdekében.

A következő gyakorlatot csináltuk: Az élváltásnál a volt ívkülső sín rajta hagyni a terhelést addig, amíg a lécek a lapjukra kerülnek.

Jose Hanff megemlítette, hogy a sízés dinamikáját a következő paraméterekkel tudjuk szabályozni: A terhelés elosztása, az élszög és a csípőszög. A sízőnek nem erőszakkal kell arra törekednie, hogy egyik oldalról a másikra, egyik ívből a másikba kerüljön, hanem a lendületet, a síléc és talaj kölcsönhatását és a gravitációt kihasználva a tömegközéppontját a legrövidebb úton végigvive síeljen (természetesen a kívánt sugarú íven haladás mellett).

Az élváltásnál a tömegközéppont minél előbbi „átkerülését“ segíthetjük a közelítő izmok segítségével (abductor izmok) — ez főleg versenyzőknél fontos. Ezekkel gyorsíthatom a tömegközéppontomat az esésvonal irányában élváltás előtt. Már jóval az élváltás előtt el kell kezdeni ennek az előkészítését. A síelés nem kanyarok összeillesztése, hanem egy komplex és folytonos mozgás, mely nem bontható külön ívekre.

Második feladatul azt kaptuk, hogy érezzünk rá az élváltáskor ezeknek az izmoknak a működésére. Ezt az első gyakorlathoz úgy kötődik, hogy a terhelésnek a (leendő belső) sílécen kell maradnia, különben nem tudunk húzóerőt kifejteni a pálya síkjával párhuzamosan.

Szubjektív értékelés

Jose Hanff rengeteg mindent el szeretett volna mondani ezen a workshopon, de pont ettől lett érthetetlen, hogy mire akar kilyukadni. Nem világos számomra, hogy az elméleti levezetések és a rengeteg témakört érintő magyarázatai hogyan kellene, hogy összeálljanak. A workshop sok érdekes felvetést tartalmazott, de nem volt világos kiindulási és végpont, esetleg konklúzió. Ennél egy workshopnak véleményem szerint gyakorlat orientáltabbnak kell lennie, vagy egy témát alaposabban ki kellene veséznie.

Érdemes elolvasni a honlapját illetve a csatolt (de a honlapról is letölthető) PDF formátumú könyvét. Jose láthatóan óriási tapasztalattal rendelkező vezető oktató és tréner, kár, hogy mindent bele szeretett volna sűríteni a workshopba.

Pozitívumként értékelem, hogy a vonatkoztatási rendszerek fontosságáról is beszélt, mert véleményem szerint az ezzel kapcsolatos tisztánlátás nagyban megkönnyítheti a mozgásfejlesztést. A vonatkoztatási rendszerek elemzését, az elméleti alapok lefektetését, a dinamikai elemzést (gépészmérnöki végzettségem miatt is) szívesen vállalom az SMSZ keretein belül.

Linkek, egyéb információ

Jose „Pepo“ Hanff honlapja: <http://www.pepo.cl>

Jose Hanff saját PDF formátumú könyvét csatoltam a beszámolóhoz.

(1_Book_Translation_JoseHanff.pdf)