

Bojkó Balázs

Kiselőadás összefoglaló, Interski 2015 Kongresszus

2015.09.08.

Kiselőadás — Németország

Movement perception: Observing, Evaluating/Assessing and Advising (Mozgás-érzékelés: Megfigyelés, kiértékelés és tanácsadás)

Előadók

Két szimpatikus német úriember. Sajnos a nevüket nem jegyeztem fel.

Tartalom

Az előadás bemutatta, hogyan közelítik meg a németek a mozgáselemzést, mozgásfejlesztést. A tanítvány megfigyelése letről felfelé történik, először a sílécet havon való viselkedését, aztán a lábak, majd a felsőtest mozgását figyelik meg. Nem következményhibákat emelnek ki, hanem a probléma gyökerét keresik.

A következő **szempontok** szerint vizsgálják a mozgást:

- A teljes ív időtartama alatti mozgás: megvan-e a dinamika, folytonosság. A nyomás elosztása egyenletes-e?
- Élváltás: A test tömegközéppontja előre, az új ív irányába mozdul
- A kanyar közbeni szabályozás: Megfelelő élszög és ív választás
- Plusz „mozgástér“: időzítés, a kitérések mértéke, irány és dinamika mindig az adott szituációhoz van-e illesztve

Felteszik a kérdést, hogyan lehet precízen és objektíven elemezni a mozgást. Milyen következtetéseket lehet levonni a teljes mozgásképből, hogy fejleszthessük azt?

Kiemelték, hogy kérdőjelezzük meg a feltűnő hibát, és a probléma kiinduló okát keressük meg. Ne ragadjunk le egy pontnál. Kérdések:

- Miért nem úgy reagál a sí, ahogy kellene neki az adott szituációban?
- Melyik fent említett fő **szempontra** vezethető vissza a hiba?
- Melyik szempont szerint igyekezzünk javítani a problémát, illetve síoktatók vizsgáztatásánál, adjuk az értékelést?

A síoktatók értékelése a következő kritériumok szerint folyik:

- A feladat teljesítése

- A fent említett **szempontok** teljesítése az ív teljes hossza mentén és élváltáskor

A következő szinteket kell teljesíteni a különböző síoktató képesítésekhez:

- Level 1: 40% arányban helyes mozgás, a szempontok teljesítése
- Level 2: 60%
- Level 3 (állami szintű síoktató): kb. 90%
- Level 4 (állami szintű hósport oktató): 90% felett

Plusz érdekes információk: A Level 1 szint 10 napos képzés, az állami szintű síoktató kb. 60 nap képzéssel szerezhető meg. Ebbe nem számít bele a magasabb szinteken elvárt gyakorlat. A freestyle nem kötelező, hanem választható modul.

Szubjektív értékelés

A német csapattól elvárható precíz felépítést hozták az előadók. Pozitív, hogy szisztematikusan a teljes ív mentén vizsgálják a mozgást, a hibák gyökerét keresik. Szisztematikusan lentről felfelé elemzik a sízést.

Linkek, egyéb információ

Összefoglaló az Interski honlapon: <http://www.interski-2015.org/wp-content/uploads/Lectures-Interski-2015-final-dt-und-engl.pdf>