Kurs koordynacji technicznej OVSI 9-12.11.2006 Kaprun / Zell am See

W tradycyjnym dla OVSI terminie odbył się kurs dla około 80 instruktorów w tym 7 przedstawicieli Polski - 4 osoby reprezentowały SITN, 1 szkołę narciarska (SN Zdrowie) i 2 osoby Polski związek Snowboardu. Uczestnicy zostali podzielenia na 6 grup (narciarstwo zjazdowe) i jedną snowboardu (liczyła 7 osób w tym 2 polskich uczestników).
Polscy uczestniczy zostali przydzielenie do różnych grup, więc mieliśmy przegląd zajęć we wszystkich grupach.
Wyraźnie zarysował się podział na ćwiczenia:

- Rozgrzewające prowadzone w ramach rozpoczęcia zajęć z grupą,
- Koordynacyjne,
- Doskonalące technikę w skręcie krótkim i długim.

Nie prowadzono zajęć z ewolucjami techniki kątowej. W niektórych grupach promowano szersze prowadzenie nart niż wynikałoby to z naturalnego prowadzenia nart.
Koncentrowano się nad odczuciami członków grupy, precyzowaniem celu wykonania ćwiczenia i budowaniem sprzyjającego nastroju w grupie. W ramach zajęć codziennie kręcono zajęcia w każdej z grup a wieczorem przeprowadzono wideoanalizę. Uczestnik sam miał dokonać oceny swojego przejazdu i tego co chciał pokazać, a następnie następowała korekta ze strony prowadzącego. Zajęcia z kamerą i jej wykorzystaniem to też nowość. Praktycznie każdy uczestnik sam kręcił fragment zajęć, który również podlegał analizie wieczornej – pokazywano na stoku sposoby uatrakcyjnienia prowadzenia zajęć z wykorzystaniem kamery (np. włączona kamera ustawiona na plecaku rejestrująca kolejno nadjeżdżającego narciarz, który po wykonaniu skrętów przejeżdża nad kamerą, oglądanie przejazdów z podkładem muzycznym z wyłączonym dźwiękiem z kamery).
W drugim dniu przeprowadzono EUROTEST. Slalom gigant z wzorcowym czasem 24,6 sek ustalonym przez zawodnika austriackiego tylko z wewnętrznymi bramkami z przenośnym radiowym elektronicznym pomiarem czasu. Startujący osiągali współczynnik w granicach 0,73 – 0,85.

Ćwiczenia rozgrzewające:

- zabawa w berka w okręgu z uczestników (berek zatrzymuję się przed daną osobą, która dalej ucieka a goniący daje znak klepnięciem kolejnej osobie,
- osoba z zamkniętymi oczami upada wyprostowana a pozostali uczestnicy ustawieni w kręgu łapią i przerzucają w inną stronę,
- rozciąganie kręgu uczestników trzymających się za ręce-noga wysoko uniesiona do przodu i odchylenie tułowia a następnie pochylenie głów do wewnątrz kręgu,
- podbieg do kijka ustawionego na nachyleniu na czworakach i powrót tyłem – forma sztafety jako element rywalizacji zespołów,
- w kwadracie ograniczonymi kijkami ustawionymi na wierzchołkach stłoczeni uczestnicy biegający wokół siebie slalomem; uczestnicy ustawieni parami stojący na jednej nodze spychający się butami nogi uniesionej.

Ćwiczenia koordynacyjne:

- stojąc z nogami w pozycji płużnej a rękami z odchylonymi z dłońmi na zewnątrz - przy podskoku zmiana –stopy na zewnątrz a ręce do wewnątrz,
- stojąc -jedną ręką uderzamy w głowę a drugą wykonujemy ruchy masujące brzucha

- jazda bez kijów –ręce uderzają kolejno: uda - brzuch-klatka piersiowa – głowa i z powrotem w odwrotnej kolejności (symetria cyklów),
- podczas jazdy uderzanie prawą ręką w lewy bark przy skręcie w lewo i głośno wykrzykując „ DORZE” to samo ale lewą w prawy barku przy skręcie w prawo dwa razy uderzając i wykrzykując „LEPSZY”.

Doskonalenie techniki:

- jazda z zamkniętymi oczyma partner jadący z tyłu steruje skrętami i momentem zatrzymania (łagodny stok),
- jadąc wykonujemy energiczne zakrawędziowania a co drugie zakończone skrętem,
- jadąc w skos stoku unosimy nartę wewnętrzną, zewnętrzną przekrawędziowujemy po przekroczeniu linii spadku stoku dostawiamy nartę uniesioną ale już z właściwym do trawersu przekrawędziowaniem,
- średni promień - przy rozpoczęciu skrętu pochylamy się a po zakończeniu odchylamy się,
- ruchomy slalom na dłuższym odcinku narciarze jako tyczki – ostatni rusza a jako pierwszy się zatrzymuje,
- jazda bez kijów – ręce skrzyżowane z przodu pozycja stosunkowo wysoka, pozycja niższa ręce złączone w dłońmi wysunięte do przodu i kierowane w zależności od skrętu do środka,
- kije trzymane pod łokciami z tyłu, kije trzymane w połowie długości– wykonywanie skrętów z lekkim wysuwaniem,
- jazda synchroniczna w różnych ustawieniach grupy –frontalnie, w rzędach i szeregach – skręt krótki,
- jazda parami synchronicznie,
- jazda skrętem krótkim pary w rzędzie –narciarz górny przyspiesza wyprzedza dolnego a następnie zwalnia i tak kolejno na przemian na dłuższym odcinku, (przyspieszanie i zwalnianie),
- jazda na wprost przekładanie kijów między kolanami,
- „Beczka” raz kolana w iksy a raz na zewnątrz - (jazda kowboja) jazda w linii na łagodnym stoku,
- podczas wykonywania skrętu tak odchylać tułów od stoku(załamania w biodrze –tułów kierować do pionu) by kij wewnętrzny nie dotykał śniegu.

W godzinach wieczornych Prezes OVSI Ing.H.P. Kunz, mgr.Hermann Wallner /Szef Wyszkolenia OVSI), D. Mooshuber, A. Furhmann (Komisja Szkolenia IVSI) przekazywali szereg aktualności dotyczących sportów śnieżnych dotyczących bieżącego sezonu, m.innymi odpowiedzialności OC instruktorów oraz jazdy z grupą poza trasami w świetle prawa własności terenu, organizacji kursu instruktorskiego.

W drugim dniu przedstawiciel Instytutu Stosunków Międzyludzkich G.Preisner przeprowadził ćwiczenia praktyczne w zespołach dotyczące „Przeżywania Sportów Śnieżnych” /Erlebnis Schneesport/ – grupy otrzymały zadania motywacyjne i starały się znaleźć odpowiedzi na problemy współczesnego uprawiania sportów śnieżnych np. Jak zachęcić młodzież do wstępowania do klubów sportowych ?, Czym kierują się członkowie stowarzyszenia oraz ich motywacja itp.

Opracowali:
K.Grzymała
Z.Podgórna
P.Kapustianyk KE
K.Zięba