WYNIKI DWUBOJU:

Grupa I Instruktorki powyżej 60 lat
1 miejsce – KACZMAREK Elżbieta
2 miejsce – PODGÓRNA Zuzanna

Grupa II Instruktorki (51–60 lat)
1 miejsce – ZBOROWSKA Marta
2 miejsce – ELEGAŃCZYK KOT Helena
3 miejsce – JANUĆ Bożena

Grupa III Instruktorki (41–50 lat)
1 miejsce – LIBERA-CICHY Aleksandra
2 miejsce – FREY Bogusława
3 miejsce – GÓRSKA Katarzyna

Grupa IV Instruktorki (31–40 lat)
1 miejsce – STRAMA Katarzyna
2 miejsce – WYSOCKA Izabela
3 miejsce – DWORSKA Dominika

Grupa V Instruktorki (17–30 lat)
1 miejsce – BUCZEK Anna
2 miejsce – LESZCZYŃSKA Katarzyna
3 miejsce – SCHWENK Agnieszka

Grupa VI Instruktorzy powyżej 60 lat
1 miejsce – KLIMCZAK Przemysław
2 miejsce – IWANICKI Jan
3 miejsce – GLABISZ Andrzej

Grupa VII Instruktorzy (51–60 lat)
1 miejsce – CICHY Tomasz
2 miejsce – HORECKI Krzysztof
3 miejsce – BADURA Jacek

Grupa VIII Instruktorzy (41–50 lat)
1 miejsce – STAWARZ Piotr
2 miejsce – SMAJDOR Jarosław
3 miejsce – RYSKALA Dariusz

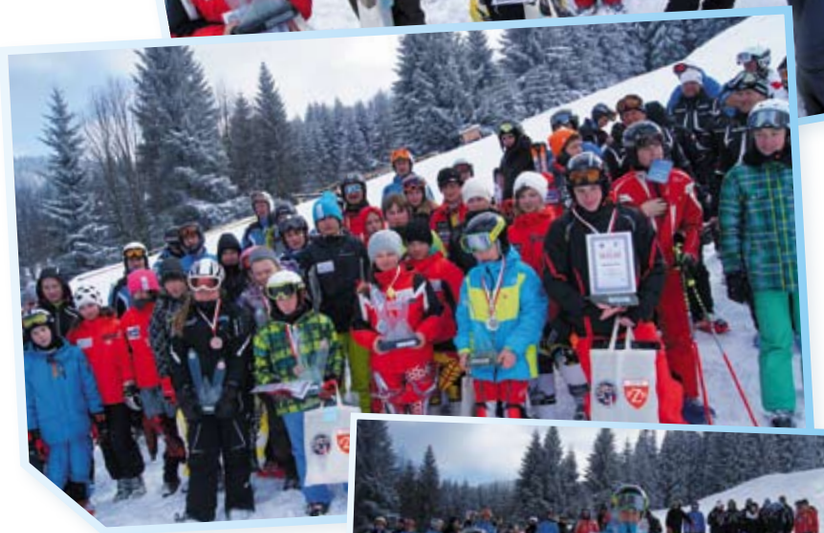
Grupa IX Instruktorzy (31–40 lat)
1 miejsce – GUŃKA Łukasz
2 miejsce – PODGÓRNY Wojciech
3 miejsce – GĄSIENICA-JÓZKOWY Bartłomiej

Grupa X Instruktorzy (17–30 lat)
1 miejsce – GIZICKI Jacek
2 miejsce – MAZUREK Krzysztof
3 miejsce – GARDOŃ Jacek

VII MISTRZOSTWA DEMONSTRATORÓW SITN PZN

Grupa dziewcząt:
1 miejsce – Barbara ZIĘBA
2 miejsce – Weronika WALAS
3 miejsce – Oliwia WYSOCKA

Grupa chłopców:
1 miejsce – Jan GUŃKA
2 miejsce – Michał STEC
3 miejsce – Jakub KUKLIS



MISTRZOSTWA SZKÓŁ NARCIARSKICH SITN PZN

SZKOŁY Z LICENCJĄ A+B:

1 miejsce – BLIZZARD DEMO TEAM
2 miejsce – HSKI HARENDA ZAKOPANE
3 miejsce – STRAMA – NOSAL

Blizzard

HSKI

Strama-Nosal

SZKOŁY Z LICENCJĄ A:

1 miejsce – DWIE DOLINY
2 miejsce – SKIZY
3 miejsce – VIP SKI CZARNA GÓRA

DWIE DOLINY

SKIZY

VIP SKI CZARNA GÓRA

OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY INSTRUKTORÓW – BIEGI NARCIARSKIE

III Otwarte zawody w biegach narciarskich zostały zorganizowane w Czarnej Górze w dniu 24.03.2012 r. na trasach Żmijowca. Startowało 12 zawodników.

WYNIKI ZAWODÓW:

Grupa kobiet:
1 miejsce – KWIETNIEWSKA Anna
2 miejsce – JANUĆ Bożena

Grupa mężczyzn:
1 miejsce – OGORZAŁEK Arkadiusz
2 miejsce – CIEŚLAR Andrzej
3 miejsce – KĘDZIOR Roman

KURS SKI-TOUROWY

W minionym sezonie zostały zorganizowane dwa kursy ski-tourowe na Hali Gąsienicowej w terminach: 24–29.03.2013 r. i 14–19.04.2013 r. Zajęcia prowadzone były przez: IW, instruktora narciarstwa wysokogórskiego PZA, ratownika TOPR – **Adama Maraska**, IW, instruktora ratownictwa GOPR – **Zbigniewa Stanisławskiego**, przewodnika wysokogórskiego, ratownika TOPR – **Józefa Michalca** i przewodnika tatrzańskiego II klasy, ratownika TOPR – **Andrzeja Maraska**.

KURS ZALICZYŁY 23 OSOBY:

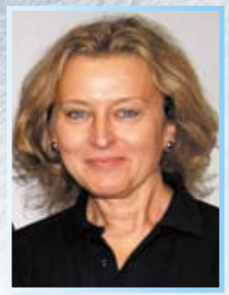
BACHLEDA-CURUŚ Szymon
BARABASZ Maciej
FREINDL Ludwik
RUTOWICZ Gabriel
SCHWARTZ Jan
SŁOMA Szymon
SWIERS Grzegorz
KASPRZYK Urszula
GAJEWSKA Katarzyna
GRODZICKA Dominika
KALEMBA Łukasz
KONCEWICZ Ewa
KOPKA Weronika
KOWALCZYK Robert
PAWELEC Iwona
RUMIŃSKA Kamila
BOJARSKI Marek
WOLSKI Marcin
STOPA Marcin
MISZTAL Marcin
FIC Wojciech
RUMIŃSKA Zofia
ROGOZIŃSKA Zuzanna

KURS FREERIDEOWY

Po raz drugi został zorganizowany kurs freerideowy w Tatrach na Słowacji (Jasna-Chopok) w terminie 09–12.04.2013 r. Kierownikiem kursu był IW **Grzegorz Dendys**.

O kursie piszemy szerzej na następnych stronach.

Podsumowanie ubiegłego sezonu opracowała:
Elżbieta Nowaczyńska
Biuro SITN PZN



KURS ZALICZYŁO 15 OSÓB:

BUKOWSKA Gabriela
DĘBICKI Jakub
PAJĄK Maria
LACH Grzegorz
GRUNIK Anna
DYNER Ludwik
CHĘĆ Piotr
PYTEL Rafał
LECHOWICZ Łukasz
SZKÓLKA Witold
HADY Agnieszka
SIWICKI Kamil
JONKISZ Magdalena
PAWELSKI Michał
KAPUSTKA Piotr

FREERIDE W KWIETNIOWYM PUCHU

Mimo oporu pogodowej Fortuny, wydziwiania, braku wiary (albo nadziei) znowu plany udało się przekuć w dzieło. Rok temu czekaliśmy na śnieg. A tym razem czekaliśmy na… kawałek bezśnieżnej aury. Ciężko takim narzekaczom dogodzić! Cierpliwość prowadzących i prowadzonych nagrodzona! Drugi kurs freerideowy SITN-u staje się faktem.

W ostatniej chwili zmiana miejsca akcji i kwaterujemy się 6 kwietnia w Jasnej pod Chopokiem. Mówicie, że brzmi to jak opowieść weekendowego zjeżdżacza? Ha, ha – uczestnicy dali się nabrać. A potem nabrali respektu. Rejon Chopoka okazał się ratunkiem przed niesłabnącym tejże wiosny zagrożeniem lawinowym w Wysokich Tatrach. Piętnaścioro kursantów i pięciu kierujących ich poczynaniami instruktorów odczarowywało dzień po dniu tę komercyjnie przez niewtajemniczonych kojarzoną część słowackich gór. Pogoda znów testowała naszą odporność psychiczną, ale dziesiątki centymetrów świeżego puchu pod nartami wynagradzały trud i znój kursowych wyzwań. Start zajęć trafiony w 10-kę – nic tak dobrze nie robi po wielodniowych opadach jak szkolenie lawinowe **Jędrka Maraska** i **Kuby Jasińskiego**. Perfekcyjnie przygotowana do panujących warunków grupa mogła spokojnie wyruszyć w głęboki śnieg. Pięć dni góry były do naszej dyspozycji. Prowadziliśmy (**Alek Niźnikiewicz, Zbyszek Dendys** i niżej podpisany **Grzesiek Dendys**) tych tęskniących do narciarskiej wolności riderów od Dziumbira przez Chopok aż po Deresze. Nasi podopieczni sporo przeszli (dosłownie i w przenośni), ale deklarowali, że będą znów. Wcale nas to nie dziwi – atmosfera, zgranie, zaangażowanie i pasja w oczach – takiej grupowej uciechy z tego co się robi, dawno nie widzieliśmy!

Gratulujemy osiągnięć i czekamy w przyszłym sezonie!

Grzegorz Dendys i kadra kursu freeride`owego

Grzegorz Dendys – szef Podkomisji Freeride`u, Instruktor Wykładowca SITN PZN, były kadrowicz i medalista MP w carvingu. Mówiąc narty – myśli freeride. Jeśli freeride – to Jackson Hole. Po zimie interesuje go szczególnie wspinanie, motocykl i… monocykl.

A JAK TO WIDZĄ KURSANCI? MAMY RELACJE Z PIERWSZEJ RĘKI:

„Ze względu na deficyt tego typu kursów w stowarzyszeniu snowboardowym SITS, zdecydowałam się na kurs organizowany przez SITN. Okazałam się jedyną snowboardzistką na kursie w ekipie naprawdę świetnych narciarzy. Jeśli chodzi o sam kurs to uważam za bardzo trafne połączenie kursu lawinowego z freerideowym (nawet jeśli ktoś odbył już wcześniej kurs lawinowy). Kurs lawinowy poprowadzony przez Jędrka i Kubę był świetnym przygotowaniem praktycznym do tego jak zachować się w górach, podczas wypadku czy przy 'prawdziwej' akcji lawinowej. Część praktyczna była nieco utrudniona ze względu na częstą zmianę pogody. Grzesiek z dnia na dzień stopniował nam trudność i nachylenie stoku, czego efektem były zjazdy z naprawdę konkretnych ścianek. Trafiły się również fantastyczne dni dobrej widoczności i świeżego śniegu, co zaowocowało w najlepsze 'zjazdy życia'. (…) Ten tydzień pozwolił na przełamanie słabości i na pewno zwiększył świadomość terenu, minimalizując zagrożenie, jakie przynoszą góry. Dzięki kursowi podniosłam swój poziom jazdy, co pozwoliło mi zjechać z miejsc kiedyś dla mnie niedostępnych. Wielkie ukłony w stronę prowadzących Grześka, Zbycha i Alka, robota pierwsza klasa! Oby takich kursów więcej, a za rok więcej snowboardzistów w szeregach."

Magda Jonkisz

„Wiosenne słońce, dodatnie temperatury, gigantyczna wprost ilość śniegu i jazda po dziewiczych terenach, do tego niepowtarzalna atmosfera stworzona przez prowadzących i samych kursantów. Z początku nie wyglądało to tak kolorowo. Ze względu na wysoki stopień zagrożenia w wysokich Tatrach zostało zmienione miejsce przeprowadzenia kursu – wybór padł na Chopok (…). Jak się okazało zmiana była strzałem w dziesiątkę. Słowacki przewodnik górski, z którym mieliśmy zajęcia, powiedział nam, że takich warunków śniegowych nie było tam od dobrych kilku lat.

Na pierwszy ogień poszedł kurs lawinowy poprowadzony przez Andrzeja i Kubę, a zakończony egzaminem i pozorowaną akcją ratowniczą na lawinisku (…). Prowadzący pokazali nam jak groźne mogą być góry, ale równocześnie nauczyli nas jak zminimalizować ryzyko oraz jak sobie radzić w sytuacjach zagrożenia.

Po kursie lawinowym rozpoczęły się zajęcia freeridowe oraz skitourowe prowadzone przez Grześka, Zbyszka oraz Alka. Ja szczególnie będę pamiętał moją pierwszą przygodę ze skitourami i nauczkę, jaką wtedy dostałem.

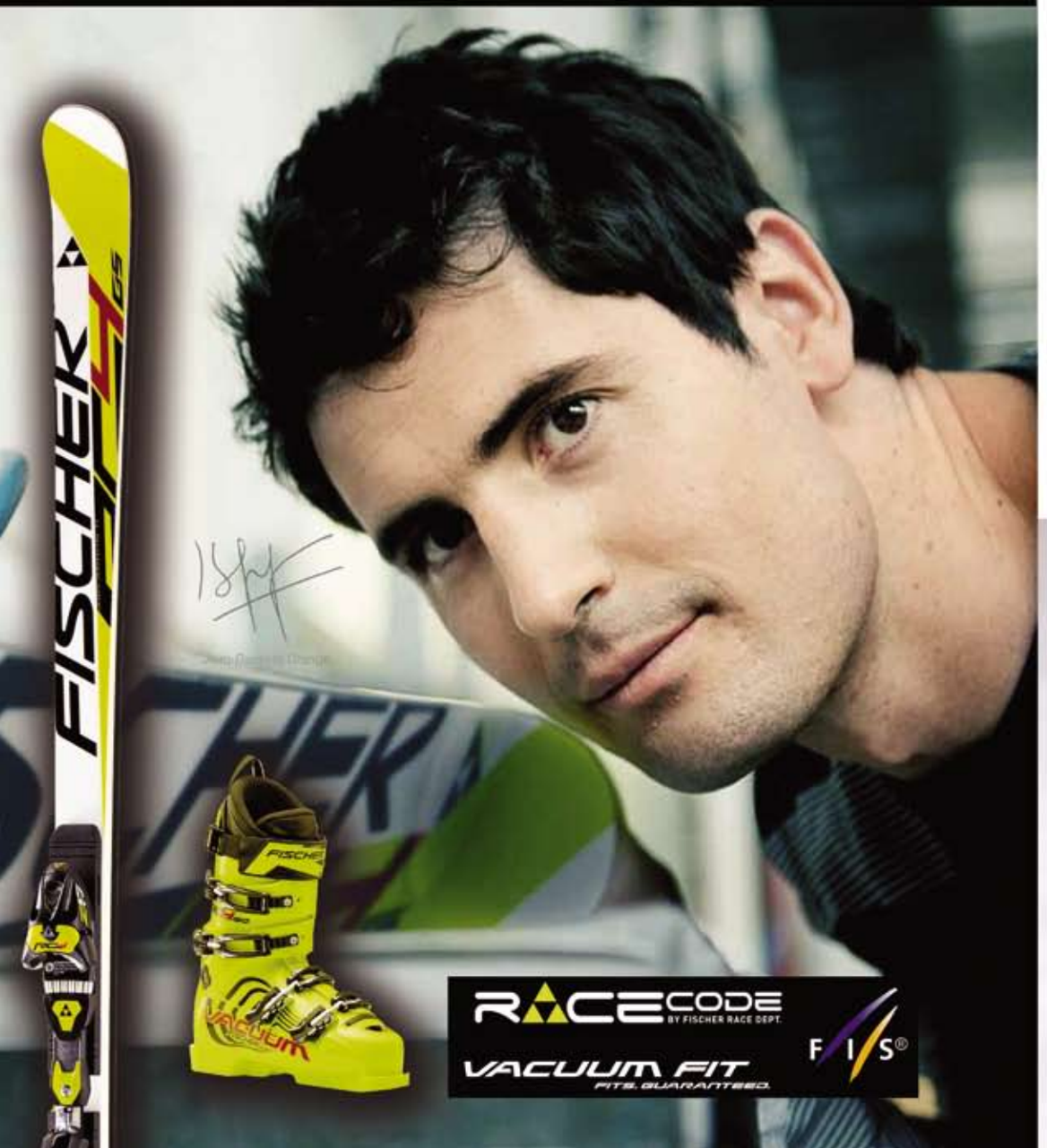
Freeride to jest niesamowita sprawa, zabawa, ale też i wielka odpowiedzialność. Jazda poza trasami to jest po prostu inny wymiar narciarstwa. Jest bardzo przyjemna i… bardzo wymagająca. Tu trzeba mieć kondycję fizyczną, bardzo dobrą technikę, a przede wszystkim trzeba myśleć. Przez te kilka dni instruktorzy pokazali nam, co znaczy prawdziwa jazda poza trasami, w trudnym terenie. Pokazali nam jak właściwie używać sprzętu, jak zakładać stanowiska, jak robić obskoki, zjeżdżać asekuracyjnie na linie w żlebach, prawidłowo się poruszać w terenie o kącie nachylenia przekraczającym miejscami 45 stopni. (…) Po zajęciach w górach przychodził czas na codzienne wieczorne wykłady, dzielenie się wrażeniami, oglądanie zdjęć i filmów. (…) Chciałbym podziękować prowadzącym za atmosferę, jaką udało się stworzyć i za wiedzę, którą nam przekazali. Mam nadzieję, że w przyszłym sezonie również odbędzie się taki kurs. Ja na pewno będę w nim uczestniczył i wszystkich gorąco do tego zachęcam. Pozytywny wyjazd i mega doładowująca energia!"

Rafał Pytel

ZAPRASZAMY TYCH, CO KOCHAJĄ FREERIDE !!!!!

ZWYCIĘSTWO
TO DBAŁOŚĆ
O SZCZEGÓŁY

FISCHER



Zapraszamy wszystkich Instruktorów i Szkoły narciarskie do wzięcia udziału w programie partnerskim

FISCHER & CARRERA

- Dla wszystkich Instruktorów, którzy zarejestrują się na stronie www.sport-freizeit.pl Możliwość zakupów nart i butów Fischer oraz kasków i gogli Carrera z rabatami:

Program Fischer & Carrera Dla Instruktorów SITN-PZN

40% Rabat	Dla Licencjonowanej Szkoły Narciarskiej na zamówienia bieżące
35% Rabat	Indywidualne zamówienie bieżące Instruktora
% Rabat do negocjacji	Na zamówienia sezonowe składane w okresie Luty-Marzec

Regulamin Programu:

- Wypełnij formularz ze strony www.sport-freizeit.pl
- Każdy Instruktor posiadający legitymację jest upoważniony do zakupu 2 par nart w sezonie.
- Zamówienie sezonowe może być złożone tylko w okresie Luty-Marzec, gwarantuje to lepszy rabat i dostępność towaru.

Więcej informacji na www.sport-freizeit.pl

MISTRZOSTWA POLSKI INFORMATYKÓW POD PATRONATEM SITN

W dniu 16.03.2013 r. odbyły się organizowane po raz pierwszy pod patronatem SITN PZN Amatorskie Mistrzostwa Polski Informatyków w Narciarstwie. Gospodarzem imprezy była stacja narciarska Stożek, a honorowym partnerem sportowym – **Maciej Bydliński**. Dzięki licznym sponsorom pula nagród przekroczyła 5 000 zł. Zawodnicy rywalizowali między innymi o profesjonalne treningi organizowane przez Grupę Szafrański, kurs pomocnika instruktora w szkole Śmig czy sprzęt komputerowy ufundowany przez Gigabyte. Na najlepszą drużynę czekał tygodniowy pobyt w apartamencie w Austrii. Organizator – event-ski.pl słusznie przyjął, że nie ma potrzeby wywarzać otwartych drzwi i przyjął regulamin zawodów do złudzenia przypominający regulamin Amatorskich Mistrzostw Polski PZN.

O wysokim poziomie imprezy świadczy fakt, iż reprezentująca LGBS mistrzyni Polski juniorów sprzed kilku lat – **Ula Bydlińska** musiała ostatecznie uznać wyższość **Małgorzaty Kucharz** z ezUniverse przegrywając po dwóch przejazdach rywalizację w łączonej kategorii pań o 0.01s. **Tym bardziej cieszą więc wysokie miejsca instruktorów PZN**, których nie zabrakło na podium w niemal wszystkich kategoriach. Ostatecznie najlepszym czasem dwóch przejazdów mógł legitymować się, zajmujący po pierwszym przejeździe 5 miejsce **Marek Szczyrba** – tegoroczny kursant na stopień PI. Z niecierpliwością czekamy na Marka na tegorocznych zawodach instruktorów. Rywalizację drużynową **wygrała gliwicka firma LGBS, wyprzedzając Motorolę i EzUniverse**.

Niestety nie udało się uniknąć poważnej kontuzji. Reprezentująca Microsoft **Katarzyna Kumor** wypadła z trasy i z poważnym urazem kolana trafiła do szpitala w Żywcu. Ufundowana przez **Grzegorza Konopkina**, szefa Gigabyte, nagroda specjalna spotkała się z dużym aplauzem uczestników imprezy, nieco osładzając cierpienia zawodniczki. Podczas imprezy powstał krótki film, a także piękne zdjęcia. Organizatorzy spisali się na czwórkę z dużym plusem, jedynym mankamentem było nieco przeciągające się ogłaszanie wyników, spowodowane skomplikowaną formułą generowania klasyfikacji drużynowej. Wspaniała atmosfera, wysoki poziom sportowy, liczne grono ciekawych osób z branży, to powinno zachęcić wszystkich do udziału w zbliżających się wielkimi krokami Mistrzostwach Polski Informatyków w Narciarstwie Alpejskim AD 2014.
Oczywiście pod patronatem SITN PZN!

Zwycięskie drużyny na podium – od lewej w niebieskich kurtkach najliczniej reprezentowana Motorola, zielone „ogórki" zwycięzców klasyfikacji drużynowej LGBS, a także drużyna mająca amerykańskie korzenie – EezUniverse

Nie tylko wśród startujących, ale i pomiędzy organizatorami zawodów było wielu Instruktorów PZN

Wyłoniona podczas firmowych treningów drużyna Motoroli - zdobywcy 2 miejsca

Zwycięzca w kategorii powyżej 35 lat, szef logistyki LGBS, Instruktor PZN Jakub Nanowski

Autor najlepszego czasu dnia - Marek Szczyrba, zapisany na grudniowy kurs na stopień Pomocnika Instruktora PZN

Bardzo dobry rezultat uzyskał prezes zwycięskiej drużyny, instruktor PZN Wojciech Wolny

KIEROWNIKÓW SZKÓŁ ZACHWYCIŁY STACJE FOLGARIA i LAVARONE

Przedstawiciele polskich szkół narciarskich oraz szkół ze stacji Folgaria

Gdy tutaj w Polsce mówiliśmy komuś, że pierwszym miejscem pobytu grupy kierowników polskich szkół narciarskich w Trentino będzie Folgaria, poprawiano nas, że chyba chodzi o Folgaridę. Obrazuje to jak nieznana w naszym kraju jest południowo-wschodnia część Trentino. A szkoda, bo z wielu miejscowości, które w tym roku zwiedzaliśmy, wszystkim w pamięci pozostały przede wszystkim rodzinne stacje narciarskie wymienione w tytule niniejszej relacji.

Polsko-włoska kolacja w schronisku w górach trwała do późnych godzin nocnych...

Nasze dziewczyny z instruktorami ze szkoły narciarskiej Lavarone

Ruben Salerno ze szkoły Scie di Passione w stacji Folgaria tak polubił naszą grupę, że rozmowy z nami kontynuował do późnych godzin nocnych w naszym hotelu

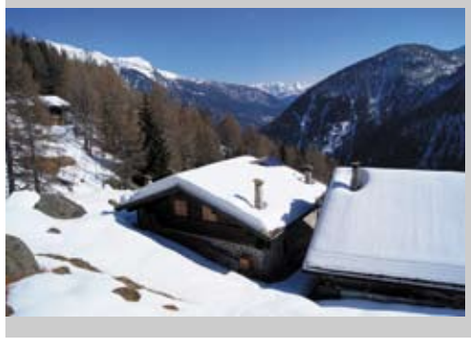
Malowidło naścienne w jednym z barów narciarskich w Folgarii symbolizujące kolejne fazy rozwoju narciarza

Jednym z naszych przewodników-instruktorów w Lavarone był Giulio Corradi, zdobywca między innymi Pucharu Europy w klasyfikacji slalomowej w roku 1972. Podczas południowej przerwy w schronisku zbudowanym przez siebie, zaprezentował nam kącik poświęcony jego karierze zawodniczej i przekazał pozdrowienia dla Andrzeja Bachledy-Curusia.

W marcu na zaproszenie strony włoskiej wyjechała do Trentino kolejna grupa kierowników szkół narciarskich zainteresowanych współpracą z tym pięknym regionem górskim. Co roku wyjeżdżają przedstawiciele innych szkół i co roku lista prezentowanych miejscowości jest inna.

Nasi panowie podczas odwiedzin szkoły narciarskiej AEVOLUTION w stacji Folgarida wraz z włoskimi instruktorkami

Podczas pierwszych dni odwiedzaliśmy miejsca, których cechą charakterystyczną było nakierowanie oferty dla rodzin. Były więc arcytrudne trasy czarne dla lepiej jeżdżących rodziców, łatwe i średnio-łatwe dla dzieciaków i młodzieży. Włosi „nie pozwalali" nam podchodzić do wyciągów – nawet do tych, które były 50 m wyżej, prowadziły ruchome chodniki zadaszone i wyposażone w głośniki z relaksującą muzyką. Trasy świetnie przygotowane, przemili instruktorzy, słońce i mnóstwo śniegu, uczynne i kompetentne osoby z lokalnych biur promocji i informacji – to wielkie atuty nie tylko stacji Folgaria Lavarone, ale i całego Trentino.



Michał przytulający się do nart z intrygującą szatą graficzną...

Łukasz z szefem szkoły Tonale-Presena, Mauro Bertolini. W centralnym miejscu biura wisi kalendarz SITN PZN

W drugiej części naszego pobytu zwiedzaliśmy stacje Folgarida, Madonna di Campiglio, Passo Tonale i Peio. Wchodzące w skład Dolomitów di Brenta miejscowości i ich trasy należą do ośrodków znanych, dużych, ruchliwych. Było tu znacznie więcej narciarzy, częściej słyszeliśmy język polski. Kto lubi atmosferę świetnie działających stacji z maksymalnie rozwiniętą infrastrukturą, wielokilometrowe trasy, hotele pełne gości z różnych państw Europy, ten znajdzie miejsce dla siebie w Folgaridzie, Marrilevie, Madonnie di Campiglio, Pinzolo, Passo Tonale.

Centrum Passo del Tonale wczoraj i dziś

Nasz opiekun w stacji Pejo, instruktor Roberto ze szkoły BIANCANEVE, na terenie ogródka dla dzieci w Cogolo

Nasza delegacja na mecie słynnej trasy slalomowej w Madonna di Campiglio

Niezapomniane widoki z wysokości 3000 m n.p.m. w stacji narciarskiej Pejo

Peio – to miejscowość niewielka, stacja ciągle się rozbudowuje, ale naprawdę warto i tutaj wpaść na jeden dzień, by poszaleć na rewelacyjnych trasach oraz przemieszczać się panoramicznym wagonem ze stacji położonej dokładnie na 2000 m n.p.m. do stacji górnej, która znajduje się na wysokości dokładnie 3000 m n.p.m.

W imieniu całej grupy pragnę szczerze podziękować za gościnność i opiekę nad nami: naszym włoskim partnerom z Biura Promocji Trentino oraz kierownikom i instruktorom szkół narciarskich, które wizytowaliśmy. Można by długo opisywać nasze wspomnienia z Italii. Lepiej jednak będzie pokazać więcej zdjęć i dodać parę słów w podpisach pod fotografiami.

Jacek Żaba

Kto w ostatnim dniu nie jeździł na nartach w Pinzolo, mógł napawać się wiosennym widokiem jeziora Garda

Pożegnalny tort w Park Hotelu w Folgaridzie. Arrivederci!

Jacek Żaba – wiceprezes SITN, szef Komisji Licencjonowanych Szkół Narciarskich, przewodniczył w marcu grupie przedstawicieli polskich szkół odwiedzających Trentino.

POMOCNIK INSTRUKTORA PZN = INSTRUKTOR SITN

Wychodząc naprzeciw postulatom zgłaszanym przez Pomocników Instruktora PZN oraz przez szereg Licencjonowanych Szkół Narciarskich, Zarząd SITN postanowił po dwuletniej dyskusji i analizie, że **dotychczasowy stopień Pomocnika Instruktora PZN staje się równoważny stopniowi Instruktora SITN**. Tak więc po pozytywnym z liczeniu Egzaminu Regionalnego, otrzymuje się legitymację z podwójnym nazewnictwem.

Wprowadzenie podwójnego nazewnictwa stopnia Pomocnika Instruktora PZN/ Instruktora SITN nie zmienia niczego w dotychczasowej strukturze szkolenia. Instruktorzy SITN chcąc zdobyć wyższe uprawnienia krajowe lub międzynarodowe, powinni ukończyć kurs na stopień Instruktora PZN.

Stopień Instruktora SITN upoważnia do samodzielnego szkolenia po osiągnięciu pełnoletności.

PRZYPOMNIENIE

Przypominamy, że wśród obowiązków Licencjonowanej Szkoły Narciarskiej jest zadbanie o to, żeby instruktorzy prowadzący zajęcia w szkole, posiadali na swoich strojach emblematy z logo SITN oraz PZN.

Odpowiednie plakietki w formie naszywek lub prasowanek można nabyć w Biurze SITN w Krakowie. Koszt jednej sztuki to 20,- zł. Istnieje możliwość sprzedaży wysyłkowej tj. po wpłacie na konto SITN plakietki zostaną wysłane na adres znajdujący się w tytule przelewu.

Na narty w serce Dolomitów

Trentino to spełnienie narciarskich marzeń - setki kilometrów skąpanych w słońcu tras należących do dwóch wielkich regionów narciarskich: **Dolomiti Superski** i **Skirama Adamello Brenta**, które zbiegają się na terenie prowincji. Na obraz tej wyjątkowej, zimowej krainy składają się świetnie przygotowane trasy zjazdowe, nowoczesne, szybkie i bezpieczne wyciągi oraz miejscowości górskie z długimi tradycjami w sportach zimowych.

Największa „narciarska karuzela" w Trentino znajduje się w Dolomitach Brenta. Ponad 150 km tras odwiedzić można bez zdejmowania nart, korzystając jedynie z sieci górskich kolejek.
Dzięki wybudowanej w 2011 roku gondoli Pinzolo Campiglio Express powstał region obejmujący ośrodki Pinzolo, Madonna di Campiglio i Val di Sole.

Na amatorów nart klasycznych i zimowych spacerów czekają liczne trasy biegowe, malownicze szlaki turystyczne, przytulne górskie chaty i schroniska, w których można odpocząć i spróbować regionalnych specjałów oraz podziwiać zapierające dech w piersiach widoki. Niecodziennych przeżyć dostarczą też Państwu duże wydarzenia sportowe, jakie w tym sezonie zimowym odbędą się w Trentino.
W pierwszej połowie grudnia prowincja gościć będzie uczestników 26. Uniwersjady Zimowej. 23 grudnia na Paganelli podczas Alpine Rock Festival rywalizować będą najlepsi giganciści, a na przełomie stycznia i lutego 2014 do walki o medale w ramach Mistrzostw Świata Juniorów w Kombinacji Norweskiej w Val di Fiemme staną zawodnicy poniżej 23 roku życia.

Jeśli dodać do tego słoneczny klimat, typowo włoski koloryt wiekowych miasteczek oraz wspaniałą, kuszącą bogactwem aromatów regionalną kuchnię i wyborne wina, otrzymamy zestaw składników idealny do spędzenia zimowego urlopu marzeń. A zatem – do zobaczenia w Trentino!

Zdjęcia: Trentino Sviluppo S.p.A - A. Trovati, A. Cuel

„Fly & Ski Shuttle"

W sezonie zimowym - od grudnia do kwietnia – w ramach programu „Fly & Ski Shuttle" z głównych lotnisk w północnych Włoszech do najpopularniejszych stacji narciarskich regionu kursują wygodne autokary. Więcej informacji uzyskać można na stronie internetowej:

www.flyskishuttle.com

lub pod numerem - tel. +39 0461 391111

DOLOMITI SKI JAZZ

Narty w rytmach jazzu

Odkryj trasy narciarskie Val di Fiemme i weź udział w festiwalu Dolomiti Ski Jazz! Zapraszamy do spędzenia zimowych wakacji w bajkowej scenerii Dolomitów i wysłuchania niezwykłych, odbywających się w górskich chatach, pubach i salach koncertów jazzowych. Na koniec dnia proponujemy kolację w górskiej restauracji, do której dowieziemy Państwa skuterem.

08.03.2014 – 16.03.2014, od 371,00€
Cena za osobę w pokoju 2-os., HB

ApT Val di Fiemme
Tel +39 0462 341419 / booking@visitfiemme.it

DOLOMITI SKI S.MART

Hotel, karnet i świetna zabawa w doskonałej cenie! Zapraszamy na narty w serce Rafy Koralowej Dolomitów. Oferty specjalne dla rodzin, amatorów dobrej zabawy na i po nartach oraz uczestników obozów treningowych.
Cena obejmuje 7 noclegów, 6-dniowy skipass San Martino di Castrozza & Passo Rolle, 3 wieczory na nartach w Colverde-Rosetta.

12.01.14 - 02.02.14 od 390,00 €
Cena za osobę w pokoju 2-os., HB

ApT San Martino di Castrozza, Passo Rolle, Primiero e Vanoi
Tel. +39 0439 768867 / booking@sanmartino.com

DOLOMITI SKI SAFARI 360°

Val di Fassa: narty, wellness i włoska kuchnia

W cenie oferty: 7 noclegów w hotelu, HB, 6-dniowy skipass Dolomiti Superski Skipass, jedna kolacja w górskiej chacie, jeden masaż gorącymi kamieniami, z czekoladą, relaksacyjny, sportowy, relaksacyjny lub ayurveda, jednorazowe wejście do aqua parku Dòlaondes w Canazei.

06.01.14 - koniec sezonu od 703,00 €
Cena za osobę w pokoju 2-osobowym

ApT Val di Fassa
Tel. +39 0462 609666 / infobooking@fassa.com

Odwiedź naszą stronę internetową

visittrentino.it/Zimaoferty

i zarezerwuj swoje wakacje!

JEDEN SKIPASS, WIELE MOŻLIWOŚCI!

Uwaga, wyjątkowa oferta! Tej zimy, nabywając jeden skipass SUPERSKIRAMA DOLOMITI adamello brenta skorzystacie z wyciągów i tras w Pejo 3000, na lodowcu Presena oraz na szczycie Groste. Polecamy 3- lub 4-gwiazdkowe hotele, w których po nartach zrelaksujecie się w centrum Spa.

30.11.2013 - 13.04.2014
(wyłączając termin 28.12.2013 – 03.01.2014) od 450€
7 noclegów, cena za osobę w pokoju 2-os., HB

ApT Val di Sole
Tel. +39 0463 901280 / info@valdisole.net

ŚNIEG NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

Zaledwie pół godziny od centrum miasta i 15 km od zjazdu z autostrady na Trento – Monte Bondone to doskonały wybór na zimowe, rodzinne wakacje. Stacja położona jest w niezwykle malowniczym miejscu, u stóp masywów Brenta i Adamello. Zimą panują tu wymarzone warunki do uprawiania narciarstwa alpejskiego i klasycznego lub chodzenia na rakietach śnieżnych. Zachęcamy do połączenia narciarskich ferii ze zwiedzaniem stolicy Trentino i degustacji wyśmienitych, lokalnych produktów.

7 noclegów, HB od 322 €
Cena za osobę w pokoju 2-osobowym

ApT Trento, Monte Bondone, Valle Dei Laghi
Tel. +39 0461 216000 / informazioni@apt.trento.it

AKTYWNE WAKACJE: SPORT, ŚWIETNA ZABAWA I ODNOWA BIOLOGICZNA

Narty i nie tylko!

Spędź wakacje w jednej z najładniejszych stacji narciarskich w Alpach! 6-dniowy skipass upoważnia do korzystania z ponad 100 km tras w stacjach Folgaria-Fiorentini i Lavarone-Vezzena. Po nartach proponujemy zabawę na pontonach lub łyżwy na krytym lodowisku. Fajnym pomysłem jest również wieczorny spacer na rakietach śnieżnych w towarzystwie przewodnika górskiego zakończony romantyczną kolacją w jednej z górskich chat. Zapytaj o oferty specjalne dla rodzin i grup!

7 noclegów, HB od 475 €
Cena za osobę w pokoju 2-osobowym

ApT Altipiano di Folgaria, Lavarone e Luserna
Tel. +39 0464 724109 / booking@folgarialavaroneluserna.it

KOMISJA ZAGRANICZNA

W kadencji 2011–2015 władze INTERSKI działają w składzie: Prezes INTERSKI – **E. Melmer**, II Wiceprezes – **A Neil D. Tanner** (CAN), Sekretarz Generalny Interski – **Peter Mall** (A) oraz Prezesi ISIA – **R. Campell** (CH), IVSI – **N. Barthle** (D), IVSS – **K. Astrand** (S). Nadal jest vacat na stanowisku I Wiceprezesa.

Wybory planowane są podczas Walnego Zebrania INTERSKI w dniach 7–11.09.2013 r. w Argentynie, w Ushuaia (stacja narciarska Cerro Castor). Tam właśnie odbędzie się XX Kongres INTERSKI w dniach 5–12 września 2015 r. Poza wyborami I Wiceprezesa, delegaci zapoznają się z obiektami i ze stanem przygotowań do zbliżającego się Kongresu oraz będą wybierać miejsca pobytowe dla swoich ekip w roku 2015. Organizatorzy z Argentyńskiego Stowarzyszenia Instruktorów (AADIDES) reklamują Kongres **jako spotkanie INTERSKI na końcu świata**…

Strona kongresowa już jest czynna – **www.interski-2015.org** oraz **FACEBOOK**

INTERSKI aktualnie zrzesza 37 krajów i 3 międzynarodowe stowarzyszenia instruktorskie – ISIA, IVSI i IVSS.

Strona INTERSKI: **www.interski.org** , publikowany jest też własny NEWSLETTER.

ISIA – MIĘDZYNARODOWE STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW ZAWODOWYCH

Stowarzyszenie aktualnie skupia około 60 000 instruktorów z 39 krajów z całego świata. Oczekują na przyjęcie: Ukraina, Łotwa, Czarnogóra oraz Bośnia-Hercegowina.

Prezesem jest **Riet Campell** (CH), a Zarząd działa w składzie: Vice President Europe – **Vittorio Caffi** (IE), Vice President America – **Martin Bacer** (AR), Vice President Asia – **Yuichi Mabuchi** (JP).

Doradcy Zarządu: **Gilles Chabert** (FR), **Valentin Kidaisch** (DE), **Dave Renouf** (GB), **Richard Walter** (AT).

Skarbnik: **Jiri Kotaska** (CZ)

Audytorzy: **Tomislav Sepic** (HR)

W dniach 27–31.01.2013 r. odbyły Mistrzostwa Świata Instruktorów ISIA w Pamporowie w Bułgarii. Nasze stowarzyszenie reprezentowali **Maciej Pietrykowski** (szef ekipy) i **Bartek Kwiek** (18-ty w slalomie gigancie). Po raz pierwszy przeprowadzono konkurencję zespołową JAZDĘ SYNCHRONICZNĄ. Organizatorzy bardzo sprawnie korzystali ze współczesnych formy komunikacji multimedialnych. Pełne sprawozdania z występów zawodników z klipami video na FACEBOOKU.

ISIA włączyło się w akcję FIS propagującą Światowy Dzień Śniegu, który już po raz trzeci odbędzie się w roku 2014. Dzień **19 stycznia 2014 r.** ma być świętem dla dzieci i młodzieży oraz wielką promocją sportów śnieżnych.

Strona: **www.isiaski.org**

IVSI – MIĘDZYNARODOWE STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW AMATORÓW

Sztandarowym wydarzeniem mijającego sezonu to **XII Kongresu IVSI** (Alpe d'Huez, Francja). W części statutowej czyli podczas Walnego Zebrania delegaci 10 krajów wybrali Zarząd IVSI na kadencję 2013–2017 w niezmienionym składzie:

Zarząd IVSI i Prezes INTERSKI Erich Melmer otwierają Kongres

Prezes – **Norbert Barthle** (D)
Wiceprezes – **Hans-Peter Kunz** (A)
Wiceprezes – **Takazumi Fukuoka** (JAP)
Członkowie – **Jerzy Kaliski** (PL) i **Jean Marc Villemin** (F)
Przewodniczący Komisji Szkolenia – **Norberth Sched** (D)
Skarbnicy – **Katelin Egri** (H) i **Marc Hendrix** (B)
W 9-osobowej Komisji Szkolenia działa kol. **Krzysztof Zięba**.

Wybrano miejsce Kongresu IVSI 2017 – będzie to Hakuba w Japonii.

Do IVSI należą aktualnie 22 kraje. Podczas Kongresu 2013 przyjęto Rosję a przyjęcie Bułgarii stanie się możliwe podczas Walnego Zebrania 2013 w Ushuaia po wypełnieniu wymogów formalnych (dostarczenie statutu stowarzyszenia w językach oficjalnych IVSI).

Jean Marc Villemin – Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego Kongresu

W ostatnim dniu Kongresu na zaproszenie Prezesa IVSI przybył Prezes ISIA **Riet Campell**, który w ramach współpracy „zawodowców" z „amatorami" przedstawił problemy na rynku usług instruktorskich na terenach alpejskich oraz ostatnie działania Komisji Europejskiej (wprowadzenie MEMORANDUM).

Zarząd i Komisja Szkolenia IVSI spotkała się w październiku 2012 we Frankfurcie oraz podczas Kongresu. Nadal trwają prace nad godzinowym standardem wyszkolenia dla INSTRUKTORA z kartą IVSI.

Przypominamy, że od jesieni 2009 roku wydajemy legitymację instruktora IVSI w formie plastikowej karty. Jest to podstawowy dokument weryfikujący uprawnienia szkoleniowe podczas prowadzenia zajęć praktycznych w krajach alpejskich, a także ułatwia korzystanie ze zniżek instruktorskich w stacjach narciarskich. W bieżącym roku wydaliśmy 256 znaczków prolongujących **IVSI 2013**.

Strona: **www.ivsi.info** w wersji francuskiej i angielskiej.

IVSS – MIĘDZYNARODOWE STOWARZYSZENIE SPORTÓW ŚNIEŻNYCH W SZKOŁACH I UNIWERSYTETACH.

Pracami IVSS kieruje Prezes **Klas. Astrand** (S), Wiceprezes **Dieter Bubek** (G) i 6-osobowy Zarząd, a Sekretarzem Generalnym jest **Tom. Daniellson** (S). Nasze Stowarzyszenie w IVSS reprezentuje dr **Rafał Wołk**, pracownik AWF Wrocław.

Generalnie IVSS odpowiada za merytoryczne przygotowanie części teoretycznych Kongresów Narciarskich (wykłady, referaty oraz projekty metodyczno-szkoleniowe). W grudniu 2012 został wysłany kwestionariusz do krajów członkowskich z 10 pytaniami dotyczącymi oczekiwań ze strony IVSS, prac badawczych i przygotowania referatów na kongres INTERSKI 2015.
Aktualnie do IVSS należy 29 krajów.
Strona: **www.ivss.info, Facebook** oraz publikowany jest własny NEWSLETTER**.**

FEMPS – FEDERACJA EUROPEJSKICH INSTRUKTORÓW ZAWODOWYCH.

W czerwcu 2013 Komisja Europejska wprowadziła na okres roku (do 30 czerwca 2014 r.) projekt pilotażowy MEMORANDUM of UNERSTANDING (MoU). Prace legislacyjne rozpoczęły się jesienią 2010 r. w Komisji Parlamentu Europejskiego w Brukseli, a dotyczyły uniwersalnej karty i stopnia European Professional Card (MoU) – „EUROINSTRUKTOR" w krajach Unii Europejskiej. Weryfikacja uprawnień instruktorskich następuje poprzez TEST BEZPIECZEŃSTWA (podobnie jak na naszym kursie lawinowym m.in. poszukanie zasypanego na czas) oraz poprzez SPEED TEST (przejazd slalomu giganta z czasem wzorcowym zawodnika z Pucharu Świata ze 130 M i 110 D FIS punktami tzw. EUROTEST). Kalendarz zawodów EUROTEST ma być oficjalnie publikowany 1.01.2014 r.

Polska jak większość państw Unii Europejskiej (18) nie podpisała dokumentu. 9 krajów europejskich wyraziło zgodę na przyjęcie na rok programu pilotażowego karty MoU (spełniony minimalny wymóg formalny dla podjęcia decyzji !!!). Są to przedstawiciele krajów: Francja – SNMSF, Austria – ÖSSV, Wielka Brytania – BASI, Hiszpania – AEPEDI, Belgia – AMBS, Dania – DAPSI, Rumunia – Ski Federation Biathlon, Włochy – Collegio Nazionale i AMSI, Niemcy – DSLV. Już docierają do nas sygnały z Francji o braku zgody na prowadzenie zajęć instruktorskich własnych grup właśnie z powodu braku podpisania tego dokumentu. Taki sam wymóg dotyczy również Szwajcarów. Przewidujemy zwiększenie ilości konfliktów na tym tle, dlatego zwróciliśmy się oficjalnie do Ministerstwa Sportu i Turystyki o zajęcie stanowiska w tej sprawie.

INFORMACE DODATKOWE:

Ciekawostką jest fakt, że prowincja TRENTINO nie podpisała MEMORANDUM i nadal będzie stosować formę zgłaszania wzorem poprzedniego sezonu. Patrz informacje na sitn.pl – Instruktor PZN w Trentino… *„Oświadczenie o czasowym wykonywaniu działalności instruktora narciarskiego (prowincja Trentino)".*

SITN PZN na potrzeby zainteresowanego wydaje w języku polskim Kartotekę Instruktora PZN (ważność stopnia do uprawnień szkoleniowych) oraz zaświadczenie o braku zastrzeżeń stowarzyszenia do postawy moralnej instruktora.

Krzysztof Zięba
Wiceprezes SITN PZN

Krzysztof Zięba – Instruktor Wykładowca SITN PZN od 1980 roku. W strukturach władz SITN od 1994 roku. Były prezes SITN PZN. Od 2005 roku w Komisji Szkolenia IVSI. Wprowadzał informatyzację naszego Stowarzyszenia. Zawodowo: inżynier elektryk w Zakładzie Energetycznym Arcelormittal Poland Krakow.

ENERGIAPURA

DLA INSTRUKTORÓW SITN-PZN ORAZ DLA LICENCJONOWANYCH SZKÓŁ NARCIARSKICH, NA WSZYSTKIE PRODUKTY Z NASZEJ OFERTY, PRZEZ CAŁY SEZON

RABAT -30 %

slsport.pl
ubieramy najlepszych
ul.warszawska 10
05-092 łomianki
biuro@slsport.pl
tel. 669 039 039

Z OSTATNIEJ CHWILI

KORESPONDENCJA Z ARGENTYNY

Przylądek Horn, Cieśnina Magellana, Ziemia Ognista, Antarktyda, Falklandy – miejsca wszystkim znane z książek żeglarskich i podróżniczych, znane, a jednak nie znane… I do tego Ushuaia – miasto położone najbardziej na południe (54"50'S) na naszej planecie. Znajduje się nad Kanałem Beagle na Ziemi Ognistej, niedaleko końca świata. To główny punkt wypadowy dla amatorów białego szaleństwa na stokach Cerro Castor i lodowcu Martial. Paradoksalnie właśnie tutaj latem, na Ziemi Ognistej czekała na nas jedyna w swoim rodzaju zimowa przygoda narciarska. Kolejny, organizowany w 2015 roku, kongres INTERSKI będzie miał miejsce po raz pierwszy na południowej półkuli, w tym najbardziej na południu zlokalizowanym kurorcie narciarskim.

We wrześniu br. skorzystaliśmy z fantastycznej propozycji dla miłośników białego szaleństwa, którzy nawet latem marzą o ośnieżonych stokach, podejmując decyzję o „inspekcji" czyli oficjalnym testowaniu możliwości organizatorów i samego ośrodka. Jest dobrym zwyczajem organizatorów Kongresów narciarskich proponowanie ekspertom sportów śnieżnych zapoznanie się z terenem na 2 lata przed konferencją. Na ogół łączy się to z programem oficjalnym, w tym także Walnym Zebraniem organizacji INTERSKI. Gospodarzem od 8 do 11 września 2013 roku w Ushuia i na stokach Cerro Castor była organizacja AADIDES – Argentine Association of Ski and Snowboard Instructors.

Gościnna Ziemia Ognista, to prowincja, a właściwie archipelag z największą wyspą *Isla Grande* o powierzchni 45 tysięcy km^2. Odseparowany od kontynentu Cieśniną Magellana od dawna fascynował podróżników, poszukiwaczy przygód i złota. Wśród nich wymienia się Julesa Verne i Charlesa Darwina. Stolica prowincji Ushuaia ulokowana nad brzegiem kanału Beagle, u stóp łańcucha górskiego Martial, należącego do południowych Andów – *Cordillera de los Andos,* często nazywanych patagońskimi, jest bazą nie tylko dla zwiedzania parków narodowych oraz atrakcji w najbliższej okolicy, ale również wypadów na Antarktydę i inne wyspy archipelagu. Pobliskie góry o wysokości do 2600 m n.p.m. z niską granicą wiecznego śniegu, nawet na wysokości 1000 m npm mają nieregularną rzeźbę, lodowcowe doliny, tysiącletnie torfowiska, malownicze górskie łańcuchy i kotliny.

W takim otoczeniu w 1999 roku powstał położony najbardziej w kierunku południowym na kuli ziemskiej ośrodek narciarski Cerro Castor. Już na wysokości 200 m n.p.m. można uprawiać narciarstwo, korzystając z 10 wyciągów kierujących w stronę 28 tras i snowparku. Największa do pokonania różnica wysokości wynosiła 800 metrów. Bliskość oceanów i wilgotność powietrza kreują jednak inny klimat i śnieg do jakich przyzwyczaiła nas Europa. Ciekawe doświadczenie… Oficjalny program zawierał również zwiedzanie miejscowości oraz wycieczkę morską na wyspę *Isla de Lobos*, opanowaną głównie przez lwy morskie.

Kolejne dni w Argentynie każdy z nas spędził nieco inaczej. Część grupy skorzystała z proponowanego przez organizatorów programu dodatkowego. Po przelocie do miejscowości El Calafate mieliśmy możliwość oglądać kolejne cuda natury tworzone przez lodowiec Perito Moreno, wodospady oraz bogate w faunę i florę parki narodowe. Jedna z wycieczek miała wdzięczną nazwę wodnego safari – wrażenia niezapomniane. El Calafate to także początek wycieczek w wyższe partie górskie, gdzie królują malownicze Cerro Chalter i Cerro Torre. Szczególnie te drugie szczyty-wieże wywołują skojarzenia z włoskimi Dolomitami. Kolejnym etapem podróży stał się lot na północ do Buenos Aires, gdzie spędziliśmy półtora dnia, zwiedzając miasto do upadłego, próbując również odnajdywać ślady Witolda Gombrowicza, choćby z nazw, takich jak *Plaza del Congreso* czy *Torre de los Ingleses* w dzielnicy Retiro albo ulica Venezuela. Wieczór przed powrotem do kraju przepełniony był muzyką, w której królowało oczywiście tango. Do zobaczenia za 2 lata podczas INTERSKI USHUAIA 2015!

Andrzej Milewski

Z OSTATNIEJ CHWILI: Podczas zebrania władz INTERSKI w Ushuaia w Argentynie, wybrano na stanowisko I wiceprezesa INTERSKI Węgierkę **Katelin Egri**.

KONGRES IVSI – ALPE D`HUEZ, KWIECIEŃ 2013

POLSKA EKIPA NA KONGRESIE IVSI

Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Amatorów IVSI jest pozarządową organizacją non-profit zrzeszającą narodowe stowarzyszenia instruktorów. Co cztery lata jest gospodarzem konferencji, służącej wymianie doświadczeń i informacji o najnowszych standardach oraz aktualnej wiedzy o technicznym, pedagogicznym i organizacyjnym rozwoju w nauczaniu sportów śnieżnych. W 2013 roku Kongres IVSI zorganizowała Francja w miejscowości Alpe d'Huez.

Alpe d'Huez znajduje się na obszarze Alp Delfinackich, położonych we francuskich Alpach Zachodnich pomiędzy dolinami rzek Durance oraz Izery z jej dopływem Arc. Najważniejszym miastem – stolicą regionu – francuskiego *department* jest uniwersyteckie miasto Grenoble – gospodarz Zimowych Igrzysk Olimpijskich w 1968 roku. Masywy Alp Delfinackich są zaliczane do strefy krystalicznej, a najwyższym wzniesieniem jest Pelvoux (4102 m n.p.m.).

Górska wioska Alpe d'Huez ulokowana na wysokości 1450 m n.p.m. rozrastała się od 1936 roku w kierunku wypłaszczenia położonego 410 m powyżej (1860 m n.p.m.), mającego przepiękną ekspozycję w kierunku południowym i dominujący nad sobą wierzchołek Pic Blanc (3300 m n.p.m.). Dzięki połączeniu z czterema narciarskimi obszarami Auris-en-Oisans, La Garde, Le Freney d'Oisans i Oz-en-Oisans oraz dwoma alpejskimi wioskami Vaujany i Villard-Reculas, Alpe d'Huez stała się synonimem narciarskiego resortu pod nazwą *Grand Domaine*. Z uwagi na ilość dni słonecznych w ciągu roku i swoisty mikroklimat obszar jest nazywany Słoneczną Wyspą, a widok ze szczytu Pic Blanc otrzymał 3 gwiazdki w przewodniku Michelin, zapewniając dostęp do 1/5 powierzchni Francji: od granicy z Włochami, aż do Masywu Centralnego. To właśnie z Pic Blanc wiedzie od 1976 roku najdłuższa na świecie, szesnastokilometrowa trasa zjazdowa Sarenne, przebiegająca śnieżnymi kotłami w pobliżu lodowca, aż do Gorges de Sarenne (1510 m n.p.m.), gdzie staje się nartostradą.

Wspólne zdjęcie polskich demo-teamów: narciarskiego, zjazdowego, snowboardowego i telemarkowego

KONGRES IVSI – ALPE D`HUEZ, KWIECIEŃ 2013

Kongres IVSI trwał sześć dni od niedzieli 7 kwietnia do piątku 12 kwietnia 2013 roku i stał się okazją do podpatrywania umiejętności i techniki, dzielenia się wiedzą i poznania innych kultur oraz kuchni. Możliwości takie kreował program wypełniający dni od rana do późnego wieczora, oferując przejazdy pokazowe i uczestnictwo w warsztatach oraz udział w poczęstunkach organizowanych na slalomowej trasie Signal, wspólną – w podgrupach eksplorację terenów narciarskich Grand Domain, uczestnictwo w wykładach, poprzedzających kolacje. Przejazdy pokazowe, przedstawiające różne techniki narciarskie w jeździe synchronicznej oraz inne dyscypliny sportów śnieżnych były zazwyczaj wstępem do warsztatów prowadzonych przez poszczególne kraje. Naturalnie podczas ceremonii otwarcia i zamknięcia Kongresu prezentowały się wszystkie kraje uczestniczące w spotkaniu, a dzień pierwszy był domeną gospodarzy. W trakcie pokazów zainteresowanie wzbudzały drużyny francuska, niemiecka, austriacka, węgierska i polska. Nasz zespół miał w swoim składzie zjazdowców, deskarzy i telemarkowców. W czasie warsztatów każda z prowadzących je reprezentacji wprowadzała konkretny temat – zadanie, technikę narciarską lub sposób nauczania, które następnie były zgłębiane przez uczestników Kongresu w ramach zajęć na śniegu prowadzonych przez moderatorów warsztatów. Zazwyczaj późnym przedpołudniem nie mogliśmy się doczekać prezentacji narodowych kuchni i drinków pod wdzięczną nazwą *„apertitifs"*. Również w tym punkcie programu polska grupa miała swój znaczący udział.

KONGRES IVSI – ALPE D`HUEZ, KWIECIEŃ 2013

Kolejką ponad Grenoble

Przedpołudniowe zajęcia na śniegu miały swoją kontynuację pod wieczór w sali konferencyjnej pięknego Pałacu Sportu (*Palais de Sport*), kiedy temat warsztatu otrzymywał oprawę teoretyczną w postaci wykładu oraz dyskusji i pytań zainteresowanych uczestników. Wieczorne kolacje zostały urozmaicone przez trzy wieczory tematyczne. Jeden z nich, zorganizowany w stylizowanej restauracji koło lodowiska, skoncentrował naszą uwagę na atrakcjach górskiej kuchni francuskiej w postaci *raclette, fondue savoyarde (au fromage) i bourguignonne* wspieranych winem z regionu. To właśnie tego wieczoru uczestnicy kongresu zostali porażeni dynamiką zbójnickiego odtańczonego przez nasz demo-team. Pozostałe dwa wieczory zorganizowane w sali konferencyjnej Pałacu Sportu organizatorzy połączyli ze wspólną zabawą uczestników konferencji, podzielonych na wymieszane narodowościowo zespoły, przygotowujące zadane występy związane z francuską kulturą i sztuką.

W połowie tygodnia zainteresowani uczestnicy Kongresu pojechali na zaproszenie burmistrza do Grenoble, gdzie w miejskim Ratuszu miały miejsce oficjalne wystąpienia lokalnych władz oraz organizatorów konferencji i przedstawicieli IVSI. Zwiedziliśmy część obiektów olimpijskich i monumentalną, piętrzącą się nad miastem twierdzę. Tego dnia słyszeliśmy często wymieniane nazwisko francuskiego bohatera zimowej olimpiady **Jean-Claude Killy**, pomimo, że dokładnie dwa miesiące przed naszym przyjazdem srebrny medal dla Francji w supergigancie na mistrzostwach świata w narciarstwie zjazdowym w Schladming zdobył **Gauthier de Tessieres** – zawodnik z Alpe d'Huez. Po południu, w drodze powrotnej, od-

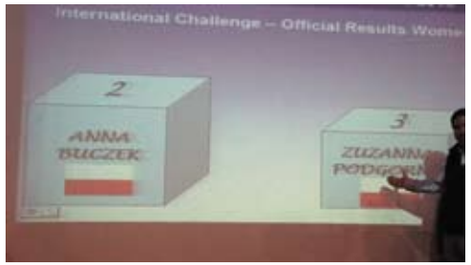
Maciej Kwiatkowski i Ludwik Żukowski z prezydentem INTERSKI, Erichem Melmerem

wiedziliśmy klasztor mnichów kartuzów w *Le Grand Chartreuse*. Zaledwie dwóch mnichów z Chartreuse zna tajemnicę, przeszło 400-letniej, tradycyjnej kompozycji francuskiego likieru opartego na destylacie winnym i ekstraktach ze 130 różnych ziół. Dane nam było nie tylko zwiedzać lokalne piwnice i muzeum, ale również kosztować dwóch klasycznych likierów Chartreuse: zielonego i żółtego.

Na koniec Kongresu miały miejsce zawody zorganizowane na trasie Signal przez szkołę narciarską *ESF* z Alpe d'Huez. I w tym niezbyt trudnym, ale rozgrywanym w wiosennym śniegu gigancie pojawiły się silne, polskie akcenty: cztery Polki i czterech Polaków znalazło się w pierwszych dziesiątkach kobiet i mężczyzn! **Ania Buczek** zajęła drugie, a nasza pani prezes **Zuza Podgórna** – trzecie miejsce, natomiast **Łukasz Guńka** wygrał konkurencję męską!

Maciej Pietrykowski ze swoim japońskim kolegą podczas jednego z integracyjnych konkursów

Zwycięzcą kongresowego slalomu giganta wśród mężczyzn został nasz IW Łukasz Guńka. Na twarzy Łukasza maluje się uśmiech oraz czerwień z rzucanej na ekran polskiej flagi



W pierwszej trójce wśród pań znalazły się dwie nasze reprezentantki, Anna Buczek z Demo-Teamu oraz prezes SITN, Zuzanna Podgórna. Pod ich nieobecność nagrody odebrali panowie z naszej ekipy

W czasie gdy pisałem te słowa, co jakiś czas spoglądałem na ekran telewizora i obserwowałem jak kolarze startujący w tegorocznym *Tour de France* wspinali się do Alpe d'Huez, pokonując ponad 20 serpentyn, z których każda nosi nazwisko bohatera kolarstwa z przeszłości. Tym razem, po raz pierwszy w historii wyścigu podjazd ten trzeba było zaliczyć dwukrotnie, mijając za pierwszym razem wioskę i przejeżdżając przed oknami hotelu, w którym mieszkaliśmy, aż do *Col de Sarenne* po to by z prędkością prawie 100 km/h zjechać 30km w kierunku *Bourg d'Oisans*. Na takich odcinkach doskonale sobie radzi **Michał Kwiatkowski** – nasz „zjazdowiec" w zawodowym kolarstwie.

Andrzej Milewski

Andrzej Milewski – Instruktor Wykładowca SITN PZN, Instruktor ISIA, Instruktor narciarstwa biegowego. Uczestnik Mistrzostw Świata Instruktorów ISIA w Levi i Mariborze. Pomysłodawca Szkoły Sportów Śnieżnych EQUIPE. Pracuje w Komisji Licencjonowanych Szkół Narciarskich SITN, współpracuje z Komisjami Zagraniczną i Marketingu. W minionej kadencji pracował w Komisji Szkolenia.

KONGRES IVSI – ALPE D`HUEZ, KWIECIEŃ 2013

ZAJĘCIA W SNOWPARKU

Kończąc pokonywanie kilkunastokilometrowego, usłanego serpentynami podjazdu (miłośnikom kolarstwa znanego z finiszu wielu etapów Tour de France) z miejscowości Le Bourg-d'Oisans (na wschód od Grenoble), oczom podróżnych ukazuje się pięknie usytuowany, jeden z bardziej znanych we Francji ośrodków narciarskich – Alpe d'Huez. Małe miasteczko, hotele, kilka sklepów z pamiątkami i sprzętem sportowym, bary, restauracje, centrum konferencyjne i rekreacyjne – to niektóre z jego atrakcji. Ale miłośnicy białego szaleństwa zainteresowani są przede wszystkim tym, co rozpościera się ponad nim, czyli pięknymi górami, których zbocza poprzecinane są kilometrami różnorodnych tras i wyciągów narciarskich.

Ośrodek daje wiele możliwości spędzania czasu na śniegu. Każdy narciarz i snowboardzista znajdzie tutaj coś dla siebie. Do dyspozycji są trasy o każdym stopniu trudności, począwszy od płaskich łączek dla dzieci i początkujących, skończywszy na trasach trudnych, wymagających koncentracji nawet od zaawansowanych. Można korzystać z tras przygotowanych, można też poruszać się poza nimi. A dla tych, którym i tam jest już zbyt łatwo, przygotowano snowpark – miejsce w którym jeden ze swoich warsztatów przeprowadzili instruktorzy francuscy.

Tematem zajęć było nabywanie umiejętności swobodnego i prawidłowego pokonywania przygotowanego toru oraz wykorzystanie go jako formy doskonalenia swoich narciarskich umiejętności. Tor miał kilkaset metrów długości i na wzór tras przygotowywanych na zawody skicrossowe składał się z wielu profilowanych zakrętów, mniejszych i większych skoczni, stref następujących po sobie blisko położonych poprzecznych garbów. Trasa przejazdu wyznaczona była bramkami kierunkowymi.

Zajęcia rozpoczęły się od prezentacji grupy i wzajemnego poznania się. Następnie przedstawiono cel zajęć i omówiono specyfikę miejsca, w którym się znajdowaliśmy. Podkreślone zostało, że jest to miejsce przeznaczone dla zaawansowanych narciarzy, którzy wykorzystując swe wysokie umiejętności, mogą czerpać wiele przyjemności z pokonywania przeszkód ze znaczną prędkością.

Po ogólnej rozgrzewce przypomniana i przećwiczona została ważna umiejętność startu do przejazdu ze wzniesienia startowego. W trakcie rozgrywania zawodów w skicrossie, start odbywa się ze specjalnie skonstruowanych maszyn startowych. Mają one formę czterech lub sześciu ustawionych w szeregu bramek, w których zawodnicy ustawiają się z pętlami kijków zawieszonymi na nadgarstkach, a dłońmi chwytającymi specjalne rękojeście pomocne do odepchnięcia się i wyjazdu z bramki. Istotne jest to, by po wyjechaniu z bramki startowej jak najszybciej chwycić kijki, energicznie odpychać się nimi i poruszając się krokiem łyżwowym szybko uzyskać jak największą prędkość.

Po przećwiczeniu umiejętności startu, przeszliśmy do szczegółowego zapoznania się z torem. Poruszając się pługiem bądź ześlizgiem dokładnie oglądaliśmy wzniesione na nim przeszkody, prowadzący zajęcia wyjaśniał jaki tor najazdu i sposób ich pokonywania jest najkorzystniejszy. W następnej kolejności doszło do przejazdów. Na wstępie z małą prędkością, pojedynczo, krótkimi odcinkami, na które podzielony został tor. Dojeżdżając do końca odcinka każdy uczestnik zajęć wysłuchiwał uwag, jakie na temat jego przejazdu miał instruktor. Zwracaliśmy uwagę na poprawność pozycji, odpowiedni tor jazdy, skrócenie długości nieuchronnych skoków do minimum, umiejętność odpowiedniego odbicia się i lądowania. Rozmawialiśmy też o taktyce. Czasami, pomimo niższej prędkości, jaką uzyskuje narciarz w locie, korzystniej pokusić się o skok dłuższy, pozwalający jednak na pokonanie kilku następujących po sobie przeszkód za jednym razem.

Im dłużej trwały zajęcia, tym przejeżdżane odcinki były dłuższe, a rozwijane prędkości większe. Finalnie pokonywaliśmy całą długość toru bez przerw, a startując w czteroosobowych zespołach, mieliśmy dodatkowo do czynienia z ważnym elementem istotnie podnoszącego atrakcyjność zajęć współzawodnictwa (instruktorzy naszego Demo Teamu w międzynarodowym towarzystwie i tym razem zajmowali czołowe lokaty).

Podsumowując, zajęcia instruktorów francuskich należy uznać za ciekawe i pożyteczne. Potwierdziły, jak w interesujący sposób na potrzeby lekcji narciarskiej można skorzystać z bogatej infrastruktury oferowanej przez dobrze zorganizowane ośrodki narciarskie. Zajęcia odbywane w takich miejscach poza oczywistym aspektem edukacyjnym, dostarczają również dużo rozrywki i nierzadko dreszczyka sportowych emocji.

Piotr Stawarz

Piotr Stawarz – Instruktor Wykładowca SITN PZN, absolwent AWF Kraków, trener narciarstwa alpejskiego. Przewodniczący Komisji Narciarstwa Zjazdowego SITN PZN oraz Komisji Specjalistycznej, szef grupy POL -SKI DEMO TEAM. Aktualny Mistrz Polski Instruktorów PZN. Miłośnik gór, nurkowania, podróży na motocyklu.

POLSKI WORKSHOP NA KONGRESIE IVSI

Wśród wielu interesujących wystąpień zaprezentowanych podczas tegorocznego Kongresu IVSI 2013 znalazła się również polska propozycja. Przewodnim hasłem naszej prezentacji (workshop i wykład) było:

JEŻDŻĘ – CZUJĘ – CZUJĘ – JEŻDŻĘ

Przyjęliśmy założenie, że jednym z ważniejszych elementów jazdy na nartach jest zdolność różnicowania siły mięśniowej połączonej z krawędziowaniem stopą (nartą), określana potocznie „czuciem śniegu". Poszukiwanie optymalnego oporu narty na śniegu jest możliwe dzięki wrażeniom składającym się na czucie kinestetyczne. Czucie kinestetyczne, inaczej czucie głębokie, traktuje się jako szósty zmysł człowieka. Zdolność kinestetycznego różnicowania ruchu jest jedną z najważniejszych predyspozycji człowieka. Umożliwia adaptację do zmiennych warunków otoczenia oraz racjonalnego zachowania się w każdym środowisku. Pozwala na pełną percepcję i kontrolę własnych ruchów, świadome i precyzyjne odczuwanie siły, prędkości oraz kierunku wykonywanego ruchu – kształtuje tzw. świadomość ciała.

Narciarstwo uprawia się w niestandardowych warunkach (zmiana konfiguracji terenu, warunków śniegowych, sytuacja na stoku), stawiając przed narciarzem szczególne wymagania poszukiwania optymalnej pozycji. Narciarz, który lepiej analizuje położenie własnego ciała, odbiera precyzyjniej wielkości napięcia swoich mięśni i może skuteczniej oraz szybciej uczyć się techniki.

Jak zwrócić uwagę na wrażenia kinestetyczne? Postanowiliśmy skorzystać z doświadczeń osób, u których czucie głębokie – czucie mięśniowo-stawowe (obok zmysłu słuchu) stanowią główne źródło informacji dla osób z dysfunkcją wzroku. Działanie zmysłu kinestetycznego polega na rozpoznawaniu pewnych utrwalonych ruchów w taki sposób, by funkcję wzroku przejęły wrażenia tworzące pamięć mięśniowo-kinestetyczną. Współdziałanie zmysłów słuchu, kinestetycznego i równowagi pozwala utrzymywać prawidłową postawę w ruchu i w spoczynku, kontrolować ruchy rotacyjne ciała, odbierać wzniesienia i obniżenia terenu. W miarę doskonalenia sprawności, w tym również narciarskiej – informację słowną zastępuje stopniowo informacja czuciowa, a zatem kontrolę ruchów przejmuje od analizatora wzrokowego analizator kinestetyczny.

ORGANIZACJA ZAJĘĆ:

– Aby stworzyć podobne warunki, konieczne jest zasłonięcie oczu (np. zakładamy gogle ograniczające widzenie). Każdą osobą „niewidzącą" opiekuje się jeden instruktor-przewodnik, który poprzez odpowiedni komunikat słowny, przekazuje najbardziej istotne i użyteczne informacje dotyczące poprawnej techniki. Uświadomienie informacji czuciowej jest możliwe tylko w czasie wykonywania ćwiczeń. Przekazywana przez nauczyciela-opiekuna informacja słowna powinna spełniać następujące warunki: być dokładną, konkretną, pomagać we właściwym „odczuwaniu" ruchu oraz w tworzeniu tzw. obrazu ruchu.

– Wybór odpowiedniego tj. łagodnego i mało uczęszczanego przez narciarzy stoku

Przebieg zajęć: ich celem jest korekta błędów, np. równowagi i pozycji narciarskiej u osób jeżdżących równolegle.

I. Pierwszy etap zajęć dotyczył przeprowadzenia rozgrzewki i orientacji w środowisku. Podczas ćwiczeń zorganizowanych w formie zabaw i gier ruchowych, których celem było samodzielne poruszanie się w różnych kierunkach w górę, w dół, w skos stoku, nauczyciel zwracał uwagę na świadome „czucie" ustawienia stopy i wyczuwanie konfiguracji terenu - wprowadzenie do tzw. gry krawędzi.

Przykładowy dobór ćwiczeń:

– poruszanie się w butach narciarskich za głosem przewodnika (przewodnik zmienia położenie i nawołując prowadzi za sobą ucznia).

– orientacja w terenie zgodnie z metodą szwajcarską (palce stóp zawsze godz. 12.00); przewodnik podając głosem pełną godzinę, wskazuje kierunek poruszania się.

II. Ćwiczenia na nartach. Kształtowanie równowagi podczas poruszania się po płaskim terenie i podczas zjazdu.

– Narciarz i jego opiekun poruszają się po stoku, trzymając w dłoniach końce tyczek. Początkowo opiekun porusza się za podopiecznym, co pozwala na szybką korektę techniki. Informacja słowna powinna być precyzyjna. Głos przewodnika, jego brzmienie i nasilenie, powinny sugerować tempo oraz rytm wykonywania ewolucji narciarskiej.

Przykładowy dobór ćwiczeń:

– Marsz po płaskim terenie ; marsz po ósemce.

– Zjazd w skos stoku i w linii spadku – prowadzenie nart kątowo i równolegle w zależności od konfiguracji terenu i sytuacji na stoku. Opiekun zwraca uwagę na odpowiednią pozycję i układ ciała ucznia. Ponadto ważne jest, by nauczyciel utrwalał prawidłową sylwetkę i pytał o odczucia - tzw. informacja zwrotna.

– Zmiana kierunku jazdy względem linii spadku stoku. Nauczyciel-opiekun zwraca uwagę kolejno na: odciążenie nart, rotację stóp i ich krawędziowanie (mówimy o stopach, odnosimy się do budowy anatomicznej stóp, lokalizując zmianę nacisku jako element krawędziowania). Opiekun zwraca również uwagę na poprawną sylwetkę ucznia i pyta go o odczucia dotyczące komfortu – bezpieczeństwa jazdy: czy odczuwa zbędne napięcia mięśniowe, jak je odczuwa oraz koryguje jego zachowanie.

– Podobny zjazd, lecz z trzymaniem za rękę (ręka powinna być prosta w stawie łokciowym). Bliższy kontakt pozwala na większą kontrolę ruchów. Wpływa na ich stopniową automatyzację. Można przyjąć, że funkcję wzroku przejmują utrwalone wrażenia kinestetyczne zwane pamięcią mięśniowo-kinestetyczną.

– Próba samodzielnego zjazdu za głosem przewodnika – technika: skręt równoległy ślizgowy; skręt równoległy NW.

– Zawody sportowe: próba pokonania slalomu składającego się z 4 bramek (za głosem opiekuna).

Należy pamiętać, by przez cały czas opiekun utrzymywał kontakt głosowy z uczniem i by obok opisu czynności zwracał uwagę na najbardziej istotne dla techniki zjazdu elementy, dzięki czemu kształtować może u ucznia świadome poruszanie własnym ciałem. Odpowiednie przygotowanie informacji słownej podnosi skuteczność nauczania, uświadamia uczniowi progres własnych umiejętności, wpływa na jego samoocenę oraz sprawia, że jazda na nartach odczuwana jest przez niego jako „lekka, łatwa i przyjemna". Taka forma prowadzenia zajęć korzystnie wpływa na aktywność ucznia i sprawia, że zjazd na nartach jest źródłem pozytywnych emocji, uczeń łatwiej i szybciej się uczy. Ponadto sprawna komunikacja to komunikacja obustronna, która uwrażliwia ucznia i zarazem rozwija nauczyciela, szczególnie pod względem zasobu specjalistycznego, jednoznacznego słownictwa.

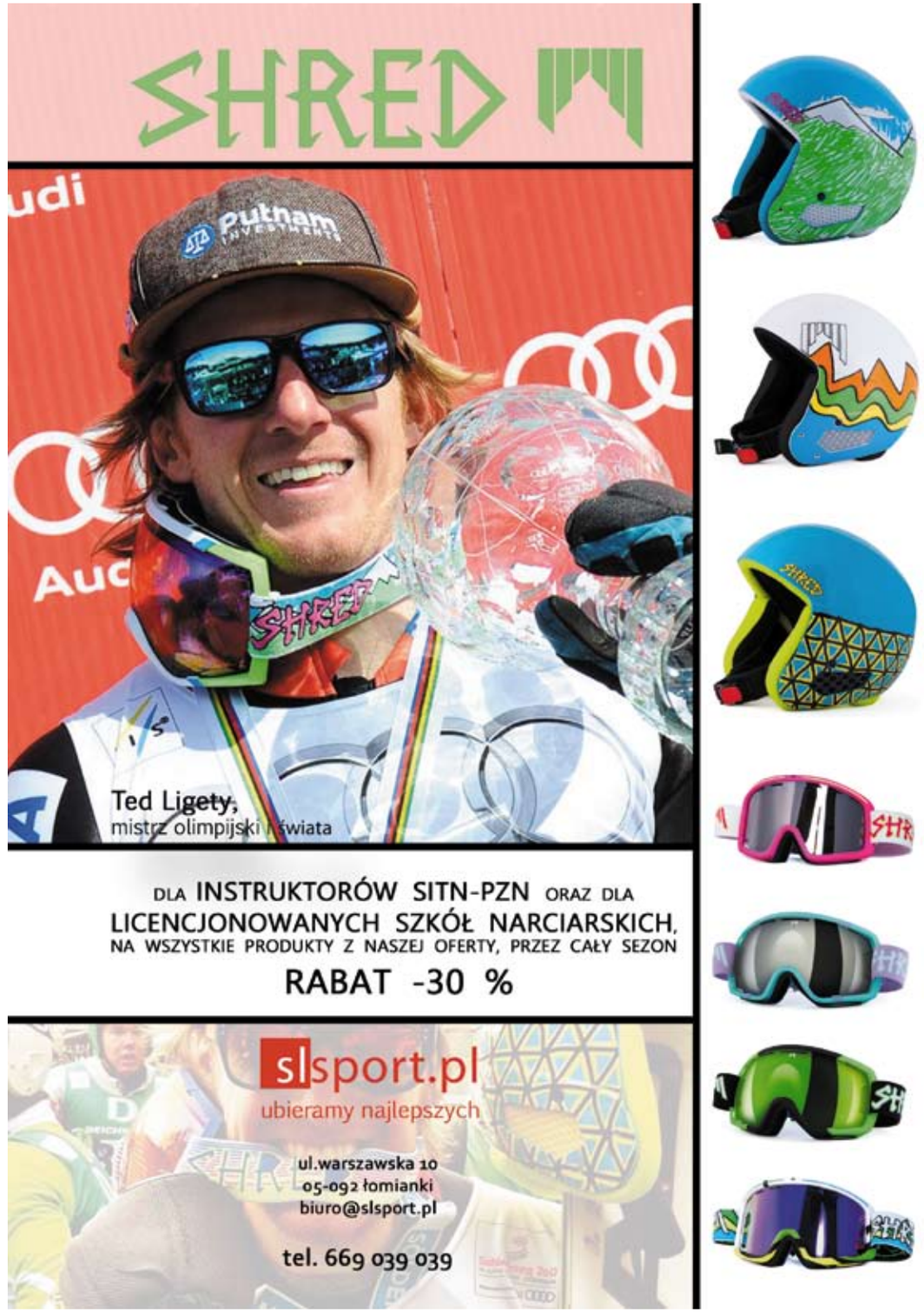
Nasze zajęcia na kongresie zakończyła burzliwa dyskusja na temat odczuć towarzyszących zjazdom oraz dekoracja zwycięzców zawodów.

dr Beata Blachura

Beata Blachura – Instruktor Wykładowca SITN PZN, nauczyciel akademicki AWF we Wrocławiu. Posiada doświadczenie w nauczaniu jazdy na nartach osób z niepełnosprawnością. Była pomysłodawczynią i autorką polskiego workshopu przeprowadzonego wspólnie z naszym Demo Teamem podczas Kongresu IVSI w Alpe d`Huez.

FOLDER PROMOCYJNY SITN

SITN PZN WYDAŁ FOLDER PROMOCYJNY W BARDZO ATRAKCYJNEJ SZACIE GRAFICZNEJ. RÓWNOCZEŚNIE WYDRUKOWANA ZOSTAŁA WERSJA W JĘZYKACH ANGIELSKIM I NIEMIECKIM.



POPRZEZ ZABAWĘ DO CELU

Francuska miejscowość Alpe'd Huez gościła instruktorski świat na tegorocznym Kongresie IVSI 2013, który stał się kolejną po Kongresie ISIA 2011, platformą wymiany wiedzy i doświadczeń instruktorskich. Wśród tematyki workshopów przeprowadzonych przez przedstawicieli zagranicznych związków znalazł się po raz kolejny temat szkolenia dzieci.

Workshop austriackiego związku ÖSV – „Skiing with children" z hasłem przewodnim „poprzez zabawę do celu", zgromadził szerokie grono odbiorców, a forma organizacji zajęć zachwyciła prostotą, pokazując jednocześnie jak wiele rozwiązań niesie ze sobą lekcja narciarska dla dzieci.

Do realizacji workshop'u zaadaptowano niewielki obszar dolnej, płaskiej części stoku narciarskiego. Wykorzystano podstawowe pomoce dydaktyczne, które powinny stanowić wyposażenie każdej szkoły narciarskiej. Pokazano tym samym, iż niewielkim nakładem pracy, kosztów oraz dysponując ograniczonym nawet obszarem, można zorganizować i przeprowadzić ciekawe zajęcia dla dzieci. Ustawiono 5 Ogródków Narciarskich, w których poprzez zabawę i rywalizację uczono różnych umiejętności.

1. OGRÓDEK NARCIARSKI:

Cel: Zapoznanie się uczniów/ zaznajomienie ze sprzętem/ nauka poruszania się/ nauka zmian kierunku ustawienia się.

ETAP 1

Realizację pierwszego etapu rozpoczęto od zapoznania się uczestników i prowadzących. W tym celu wykorzystano zabawę z rzucaniem kostki i wypowiadaniem swojego imienia. Ustawiony z kolorowych pałeczek okrąg posłużył do sprawnej organizacji grupy – każdy z uczestników miał zająć miejsce przy jednej, kolorowej pałeczce, jak

Pomoce dydaktyczne/ogródek narciarski:

również do realizacji kolejnego celu lekcji. Zaznajomienie się ze sprzętem rozpoczęto od wykonywania w butach narciarskich, początkowo marszu wewnątrz okręgu, stopniowo przechodząc do truchtu i przeskoków wykonywanych nad pałeczkami. Analogiczne ćwiczenia wykonywano z dwoma kijkami. W następnej kolejności ćwiczono z jedną nartą, wykonując marsz w prawą i lewą stronę, finalnie akcentując fazę poślizgu („hulajnoga"). Następnie dołożono drugą nartę i postępowano w taki sam sposób. Zadaniem kończącym etap I było pokonanie toru przeszkód. Start z piłeczką w ręku, przysiad nad każdym z pachołków, ominięcie tyczki, dookoła, dowolnym sposobem, przejście nad pałeczką, wrzucenie piłeczki do koszyka.

Pomoce dydaktyczne/ogródek narciarski:

2. OGRÓDEK NARCIARSKI:

Cel: Nauka przyjmowania pozycji płużnej.

Pomoce dydaktyczne/ogródek narciarski:

ETAP 2

Droga metodyczna realizacji celu, uwzględniała naukę przyjmowania pozycji płużnej, początkowo w miejscu, poprzez rozsunięcie nart, następnie poprzez podskok i rozstawianie nart do pozycji płużnej. Na zakończenie realizacji tego etapu wprowadzono zabawę „Porwanie księżniczki". Uczestnicy zostali podzieleni na zespołu dwuosobowe. Prowadzący w parze, ciągnął za specjalną linę – zakończoną uchwytem drugiego ćwiczącego („księżniczkę"), którego zadaniem było wzbranianie się przed porwaniem, poprzez przyjmowanie pozycji płużnej.

3. OGRÓDEK NARCIARSKI:

Cel: Nauka zatrzymywania się w pozycji płużnej.

ETAP 3

Zajęcia odbywały się na dwóch torach. Zadaniem ćwiczących było zatrzymanie się w pozycji płużnej w wyznaczonych miejscach. Dla ułatwienia rozłożono na śniegu miękkie tyczki, które wymuszały i sygnalizowały miejsce rozsunięcia nart do pozycji płużnej. Początkowo wykonywano jeden zjazd do zatrzymania w wyznaczonym miejscu. Ostatecznie modyfikując ćwiczenie do kilku zatrzymań**.** Zabawą kończącą etap 3 były wyścigi „Formuły I". Uczestnicy rywalizowali w parach, a ich zadaniem było jak najszybsze zaparkowanie samochodu w garażu.

Pomoce dydaktyczne/ogródek narciarski:

4. OGRÓDEK NARCIARSKI:

Cel: Nauka zmian kierunku jazdy wykonywanych w pozycji płużnej.

ETAP 4

Do realizacji zadania użyto krótkich, miękkich tyczek. Ułożono z nich tor, wymuszający zarówno zmianę kierunku jazdy, jak i długą fazę sterowania. W pierwszej kolejności droga metodyczna obejmowała naukę w formie pojedynczego skrętu do zatrzymania włącznie. Następnie stopniowego łączenia skrętów. Prowadzący sygnalizowali potrzebę ograniczenia opisu słownego na rzecz pokazu oraz konieczność stosowania kolorowych pomocy dydaktycznych w procesie nauczania dzieci.

Pomoce dydaktyczne/ogródek narciarski:

5. OGRÓDEK NARCIARSKI:

Cel: Nauka przyjmowania i pogłębiania układu dostokowego /Nauka zwiększania zakrawędziowania nart.

ETAP 5

Pierwsze ćwiczenie obejmowało przyjęcie i pogłębienie układu dostokowego. Do asekuracji ćwiczącego użyto kolorowej liny. Drugi z austriackich prowadzących korygował błędy układu. Następnie ćwiczący „schodkowaniem" pokonywali ułożony tor, aby w chwilę później wykonując

ześlizg boczny kilkakrotnie pogłębić układ odstokowy i zwiększyć zakrawędziowanie nart, do zatrzymania włącznie.

Na zakończenie workshopu, jak przystało na zajęcia „dla dzieci", każdy z uczestników otrzymał słowną pochwałę za aktywność na zajęciach oraz słodką nagrodę i pamiątkę.

Anna Buczek

Anna Buczek – Instruktor Wykładowca SITN PZN, Przewodnicząca Podkomisji Szkolenia Dzieci, Członkini Komisji Szkolenia oraz POL-SKI DEMO TEAM. Mistrzyni Polski Instruktorów 2013. Pasjonat sportów zimowych oraz aktywnego wypoczynku w każdym wydaniu. Ostatnio odkryła uroki sportów letnich, próbując sił w kajakarstwie górskim.

AUSTRIACKIE ĆWICZENIA KOORDYNACYJNE

Urocze Alpe d'Huez przywitało nas w kwietniu piękną pogodą i wspaniałą atmosferą, a dobry humor towarzyszył nam aż do samego końca pobytu. Naszym zadaniem, oprócz pokazowej jazdy synchronicznej na „demo stoku", było także uczestnictwo w warsztatach. Jednym z kilku, na które się udałem, były zajęcia prowadzone przez grupę instruktorów z Austrii. Tematem austriackiego workshopu było pokazanie kilku ćwiczeń na koordynację, umiejętność utrzymania rytmu i równowagi.

Po krótkim zapoznaniu się i rozgrzewce przeszliśmy do omówienia tematu zajęć, a następnie do działania. Trasa na której ćwiczyliśmy była stosunkowo łatwa i bardzo dobrze przygotowana. Już na samym początku zostało zaznaczone, iż ćwiczenia, które będziemy wykonywać, stosują w swoim treningu m.in. **Marcel Hirscher** oraz **Felix Neureuther** – obecnie jedni z najlepszych alpejczyków na świecie. Oto i one:

Ćwiczenie nr I:
Na początku ćwiczenie w parach. Jadąc krótkim, rytmicznym skrętem. Jeden za drugim w podobnym rytmie, narciarz znajdujący się z tyłu miał za zadanie okrążyć jadącego z przodu narciarza, pilnując przy tym, by nie wypaść z rytmu. Zadanie to można było wykonać zaczynając z lewej, bądź z prawej strony.

Ćwiczenie nr II:
Ćwiczenie polegało na tym, by w grupie trzyosobowej, jadąc obok siebie, po kilku skrętach każdy z narciarzy zmienił swoją pozycję względem pozycji początkowej, tzn. jadący po skrajnej prawej stronie miał się znaleźć np. po stronie skrajnej lewej, jadący w środku przejechać np. na skrajnie prawą stronę, a narciarz z lewej na środek. Ćwiczenie było wykonane poprawnie wtedy, gdy po zakończeniu każdy z narciarzy był na innym miejscu niż na początku. Zmysły muszą działać tak mocno, by uniknąć kolizji z którymś z narciarzy. Ważne było by cały czas utrzymywać ten sam rytm jazdy.

Ćwiczenie nr III:
W trzecim ćwiczeniu wróciliśmy do jazdy w parach. Każdy z narciarzy w parze, posługując się swoimi kijkami musiał stworzyć instrument smyczkowy, np. skrzypce. Jadąc obok siebie krótkim skrętem, obydwoje imitowali grę na skrzypcach. Ważne było, aby trzymać rytm jazdy oraz grę na „skrzypcach" do samego końca!

Ćwiczenie nr IV:
W ćwiczeniu czwartym należało ustawić się w grupie trzyosobowej w linii spadku stoku, jeden za drugim, trzymając kijki oburącz przed sobą, w połowie ich długości. W trakcie jazdy pierwszy i trzeci narciarz skręcają w te samą stronę, natomiast drugi w przeciwną. Jednocześnie wykonują obrotowy ruch kijkami przed sobą – pierwszy i trzeci narciarz w jedną, a drugi w przeciwną stronę.

Ćwiczenie nr V:
Ćwiczenie piąte polegało na tym, by jadąc obok siebie w grupie pięcioosobowej, wykonać 16 skrętów. Pierwsze osiem z nich wykonać normalnie – trzymając kijki w obu dłoniach i wbijając je po obu stronach nart, a kolejne osiem – trzymając dłonie z kijkami blisko siebie i wbijając je wspólnie po zewnętrznej stronie skrętu, poniżej nart. Ważne by te 16 skrętów wykonać bez zatrzymania i zmiany rytmu.

Ćwiczenie nr VI:
Ćwiczenie szóste bardzo przypominało ćwiczenie poprzednie, jednak wykonywaliśmy tych skrętów aż 24. Pierwsze 16 wykonaliśmy dokładnie tak samo jak opisane wyżej, natomiast trzecią ósemkę jechaliśmy „klaszcząc" kijkami przed sobą w rytm każdego skrętu.

Ćwiczenie nr VII:
Ćwiczenie to było przygotowaniem do kolejnego i polegało na tym, by jadąc w grupie trzyosobowej obok siebie, lewy kijek wbijać normalnie, a prawy zamiast wbijać do śniegu, w odpowiednim momencie podnosić do góry.

Ćwiczenie nr VIII:
Zadanie to było kontynuacją ćwiczenia V i VI, jednak dodajemy element z ćwiczenia VII jako kolejne osiem skrętów. W sumie zrobiliśmy 32 skręty.

Ćwiczenie nr IX:
Tutaj jechaliśmy w trzech ustawionych za sobą czteroosobowych szeregach. Jadący w pierwszym szeregu „grali na skrzypcach" utworzonych z kijków, w drugim narciarze wbijali złączone kijki po zewnętrznej stronie skrętu, a w trzecim wykonywali przed sobą klaskanie kijkami obijając jeden o drugi. Członkowie wszystkich trzech grup starali się utrzymać ten sam rytm wykonywanych skrętów.

Ćwiczenie nr X:
Jadąc parami, jeden za drugim – jadący z przodu narciarz jechał dowolnie wplatając w swój przejazd różne elementy techniczne, zadaniem jadącego za nim było kopiowanie, czyli robienie dokładnie tego samego.

Ćwiczenie nr XI:
Ćwiczenie jedenaste było rozwinięciem ćwiczenia numer dziesięć. Jadący z przodu jechał dowolnie, a jadący z tylu narciarz musiał robić wszystko na odwrót (np. pierwszy jedzie nisko, a drugi wysoko).

Ćwiczenie nr XII:
Ćwiczenie to wymagało od uczestników pewnej wiedzy z zakresu geografii. Jadący parami – obok siebie lub jeden za drugim – wykonaliśmy 20 skrętów. Pierwszy narciarz miał za zadanie wymienić w rytm każdego skrętu kolejno 20 miast europejskich, a jadący za nim musiał wymienić nazwy 20 rzek również europejskich. Oboje mówili na głos. Kolejna para wykonywała zadanie wymieniając np. 10 znanych marek samochodowych i 10 marek motocykli. Itp., itd.
Tym ćwiczeniem koledzy z Demo Team Austria zakończyli swój warsztat. W każdym z w/w ćwiczeń należy pamiętać o tym, by utrzymywać jednakowe tempo i rytm, oraz umieć się dopasować do osób, z którymi je wykonujemy.

Po krótkim zakończeniu wraz z całą ekipą udaliśmy się na wspólną kawę, która na tej wysokości smakowała wyśmienicie.

Bartłomiej Gąsienica-Józkowy

Bartłomiej Gąsienica-Józkowy – Jak samo nazwisko wskazuje, jest zakopiańczykiem od dziada pradziada. Jako młodzik i junior młodszy jeździł w barwach klubu narciarskiego SKS START Zakopane. Obecnie członek POL-SKI DEMO TEAM, asystent Instruktora Wykładowcy SITN PZN. Brązowy medalista Mistrzostw Polski Instruktorów. Od dziecka związany z górami. Od 2003 roku członek Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Od trzech lat jest zawodowym ratownikiem TOPR. Z wielką pasją oprowadza wycieczki po Tatrach, gdyż jest również Przewodnikiem Tatrzańskim. Oprócz jazdy na nartach i rowerze oraz wspinaczki, nową pasją stał się dla niego canyoning.

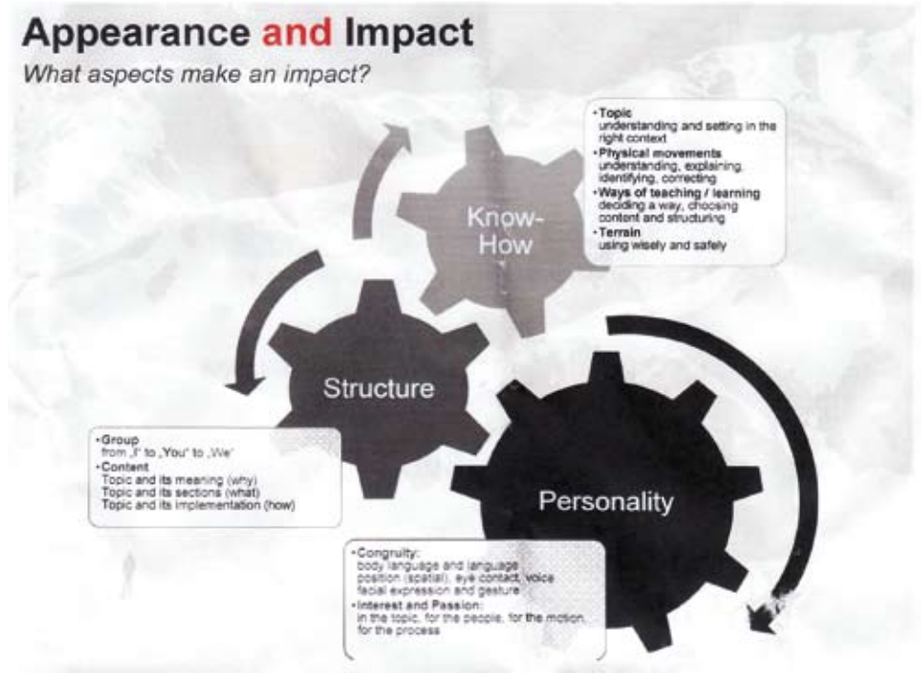
ZAANGAŻUJ SIĘ, UCZEŃ CIĘ OCENIA!

CZYLI WORKSHOP NIEMIECKI NA TEMAT WIZERUNKU INSTRUKTORA I JEGO PEŁNEGO ZAANGAŻOWANIA W WYKONYWANĄ PRACĘ.

Autorzy artykułu, Łukasz Guńka i Artur Wysocki (trzeci i czwarty od lewej), podobnie jak i inni członkowie POL-SKI DEMO TEAM, Bartosz Gąsienica-Józkowy i Anna Buczek, wzbudzili zachwyt światowych delegacji, reprezentując nas na gali kongresowej w strojach górali zakopiańskich i brawurowo wykonując zbójnickiego

Zajęcia na śniegu przeprowadzone przez instruktorów z Niemiec dotyczyły tematu „Wpływ wizerunku instruktora na odczucia ucznia". Zajęcia miały ukazać, jak już podczas pierwszej lekcji zarazić adepta narciarstwem, pięknem zimy i pozytywnymi odczuciami płynącymi z narciarstwa. Jak uczynić, by uczeń obdarzył swego mistrza pełnym zaufaniem. Mają w tym pomagać wielorakie aspekty pracy instruktora, w tym odpowiednia konstrukcja zajęć, która powinna przyczynić się do otrzymania informacji zwrotnej od osoby lub grupy uczniów (FEEDBACK). Dzięki takiej reakcji poznamy odczucia towarzyszące uczniowi w trakcie prowadzonych zajęć.

Osiągnięcie tego celu, czyli otrzymanie informacji zwrotnej zostało przedstawione jako zależność trzech trybów świetnie ze sobą współgrających i zsynchronizowanych.



TRYB NR 1: KNOW-HOW CZYLI:

a. Przedstawienie tematu zajęć w sposób zrozumiały
b. Czucie ruchowe – zrozumienie, wytłumaczenie, identyfikacja i korekta
c. Drogi nauczania i uczenia się – wybór sposobu (drogi), wybór zadowalającej struktury zajęć
d. Teren – odpowiedni dobór terenu wyselekcjonowany rozsądnie i bezpiecznie

TRYB NR 2: STRUCTURE CZYLI:

a. Grupa, którą tworzy instruktor i uczeń („I" to „You" – „I" to „We")
b. Zadowolenie uczestników – temat i jego zrozumienie (WHY), temat i jego działy (WHAT), temat i jego zastosowanie (HOW)

TRYB NR 3: PERSONALITY CZYLI:

a. Indywidualizacja zajęć pod kątem ucznia lub grupy uczniów
b. Przekaz informacji według zasad:
– stoimy twarzą do ucznia, grupy uczniów
– przekaz informacji z ciągłym kontaktem wzrokowym
– odpowiednia, nienużąca intonacja głosem
– mimika twarzy oddająca nasze zaangażowanie
– ruchy naszego ciała i gestykulacja, jako uzupełnienie tego, co uczeń, grupa, widzą i słyszą
c. Pełne zaangażowanie do prowadzenia zajęć poprzez oddanie „całym sobą" atmosfery, tematu oraz naszych kompetencji – co pozwala zarazić innych PASJĄ DO NART.

KONGRES IVSI – ALPE D`HUEZ, KWIECIEŃ 2013

Zajęcia prowadzone przez niemieckiego instruktora miały na celu pokazanie możliwości zastosowania powyższego schematu. Były prowadzone w stylu „toczenia kuli śnieżnej", które polegało na odkrywczym uczestnictwie uczniów w zajęciach. Na bazie tych „odkryć" instruktor wytyczał kolejny cel, uzupełniając tok zajęć o informacje „nieodkryte" jeszcze przez uczniów. Zasób wiedzy poszerzał się więc jak tocząca się kula śnieżna. Uczniowie byli maksymalnie zaangażowani. Taka metoda na pewno powoduje szybsze i trwalsze przyswajanie informacji, czucie własnego ciała, a co za tym idzie, przyswajanie technik narciarskich.

Pomóc w tym może także postawa instruktora pełna zaangażowania, indywidualnego podejścia, ukazania swojej wiedzy na tematy nie tylko związane z techniką jazdy, ale wszystkie pozostałe wynikające z zasady wszechstronności nauczania.

Krótkie sprawozdanie przygotowane przez nas z workshopu Niemców „Appearance and Impact" nie ma na celu zasugerowanie „złotego środka" do sposobu prowadzenia zajęć, tylko do korzystania z niego na zasadzie wybiórczej, na bazie własnego doświadczenia i okoliczności, w których pracujemy.

W naszym odczuciu worshop Niemców nie był bardzo odkrywczy. Ocenę zajęć przeprowadzonych przez niemieckiego kolegę i możliwości ich zastosowania, pozostawiamy do Państwa oceny.

Łukasz Guńka, Artur Wysocki

Łukasz Guńka – Instruktor Wykładowca SITN PZN. Jak mówi o sobie – urodzony GÓROL, choć język i charakter dopasował do całej Polski. Mieszka w Zakopanem i pracuje w szkole Hski na Harendzie. Były zawodnik, który zdobytą wiedzę i umiejętności narciarskie „przelewa" na młodsze pokolenie zawodowców i amatorów białego szaleństwa. Obecny Mistrz Polski Instruktorów, członek POL-SKI DEMO TEAM. Ojciec Janka, aktualnego mistrza Polski Demonstratorów Szkolnych PZN, wicemistrza Małopolskiej Ligi Szkolnej, trenującego w klubie Firn Zakopane oraz na Harendzie pod okiem taty. Janek wytrzymuje bez ruchu maksymalnie do 7 minut.

Artur Wysocki – absolwent Liceum Ogólnokształcącego Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem, oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie – specjalizacja narciarstwo alpejskie. Jest licencjonowanym trenerem narciarstwa II klasy, Instruktorem Wykładowcą SITN PZN, członkiem POL-SKI DEMO TEAM. W trakcie kariery zawodniczej startował w barwach Klubu WKS Zakopane, w latach 1990/92 członek Kadry Narodowej Juniorów, osiągał liczne sukcesy na arenie krajowej. Od 2004 r. związany jest ze Szkołą Narciarską STRAMA. Jest pasjonatem wielu dyscyplin sportowych, m.in. windsurfingu, od kilkunastu lat związany czynnie z Tatrzańskim Klubem Karate Kyoukushin. Prywatnie mąż Izy, tata Oliwii i Julki – także „zarażonych" narciarstwem. Oliwka jest brązowym medalistą ostatnich Mistrzostw Polski Demonstratorów Szkolnych PZN.

TELEMARKOWY DEMO TEAM

W tegorocznym Kongresie IVSI brał również udział, po raz kolejny, nasz Telemarkowy Demo Team, w osobach: **Piotr Kapustianyk**, **Józef Szot** oraz **Mirosław Wójcik**. Na uwagę zasługuje fakt, że byliśmy jedynymi przedstawicielami narciarstwa telemarkowego podczas Kongresu w Alpe d`Huez. Kilkuosobowy zespół, po raz pierwszy, miał okazję zaprezentować telemark w polskim wydaniu przed grupą międzynarodową instruktorów oraz przybyłych gości. W przygotowanym programie pokazaliśmy kilka rodzajów układów przejazdów synchronicznych. Gromkie oklaski licznie przybyłej publiczności po zakończeniu pokazu, świadczą o ciągle rosnącym zainteresowaniu tą formą narciarstwa, a także uznaniu dla naszych demonstratorów.

Piotr Kapustianyk

Piotr Kapustianyk – międzynarodowy Instruktor Telemarku, przewodniczący Podkomisji Telemarku SITN PZN, Instruktor Wykładowca SITN PZN. Jest autorem publikacji o narciarstwie telemarkowym.

RP 2013
LARIX RACE PROGRAM: -30% DLA INSTRUKTORÓW SITN-PZN
SZCZEGÓŁY NA WWW.LARIX.COM.PL
viking odlo uvex reusch killtec MEINDL

POL-SKI DEMO TEAM

W sezonie narciarskim 2012/13, członkowie naszej reprezentacyjnej ekipy brali czynny udział w kilku ważnych dla Stowarzyszenia przedsięwzięciach i imprezach. Do najistotniejszych z nich zaliczyć należy:

- przygotowanie i realizację materiałów związanych z powstaniem Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego 2013 (zarówno materiał filmowy, jak i tekstowy). Ich wkład w powstanie Programu, kluczowego zadania minionego sezonu letniego, był znaczący i wywarł duży wpływ na ostateczny jego kształt,
- czynny udział w przygotowaniu i przeprowadzeniu warsztatów teoretycznych i praktycznych w trakcie odbywającej się w Czarnej Górze KKIW. Zarówno zajęcia odbywające się na śniegu, jak i w sali konferencyjnej, których głównym tematem było zapoznanie się z nowościami programowymi, cieszyły się dużym zainteresowaniem uczestników konferencji,
- aktywna pomoc przy przeprowadzeniu części technicznej MPI – członkowie DEMO demonstrowali prawidłowe wykonanie ocenianych elementów,
- pokazy jazdy synchronicznej, przygotowanie materiałów, prowadzenie warsztatów i aktywny udział w różnorodnych zajęciach (w tym pokaz strojów i tańca góralskiego w trakcie wieczoru regionalnego, który spotkał się z entuzjastycznym przyjęciem), odbywających się w trakcie KONGRESU IVSI Alpe d'Huez'13. Nasi demonstratorzy znacząco przyczynili się do przygotowania i realizacji warsztatów polskich, brali również udział w prezentacjach innych krajów, z czego relacje zdają na poprzednich stronach niniejszego Informatora.

Ze wszystkich powierzonych im zadań, członkowie POL-SKI DEMO TEAM wywiązali się wzorowo. Zarówno umiejętność prowadzenia zajęć praktycznych na śniegu, wykładów i prelekcji w salach konferencyjnych, jak i reprezentowanie Stowarzyszenia i kraju na imprezach poza jego granicami, zawsze oceniane było bardzo wysoko i spotykało się z uznaniem. Wysokim poziomem swojej pracy, członkowie DEMO zawsze dawali świadectwo swojego profesjonalizmu i zaangażowania.

W trakcie odbywających się w Czarnej Górze Mistrzostw Polski Instruktorów, nasi demonstratorzy osiągając najwyższe wyniki zajęli czołowe pozycje i zwyciężyli rywalizację zarówno w swoich grupach, jak i klasyfikacji ogólnej.

Członkowie DEMO stanowili również trzon przeprowadzonych ostatniej zimy części technicznych i metodycznej CKI. Dzieląc się z kursantami swoim doświadczeniem, byli wzorem i wyznacznikiem zarówno poziomu wymaganej wiedzy, sportowej i koleżeńskiej postawy, jak i najwyższych umiejętności narciarskich.

Podkreślić w tym miejscu należy, że bycie członkiem DEMO nie polega jedynie na demonstrowaniu umiejętności doskonałej jazdy na nartach. To również potrzeba bycia doświadczonym wykładowcą, gotowym na potrzeby Stowarzyszenia przygotować i poprowadzić wykłady gromadzące na salach konferencyjnych liczne grupy słuchaczy, a poruszające wiele tematów związanych z różnymi aspektami uprawiania sportów śnieżnych. Ta część ich pracy, obok umiejętności bardzo dobrej jazdy na nartach, będzie również w przyszłości decydowała o wyborze nowych członków grupy.

Do pierwszoplanowych zadań postawionych przez Zarząd SITN przed członkami naszej grupy w bieżącym sezonie letnim należały: prace nad uaktualnieniem Wytycznych Szkolenia, przygotowanie materiałów tekstowych i multimedialnych niezbędnych do ujednolicenia programów kursów unifikacyjnych, udział w pracach nad powstającym Programem Nauczania Dzieci, przygotowanie sprawozdań z pobytu na KONGRESIE INTERSKI '13 celem umieszczenia ich w Informatorze Przedsezonowym.

Wyrażając gotowość do podjęcia się przez grupę ważnych zadań w przyszłości, w imieniu jej członków i własnym, wszystkim współpracownikom, partnerom i sponsorom bardzo dziękuję za współpracę.

Kierownik POL-SKI DEMO TEAM
IW Piotr Stawarz

Jedną z zalet członków naszego Demo Teamu jest uczynność. Na zdjęciu Bartek Gąsienica-Józkowy i Piotrek Górnicki pomagają budować miejsce dekoracji najlepszych zawodników Mistrzostw Polski Instruktorów 2013 w Czarnej Górze

10 LAT NASZEGO DEMO-TEAMU

6 LAT Z DEMO-TEAM POLAND

DEMO-TEAM POLAND jest wizytówką Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN. Jego twórcą był w latach siedemdziesiątych Kazimierz Masłowski, niekwestionowana postać narciarstwa polskiego i światowego.

Demo-Team Poland w obecnej formie powstał w październiku 2003 r. po niezbyt udanym występie na Kongresie Interski w Crans Montana w Szwajcarii. Osobami odpowiedzialnymi za nową formację zostali: **Marek Palik** i **Andrzej Małysa** (pierwsze dwa lata).

Członkami Demo-Teamu są instruktorzy, którzy reprezentując Stowarzyszenie poprzez swoje wysokie umiejętności i doświadczenie, propagują idee nowoczesnego narciarstwa w kraju i zagranicą.

Wyselekcjonowana grupa demonstratorów licząca początkowo 7 osób w ciągu sześciu lat powiększyła się do 15 (z uwzględnieniem zmian osobowych). Stanowi doskonałą wizytówkę Stowarzyszenia podczas najważniejszych wydarzeń odnotowywanych w kalendarzu SITN, pokazów komercyjnych oraz podczas imprez międzynarodowych – przede wszystkim kongresów i zawodów.

W SEZONIE 2003/2004 W SKŁAD DEMO-TEAMU WESZLI:

1. Marek Palik – koordynator ds. programowych
2. Andrzej Małysa – koordynator ds. organizacyjnych
3. Mieczysław Berezik
4. Piotr Górnicki
5. Wojciech Podgórny
6. Maciej Powolny
7. Bartłomiej Ptak

W SEZONIE 2004/2005 SKŁAD UZUPEŁNIONO O NASTĘPUJĄCE OSOBY:

1. Grzegorz Dendys
2. Piotr Kapustianyk
3. Anna Kusion
4. Bartłomiej Stolecki

W SEZONIE 2005/2006 DOŁĄCZYLI DO NAS:

1. Łukasz Guńka
2. Agata Siudak
3. Piotr Stawarz

W KOLEJNYM:

1. Justyna Januszek
2. Zbigniew Dendys

A W 2007/2008:

1. Anna Buczek
2. Katarzyna Małysa

W trakcie sześciu lat prowadzenia przeze mnie Demo-Team Poland corocznie „testowano" kandydatów na demonstratorów, jednakże tylko nieliczni potrafili się dostosować do stawianych przed nimi wymagań.

Na przestrzeni tych lat dzięki Demo-Teamowi Poland byliśmy widoczni na arenie polskiej i międzynarodowej. Udział w kongresie INTERSKI w Korei, kongresach IVSI w Zurs-Lech oraz na Węgrzech ugruntowała wysoką pozycję narciarstwa polskiego na świecie. Ponadto Demo-Team brał udział w różnego rodzaju akcjach promocyjnych, z których na uwagę w sezonie 2008/2009 należy wymienić: Radio Kraków (cykl audycji promujących bezpieczeństwo w narciarstwie), występ podczas otwarcia kolei gondolowej w Świeradowie, udział w filmie promującym narciarstwo bezpieczne w różnych jego formach i odmianach dla PZU oraz w wizualizacji najnowszego programu nauczania narciarstwa zjazdowego. To tylko kilka z wielu imprez w jakich brał udział Demo-Team Poland, którego naczelnym zadaniem jest popularyzacja bezpiecznego narciarstwa masowego wśród jego polskich miłośników.

Pierwsza oficjalna prezentacja zespołu demonstratorów miała miejsce w Kaprun w listopadzie 2003 roku. Owocem tygodniowego spotkania była przygotowana przeze mnie i wydana na płycie CD wizualizacja Programu Nauczania zatytułowana „DOMINANTY PROGRAMU NAUCZANIA NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO". Płytka stanowiła materiał dydaktyczny wykorzystywany na kursach kadrowych i różnego rodzaju szkoleniach. Pozytywne opinie, które uzyskał ten materiał skłoniły do nakręcenia w kwietniu 2004 roku pełnej wersji zaktualizowanego PROGRAMU NAUCZANIA NARCIARSTWA ZJAZDOWEGO. Dzięki demonstratorom Demo-Teamu Poland powstała pierwsza w historii SITN płyta CD przedstawiająca wszystkie elementy programu nauczania narciarstwa zjazdowego wraz z ćwiczeniami metodycznymi.
Na gruncie polskim Demo-Team Poland po raz pierwszy wystąpił podczas KKIW w marcu 2004 prezentując dominanty programu nauczania oraz 5 przejazdów jazdy synchronicznej.

W czasie sezonu 2006/2007 najważniejszą imprezą był kongres INTERSKI w Korei Południowej. Trzy krótkie zgrupowania pozwoliły przygotować pokaz, który dzięki LAJKONIKOWI i strojom góralskim pozostanie z pewnością w pamięci uczestników kongresu. Oprócz przejazdów synchronicznych przeprowadzony został workshop – przyjęty z uznaniem przez uczestników pomimo zmiany tematu i ekspresowego przygotowania. Ponadto Demo uczestniczyło w workshopach innych ekip oraz wykładach – byliśmy wszędzie widoczni, a zawarte kontakty są kontynuowane.

W trakcie ostatniego sezonu 2008/2009, w którym prowadziłem Demo-Team, jego członkowie brali udział w 15 imprezach promując naszą organizację. Niektóre z nich, to: audycje w Radiu Kraków, artykuły dla Rzeczypospolitej, wizualizacja najnowszego programu nauczania oraz aktywny udział w jego przygotowaniu (Moltaler, listopad 2008), wyjazd do Tonale, film dla PZU, otwarcie kolei gondolowej w Świeradowie, kongres IVSI Węgry, finał akcji „Zima z Trójką", Święto Sportów Zimowych UJ, wszystkie CKI, Egzaminy Regionalne.

Chcę podziękować za sześcioletni okres wspólnych przygotowań i występów, które zaowocowały między innymi powstaniem dwóch wizualizacji programu nauczania (co nie miało miejsca wcześniej), filmu dla PZU (pomysł **Maćka Kwiatkowskiego**) oraz pokazaniem, że polskie narciarstwo rekreacyjne zostało dostrzeżone na arenie międzynarodowej. To przede wszystkim Wasza zasługa.

Każdemu z Was dziękuję za poświęcony czas i wkład pracy:

- **Andrzejowi** za krótki, ale owocny czas prowadzenia Demo
- **Agacie** za dyspozycyjność i witalność, która niejednego przyprawiała i przyprawia o zawrót głowy
- **Ani** za szybkie wpasowanie się w Demo
- **Kasi** za rezerwę w stosunku do Demo i ciągłe zaskakiwanie mojej osoby na trasach i stokach
- **Grzechowi** za to, że mogłem zawsze na niego liczyć i radość, jaką mu sprawia jazda na nartach
- **Janosikowi** za spokój mimo wrzenia…
- **Piterowi** za pozytywną stymulację w okresie, kiedy byłem mu przeciwny
- **Gumie** za dowcip rozładowujący napięcia i pomagający rozwiązywać problemy
- **Jackowi** za siłę spokoju podczas jazdy w stroju ze „starszego brata"
- **Kapuście** za pomysły i telemark
- **Speediemu**, wielkiemu nieobecnemu za pomoc w najtrudniejszych momentach
- **Warzowi** za profesjonalizm
- **Zimie** za tytaniczną pracę na planie i nie tylko

Podziękowanie należy się także tym, których już nie ma w Demo-Teamie: **Ani Kusion-Sieńczyk**, **Mietkowi Berezikowi**, **Bartkowi Ptakowi**, **Bartkowi Stoleckiemu** oraz **Tysi**.
Nie zapominajmy też o **Maćku Kwiatkowskim**, dzięki któremu mogliśmy występować i promować SITN podczas różnego rodzaju imprez.
Czas spędzony z Wami był dla mnie niezapomnianą przygodą, a mój następca „wsiadł do rozpędzonej lokomotywy" pełnej pomysłów i ugruntowanej pozycji.

Marek Palik

DEMO TEAM POLAND SITN 2009–2012

W sezonie 2008/2009 po kongresie IVSI, który odbył się na Węgrzech, przejąłem kierownictwo (po **Marku Paliku**) nad Demo Team Poland. Nadrzędnym celem, jaki postawiłem sobie w prowadzeniu Demo Team-u, było stworzenie grupy najlepszych, profesjonalnych instruktorów narciarstwa PZN, z szeroką wiedzą teoretyczną. Miały to być indywidualności, które równocześnie bezkonfliktowo pracowałyby w grupie. I tak się stało. Wyszkolenie techniczne i sportowe członków Demo Teamu Poland SITN wraz z przygotowaniem merytorycznym, stało i stoi na najwyższym poziomie. Ze względów finansowych naszego Stowarzyszenia główna grupa liczyła 9 osób.

Obejmując stanowisko wiedziałem, że praca w grupie z tak wielkimi indywidualnościami będzie stanowiła nie lada wyzwanie. W okresie kierowania Demo Teamem byłem szefem jedynie „na papierze", ponieważ wszelkie decyzje, jakie zapadały w Demo, konsultowałem z całą grupą, uznając głos każdego z członków za bardzo ważny. Okazało się po trzech latach, iż stworzyliśmy grupę „Best of the Best" nie tylko na stoku, ale również poza nim. „Jeden za wszystkich wszyscy za jednego" – taka naczelna formuła panowała w grupie Demo Team Poland SITN.

W okresie 2009–2012 Demo Team Poland SITN zasłynął z następujących wydarzeń:

– Udział w kongresie INTERSKI 2011 St. Anton. Demo naszego Stowarzyszenia wykazało się wysokim poziomem pokazów synchronicznych, udziałem w najważniejszych warsztatach metodycznych prowadzonych przez uczestników INTERSKI, udziałem w wykładach oraz późniejszym przygotowaniem materiałów pokongresowych dla potrzeb SITN. Demo również przeprowadziło autorski warsztat, który cieszył się dużą popularnością wśród uczestników.

– Współpraca przy tworzeniu Programu Nauczania Narciarstwa 2012. Wielki wkład w powstanie i wizualizację Programu Nauczania 2012 miał właśnie Demo Team Poland SITN. Przy wsparciu dużej grupy ekspertów w dziedzinie narciarstwa oraz naszego Demo powstał Program Nauczania, który swoją formą oraz merytoryką nie ustępuje najlepszym wydawnictwom z krajów alpejskich. Powstał program, który swoją treścią jest zrozumiały dla narciarzy, a przede wszystkim instruktorów narciarstwa. Prezentacje ewolucji zostały wyniesione na najwyższy poziom demonstrowania.

– Zapoczątkowanie prowadzenia przez Demo Team Poland SITN wiosennych Kursokonferencji IWiA z wykorzystaniem środków audiowizualnych. Od wiosny 2011 roku konferencje organizowane przez nasze Stowarzyszenie, są w części merytorycznej oraz szkoleniowej prowadzone prez Demo Team Poland SITN. Prowadzenie warsztatów szkoleniowych odbywa się najpierw na sali wykładowej z wykorzystaniem materiałów video obrazujących przejazdy członków Demo, a następnie na stoku narciarskim, aby każdy mógł przećwiczyć propozycje Nasze kursokonferencje nabrały nowego kształtu i formy dostępnej dla wszystkich. Warto również wspomnieć o fakcie, iż każde warsztaty praktyczne rozpoczynane są wspólną rozgrzewką wszystkich uczestników KKIWiA w bardzo humorystycznej formie.

– Udział w Centralnych Kursach Instruktorskich oraz unifikacjach. Członkowie Demo Team jako kadra szkoląca, biorą corocznie udział w Centralnych Kursach Instruktorskich oraz w unifikacjach, podnosząc tym samym bardzo wysoko poziom wyszkolenia kadry, co znajduje duże uznanie i zadowolenie u uczestników powyższych imprez.

– Po raz pierwszy stworzone zostały profesjonalne materiały audiowizualne (teledysk) o Demo Team SITN. Od sezonu 2009/2010 Demo Team zainicjował tworzenie teledysków dokumentujących Mistrzostwa Polski Instruktorów i Demonstratorów SITN PZN. Natomiast po kongresie INTERSKI 2011, Demo Team Poland SITN nagrywa teledyski oparte na nagraniach kongresowych lub przy tworzeniu Programu Nauczania. Filmy te są wykorzystywane do popularyzacji narciarstwa, Stowarzyszenia oraz do rozmów z potencjalnymi sponsorami.

– Udział w Mistrzostwach Polski Instruktorów. Członkowie Demo Team Poland SITN corocznie biorąc udział w zawodach instruktorskich, plasują się w ścisłej czołówce konkurencji. Jeżeli prześledzimy osoby zajmujące miejsca na podium naszych zawodów, to za każdym razem będą to członkowie Demo naszego Stowarzyszenia. Takich wspaniałych jeźdźców mamy w naszym Demo Teamie.

We wrześniu 2012 roku zamknąłem rozdział szefowania formacji Demo, naszym „Best of the Best".

Moim następcą został **Piotr Stawarz**. Życzę mu dalszej dobrej passy w prowadzeniu Demo. Dołożę wszelkich starań, aby mu w tym pomóc.

Mam nadzieję, że podczas trzyletniej pracy pokazaliśmy z koleżankami i kolegami z Demo, że nie ustępujemy innym Demo Teamom pod każdym względem, czy to wyszkolenia narciarskiego, czy też wiedzy merytorycznej, charakteru i kultury osobistej.

Podsumowanie pewnego etapu działalności wiąże się zawsze z podziękowaniami. Również i ja chcę podziękować nie tyle z obowiązku, co z wewnętrznej potrzeby. Wyrażam więc swą wdzięczność:

– Wszystkim **zwolennikom** Demo Teamu naszego Stowarzyszenia. Pragnę im serdecznie podziękować za wsparcie, którym nas otaczali i za dobre zdanie o naszej formacji.

– **Pani Prezes, Wiceprezesom, Zarządowi i Komisji Rewizyjnej** za wsparcie finansowe, organizacyjne oraz mentalne naszej działalności.

– Sponsorom Demo Teamu – dzięki za ubieranie nas oraz wyposażanie w sprzęt i ekwipunek: **Ski Team, Spyder, Viking, Vist, UVEX.**

– Na koniec pragnę podziękować tym najważniejszym, bez których to wszystko by nie zadziałało czyli (alfabetycznie i dżentelmeńsko, żebyście się nie pobili ☺): **Hank** (**Ania**), **Kasia**, **Rysiu** (**Artur**), **Ziut** (**Bartek**), **Jocek** (**Jaco**), **Guma** (**Łukasz**), **Waszka** (**Piotr**), **Zima** (**Wojtek**) – JESTEŚCIE WIELCY, DZIĘKUJĘ!

Do zobaczenia na stokach narciarskich!

Piotr Górnicki
Ex-Szef Demo Team Poland SITN

Piotr Górnicki – Instruktor Wykładowca PZN, członek POL-SKI DEMO TEAM nieprzerwanie od 2003 roku, członek Komisji Egzaminacyjnej SITN oraz Komisji Szkolenia SITN. Pasjonat narciarstwa, kolarstwa, tenisa i pływania.

Nasz Demo Team działa od ubiegłego roku pod zastrzeżoną w Urzędzie Patentowym nazwą POL-SKI DEMO TEAM. W sezonie 2013/2014 jego skład osobowy przedstawia się następująco: Piotr Stawarz – szef Demo Teamu, Anna Buczek, Bartłomiej Gąsienica-Józkowy, Jacek Gizicki, Rafał Głowacki, Piotr Górnicki, Katarzyna Górska, Łukasz Guńka, Katarzyna Małysa, Wojciech Podgórny, Małgorzata Wójcik, Artur Wysocki.

SATYSFAKCJA ZE WSPÓLNEJ PRACY

Obejmując przed ponad dwoma laty funkcję wiceprezesa SITN PZN miałem przed sobą niepełną kadencję. Założyłem, że w tym ograniczonym czasie wspólnie z całym zespołem najlepiej będzie skupić się na przygotowaniu jak największej bazy narzędzi dydaktycznych w postaci różnych opracowań dla Instruktorów PZN oraz Licencjonowanych Szkół Narciarskich.

Jako szef pionu szkolenia od początku stawiałem na mądrość i doświadczenie moich współpracowników. Swoją rolę widzę nie w narzucaniu czegokolwiek, a w organizowaniu wymiany poglądów i wypracowywaniu wspólnych wniosków i konkretnych projektów. Mam to szczęście i zaszczyt, że mogę współpracować z osobami, które od lat cieszą się w naszym środowisku szacunkiem za charakteryzujące je kompetencje połączone z pracowitością. Przedstawiciele znanych Szkół Narciarskich, Akademii Wychowania Fizycznego, Instruktorzy Wykładowcy wspierający naszą pracę merytorycznie, również i młodzi ludzie skupieni w POL-SKI DEMO TEAM`ie, nasza zawsze uśmiechnięta Pani Prezes i wiele, wiele innych osób – wszyscy oni tworzą silne zaplecze organizacyjne i twórcze Stowarzyszenia.

Już po dwóch latach działalności pionu szkolenia w odmienionym składzie można powiedzieć, że czasu nie zmarnowaliśmy. Opublikowaliśmy nowy Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego. Na corocznych Kurso-Konferencjach SITN PZN stałym punktem są zajęcia warsztatowe na śniegu, z czym wiąże się zmiana oceniania na punkty na doskonalenie wykonania ewolucji z Programu Nauczania. Obecnie trwają prace nad budową od podstaw Programu Nauczania Dzieci. Jego wdrożenie wraz z całym systemem odznak za poszczególne poziomy zaawansowania, będzie dla nas nie lada wyzwaniem. Równolegle trwają prace nad nowym Programem Nauczania Telemarku. Planujemy także opracowanie zunifikowanej formy prezentacji wykładów teoretycznych pomocnych podczas prowadzenia kursów kadrowych na stopnie instruktorskie PZN. Jeśli za naszymi zamiarami pójdą konkretne treści, będziemy mogli z satysfakcją zakończyć obecną kadencję władz SITN PZN.

Od wielu lat jestem również przewodniczącym Komisji Licencjonowanych Szkół Narciarskich. Z satysfakcją podkreślam zawsze, że to właśnie Szkoły są najskuteczniejszymi i najbardziej widocznymi ambasadorami SITN PZN w obszarze ośrodków narciarskich. Cechą charakterystyczną naszych placówek jest wysoki poziom oferowanych usług. Cieszy fakt, że w tej kadencji liczba licencjonowanych przez SITN PZN Szkół każdej zimy przekracza 100.

Praca Komisji tematycznych związanych ze szkoleniem połączona jest ściśle z innymi Komisjami SITN PZN zajmującymi się kontaktami zagranicznymi, promocją i marketingiem Stowarzyszenia, organizacją kursów specjalistycznych oraz imprez statutowych. Nasze mniejsze i większe sukcesy są więc wypracowywane wspólnie i służyć mają nam wszystkim, Członkom SITN PZN.

Jacek Żaba

Wiceprezes SITN ds. Szkolenia

POWSTAJE PROGRAM NAUCZANIA DZIECI

Szkolenie dzieci stanowi najsilniejsze ogniwo działalności szkół narciarskich i klubów. Ciekawy program dla dzieci, nowoczesne zaplecze do nauki najmłodszych, wykwalifikowana kadra instruktorska stanowią kluczowe czynniki decydujące o wyborze miejsca na zimowy odpoczynek dla wielu rodzin. Obszerność i ważność tematu powoduje, iż kraje alpejskie poświęcają nauczaniu dzieci wiele uwagi. Powstają oddzielne programy w całości poświęcone specyfice nauczania narciarstwa dzieci.

Wiosną tego roku Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów PZN rozpoczęło pracę nad pierwszym Programem Nauczania Narciarstwa Dzieci SITN PZN. Praca powstaje w zespole kierowanym przeze mnie. Do napisania poszczególnych rozdziałów tematycznych oprócz członków Komisji Szkolenia Dzieci, poproszeni zostali wybitni specjaliści z dziedzin szkolenia dzieci, psychologii, metodyki nauczania, a także trenerzy oraz Instruktorzy PZN. Prace nad tworzeniem programu przebiegają dwutorowo. Powstaje podręcznik, w którym miejsce znalazła zarówno teoria – w obszerny sposób poruszająca między innymi zagadnienia specyfiki pracy z dziećmi, metod i form stosowanych w nauczaniu narciarstwa dzieci – jak również szereg praktycznych wskazówek, które ułatwią instruktorom zaplanowanie i przeprowadzenie bezpiecznych zajęć na śniegu. Integralną częścią Programu będzie kieszonkowy format książki, w której instruktorzy znajdą gotowe zestawy gier, zabaw i ćwiczeń do realizacji poszczególnych etapów zajęć oraz poziomów systemu szkolenia dzieci. Mniejszy, poręczny format książki służyć będzie mógł jako pomoc w czasie pracy na stoku.

Jednocześnie zespół autorski pracuje nad usystematyzowaniem i ujednoliceniem szkolenia dzieci w licencjonowanych szkołach narciarskich. Celem jest opracowanie systemu – poziomów nauczania dzieci umiejętności narciarskich. Zabawie i nauce najmłodszych towarzyszyć będzie maskotka stowarzyszenia – SITNUŚ. Całość procesu nauczania wzmacniać będzie system motywacyjny, który przewiduje dla dzieci nagrody w formie odznak – odpowiadających kolorystycznie poziomom, oraz indeksów narciarza, tj. książeczek potwierdzających posiadane umiejętności narciarskie. Wszystkie gadżety będą zunifikowane dla każdej szkoły. Umożliwi to kontynuowanie szkolenia dzieci np. w innej szkole narciarskiej.

Przystąpienie do systemu oznaczać będzie również benefity dla samej szkoły: promowanie szkoły – jako „szkoły przyjaznej dzieciom" – na stronie internetowej stowarzyszenia oraz w akcjach promocyjnych, prawo do wykorzystania wizerunku SITNUSIA oraz zakupu stroju maskotki, promocyjny zakup pomocy dydaktycznych i technicznych dla szkół: tablic do oznaczenia miejsc spotkań z instruktorem, flag, gadżetów dla dzieci, etc.

Szczegóły programu, harmonogram wdrażania do szkół oraz warunki przystąpienia, przekazane zostaną na październikowym spotkaniu kierowników szkół narciarskich w Krakowie. O nowy podręcznik, bardzo pomocny w codziennej pracy instruktorów narciarstwa, pytajcie od grudnia w Biurze SITN!

Anna Buczek
Przewodnicząca Podkomisji Szkolenia Dzieci