

Czas na zmianę (filozofii nauczania narciarstwa)

Od dawna niepokoją mnie niedomówienia w programach nauczania narciarstwa zarówno polskich jak i zagranicznych. Brak jest przede wszystkim przekonujących objaśnień dlaczego mamy jeździć tak, a nie inaczej. Analizy kolejnych sposobów jazdy zawodniczej, głównie na podstawie stop-klatek, bez podstawowej wiedzy o mechanice ruchu de facto niczego tak naprawdę nie wyjaśniały, a czasami wręcz prowadziły do kuriozalnych wniosków jak chociażby forsowana pozycja sedesowa „czwórki” czy odrzucenie przez carving jazdy ślizgowej.

Następna bolączka to rezygnacja z wielu wcześniej wykorzystywanych ewolucji. Praktycznie obecny program nauczania kieruje narciarzy w stronę stosowania jednego, quasi sportowego skrętu do wykorzystywania na przygotowanych trasach. Również za niezbyt szczęśliwe uważam dążenie do idealnego wykonywania ewolucji/dominant.

W przeważającej większości przypadków nasi klienci oczekują, że instruktor podniesie ich poziom jazdy, przekazując praktyczne wskazówki. Tylko niewielka ich część to uczestnicy kursów kadrowych podlegających ocenie precyzji wykonywania ewolucji.

Reasumując uważam, że nadszedł czas na zmianę. Czas na zmianę samej filozofii nauczania narciarstwa.

Poniżej, szkicowo przedstawiam propozycję nowego Programu nauczania opartego o jednoznaczną wiedzę na temat równowagi narciarza i mechaniki jazdy/skrętu, a zawierającego przede wszystkim:

- zbiór jednoznacznie ukierunkowanych ćwiczeń,
- jak najszerszy wachlarz ewolucji/sposobów skręcania, stanowiący nie tylko podręcznik instruktora, ale i pozwalający na samodoskonalenie jazdy.

Działy Programu

1. „Technika” (wstępna propozycja w moim artykule z dnia 15.12.2011)
2. „Ćwiczenia” podporządkowują praktyczne wskazówki jednoznacznie określonym celom jak:
 - równowaga,
 - gra krawędzi (od ześlizgu do carvingu),
 - sposoby przemieszczania stóp lub/i tułowia w płaszczyźnie czołowej,

- j.w. w płaszczyźnie strzałkowej,
- timing (głównie skierowany na antycypację),
- układ dośrodkowy,
- rytm i dynamika,
- ruchy kompensacyjne (odsyłanie oraz podciąganie czy tylko zwalnianie napięcia mięśni nóg).

3. „Słownik” zmodyfikowany tak, aby zawierał tylko te pojęcia, które występują w dalszych częściach programu

4. „Sposoby jazdy” to opis ewolucji zawierający 2 zbiory:

- ewolucje małych prędkości (głównie płużne)
- ewolucje większych prędkości (głównie równoległe).

Każdy zbiór w oparciu o wiedzę zawartą w dziale „Technika” definiuje podstawową ewolucję, natomiast dla pozostałych opisuje wyłącznie elementy różniące je od ewolucji podstawowej.

5. „Narciarstwo zaawansowane” zawiera:

- jazda sportowa (optymalny tor, timing, wersje skrętów)
- jazda poza-trasowa (technika dla różnych śniegów oraz tras)
- Freestyle,
- „Bezpieczeństwo” rozszerzone o jazdę poza-trasową i freestyle.

6. „Metodyka” do odświeżenia

Uwagi:

Ad. 4. Małe prędkości to te, dla których zakłócenia równowagi mogą być skompensowane przez poszerzenie rozstawienia nart bez konieczności wykorzystywania układu dośrodkowego.

Natomiast prędkości większe to te, przy których narciarz musi balansować ciałem dla uzyskania układu dośrodkowego gwarantującego równowagę.