



Mi legyen előbb: a bakancs vagy a síléc? Szigorú oktatóra van szükség vagy játékos tanulásra? Mivel telik az első óra? Sok-sok kérdés, amire választ kaphatsz, mielőtt sítanfolyamra adod a gyereked. Kovács Levente síszakos testnevelő tanár idén is tart tanfolyamokat a vakációs időszakban 10 és 17 óra között Homoródfürdőn.

Kezdőként milyen síléc a legjobb választás?

Arra kell elsősorban figyelni, hogy a síléc hossza megfeleljen a gyerek magasságának, tehát a lécezt függőlegesen állítva semmi esetre se legyen magasabb a használójánál. A legideálisabb, ha így a síléc orra száj vagy állmagasságig ér. A teljesen kezdőknek lehet rövidebb is, mondjuk szegycsontig érő, mert könnyebb a használata és a tanulás is vele.

Milyen legyen a bakancs?

A legfontosabb, hogy kényelmes legyen, mert ha nem jó a komfortérzete a használójának, elmehet a kedve a sízésről. Amennyiben lehetőség van rá, céltzott úgy kiválasztani a legmegfelelőbbet, hogy egy napot használja, mielőtt megvenné, mert használatnál derül ki,

kényelmes-e eléggé a bakancs.

A másik lényeges dolog a bakancsoknál a csatok száma: a teljesen kezdőknél az egy vagy két csatos, a haladóknál és a profiknál a három vagy annál több csatos a legjobb megoldás. A kezdők gyakrabban esnek a havon, és mivel a kevesebb csatszámú bakancs több mozgásteret ad a lábnak, kisebb az esélye a komolyabb baleseteknek.

Használtan vagy újan érdemes megvennünk az első sítécet és a bakancsot?

Nem feltétlenül kell újat venni. Már csak azért sem, mert a zsúfolásig megtelt pályákon előfordulhat, hogy taposnak az új lécünkön, és csak mérgeződéssel töltjük az időt. Az élményt nem a sítéc pénzübeli értéke vagy mintázata adja. Egy jó állapotban lévő használt sítéc és bakancs is jó szolgálatot tehet a tanulásnál.



Arra viszont oda kell figyelni a vásárláskor, hogy a léc élei ne legyenek megrongálódva vagy

elkopva. Ha sokat volt élezve a síléc kantnija, annyira elkophat, hogy nem marad úgymond húsa középen a sílécnek, és azt már nem lehet javítani.

Ha a síléc talpa nagyon karcos, az is ezt a problémát jelzi. Vásárláskor a kötés állíthatóságát is vizsgáljuk meg, hogy a bakancsunk csatlakozhat-e arra a sílécre. Én azt javaslom ezért, hogy az első lépés a bakancs kiválasztása legyen, és ahhoz válasszunk sílécet.

Egyéb kiegészítőkre lesz-e szükségük a sítanfolyamra készülőknek?

A síbotokat kell még kiválasztani, és mindenképpen ajánlom a sisakot is. Ma már vannak olyan sisakok, ami alá nem kell sapka, mert melegen tartja a fejet. A fejvédő azért fontos, mert a tanuló pályán is kerülhetünk valakinek az útjába, és a baleset elkerülésében nagy szerepe van a sisaknak. Térdvédőre csak akkor van szükség, ha problémája van az illetőnek a térdével, de a szorító fásli is elég lehet ilyenkor.

Hány éves kortól ajánlod a sízéssel való ismerkedést a gyerekeknek?

Négy-öt éves korban el lehet kezdeni tanulni, de vannak olyan gyerekek is, akik két és fél-három éves korban is ügyesen megállják a helyüket.

Felső korhatár van-e a tanulásnál?

Ez függ az illető fizikai állapotától. Ha előtte is sportolt egész életében, megvan a megfelelő hozzáállása és ambíciója, akár 100 évesen is elkezdheti. Bár a tapasztalat azt mutatja, minél idősebb valaki, annál nehezebben vetkőzi le a félelemérzetét. Ha viszont sikerül, olyan élményei lehetnek, mint annak a 78 éves bukaresti bácsinak, akit három nap alatt tanítottam meg sízni. Boldog volt, kiegyensúlyozott, és máris tervezte, Európában melyik sípályákon tudná kipróbálni magát.

Mivel telik az első óra a tanfolyamon?

Elsőként a kellékekkel való ismerkedés a fő feladat. Megtanuljuk, hogyan állítsuk be a bakancsot megfelelően, hogy ne szorítson, hogyan állítsuk be a kötést, vagy ha kipattant, hogyan tudjuk visszaállítani. Azt is meg kell tanulniuk, hogy a nem jó minőségű havon, vagy olyan helyeken, amit nem borít hó, semmiképp nem használják a léceket. Ez a testreszabás folyamata, hogy legyen a tanulónak egy képe a sízésről, és hogy ne pánikoljon, ha valami váratlan dolog éri a pályán.



A sílécek helyes hordását is megtanulják az újoncok, hogy azok ne csússzanak szét a vállon. És persze a síléccel való bemelegítés és a csúszás folyamatának megismerése is része az első órának. Ha bemelegítettünk, a pálya szélén gyakoroljuk a megállást és a kanyarodást, aztán birtokba vesszük a pályát.

Mennyi idő kell átlagosan egy gyereknek, hogy azt mondhassuk, már biztonságosan le tud csúszni egy könnyebb pályán?

Ez attól is függ, milyenek a tanuló szívő motorikus képességei, de ha egyedül tanul egy oktatóval, öt-hat óra elég ahhoz, hogy egy olyan nehézségű pályát, mint a homoródi, biztonságosan tudjon használni. Ha csoportban tanul valaki, akkor egy négy-öt napos tábor kell ugyanehhez.

Ha a szülő maga szeretné szívni tanítani a gyereket, mit tanácsolsz, mire figyeljen? Egyáltalán ajánlod-e ezt a megoldást?

Ha jó pedagógiai képességei vannak a szülőnek, és a módszerekkel is tisztában van, kimondottan ajánlom. De ha úgy látja, a gyerek jobban odafigyel, ha egy idegen oktató tanítja, akkor valószínűleg gyorsabban haladna úgy a tanulás.

Szerintem a szülő tartson előbb egy önvizsgálatot, hogy ő mire képes, mit tud a szívésről, és azt át tudja-e megfelelően adni a gyerekének. Ha igen, tanítsa maga a gyermeket, ha nem, válasszon szakoktatót.

Csoportosan vagy egyénenként érdekesebb tanítani, tanulni?

Én szívesebben oktatok egyvalakit egyszerre, mert gyorsabb a tanulás folyamata, és sokkal hamarabb fel lehet vinni őt a pályára. Az sem mellékes, hogy nem oszlik meg a figyelmem, és kézzel is tudom segíteni a gyereket. A legtöbb probléma abból adódik, ha a nem megfelelő oktatásnak köszönhetően a gyerekben kialakul egy félelemérzet a szívéssel kapcsolatban, ami eltántoríthatja őt a továbbtanulástól.

Mitől függ, hogy kellemes élmény lesz-e a szívés tanulása?

Elsősorban az oktató szakértelmétől és személyiségétől, a pályaválasztástól és annak a zsúfoltságától. Úgy gondolom, ezektől függ a pozitív élmény.

Hogyan válasszunk jó oktatót?

Ez olyan, mint a puding próbája. A legjobb támpont, ha a gyereket az első óra után megkérdezzük, hogy érezte magát. A legfontosabb feladata az oktatónak, hogy felébressze a gyerek lelkesedését, és hogy vidáman és biztonságban érezze magát. Mindig lennie kell az órákon szerintem egy kis játéknak, fantáziának, mókának, hogy a gyerek ezt a jókedvet társítsa ehhez a mozgáshoz. Így mindig lesz kedve sízni.

Tehát fontos, hogy a gyerek visszajelzését a szülők meghallgassák. Ha nem jól érezte magát, mert mondjuk túl szigorú volt az oktató, vagy túl távolságtartó, akkor szerintem váltani kell.