

## Beszámoló 1:

Nézzük a tanulságokat pontokba szedve:

- **Szimulátorhatás:** A szimulátorok transzferhatásokkal operálnak. Ezekről azt kell tudni, hogy a mozgástanulásra igen szélsőséges hatások lehet, és furcsa módon a közeli transferek inkább károsak a valós mozgás szempontjából, inkább nehezítik a helyes mozgás megtanulását: a két mozgás közötti kicsi különbség inkább megtevesztő, mint segítő hatású, tehát a valós helyett gyakran a „álmozgás” tolikodik előtérbe. Ennél a szimulátornál szerencsére nincsen szó ilyen negatív hatásról. Lényegében valamennyien ugyanazt állapítottuk meg: vannak áthallások a sí mozgásokból, de hiányzik az előre-hátra tengely, illetve a körpályán ébredő erők repítő érzete. Ez azt jelenti, hogy vannak távoli transferek, amelyek segíthetnek a mozgáskoordináció fejlesztésén keresztül néhány mozgáselem megtanulásában.
- **Mozgáskoordináció fejlesztése:** A szimulátoron való folyamatos gyakorlás – különösen a korlát elengedésével – egyértelműen pozitív hatású, mégpedig szerencsére a dinamikus egyensúlyt veszi igénybe, ezen belül is a nagysebességű oldalirányú mozgásokkal kapcsolatban. Ezek a hatások akkor jelentkeznek elsősorban, mikor a gumi gyorsítása hatására visszaindul az oldalra kint lévő láb. Ezen belül is különösen fontos a lábak közötti terhelések finom és folyamatos szabályozása, és ebből a szempontból különösen erős a fejlesztő hatás (mondja a térdem). Mozgáskoordinációs szempontból fontos a ránk ható erők érzékelése és az azokhoz való igazodás. Ezt egyszerűen futásokkal és ugrásokkal nem lehet fejleszteni, szükség van egy külső erőhatásra is, amely lehetőleg legyen oldalirányú. Ezt szerepet a kocsit szabályozó gumik meglehetősen jól betöltik.
- **Állóképesség:** A folyamatos ciklikus mozgás egyértelműen előnyös az *állóképesség* és a keringési rendszer szempontjából, ezt nem kell különösebben magyarázni. Több gumit beakasztva a fejlesztés elmozdul az *erőállóképesség* irányába.
- **Erőfejlesztés:** Különösen több gumit használva a végpontok környékén van jelentősebb erőfejlesztő hatás. Kifelé haladva erőteljesen meg kell terhelni a kocsit, ehhez erős feszítő munkára van szükség a lábban, amihez a belső (közép felé néző) oldalon a hasizmok és a csípőhorpasz rögzítő munkája párosul. Visszafelé a felhúzott gumi nagy sebességgel gyorsítja a kocsit, amit erőteljesen fékezni kell az egyensúly megőrzése érdekében (különösen, ha nem fogjuk a korlátot). Ilyenkor beengedő-fékező izommunkát kell végezni. Ezek az izomműködések rendkívül fontosak a símozgások szempontjából.
- **Rehabilitáció, sérülések megelőzése:** Az ízületek védelme szempontjából nagyon fontosak a stabilizáló-védő reflexek. Ezeket elsősorban bizonytalan alátámasztáson végzett közepes vagy nagyobb intenzitású erő kifejtésekkel lehet fejleszteni. A szimulátoron az oldalirányban gumival fékezett és gyorsított kocsit labilis és nehezen kiszámítható alátámasztást képez, amelyen a végpontok környékén erős feszítő és beengedő izommunkát kell végezni, és ráadásul a két láb különböző működéseket végez. A térdem jelentése szerint szinte folyamatosan finom korrekciókra van szükség, miközben néha egyszerűen statikus térdszöveget kell rögzíteni, néha intenzíven kell nyújtani máskor meg – és talán ez a legnehezebb és a legfontosabb – kontrollálva kell a külső erő ellenében beengedő-fékező munkát végezni.

Összefoglalva:

Nem érdemes úgy menni a sípályára, hogy a léceket felcsatolva azokat az érzéseket keressük, amelyeket a szimulátoron megtapasztaltunk. A havas sípálya más dimenziókat kínál mint egy fitnesssteremben felállított gép – mindegyik kellemes a maga módján. Viszont a gépen megszerzett képességek egészen biztosan megtérülnek a sípályán: gyorsabban tanulhatunk meg mozgásokat és a technikánk is jobb lehet (és persze így az élvezeti faktor is nőhet). Aki még nem érezte át a két végletet, nem tudja elképzelni, hogy a rossz kondíció mennyi élvezettől foszt meg minket! A szimulátorra tehát úgy kell tekinteni, mint egy nagyon hatékony eszközre a síelésben gyakran használt képességek fejlesztésére, a rajta végzett munka jó alapot képez a síeléshez és a snowboardhoz, de nem pótolja azt.

Legalább ennyire fontos szempont a *sérülések megelőzése*, amihez speciális felkészülésre van szükség. Ilyen gyakorlatokat szinte kizárólag csak azok végeznek, akik egy sérülés után gyógytárnára járnak – többnyire az előírt kötelező időtartamban. És mi van utána? Jó esetben következik a megszokott hétköznapi sportolás vagy a teljes pihenés. És mi van azokkal, akik „szerencsétlenségükre” soha nem sérültek meg? Az ő ízületeik lényegében soha nem részesülnek speciális védelemben. A szimulátor ezt az úrt hatékonyan tudja betölteni, nagyon ajánlható bármelyik réteg számára. Személyes tapasztalatom az volt, hogy az óra felénél úgy elfáradt a térdem (köszönhetően a rehabilitáció nélkül háromnegyedéves lustaságnak), hogy le kellett szállnom a

gépről, és már-már komoly pánikban estem a hazafelé vezető út kuplunghasználatával kapcsolatban. Aztán erőt véve magamon folytattam a programot... A zuhany és a programot követő kis beszélgetés végére a térdem visszatért az kiindulóállapotába, sőt mintha még kicsit jobb is lett volna. És ma már határozottan jobb. Már csak az a kérdés, hogy mi jön most: punnyadás vagy felkészülés? A válasz most éppen készen van: az utolsó sielés miatt kénytelen vagyok a munka mellett dönteni, hiszen a sielést feladni mégsem lehet egy vacak térd sérülés és a saját lustaságom miatt

Ha megengeded, akkor hozzátenném a beszámolóhoz, hogy...

...a sípályán rengeteg dologra kell figyelni. Például a saját kis nyamvadt testünkre, hogyan tartjuk a kezünket, mit csinálnak a lábaink külön-külön és együtt. A pályán mások is vannak rajtunk kívül, tehát rájuk is kell figyelni. Nehogy elüssük őket vagy éppen fordítva. A nálunk jobban sízőket (amiből van bőven) is érdemes figyelmeztetni, sokat tanulhatunk. Vagy a nálunk gyengébbek siklása is érdekes lehet. A környezeti hatásokról már nem is szólva, táj, kilátás, szép hátsó, hol a hütte? és ehhez hasonlók.

Hogyan jön mindez ide a síszimulátorhoz?

Úgy hogy itt is nagyon kellett figyelni a testünkre. Kéz- és lábmunka, külön-külön és együtt. Virág mit mondott? Többen voltunk és én próbáltam figyelni őket is. Sikerült is megállapítanom, hogy a puding jobb erőnlétű, mint én. Új volt az eszköz, a helyszín. Tehát erősen megosztotta a figyelmet, de a diktált tempót és gyakorlatokat tartani kellett (volna). Szóval én úgy ítélem meg, hogy Ozsi által kifejtett dolgokon kívül még az agy edzésére is alkalmas volt ez a próba.

A végén én is csak ajánlani tudom bárkinek. Erősen.

## Beszámoló 2:

Ígértem, hogy beszámolok, hogy a másfél hónapos sí-szimulátoros felkészítés után hogyan ment a sielés Kronplatz-on.

Nos, a látványos fejlődés szerintem 2 összetevőből állt:

1/ tavaly tavasszal a komfortzónán belüli kocogás helyett bevezettük a résztávos futóedzéseket, így a tavaly márciusi 6:30-6:40-es km-ek után idén év elején már 5:20-5:30-as km-eket is képes voltam tartósan (4-5 km-en keresztül) futni.

2/ a résztávos futás okozta teljesítmény növekedésen felül a sí-szimulátor még megerősítette a sieléshez szükséges – de futás által nem annyira igénybe vett - izmokat, és hihetetlenül sokat javított a mozgáskoordinációmon és az egyensúlyérzésemem.

Azt mindig is tudtam, hogy nálam tehetségtelenebb ember kevés van a sieléshez, ebben sok tényező szerepet játszik, pl egy gyermekkori ortopédiai fejlődési rendellenesség is, mely megrövidült vádlival és elsorvadt talpizmokkal járt, ezáltal rossz tartást és gerincbántalmakat is okozott. Szóval eléggé hátrányból indultam.

A sielés eddig nem nyújtott annyi örömet, mint amennyi macerával járt. Rendszerint az első 3 nap minden évben azzal telt, hogy „újra kellett tanulnom” a mozgást, a maradék 3 napra pedig jól tele lett a hócipőm az egészszel.

Idén ez teljesen megváltozott. A férjem szerint már az első napon többet fejlődtem, mint korábban a 6 nap alatt, és végre megtaláltam az élvezetet a sielésben: a könnyebb pályákon a gondtalan, örömteli lesiklást, a nehezebb pályákat pedig pánik nélkül, magabiztosan megoldottam – ha nem is túl „elegánsan” –, anélkül, hogy a lécemet a földhöz vágtam volna mérgemben, mint ahogy az néha korábban előfordult.

Szóval, nagyon sokat köszönhetünk Önnek. Hosszú évek után ez az első sielés, hogy nem úgy jövök haza, hogy „na végre, ezen is túl vagyunk”, hanem már most várom a következő alkalmat. ☺

Üdvözlöm, és minden jót kívánok, és még egyszer mindketten köszönjük. ☺