

Felkészülés a síelésre - száraz síedzés

"Semmi sem acélozza jobban az izmokat,

semmi sem teszi hajlékonyabbá, rugalmasabbá a testet,

semmi nem nevelhet nagyobb ügyességre, szilárdabb akaratra,

és semmi nem teheti frissebbé lelkünket a sízésnél"

(Dr. F. Nansen, 1890)

A sízés előnyei közül elsősorban ki kell emelnünk élettani, egészségfejlesztő hatásait.

A sízés hegyekben, erdős, tökéletesen tiszta levegőjű környezetben művelhető.

Hogy ennek milyen nagy a jelentősége, arra nézzünk egy példát: városaink levegőjében egy köbméterre számolva 2800 porszem található. 200 méter tengerszint feletti magasságban már csak 920, 500 méter felett pedig csupán 350 ez a szám. A magaslat még számos olyan hatást gyakorol az emberi szervezetre, ami helyesen "alkalmazva" növeli a szervezet teljesítőképességét, javítja egészségi állapotát. Ezeket meteorológias és klimatikus hatásoknak nevezzük.

Hangsúlyozni kell azokat az előnyöket is, amelyeket a sízés mint mozgás jelent. Az egyik legsokoldalúbb terhelést biztosító sportág, hiszen sokoldalúan foglalkoztatja az izomcsoportok mindegyikét, következményként arányosan fejleszti a testet, egyedülálló mértékben javítja az ízületi mozgékonyt, az egyensúly-érzékelést, a sebesség- és tempóérzékelést. A sízésben fokozatosan javul a helyzetfelismerő képesség és a döntés képessége. A sízés ugyanis megfelelő tanulás után eljut oda, hogy szemét már nem a sí csőrére mereszti, hanem előre és körülnéz, ami szükségszerű, hiszen a terepet nem átalakítani akarja, hanem ahhoz alkalmazkodva lesiklani. Ennek megvalósítása magasszintű helyzetfelismerést és villámgyors döntést igényel. (A fenyőfa "ritkán" szokott félreállni!) A helyzetfelismerésnek, a gyors döntésnek mai életünkben hallatlanul nagy jelentősége van. Gondoljunk csak a városok vagy országutak rohamosan növekvő forgalmára, az ebből adódó veszélyhelyzetek sokaságára. Aki az említett személyiségjegyeket rendszeres síeléssel fejleszti, az a mindennapi életben is nagyobb biztonsággal boldogul az elkerülhetetlen veszélyhelyzetekben.

A sízés a kedvező hatások mellett azonban veszélyeket is rejt magában. Veszélybe sodorhatjuk magunkat, ha:

- felkészületlenek vagyunk
- túl nagy a sebességünk;
- nem megfelelő minőségű pályán sízünk;
- hibás a felszerelésünk;
- erőnket, képességeinket meghaladó dolgokra vállalkozunk.

Az osztrák sportorvosok statisztikát készítettek a síbalesetekről, s azok okairól. Megállapították, hogy a balesetek 80 százalékát fáradtság és a "túlvállalás" okozta. E kettő gyakran összefügg.

Mi tehát a tennivalónk?

Készüljünk fel alaposan a sízésre! Készítsük fel szervezetünket edzéssel, a síeléshez szükséges izomerő, mozgékonyág következetes fejlesztésével, a sportág szó használatával: száraz edzéssel (a havas időszakot megelőző termi vagy szobai, és szabadtéri fizikai felkészüléssel). Aki rendszeresen úszik valamely más sportágat, annak sem haszontalan, mert meggyorsítja a sítechnika tanulását. Aki pedig nem sportol, annak egyenesen mélykülöztetetlen a száraz felkészülés.

Tanulj hát síelni, a tél csodálatos!

A szárazedzésről

Minden alkalommal futással vagy helyben futással kezdjük az edzést, majd azt követően gimnasztikázzunk. A szervezetünk terhelését fokozatosan növeljük (pulzusellenőrzés!), a szárazföldi gyakorlatoknál pedig mindig az egyszerűbbtől haladjunk az összetettebbek felé. Az edzést levezetéssel fejezzük be.

Felkészülés zárt helyiségben

Célja elsősorban a láb feszítő-, közelítő- és forgatóizmoknak, a hasizomnak és a törzsforgató izmoknak a nyújtása, erősítése, a térd- és csípőízület nyújtása, lazítása, az egyensúlyérzék és ügyesség fejlesztése. A gyakorlatok végzésekor ügyeljünk arra, hogy sem magunkat, sem lakásunk berendezését ne rongáljuk! Az 1-es ábrán néhány példa található!

Szabadban végzett száraz felkészülés

Fő célja a láb erejének a fejlesztése, az állóképesség növelése, a gyors és váratlan irány- és sebességváltogatás megalapozása, a (sí)mozgás helyes ritmusának kialakítása, a sítérephez, a meredek lejtőhöz szoktatás. Erre felhasználhatjuk lakásunk környékének valamelyik parkját, de leginkább a lejtős, változatos egyenetlen terepek a jók, pl. töltésoldalak, közeli hegyek, hosszabb-rövidebb lépcsők stb.

A szabadban végzett felkészüléshez sok futást és szökdelést javasolunk.

Természetesen a szobai gyakorlatok is végezhetők kint, a továbbiakban néhány speciális szabadtéri mozgást sorolunk fel.

Síterepeken:

- egyenletes iramú futás;
- futás iramváltásokkal (gyorsítás-lassítás);
- futás irányváltoztatásokkal (szlalomfutás);
- páros lábon szökdelés előre, oldalra, cikkcakkban.

Rézsûn (töltések, gátak, domboldalak stb.):

- felfutás a lejtő előtt szerzett lendülettel, lefelé séta;
- hullámfutás (le-föl) a rézsû hosszában;
- futás föl, szökdelés lefelé cikkcakkban;

Szakály, Zs.

Forrás: Gyógy-ír, Kisalföld

Kapcsolódó cikkek:

Síelni balesetmentesen