

Rzecz o narciarstwie

W całej swojej karierze nauczania narciarstwa stosowałem zasadę: więcej zabawy, więcej fizyki i więcej praktyki. Kiedy już zostałem grubszym instruktorem pojechałem testować narty Salomon z Andrzejem Bachledą do Tignes we Francji. On popatrzył na moje i przybyłych ze mną koleżków śniegowych umiejętności, jak przysłowiowy Żyd na kiepski zastaw i rzekł: *pójdźcie za mną - ja was jeździć nauczę*. I zaczął nas ponownie uczyć jeździć na nartach. A metoda była prosta. Wziął nas na górę, ustawił łatwy ale szybki slalom i kazał jeździć zgodnie z zasadą: ile fabryka dała. W ten sposób odrzuciliśmy znaną nam wcześniej z krajowych nasypów kolejowych metodykę nauczania, którą można było streścić do hasła: kijek a sprawa polska, ponieważ według niej najważniejszym było czy ów ma być wbity 10 cm z boku, czy może 10 cm bardziej z przodu. Tak, bowiem w akademiach sportu i związku narciarskim pisano. A tu, jak to nam łatwo Andrzej pokazał, o zabawę, bezpieczeństwo i dobre samopoczucie idzie. W ten sposób przekonał mnie do podstawowej zasady ze szkoły Franza Klammera - skręcają tylko tchórze (no może z ograniczeniem, gdzie teren i umiejętności pozwolą). No ale tam we Francji to windy wywoziły 100 000 ludzi na godzinę w jednym ski gebicie już w czasach głęboko niesłusznych, a u nas kolejka linowa na świętą górę to i ze 600 da radę. Dlatego też każdy metr zjazdu po burbołach Golgoty, Kopy lub Ściany trzeba było przekontemplować, postać trochę na stoku i poczuć teren i gęsto śmigać. A tam - urraa i cała góra twoja, bo stok przygotowany i ludzi na metr kwadratowy mało. Potem jeszcze parę razy korzystałem z umiejętności Andrzeja, Andrzeja Bielawy czy Ryśka Ćwikło i jeszcze kilku wspaniałych zawodowców, dochodząc do własnych prawd i pomysłów. I to, co uważam za najważniejsze, to fakt nieubłagany, wyrażający się cytatem: *praw fizyki pan nie zmienisz i nie bądź pan głab*. Nie da się, bowiem, jechać 40 km/h skrzętem o promieniu 2 m, bo wywali nas siła odśrodkowa, jak z przysłowiowej katapulty. Podobnie jak nie da się odchylić więcej niż 75° w skrzęcie od pionu, bo nie wstaniemy przed następnym. Tego wielu moich koleżków śniegowych jednak nie akceptuje, ale sfalsyfikować eksperymentalnie przedstawionych też również nie są w stanie. A zatem to co pisałem o nartach 10 lat temu wcale się nie zdezaktualizowało. Po prostu przyszły karwingi i pewne ułatwienia sprzętowe. Jeździ się na krótszych nartach, na których łatwiej zapoczątkować skrzęt (ale nie koniecznie łatwiej go wykończyć). Niestety fizyka wraz z prawami Newtona pozostały. I jak przekroczymy prędkość własnej niekompetencji, to prawo grawitacji pokaże nam co oznacza równowaga trwała narciarza.

Jeżeli ktoś spotkał się z problemem uczenia się zjazdu na nartach, to potrafi opowiedzieć co było w tym najgorsze? Strach przed upadkiem. Strach przed prędkością i brakiem możliwości reakcji. Strach przez nachyleniem stoku. Strach przed blamażem wobec publiczności, która niezwykle chętnie patrzy na porażkę. A

zatem co jest najważniejsze - psychologia i jej punkt widzenia na zmysły narciarza uprawiającego zjazd. Jest taki fachowiec Prof. Jacek Gracz i on się na tym zna. Tylko zbyt mało trąbi o swoim ujęciu narciarstwa - chociaż mógłby. Drugie miejsce można jednak przyznać fizykowi - biomechanikowi. On to bowiem potrafi ocenić, które figury gwarantują poczucie stabilności, jak skręcać, żeby się nie napracować i co robić żeby narty raz były obciążone, a raz przeciążone. Potem dochodzi trener-praktyk, który leniwe ciało i strachliwą psychikę zmusi do działania w optymalny sposób. I tak właśnie rodzi się plan nauki. Proste, jak pół metra sznurka, a tak mało stosowane.

Co zatem jest sprawdzianem nauczania? Otóż tym sprawdzianem jest prosty test: zatrzymanie się w określonym miejscu, bezpieczny przejazd z punktu A do B po wyznaczonym terenie i radość na dole z pokonania góry. A co jest miarą doskonałości? To samo tylko stromiej, szybciej i bez emocji. Tak rozumiem zabawę w narciarstwo zjazdowe. To biegowe odkładam na nieco późniejsze lata, kiedy to będę mógł się zapisać do klubu "Pogodna jesień" i poznam radość posuwania się po leśnej gęstwinie. Ale chwilowo skorzystam jeszcze z usług wyciągów i barów rozlokowanych przemyślnie na alpejskich lodowcach. W końcu narciarstwo to teatr otwartych panoram i swoista gra. Jedziesz - jesteś aktorem, a widzowie okrutni, też narciarze, tylko patrzą kiedy prawo Newtona zrobi z tobą co zechce. Ale co tam? Jest ryzyko - jest zabawa. A że uciecha jest duża - to i warto się zabawić. I dlatego zapraszam wszystkich do dobrej zabawy ale w dobrym miejscu. Trzeba raz spróbować czym jest oferta prawdziwego przemysłu narciarskiego a nie ludowego rzemiosła. Jechać w Alpy, Dolomity czy Pireneje i po prostu zobaczyć.
