

Manual for alpin skiteknikk

For utvikling av en effektiv skiteknikk vil vi prøve å utvikle en felles ramme for det tekniske arbeidet. Vi vil utvikle noe som vil gjøre teknikkarbeidet lettere å forstå for utøverne.

Målet er å komme frem til filosofi som vil bli brukt av alle lag i den norske skistrukturen, alt fra klubb til World-cuplaget.

Metode for å komme frem til ønsket teknikk er mer opp til hver enkelt trener, selv om det også her kan være gunstig med noen felles knagger. Noe som vil gjøre det lettere for løpere som skifter miljø (klubb til region eller region til landslag) å takle overgangen.

Istedenfor at arbeidet på snø begynner med feilretting, ser vi det som avgjørende at laget/gruppen til en hver tid vet hvilke tekniske grunnpilarer som utgjør fundamentet i teknikkarbeidet.

Er dette på plass vil det være mye enklere å prate et felles språk.

Individuell tilpassning og arbeidsoppgaver kan derved gis med fokus fundert på en teknisk grunnpakke som alle har et forhold til.

Mål

Hovedmålet med skikjøringen vil til enhver tid være å ta seg rasket mulig ned løypa. Dette vil sannsynligvis alltid være det viktigste konkurranse-elementet i alpinsporten.

For å komme seg raskest mulig ned er det derfor svært viktig at mesteparten av trykket skjer i fallinjen.

Dette vil kun skje hvis man klarer å gradvis øke kanten inn mot fallinjen.

Hvis en løper skal tilnærme seg en teknikk som gjør han i stand til å kjøre i fallinjen med kontroll, er det visse ting i teknikken som må være på plass.

Elementer som posisjon (balanse frem-bak, balanse over ytre ski, bevegelse, kantiing og midtbalanse), arm-stav og linjevalg.

Alt dette er i utgangspunktet kjente ting, men hvordan skal man på en enkel effektiv måte klare å tilnærme seg en slik teknikk.

Gjennom treningen med ungdomslaget har vi etter hvert kommet frem en teknikkmanual som vi synes fungerer svært bra både for trenere og løpere.

Det hele går kort og godt ut på «henge» hele teknikkarbeidet på fire knagger.

Arbeidsmål for teknikkarbeid «ungdomslaget»

1. Plass ved porten

Svingen skal alltid gjennomføres som en bevegelse. Det er derfor svært viktig at porten ikke hindrer løperen i å gjennomføre svingen.

Problemer som rotasjon, to eller flere innsatser i svingen, for mye trykk etter porten og motsving er stort sett alltid en konsekvens av for dårlig plass ved porten.

Også i situasjoner hvor svingen er så vanskelig at det ikke går å kjøre rene innganger, hvor man må sette opp skiene og skrense inn i svingen er plass ved porten viktig.

2. Ny sving skal alltid starte på plan ski.

Man skal alltid starte svingen på plan ski. Noen gang kan fasen på plan ski vare noen hundredels-sekund, andre gang opp til flere sekunder.

Alt er situasjonsbetinget.

Hensikten med dette er at opprettes kontakt og balanse med ytterskien før svingen innledes. I noen tilfelle kan det være hensiktsmessig å få kontakt med skia allerede når den er gammel innerski. Hensikten vil være å unngå at skien blir kastet trykkløst ut til siden før ny sving er innledet.

Dette er også en svært effektiv måte å kontrollere at man har ytterskien under seg når man er nødt til å sette opp skiene. Man kan gli gjennom "flatski-punktet" fra gammel sving og inn i ny.

3. Kontakt overkropp – ytre ski.

For å skape skikkelig balanse over ytre ski er kontakt mellom overkropp og ytre ski helt avgjørende. Det er ikke nok å bare ha overkroppen over ytterskien, det skal være et helhetlig spenn fra ytre fot gjennom buken opp til overkroppen.

Dette er en svært effektiv måte å unngå at man havner på indre ski i ugunstige faser av svingen. Det presiseres at alt trykk sjelden behøver å være på ytterskien, men at det ofte kan fordeles i mer eller mindre grad mellom begge. Det er likevel av stor betydning at tilstrekkelig trykk går gjennom ytre ski slik at sideveis balanse opprettholdes.

4. Aktivt frem med ytre fot-hofte inn i svingen.

Hvis en ski med mye innsving skal gå optimalt må trykket være jevnt fordelt over hele skien (midtbalanse frem-bak). For å oppnå dette er det helt avgjørende at man klarer å stå "midt på foten" gjennom hele svingen.

Hvis man ikke aktivt skyver frem ytre fot i første halvdel av svingen, vil de kreftene som dannes presse ytterfoten bak slik tyngdepunktet havner over tåballene i stedet for midt på foten. Dette vil igjen føre til at tyngdepunktet til skien vil flyttes frem mot tuppen slik at forskien grever seg unødvendig ned i snøen og skaper brems.

Progresjon i teknikkarbeidet.

For å lære inn teknikk er det viktig at man får til det man prøver å innarbeide. Det bør derfor legges vekt på teknisk mestring, i alle fall på de første skisamlinger (skidager).

Man kan veksle mellom rolig kjøring med fokus på arbeidsoppgaver og full gass. Når løperne begynner å beherske teknikken og har innarbeidet stabilitet i det ønskede kjøremønsteret, økes vanskelighetsgraden. Løperne utfordres da på mer krevende terreng og vanskeligere løypestikking.

Det er imidlertid viktig at mestringen ikke er langt unna. Med mye problemer med for mye utkjøring og strev må det søkes tilbake til rammer løperne behersker. Først når ting mestres kan automatiseringen av mer effektiv teknikk foregå.