

Retningslinjer for teknikkarbeid i klubber i Norge

For trenere med en viss erfaring

Aldersgrupper: 11 – 16 år

1. Hensikt

Trenere i fellesskap på Ungdomslaget har utarbeidet retningslinjer i teknikk i den hensikt å skape en felles forståelse ute i klubber og sentralt i NSF.

Dette vil bidra til at alpinmiljøet i Norge vil være mer samkjørte med en ensartet linje i hvilke mål og virkemidler som skal til for å heve det nasjonale nivået blant løpere.

2. Mål

Overordnet:

Det å kjøre fort på ski er et spill mellom **linje og friksjon**. Løper må jobbe med krefter og gli i den linja som er optimal.

Endringer i utvikling innen skiutstyret, gir nye muligheter i løsning på teknikken.

For å kunne utnytte farten mest mulig, ønsker vi at løper skal oppnå følgende med teknikken:

- Bevege seg slik at en til enhver tid er i midtbalanse
- Søke å kjøre i fallinja, utnytte fallinja
- Søke å kjøre kortest mulig vei
- Tempo i svingbevegelsen (kjøre kortest mulig svinger avh. av linje-friksjon)
- Få bøy/ spenn på skien gjennom kating og bevegelse
- Få med mest mulig fart ut av svingen
- Opparbeide en følelse for at skia glir

Målene er knyttet nært opp til det som skjer nærme snøen og de effekter man søker.

Vi trener teknikk for at det skal gå fort på ski: I innstilling og i teknikkløsning er vi offensive og i angrep.

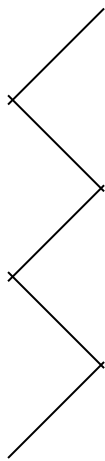
De tekniske delene henger sammen. Denne helhet skjer kun gjennom bevegelse i hele svingen og fra sving til sving. Derfor bruker vi mye bevegelse i begrepene.

3. Forklaring til målene

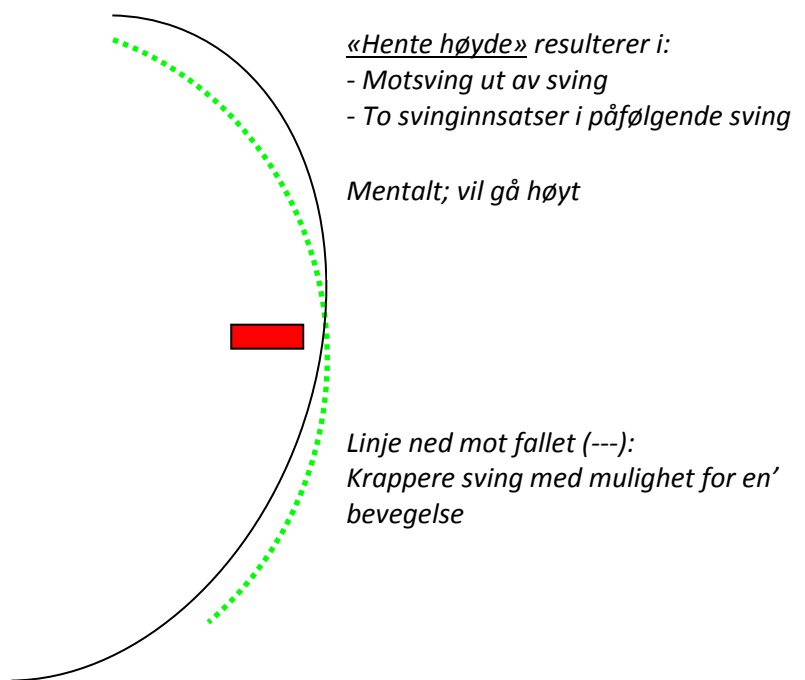
For å kunne nå disse målene må vi ha en klar forståelse for hva dette innebærer – ha et klart bilde:

Hvordan skape fart gjennom linje:

- Søke å kjøre i fallinja, utnytte fallinja
- Søke å kjøre kortest mulig vei
- Kjøre kortest mulig svinger



Figur:
«Den teoretiske linjen»
Søker korsteste vei



«Hente høyde» resulterer i:
- Motsving ut av sving
- To svinginnsatser i påfølgende sving

Mentalt; vil gå høyt

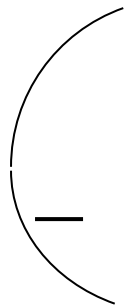
Linje ned mot fallet (---):
Krappere sving med mulighet for en' bevegelse

Figur:
Ulike linjevalg

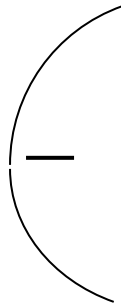
Prinsippet er å søke den korteste vei i en løype. Dvs. å kjøre så spisst inn mot port som mulig og samtidig gi seg selv akkurat nok plass til å bøye opp skia gjennom bevegelse. Valg av linje må ikke ødelegge for en bevegelse, slik at porten står i veien.

Vi snakker derfor aldri om «høyde». Løper skal utnytte fallet i bakken ved å la ski løpe ned i bakken med en slak avbøying, ikke «hente høyde».

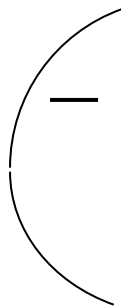
Variasjoner etter situasjon:



*Situasjon.
Stor retningsendring i porten etter, eller
når det er bratt, vanskelig:
Kan være gunstig at porten kommer i slutten av buen*



*Situasjon.
Halvbratt
Normalt kommer porten midt i buen*



*Situasjon.
Enkle partier:
Kan være gunstig i enkle partier, eller når det er lang
avstand til neste port at port kommer i starten av buen*

Fokus skal uansett være på linjen og angripe linjen med bevegelse, ikke på porten. En må sørge for å skaffe seg akkurat nok plass til bevegelse. Alt for mange løpere er for opptatt av å kjøre på port.

Begrep vi bruker i treningen:

- kjøre skia i fallinjen (tørre, utfordre)

Hvordan få med seg farten ut av svingene:

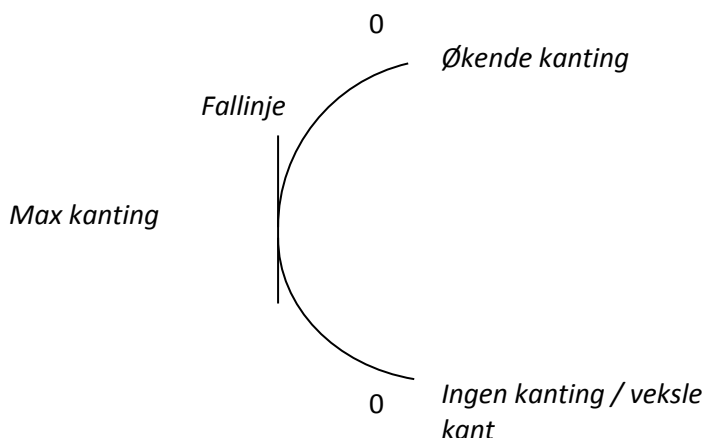
- Få med mest mulig tempo ut av svingen (rull av kant / slippe opp)
- Få bøy/ spenn på skien (for å være i beredskap når trykket kommer)

En stående, statisk sving kjennetegnes ved at kantvinkelen er lik hele tiden med lite trykk ned gjennom skien. Dette medfører en «død» sving med liten utnyttning av gjennombøyning på skia.

Når løper blir stående lenge på kant ut av svingen, vil skia grave og bremse. Desto lenger en står på kant, desto mer brems.

Figur.

Viser progresjon i kanting i en ideell sving uavhengig av hvor porten står.



Skal man gjennomføre den perfekte svingen er progresjon i kantingen viktig.

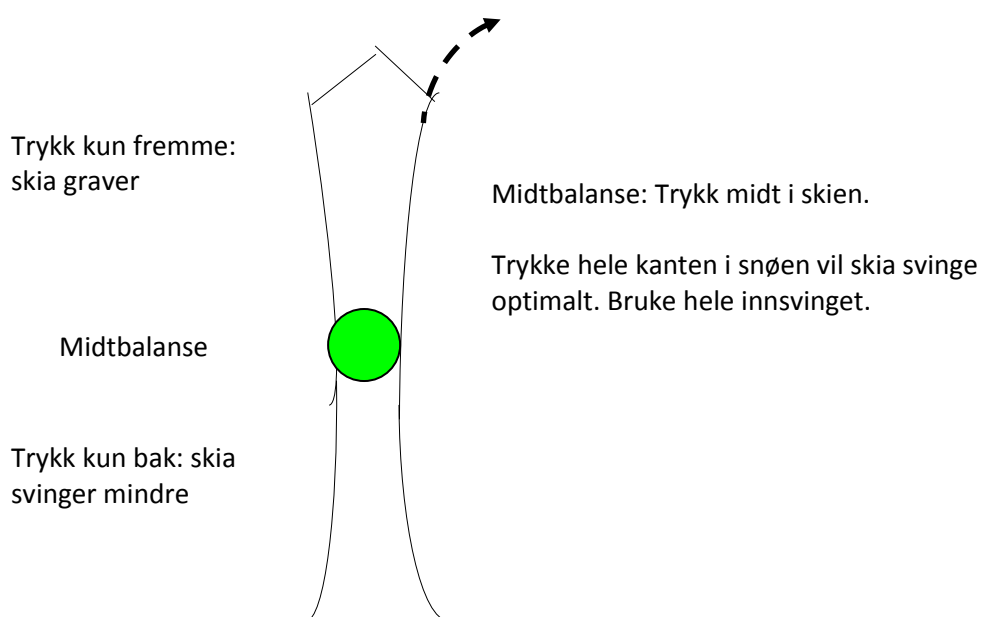
Det ideelle er å komme inn mot sving på plane ski, for så gradvis å øke kantingen til skiene er i fallinjen. Fra midten av kurven begynner man gradvis å slippe opp kantingen til skiene er plane i enden av kurven.

Begrep vi bruker i treningen:

- ikke bli stående i svingen
- Bevege seg i svingen

For å kunne få til en rask linje med fart på skia, må en:

- Bevege seg slik at en til enhver tid er i midtbalanse
- Alltid søke kontakt med hele foten (være over skia)



For å få maksimalt utbytte av skiens innsving og gli egenskaper er man nødt til å være midt på skien (midtbalansert) gjennom hele svingen. Går skia fra deg, kommer du bakpå. Blir en stående for lenge på kant, kommer en bakpå. En må gjennom hele svingen ha en aktiv bevegelse med skias retning.

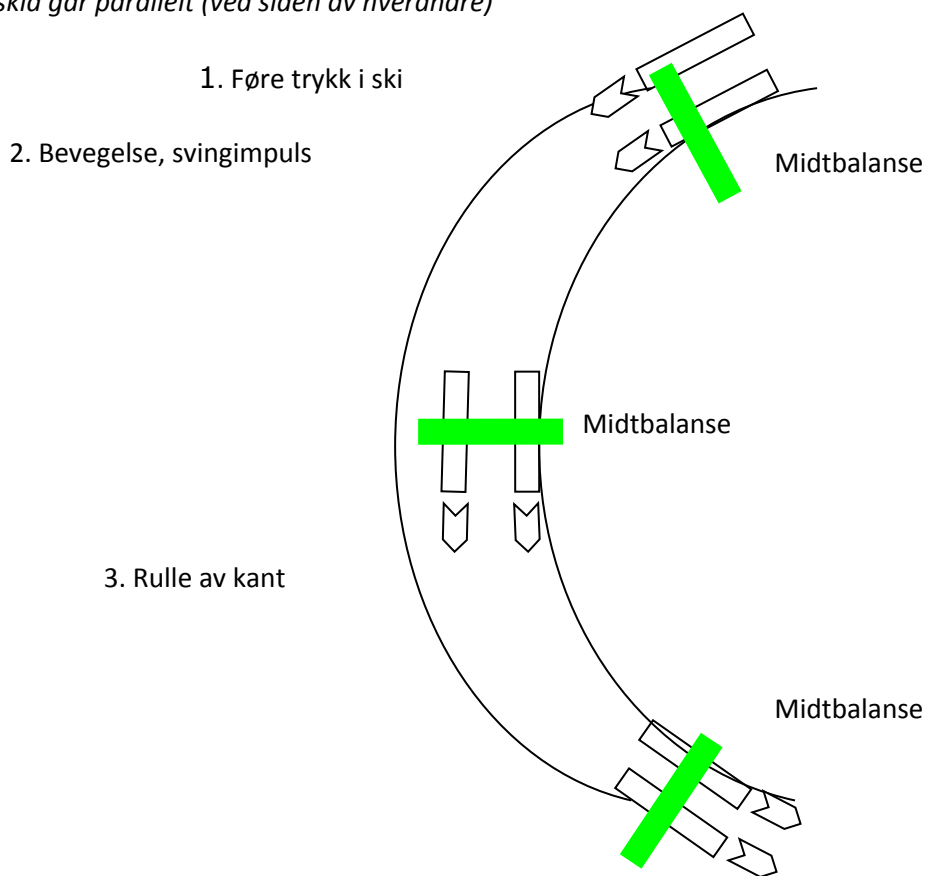
Løper må bevege seg frem og over ny ytre ski slik en kjenner at en står på hel fot (i midtbalanse). Løper må kjenne og ha kontakt med trykket og spennet i foten inn i svingen før svingbevegelsen fullføres.

Hvis en ikke gjør noe aktivt med tyngdepunktet inn mot ny sving med carvingski, vil ytterski bli pressa bak og skia går ut i splitt.

Alt for ofte slenges skia utenfor kroppen med luft under ytterski (innoverlening).

Figur

Viser skias bane, og forklarer hvorfor en må kompensere med fremføring av ytre ski. Resultatet er at begge skia går parallelt (ved siden av hverandre)



For at ytterski skal bevare farten gjennom svingen, må denne ha større fart enn innerski. Dette fordi ytterski går en lengre bane med lik vinkel på begge ski. Dette løses gjennom ved å pushe ytre ski frem gjennom svingen.

4. Myter (sykdomstegn)

Høyde (beskrevet)

Carvingski

Man forbinder Carvingteknikken med å lene seg innover i inngang og gjennom svingen med en konsekvens at ytterarmen vinker til himmelen og innerarm subber snøen.

Slenge ut skiene

Man forbinder det å gå direkte på ny sving med å slenge ut skiene, langt utenfor kroppens tyngdepunkt. Kropp kommer inn og bak med lite trykk på ski i inngang sving. Skiene må tverrstillers for å gjenvinne balanse. Skia vil «stoppe» og kroppen sammenpresses raskt over skia med ekstra bremskrefter (motsving).

Øvelser

Øvelse for øvelsens skyld har ingen verdi. For eksempel kryssing av innerski over ytre ski er bortkastet. Hva er vitsen med å trene på en statisk kjørestil? Det er en oppfatning av dersom man kjører et sett med øvelser, blir man god.

Prinsippet er at en skal trene på det en skal bli god på. Gå rett på helheten med realistisk trening. Hvor vil vi – hva er målet! I søken på å nå målet utprøves ulike tilnærminger der noe fungerer bra for noen, noe annet for andre.

Øvelser brukes for å skape «aha» -opplevelser for teknikken.

Motvri

Når skia går en vei og kroppen en annen vei skjer to ting: En blir svak, og en blir for posisjonsorientert med mindre mulighet til kraftoverføring til skia.

I en sving kan man tenke seg vektløfting: Man jobber med krefter!

Når man vrir kroppen med den ekstreme «rygg til staur» posisjonen, vil bevegelsen gå mot vridning isteden for ned mot snø. Ofte vil den «vektløse» ytterski bli hengende bak; En får en innover og bakover-lening.

På samme måte vil en rotasjon, medføre en svak posisjon og til slutt vri ut ytterski i skrens.

Ha overkropp og skuldre frontvendt over skiene!

5. Virkemidler

Hva skal til for å oppnå målene, hvilken metodikk skal ligge til grunn?

- Mengde
 - nok mengde for læring
 - mål om forbedring i alle grener
 - gir kontinuitet og forståelse
- Skape team, holdninger
 - utfyllende og støttende i oppgaver og kompetanse
 - **søken etter utvikling. Lag/ trenere som isolerer seg, stagnerer**
 - vil noe, dvs. skape en kultur
 - spilleregler
 - skape engasjement
- Tilrettelegge for god trening
 - være forberedt
 - for mestring under høyere hastigheter under varierte forhold (* se utdyping under)
 - skape gode læringssituasjoner
- Skape selvstendige og selvbevisste utøvere
 - stille de rette spørsmåla til rett tid
 - komme i dialog med utøver
 - øke forståelsen
 - bevisst i egen treningskvalitet
 - det er kun løpere som kan sikre kontinuitet
- Ha et klart bilde på hva som skal til
- Tilnærme metodikk til enkeltutøveren (den er individuell og spesifikk)
 - utforske, prøve ting i søken på målene
 - noe kan fungere på noen, noe annet kan fungere på andre

Jobbe lengst ned i systemet:

En må som trener først og i hovedsak jobbe med tekniske deler som er nærmest snøen. Dette gir direkte overføring til skia og snøen.

Trene på det en skal bli god på:

Hovedvekt på teknikk beskrevet her på en helhetlig måte.

I en situasjon som er konkurranserelevant, både mtp. kjøredress, fart, løyper, og variasjoner.

Sammenheng mellom ferdighet og utfordring:

Det er viktig at løper i hovedsak mestrer situasjonen for å automatisere bevegelsene. Dette søkes gjennom en bevisst progresjon og stor variasjon i løyper, modeller, terreng, fart osv. Løper må ha mulighet til å bestemme. For krevende situasjoner over tid med bl.a. gjennom hastighet og uroligheter i underlag skaper passivitet og brems i teknikkformingen. Vi ønsker å skape situasjoner der løperne kan slippe på ved at skia kan løpe.

Men,

Ligge i grensesone for utfordring:

For å flytte grenser må en ligge i grenseland for sin ferdighet. Utvikling skjer raskere og bedre gjennom utfordringer. Vi søker en konkurranseteknikk som fungerer under høyere hastigheter.

Skape stor variasjon:

Hvilke enkle hjelpemidler har vi for variasjon:

Forhold (vær, snø, hardt, løst)

Modeller (lang, kort, tett, avstand, hesje, 3 staur, hinder, osv)

Intensitet

Løyper (rytmisk, hjørner, sideforflytning, kanter, bratt, flatt)

Traseer

Metodikk (instruere, spørre, coache, selvregistrere)

Gren

Tempo/hastighet

Terreng (hopp, bølger, groper, bratt, flatt, skråkjøring, is, vaskebrett)

Jørund Li,	Rikstrener Alpint /NSF
Einar Witteveen,	Utdanning / NSF
Arne Olsen,	Narvik Skigymnas / Ungdomslag
Svein Erik Owesen,	Ungdomslag
Kristoffer Bergenhov,	Heming / Ungdomslag
Tor Schjetne,	Freidig / Ungdomslag