Linjeval
-Skidteknik

15 Maj

Arbetet med Skidteknisk Linjeval för NSK är sammansatt av Regionstränarna
Emil Johansson, Jakob Eriksson, Rickard Quick samt Carl Rydberg (NSK)

Linjeval

-Bakgrund och behov

-NSK behöver ett gemensamt språk när vi pratar skidteknik med våra aktiva.
Många gånger får våra aktiva olika feedback från olika tränare, ibland med samma skidteknisk prio och ibland med olika prioriteringar. Detta kan skapa en förvirring hos vår aktiva och det kan vara svårt bedöma vad som är ”viktigast” att fokusera på.
-NSK behöver därför en skidteknisk målbild. Denna målbild ska ligga till grund för att vi tränare ska bli mer samstämda. Givetvis behöver vi ta hänsyn till den aktivas förutsättningar men vi tror att det finns mer likheter än skillnader vilket tillåter oss att generalisera inom åldersgrupperna.
-Varje år tillkommer nya tränare till NSK och det är viktigt att man känner en trygghet som ny och att det finns en plan att falla tillbaka på.
-Med en tydlig målbild kan vi bygga en progression i de olika åldergrupperna.



Linjeval

-Syfte

- Verka för Riksidrottförbundets uttalade mål ”så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt” och i sin tur skidförbundets ”Bäst i världen - Alla på snö”

- Skapa en målbild för vad en åkare ska ha med sig när man börjar regionsgemensamma träningen (U16). Åkarna kommer givetvis att vara på olika ställen i sin utvecklingskurva. Det är inte alltid viktigast att man kan genomföra, utan att veta vad som vi strävar mot. Vilka är de viktigaste färdigheterna och kunskaperna man ska ha med sig från sin träning i barn och LVC grupperna.

- Skapa trygghet hos våra tränare.

- Med en klar målbild kunna koppla metodik och pedagogik till det skidtekniska.

- Verka för att vi som klubb och region jobbar med liknande terminologi.

- Underlätta för att skapa tränarutbildningar med relevant innehåll.

- Öka klubbgemenskapen inom klubben genom att ha en attraktiv träning för alla.

Linjeval

-Arbete med målbild

- Vilka skidfärdigheter ser vi som viktiga när åkarna kommer upp till U16?
- Vilka teoretiska (skidtekniska) kunskaper ser vi som viktiga när åkarna kommer upp till U16?
- Hur ser vår skidtekniska målbild ut? Vilka nyckelfärdigheter ger bra förutsättningar framåt?
- Målbilden är förankrad och framtaget tillsammans med regionstränarna i region 5.

Linjeval

-Måldokument

- Att kunna utföra och ha kunskap om hur grundrörelserna (upp/ner, sida/sida, rotation) påverkar skidornas gång. Grundrörelserna utförs med utgångspunkt ”mitt på foten”. Utgå från små rörelser i **foten** som fortplantar sig uppåt i kroppen.

- Kunna anpassa sin skidteknik till olika **terräng och fart**. (Brant, flackt, puckligt, slaskigt, isigt, greppigt)

- Med grundrörelserna skapa **svängkraft** i svängfasen (fas 2) så att en tidig övergång till ny ytterskida och ”**stå ut**” svängen är möjligt.

- Att sträva efter balans och kraft på **ytterskidan** i inledning (fas 1) och svängfas (fas 2)

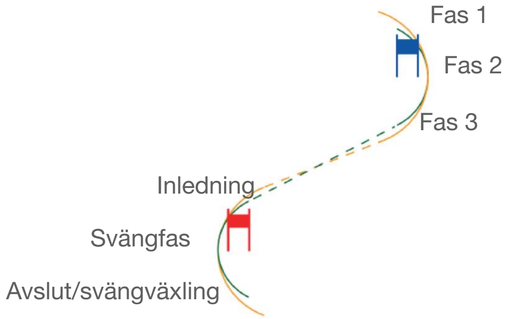
- Färdighet att **separera** överkroppens rörelser i förhållande till underkroppen. Överkroppens riktas ner mot fallinjen. (**Axlar ner**)

- Färdighet att **anpassa** svängens radie från ”rent skär” till ”sladdande skär” och ha förståelse för att en sladd i inledningen på sväng (fas1) kan ersätta en fartminskande sladd i avslut på sväng (Fas 3)

Linjeval

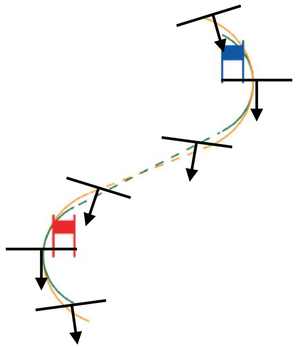
-Begreppsförklaring

Svängfaser

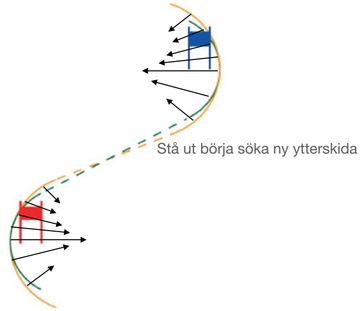


Separation ”axlar ner”

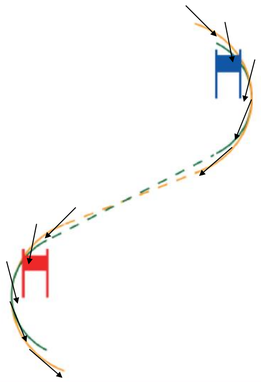
=Markerar axlarnas position och riktning



Svängkraft (centripetalkraft)
Lång pil = stor kraft



Anpassa



Foten

- ”Att kunna utföra och ha kunskap om hur grundrörelserna (upp/ner, sida/sida, rotation) påverkar skidornas gång. Grundrörelserna utförs med utgångspunkt mitt på foten. Utgå från små rörelser i **foten** som fortplantar sig uppåt i kroppen.”

- Förklaring: Det här målet tycker vi är viktigt för att man i tidig ålder ska känna och reflektera över hur man står på skidorna. Dvs var man har trycket under fotbladet. En liten rörelse i foten kan få stora konsekvenser på skidornas gång mot snön. Det är också viktigt att veta hur mina rörelser påverkar skidornas gång. tex om man åker med mycket vikt framåt så påverkas skidornas gång att de vill sladda ut bakändan. Tvärtom med bakåtvikt påverkar skidornas gång att de vill gå rakt fram. En bra utgångspunkt är att åkaren försöker använda sig lika mycket av lederna fotled knäled och höftled, om man överanvänder en av dessa så kommer det resultera i obalans och fram eller bakåtvikt. Skidåkning sker aldrig statiskt och därför pratar man om utgångspunkt mitt på foten till skillnad från en grundposition som lättare kan tolkas som statisk. Målsättningen med att utgå från foten är att vi ska få större effekt av rörelserna vi utför. Detta ger oss en mer konstant och stabilare överkropp vilket vi strävar efter.





Terrängen

- Kunna anpassa sin skidteknik till olika **terräng och fart**. (Brant, flackt, puckligt, slaskigt, isigt och greppigt)

- Förklaring: Vi tycker att det är viktigt att kunna åka alla typer av förutsättningar. Det man ofta ser är att många åkare har svårt och blir statiska inför tex slaskigt underlag. det är viktigt att ta tillfällena att öva på olika förhållanden som ökad fart eller anpassa tekniken till rådande snöförhållanden. En åkare som tränat alla underlag kommer att känna sig trygg med sin teknik även den tävlingen som avgörs i djupa gropar eller lössnö.

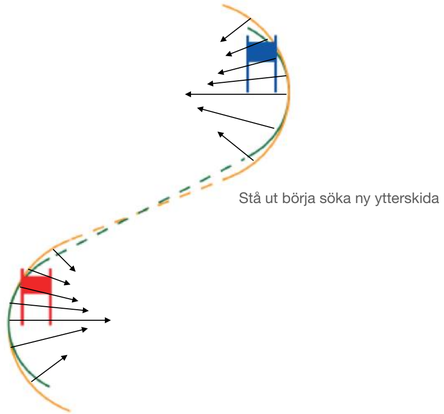


Svängkraft och ”stå ut”

- Med grundrörelserna skapa **svängkraft** i svängfasen (fas 2) så att en tidig övergång till ny ytterskida och ”**stå ut**” svängen är möjligt.

- Förklaring: Att skapa kraft i svängen kommer att göra att skidorna böjer sig och ändrar riktning mot nästa sväng. Om vi delar in svängens båge i 3 faser så vill vi ha stor svängkraft i fas 2 (käpppassering), detta kommer göra att i fas 3 (slutet av svängen) inte behöver ha så stor kraft. En stor kraft i fas 3 kommer att bromsa oss. Vi kommer aldrig kunna generera fart genom att svänga men vi kan upprätthålla den fart backen ger oss. När vi kommer mot slutet av svängen börjar vi gå över och belasta den blivande ytterskidan. I praktiken vill vi undvika att åka fiskekrokar och istället skapa stor svängkraft vid käpp passering och mer i fallinjen under svängväxlingen. Detta mål har såklart mycket med linjeval att göra. Att tajma sina rörelser rätt så vi får kraften på rätt ställe i svängen är ingen lätt uppgift. Man kan tänka sig att man hoppar studsmatta och när studsmattan är nere i sitt djupaste läge (käpp passering) skapar det energi uppåt (i vårat fall i sidled mot nästa sväng).

Svängkraft Centripetalkraft)
Lång pil = stor kraft



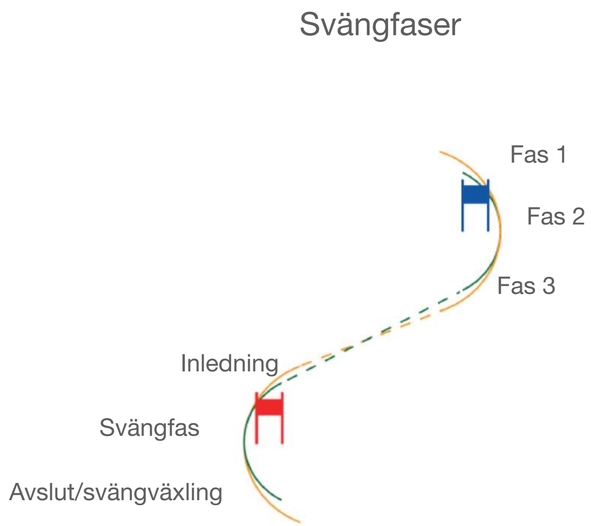


Det som händer när man står ut och tajmar rörelserna i svängen är att man går från den gula linjen till den gröna. Den gröna linjen går mer i fallinjen mellan portarna vilket ger oss mer fart.

Ytterskidan

- Att sträva efter balans och kraft på **ytterskidan** i inledning (fas 1) och svängfas (fas 2)

- Förklaring: Balans och belastning på den yttre skidan i svängen kommer att skapa större svängkraft än att dela upp belastningen på två skidor (Det är lättare att böja en skida än att försöka böja två). Vi kommer också få fast sidorna i snön bättre med stålkanten då vi belastar en mindre yta än om man belastade två stålkanter. Att belasta yttersidan ger oss också en betydligt starkare position då ytterbenet är rakare än innerbenet svängen.





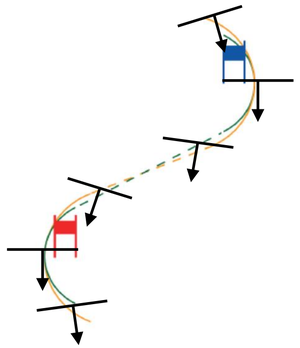
Separation

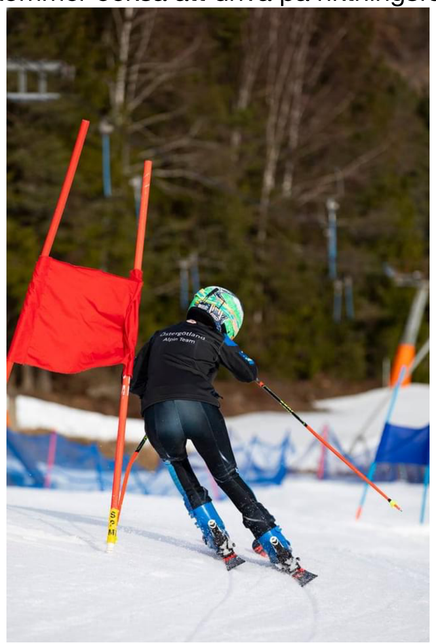
- Färdighet att **separera** överkroppens rörelser i förhållande till underkroppen. Överkroppens riktas ner mot fallinjen. (**Axlar ner**)

- Förklaring: Att kunna separera överkroppens riktning från underkroppen. Vi vill vara medvinden i början på svängen (fas 1), neutral i svängfasen (fas 2), överkroppen vriden neråt dalen i slutet på svängen (fas 3). Detta kommer att påverka våra möjligheter att få upp skidorna på kant positivt. Det kommer också att driva på riktningsförändringen i början på svängen och bryta riktningen i slutet på sväng. Ett bra sätt att träna separation är att använda sig av stavisättning.

Separation ”axlar ner”

=Markerar axlarnas position och riktning



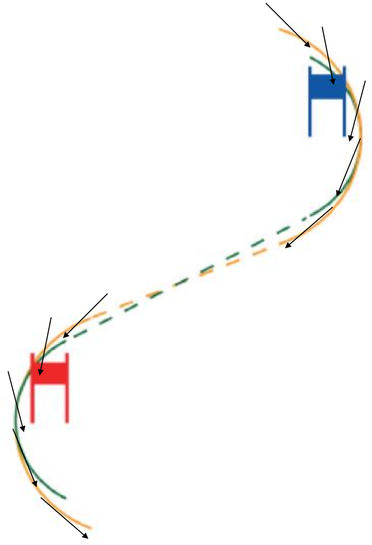


Anpassa

- Färdighet att **anpassa** svängens radie från ”rent skär” till ”sladdande skär” och ha förståelse för att en sladd i inledningen på sväng (fas1) kan ersätta en fartminskande sladd i avslut på sväng (Fas 3)

- Förklaring: Vi tror att det är viktigt att inte bara kunna åka på skär utan även kunna vrida loss skidorna. Ett skär kommer alltid att vara snabbare än en sladd förutsatt att banan tillåter detta. VI tror att det är viktigt att kunna anpassa sin teknik till banan eller backen förutsättningar. Det man ofta ser är att åkarna är väldigt duktiga på att få skidorna att skära men om man blir tvungen att korrigera radien så blir det ofta mer sladd än vad som krävdes. Det är finliret mellan rent skär och sladd som vi ser som en viktig egenskap. Korrigeringarna med sladd kommer också ofta efter port passering (Fas 3). En korrigering av riktningen i Fas 1 kan ersätta den fartminskande sladden i (fas 3)





Linjeval

-Arbete inom inom grupperna

- Arrangera möte med gruppens tränare för att diskutera fram övergripande mål, fokusområde, skidtekniska mål, förslag på övningar samt olika bantyper anpassat till åldersgruppen.
- Fokusera på målen i detta dokument och bryt ner det till mål och övningar anpassade till åldersgruppen.
- Gå in och skaffa ett konto på alpineski.se. Här finns otroligt mycket information om alpin träningsverksamhet.
- Målet med dokumentet är att det ska vara enkelt och roligt att vara tränare i NSK

U8 - Lekstadiet

- Övergripande mål med U8 gruppens verksamhet

- Fokusområde för gruppen

- Skidtekniska mål med gruppen

U8 - Lekstadiet

- Förslag på övningar

- Olika typer av banor

U10 - Lekstadiet

- Övergripande mål med U10 gruppens verksamhet

- Fokusområde för gruppen

- Skidtekniska mål med gruppen

U10 - Lekstadiet

- Förslag på övningar

- Olika typer av banor

U12 - Grundstadiet

- Övergripande mål med U12 gruppens verksamhet

- Fokusområde för gruppen

- Skidtekniska mål med gruppen

U12 - Grundstadiet

- Förslag på övningar

- Olika typer av banor

U14 - Uppbyggnadsstadiet

- Övergripande mål med U14 gruppens verksamhet

- Fokusområde för gruppen

- Skidtekniska mål med gruppen

U14 - Uppbyggnadsstadiet

- Förslag på övningar

- Olika typer av banor

U14 - Uppbyggnadsstadiet

- Övergripande mål med U16 gruppens verksamhet

- Fokusområde för gruppen

- Skidtekniska mål med gruppen

U16 - Uppbyggnadsstadiet

- Förslag på övningar

- Olika typer av banor

Tidsplan

- April- initiera projektet med NSK och regionstränarna. Skaffa finansiering
- Maj-Upprätta plan och möte om projektet.
- Juni/Juli- skapa målbild med regionstränarna.
- September- Utbildning med tränarna
- September oktober-Bryta ner målbilden i olika åldersgrupper.
- December- Utbildningen snö
- Februari/Mars- uppföljning utb i Yxbacken
- April- utvärdering/Justeringar

