



Alpint

Träningsmetodik

Snowsport Sweden – for life



Innehåll

Innehåll.....	2
Inledning.....	3
Viktiga grundtekniska egenskaper.....	4
Åldersgruppen 6-9 år D-grupp.....	5
Åldersgruppen 10-11 år C-grupp.....	7
Åldersgruppen 12-13 år B-grupp.....	9
Åldersgruppen 14-15 år A-grupp.....	12
Sammanfattning.....	14

Inledning

Med utgångspunkt av detta skall träningsprogrammet för alpina åkare 6-15 år ligga som grund för LIF Alpinas träning.

Varje åldersgrupp har bestämda grundtekniska mål uppsatta och förslag på träningsmetodik för att nå dit.

Se alla, respektera alla, bekräfta alla är något vi lägger mycket vikt i. Detta är för att alla våra åkare skall kunna utvecklas både i grupp och individuellt.

Det skall vara **roligt** att åka skidor, det är en av det viktigaste målen eftersom vi vill att våra åkare skall kunna hålla på i många år framöver och bli framgångsrika i sin idrottsutövning.

Viktiga grundtekniska egenskaper

Med utgångspunkt av grundtekniska analyser har olika grundtekniska mål satts upp i nummerordning. Nummer ett är den som först bör läggas vikt vid o.s.v.

1. Balans fram-bak (stå mitt på skidan)
2. Sidvis balans (balans på ytter skidan)
3. Hur man får skidorna att svänga (hur man får skidorna att kanta)
-Lilla kantregulatorn (knäarbetet)
-Stora kantregulatorn (knä, höft, eller vinkla hela kroppen)
4. Dynamiskt arbete
5. Stavisättning (arm-stav arbete)
6. Tajming (projektion i kantningen)

Åldersgruppen 6-9 år D-grupp

Huvudmål för denna grupp:

1. Balans fram-bak (stå mitt på skidan)
2. Sidvis balans (balans över yttre skidan)
3. Lilla kantregulatorn (knäarbetet)

-Trivsel är huvudmål för denna gruppens träning

-Minst 50 % av träningen bör vara skidvaneövningar i gruppen 6-9 år.

-Skidvaneövningar ska vara en viktig del i gruppens träning. I början på säsongen bör man träna skidvaneövningar minst 5 skiddagar innan portåkning påbörjas.

-Skidvaneövningar skall finnas med i uppvärmningen inför varje träningspass, **hela teknikbiten skall återupprepas i friåken** känna balans, position, tryck, tajming m.m

-Lär barnen att söka fart, ej för brant terräng

-Cirkelträning, 4 grupper

1. använda käppar
2. hopp
3. pucklar
4. följa tränare

Använda käppar

Övning 1: Lätt storslalom, portavstånd 15 meter, lika avstånd i längd och bredd, 15-20 port

Betona tekniken!

1. Viktigt att svänga runt porten
2. Träna att använda knäet som kantregulator
3. Balans och stöd på ytterskidan
4. Balans fram-bak. Vinkel mellan underben och skida under 90 grader (plöstryck)
5. Armarna framåt (de skall vara synliga)

Övning 2: Storslalom, portavstånd 8-10 meter, lika avstånd i längd och bredd, 15-20 portar.

Övning 3: Storslalom, portavstånd 8-15 meter, variera avstånd i längd och bredd.

Övning 4: Storslalom i kuperad terräng, portavstånd 10-15 meter, variera avstånd i längd och bredd.

Övning 5: Storslalom senare på säsongen, portavstånd 25 meter i lätt terräng, lite farträning.

Hopp

Övning 1: Tre hopp var för sig, hopplängd 3-6 meter.

Övning 2: Hopp från flack terräng till brantare terräng, hopplängd 6-10 meter.

Övning 3: Flera hopp i serie (4-5 st)

Övning 4: Dubbelhopp, hoppa från hopp 1 över till hopp 2.

Pucklar

Övning 1: Puckelåkning ca 100 meter, puckelavstånd 2-10 meter, höjd 0.5-1.5 meter

Övning 2: Puckelåkning ca 100 meter, puckelavstånd 2-10 meter, höjd 0.5-1.5 meter, sätt upp enkla hinder som åkarna dukkar för eller hoppar över.

Övning 3: Sätt käppar delvis in i lättare pucklar, ej för hög fart.

Följa tränare

Övning 1: Barnen följer tränaren i grupper på 8-10 barn, variera åkningen efter terrängen, utnyttja backen maximalt.

Övning 2: Skidvaneövningar med eller utan stavar.

Kortare skidor

Skidvaneövningar med blades eller kortare skidor för att träna balans.

Åldersgruppen 10-11 år C-grupp

Huvudmål för denna grupp:

1. Balans fram-bak (stå mitt på skidan)
2. Sidvis balans (balans på ytter skidan)
3. Lilla kantregulatorn (knäarbetet)
4. Stora kantregulatorn (knä och höft)

-Minst 50 % av träningen bör vara skidvaneövningar i gruppen 10-11 år. Det går bra att köra efter samma upplägg som 6-9 åringarna.

-Skidvaneövningar bör fortfarande vara en viktig del i gruppens träning. I början på säsongen bör man träna skidvaneövningar minst 5 skiddagar innan portåkning påbörjas.

-Skidvaneövningar skall finnas med i uppvärmningen inför varje träningspass, **hela teknikbiten skall återupprepas i friåken** känna balans, position, tryck, tajming m.m

-Resten av träningen bör vara inriktad mot alpin träning.

-Slalomträningen skall huvudsakligen ske med kortkäppar men 28 mm vikkäpp (training) skall integreras för att åkarna skall bli bekant med armtekniken.

-50 % av träningen med portar bör vara storslalom, resten av träningen bör fördelas lika mellan de tre andra grenarna.

-Viktigt att variera träningen i flacka och mer branta backar för att öka färdigheterna.

Storslalomträning

Storslalomträning är den gren som passar bäst till " basic-träning ". Först och främst för att den ställer krav på balans fram-bak och balans på ytter skidan.

Alla de andra tre grenarna innehåller element från storslalom. Det är omöjligt att hävda sig i exempelvis fartgrenar utan att hålla en hög nivå i storslalom.

Att betona vid storslalomträning (se sid 14-16)

1. Stå mittbalanserat genom hela svängen, träna mycket skidvaneövningar (självinstruktion)
2. Kanta gradvis med knä och höft till fallinjen, släpp sen gradvis upp kantningen
3. Balans på ytter skidan, relativt rakt ytterben.
4. Undvik två svänginsatser i svängen, se till att få ett starkt stöd på ytterskidan in i svängen
5. Hög position, hålla emot och ej sjunka ner.
6. Kroppen neråt i fallinjen

Problem som kan uppstå vid storslalom

-Åkaren är inte i balans på ytterskidan vid ingången på svängen, G-kraften drar åkaren inåt och bakåt. För att inte hamna på innerskidan blir åkaren tvungen att kanta ytterskidan maximalt för att uppnå balans igen och den extra kantningen gör att skidorna svänger så mycket att porten blir stående i åklinjen! För att undgå att köra på porten måste åkaren avsluta svängen och vänta tills porten är passerad för att kunna börja svänga igen. (dubbelsväng)
Sannolikheten att åkaren hamnar på innerskidan är då mycket stor!

Lösningen på problemet är att köra så långt ut från porten att den inte blir stående i åkarens åklinje. Åkare som klarar av att få "plats" runt porten reducerar automatiskt sina tekniska problem med minst 50%, åkaren klarar av att avsluta svängen tidigare, stressfaktorn blir lägre, åkaren får mer tid att förbereda och inta en bra position i nästa sväng.

Super G träning

- Säkerhet
- Hög fart, otrygghet-bakvikt
- Vad är viktigt att träna och tänka på?
- Svänga i hockey med parallella skidor och minst 50% belastning yttre skidan, bra övning

Störtloppsträning

Skillnaden mellan störtlopp och Super G är minimal för 10-11 åringar , möjligen skiljer sig hoppen en del.

- Vid hopp, kroppen söker sig fram på skidorna (detta är en känsla)
- Träna hockeyposition, armarna fram och in, ned med huvudet.

Slalomträning

- Använd kortkäpp i större delen av slalomträningen, viktigt att integrera trainingkäpp för att ytter och innerarmstekniken kommer att bli naturlig
- Träningen lik storslalomträning, förutom portavstånd ca 7-11 m
- Stabil position på skidorna, optimal snökontakt med skidorna, stöd på ytterskidan (sid 18)
- Träna direkta svängövergångar (sid 18)
- Knäarbetet, ytterknäet in och fram (sid 18)

Åldersgruppen 12-13 år B-grupp

Huvudmål för denna gruppen:

1. Balans fram-bak (stå mitt på skidan)
2. Sidvis balans (balans på ytter skidan)
3. Lilla kantregulatorn (knäarbetet)
4. Stora kantregulatorn (knä, höft, eller kropp)
5. Dynamiskt arbete
6. Stavisättning (arm-stav arbete)

-Träningen är ganska lik 10-11 åringarnas träning.

-Skidvaneövningar bör fortfarande vara en viktig del i gruppens träning. I början på säsongen bör man träna skidvaneövningar minst 5 skiddagar innan portåkning påbörjas.

-Skidvaneövningar skall finnas med i uppvärmningen inför varje träningspass, **hela teknikbiten skall återupprepas i friåken** känna balans, position, tryck, tajming m.m

-Resten av träningen bör innehålla realistisk alpin träning, specifik SL, GS, SG och DH trän.

-Viktigaste förändringen blir användning av vikkäppar i slalom.

-Fördelning på träning, 40% storslalom, 30% slalom och 30% fart (super G/störtlopp)

-Av grundteknik läggs dynamiskt arbete och stavarbete till.

-Också för denna grupp är det viktigt att åkarna vill öka farten, ej för svår terräng men varierad.

-Skidvaneövningar kan göras efter samma upplägg som tidigare, dock kan man använda mer käppar vid puckelåkning, lägga slalombana. Är självinstruerande träning. Se till att pucklarna ej är för stor!

Storslalomträning

Fortsatt storslalomträning är viktigast att träna och den träningen är lik 10-11 åringarnas. Nytt för denna grupp är dynamiskt arbete och arm-stavarbete.

Vad är dynamiskt arbete i storslalom?

1. Moderna storslalomskidor svänger om de kantas, jämfört med tidigare!
2. För stort vertikalarbete, bortkastad energi
3. Den ideala svängen kan delas in i tre faser -ingången på svängen
 - start av svängen
 - avslutning av svängen

Ingången av storslalomsvängen

- I ingången av svängen är det viktigt att få stöd på ytterbenet.
- Själva ytterfoten får heller inte sättas för långt bak.
- Det är viktigt att åkaren står på hela foten, balans fram-bak.

Starta storslalomsvängen

- Åkaren vinklar ytterknäet in och fram för att åstadkomma en tidig sväng.

- Ytterskidan börjar böja sig och åkaren skaffar sig fäste mot underlaget.
- Maximal kantning när skidorna är i fallinjen.

Avsluta storslalomsvängen

- När åkaren och skidorna är i fallinjen skall kantningen gradvis släppas upp.
- När åkaren avslutar svängen skall skidorna vara plana.
- Försök få åkaren att avsluta svängen i det han passerar porten
- Åkaren kan föra innerskuldra/arm upp och fram i utgång av svängen

Problem som kan uppstå vid storslalom

-En för stor vertikal rörelse ger en negativ påverkan på åkaren, som använder för lång tid att uppnå snökontakt igen och åkaren kommer sent in i den nya svängen. Dessutom kan det leda till att åkaren sätter ytter skidan för långt ut från kroppen med bakvikt och översväng som resultat. Åkaren får stora problem med sin åklinje och porten blir stående i linjen för åkaren.

-De flesta alpina åkare vill ligga kvar för länge på kant och resultatet blir att åkaren svänger upp för mycket mot backen i avslutningen på svängen.

-Åkaren är inte i balans på ytterskidan i fallinjen, tvungen att motsvänga för att hålla balans

-Maximal kantning i fallinjen är det vanligaste tekniska momentet i alpin skidåkning, det är få alpina åkare som är helt i balans i ingången av svängen och har möjlighet att träna på det...

Tips... ! Få åkaren att stupa både fram och inåt i samma ögonblick som åkaren får kontakt med ytterskidan (skidan börjar att böja sig)!

Få åkaren att svänga allt de orkar när trycket på ytterskidan börjar komma!

Även prova/fel metoden kan vara ett effektivt sätt att använda!

Känn ett starkt och stabilt stöd på ytterskidan genom hela svängen.

-Åkare som inte trycker ytterhöften upp och fram i utgången av svängen hamnar i bakvikt och tidsnöd när nästa sväng kommer.

Det är ofta svårt för 12-13 åringar att förstå de tekniska elementen och prova/fel metoden kan ibland vara det mest effektiva sättet att använda

Slalomträning

- Nya slalomskidor har förändrat slalom
- Skär från start till mål
- Kortare linje
- Tvungen att sänka positionen p. g. a. tempot
- Direkta svängövergångar, tidiga svängavslutningar
- Aggressiv åkning

Att betona vid slalomträning

1. Vid inläring av vikkäppsteknik, lägg lätta rytmiska banor
2. Fall in och fram med kroppen, blir naturligt att åka över käppen
3. För långt ifrån käpp, medvridning när åkaren försöker sträcka sig efter käppen
4. Få skidorna snabbt på kant
5. Lär barnen att vara tidig i svängen och samtidigt lämna plats så att svängen ej blir störd

Arm-stav arbete

1. Viktig för balans och rytm
2. Träna stavarbete, i brant terräng
3. Dubbel stavisättning

Super G och störtloppsträning

Är ganska lik träningen som bedrivs för 10-11 åringarna, förutom att det är mer fart.

Åldersgruppen 14-15 år A-grupp

- Huvudmålet för gruppen:**
1. Balans fram-bak (stå mitt på skidan)
 2. Sidvis balans (balans på ytter skidan)
 3. Lilla kantregulatorn (knäarbetet)
 4. Stora kantregulatorn (knä, höft, eller kroppen)
 5. Dynamiskt arbete
 6. Stavisättning (arm-stav arbete)
 7. Tajming (projektion i kantningen)

-Åkarna mognat, börjar förstå teknik och träningsmetoder, lättare att förklara.

-Anpassa fortfarande banorna så att åkarna kan köra dessa tekniskt riktigt, men man kan även träna åkarna i tuffare terräng, främst för att de skall bli tuffare.

-Tränarna bör vara uppmärksamma när man kör svårare banor så att inte tekniken förändras, ofta kan det vara bra att gå tillbaka till lättare banor för att ” peppa upp ” åkarna.

-Skidvaneövningar bör fortfarande vara en viktig del i gruppens träning. I början på säsongen bör man träna skidvaneövningar minst 5 skiddagar innan portåkning påbörjas.

-Skidvaneövningar skall finnas med i uppvärmningen inför varje träningspass, **hela teknikbiten skall återupprepas i friåken** känna balans, position, tryck, tajming m.m.

-Backens fallhöjd och längd bör påverka vilken typ av träning man kör.

-En bra fördelning på träning, 20% skidvaneövn., 30% storslalom, 30% slalom och 20% fart.

Storslalomträning

Det blir mer kommunikation mellan tränare-åkare och mindre självinstruerande träning. Åkaren måste själv ta större ansvar än tidigare, besikta banor, gå igenom sin åkning, på sikt bli sin ” egen tränare”.

Det är viktigt att tränarna har en klar bild av hur modern storslalomteknik skall utföras!

Att betona vid storslalomträning

- 1 Balans fram-bak, stå mittbelastad genom hela svängen
- 2 Ytterbenet relativt rakt med stöd, parallella skidor, försök undgå att ytterfoten pressas bakåt i svängen
- 3 kanta med knä, höft eller vinkla hela kroppen, parallella axlar
- 4 Kraften skall gå från backen, ytterfoten, benet, magen, och ut genom inre skuldran
- 5 Hög position, hålla emot ej sjunka ner

Problem som kan uppstå i storslalom!

-Balans fram-bak, åkaren kommer för långt bak på skidorna och utnyttjar inte carvingskidans egenskaper, vilket leder till sämre svängförmåga.

-Kraften som uppstår vid ökad kantning och därmed kraftigare sväng vill automatiskt pressa ytterfoten bakåt. Ofta vill skidorna börja gå isär (Boklöv, v-stilen) och åkaren hamnar på innerskida. Vad göra?

-Åkare som inte är i balans på ytter skidan genom hela svängen kan bli tvungen att motsvänga i utgången av svängen (tvärställa skidorna).

-Knä, höft eller vinkla hela kroppen är verktygen man har för att få skidorna på kant. Att använda dessa verktyg samtidigt som man upprätthåller balans på ytter skidan är en problemställning åkarna ställs inför!

Slalomträning

Skidtekniken är i stora drag lika för slalom och storslalom, samma grundtekniska principer.

Att betona vid slalomträning

1. Positionen, balans fram-bak
2. Optimal snökontakt, var snabb med kantningen av skidorna
3. Tvungen sänka positionen p.g.a tempot, störst rörelse i benen
4. Väntar man för länge med att släppa upp kantningen är motsväng ett faktum
5. Stabil kropp med riktning i fallinjen
6. Direkta svängövergångar, känn ett starkt stöd på skidan in mot nästa sväng

Vad är direkta svängövergångar?

-Även med carvingskidor blir man tvungen att ha en viss vertikal rörelse. Traditionellt sker den rörelsen i utgången av svängen när man flyttar över tyngden från ytterskidan till det som skall bli den nya ytterskidan. Det negativa med den rörelsen är att det kan bli en för stor vertikal rörelse, med stor fara för att man sätter den nya ytterskidan för långt ut från kroppen. En position som leder till för tidig sväng och bakvikt.

En lösning på problemet kan vara att man överför tyngden till den andra skidan innan man gör den vertikala rörelsen, (den vertikala rörelsen görs då med tyngden på ytterskidan när svängen avslutas). Detta vill garantera att man har ytterbenet under sig när man kommer in mot en ny sväng.

Fartträning (Super G och störtlopp)

Fartträning kan delas in i tre delar, svängteknik, glidteknik och hopptechnik. Det går bra att träna dessa olika moment var för sig. Tänk på säkerheten som tränare!

1. Svängteknik, staka snabba Super G svängar i olika terräng
2. Glidteknik, Super G svängar i flack terräng, lära sig utnyttja terrängen
3. Hopptechnik

Sammanfattning

Det är viktigt för tränarna som skall använda detta träningsprogram att se helheten i programmet. Går man till exempel direkt in i programmet för 14-15 åringarna blir det en alltför tunn grund att jobba utifrån.

Träningsprogrammet är mycket mer detaljerat för de yngsta åldersgrupperna och det med tanke på att de minst erfarna tränarna oftast är tränare i dessa grupper.