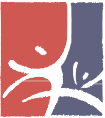


*Hvordan lærer barn idrettsaktiviteter?*

Vi skal se på hvordan barn lærer gjennom lek og veiledning

.



### Veiledning gjennom oppgaver kan bygge på barnas

*assosiasjonsevne gjennom:*

1. Følelsesorienterte oppgaver.
2. Forestillingsorienterte oppgaver.
3. Kroppsorienterte oppgaver.
4. Fornuftsorienterte oppgaver.

***FLYT***

***GUIDE FOR ALPIN TRENINGSFILOSOFI:***



“Alpinteknikk bygd på feeling i bevegelse”

*- følelsen styrer hva løper gjør*

*for å opprettholde fart ved retningsforandring*

*= basert på de ferdighetene løper innehar:*

***GUIDE FOR ALPIN TRENINGSFILOSOFI:***

“Hvordan kan denne følelsen utvikles?”

*1.) Søke forståelse for hva BALANSE betyr for å kunne bevege seg fritt 2.) Utfordre fysiske lover for felles forståelse av handlerom*

*3.) Fokus på hvordan snøkontakt påvirker friksjon mot skiene*

***GUIDE FOR ALPIN TRENINGSFILOSOFI:***

“Hvilke hjelpemidler har kroppen? ”

*1.) ANKEL = fram/bak balanse*

*2.) KNE = vinkel i ski - kanting mot snø 3.) HOFTE = fram/bak - sideveis*

*4.) SKULDER = fram/bak - sideveis*

*- kroppens ledd styrer retning og korpsmasse*

***GUIDE FOR ALPIN TRENINGSFILOSOFI:***

“Hva må til for å opprettholde fart?”

*= et spill mellom linje og friksjon:*

*Løper må bevege seg hensiktsmessig*

*med mest mulig av kroppsmassen med tyngdekraften med minst mulig friksjon*

***GUIDE FOR ALPIN TRENINGSFILOSOFI:***



“FILOSOFIEN

har til hensikt å bygge et mangfold av innfallsvinkler - for god utvikling”

FILOSOFIEN SKAPER UTVIKLING PÅ:

*1.) forståelse for hva/hvorfor*

*2.) ferdigheter bygd på kroppens ledd og funksjon 3.) bygge følelse for hensiktsmessig bevegelse*

= MÅL: opprettholde(skape) størst mulig fart...

# 1. FORSTÅELSE:

***GUIDE FOR ALPIN TRENINGSFILOSOFI:***



HVA/HVORFOR

*(- en forutsetning for effektiv gjennomføring)*

- trenerne jobber etter samme filosofi, for “lik” innfallsvinkel i metode:

OPPGAVESTYRT TRENING:

*Detaljene gis løper som OPPGAVE*

*= med* ***mål*** *at løper ><trener utvikler* ***dialog*** *(ihht løpers utviklingstige)*

OPPGAVESTYRT TRENING:

***GUIDE FOR ALPIN TRENINGSFILOSOFI:***



1. ***ANKEL*** *=teknisk bevegelse, vinkel(spissing), påvirkning kne, støvel*

*“Hva fører det til å presse fram i pløsa... eller henge i støvelen, bruke støvelflex, ...og hvorfor?*

1. ***KNE*** *=teknisk bevegelse, vinkel i kne:*

*“Hva skjer når du vinkler kneet, mye/lite, ...hvorfor?”*

1. ***HOFTE*** *=teknisk bevegelse, vinkel i hofte, stabilitet i hofte*

*“Hva fører det til at du flytter hoften bakover/framover, vridning, ?”*

1. ***SKULDER*** *=teknisk bevegelse, skuldervinkel, armer*´*s påvirkning “Hva fører det til at skulder vinkles, innover/utover,*

*hvordan påvirker armer... ? ...og hvorfor?*

4. Fornuftsorienterte oppgaver

# 2. FERDIGHETER

bygd på ankel, kne, hofte, skulder

Det krever metodiske oppgaver for ferdighetsutvikling som:

1. ***Forståelse*** *gjennom dialog*
2. ***Utvikling*** *gjennom gjenkjennelse*
3. ***Dybde*** *gjennom variasjon og utfordring*
4. ***Automatisering*** *av motorikk gjennom mengde*
5. ***Følelse*** *ved å gjenkjenne “hva som gir motstand “flyt” =fart*
6. ***Eierskap*** *til hensiktsmessig bruk av egen kropp*
7. ***Presisjon*** *ved økt kvalitet i dynamikken*
8. ***Helhet*** *ved å sette detaljene sammen*



# 3. FØLELSE

for hensiktsmessig bevegelse av ankel, kne, hofte, skulder

Gjennom gjenkjennelse av hva som førte til økt fart, kan bevegelsen gjentas og utvikles videre:

Motorisk presisjon bygd på ferdigheter

- gir god egenforståelse for HVA/HVORFOR:

1. ***BEVEGELSEN skjer automatisk***
2. ***PERSONLIG STIL skapes***
3. ***SJEF over egen kropp***

# DYNAMIKK

= bevegelse med kraft fra ankel, kne, hofte, skulder

Jobbe med kreftene for “økt fart” (utjavne tidstap fra retningsforandring)

“Timing i bevegelsen”

gir en eksplosiv handling i med-krefter:

1. ***BEVEGELSEN gjennomføres i FLYT***
2. ***STØTTEN hentes fra skispennet mot snø***
3. ***FØLELSEN gjennkjennes***

### ( BALANSE - STØTTE - GLI )

# ØKTENS INNHOLD:

10% oppvarming (skadeforebyggende)

05% OPPGAVE pressisering

25% grunnteknikk (øvelser for utvikling av balanse, støtte, gli.)

25% momenttrening (øvelser for bevegelse ankel, kne, hofte, skulder) 25% løypetrening (øvelsen inn i løypa, tempo, variasjon, styring) 10% Løypekjøring (kontroll/test av fart og presisjon, med/uten tid)

# UTRYKK:

* ***fleks i kne = knevinkel i dynamisk bevegelse***
* ***rulle kne = knevinkel i flyt med bevegelsen***
* ***rulle hofte = hoften følger flyten med kreftene***
* ***rumpeball over binding = hoften starter bevegelsen over binding***
* ***stå i linjen = følge på kreftene gjennom falllinjen***
* ***jag linjen = bruke bevegelsen med kreftene***
* ***dynamikk = bevegelse med eksplosiv kraft***
* ***søk støtte = økt bevegelse ut i ytterski***
* ***opp med rumpa = spiss opp med trykk mot pløsa***
* ***ikke hils = spenn magen***
* ***stopp rotasjonen = spenn magen og pek med indre arm***
* ***gå i skia = vær bestemt i overgang til ny ytterski***

***GUIDE FOR ALPIN TRENINGSFILOSOFI:***

PRAKTISK TILNÆRMING

# MÅL:

Det å kjøre fort på ski er et spill mellom LINJE og FRIKSJON Løper må jobbe med kreftene og GLI i den LINJA som er OPTIMAL

UTNYTTE FARTEN:

* ***bevege seg slik at en til enhver tid er i balanse***
* ***søke agresiv bevegelse fram ut av svingene***
* ***opparbeide følelsen for gli mot underlaget***
* ***søke å kjøre i falllinja(utnytte)***
* ***spenn i ski ved kanting og dynamikk***
* ***søke å kjøre kortest mulig vei***
* ***tempo i svingbevegelsen(linjefriksjon)***

***GUIDE FOR ALPIN TRENINGSFILOSOFI:***

PRAKTISK TILNÆRMING

# MÅL:

For å nå målene må vi ha klart bilde av hva vi søker:

TEKNIKKUTNYTTELSE:

* ***helhet, sammenhengende bevegelse fra sving til sving***
* ***utnytte linjefriksjon til riktig størrelse på svingene***
* ***teknikk er et offensivt våpen***
* ***sikker følelse av mestring***
* ***søke korteste vei på rene skjær***
* ***utnytte falllinja fra besiktigelsen***
* ***fordele kreftene, for maks trøkk hele løypa***



***GUIDE FOR ALPIN TRENINGSFILOSOFI:***

PRAKTISK TILNÆRMING

# MÅL:

For å nå målene må vi ha klar forståelse for hva det innebærer:

VIRKEMIDLER:

* + ***nok mengde for læring***
  + ***kontiunitet med fokus/forståelse***
  + ***søke utvikling mot klare mål***
  + ***skape holdninger og miljø/spilleregler***
  + ***tilrettelegge og skape entusiasme***
  + ***god dialog som søker selvstendige løpere***
  + ***bevist i progresjon for nye mål***

***GUIDE FOR ALPIN TRENINGSFILOSOFI:***

PRAKTISK TILNÆRMING

# MÅL:

Sammenheng mellom ferdighet og utfordring:

* 1. ***- mestring krever at ferdighetsnivå er tilpasset situasjonen***
  2. ***- grenseflytting krever utfordringer og variasjon***
  3. ***- automatiserte bevegelser krever tilpasset mestringssituasjon***
  4. ***- konkurranseteknikk krever trening med økt tempo***
  5. ***- konkurranseutstyr brukes alltid på trening***
  6. ***- forberedelse og god planlegging øker innsatsen***

# SVINGTEKNIKK:

**Alpin**

**Svingteknikk**

(-et utdrag)

**Robert C. Reid, Ph.D.**

**Sport Science Ansvarlig Alpint Norges skiforbund**



**SNØ**

**TEKNIKK**

**Hensiktsmessige bevegelsesmønstre i løsningen av bestemt bevegelsesoppgaver.**

(Martin, 1991}

**BEVEGELSER**

**EFFEKT**

**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**UTSTYR**

**TAKTISK**

**VURDERINGER**

**FYSISKE**

**RESSURSER**

**TERRENG**

**HASTIGHET**

**LØYPE**

**AALLPP**



**IIN**

**SSVIINNGGTTEEKKNNIIKKK**

**ALANSE**

**B**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  | | |
| **B** | **ALANSE** |  |
|  | | |

**TØ**

**S**

**TE**

**T**



**AALLPPIIN SSVIINNGGTTEEKKNNIIKKK**

**BBALLAANNSSE**

**STØTTE**

Ted Liggeety, Alta Baaddia, 2007

**G**

**I**

**LI**



**AALLPPIIN SSVIINNGGTTEEKKNNIIKKK**

**BB** **LLAANNSSE**

**GLI**

**SSTTØØTTTE**



**AALLPPIIN SSVIINNGGTTEEKKNNIIKKK**

**SIDEVEIS BEVEGELSER**

Bevegelsseer i ssiideveeiis retningen som hhhaaarrr tttil hheennssiikt å:

--- Leennee ttynngddeeppunnkktteett innnnoovveer i svinnggeenn (**BALANSE**)..

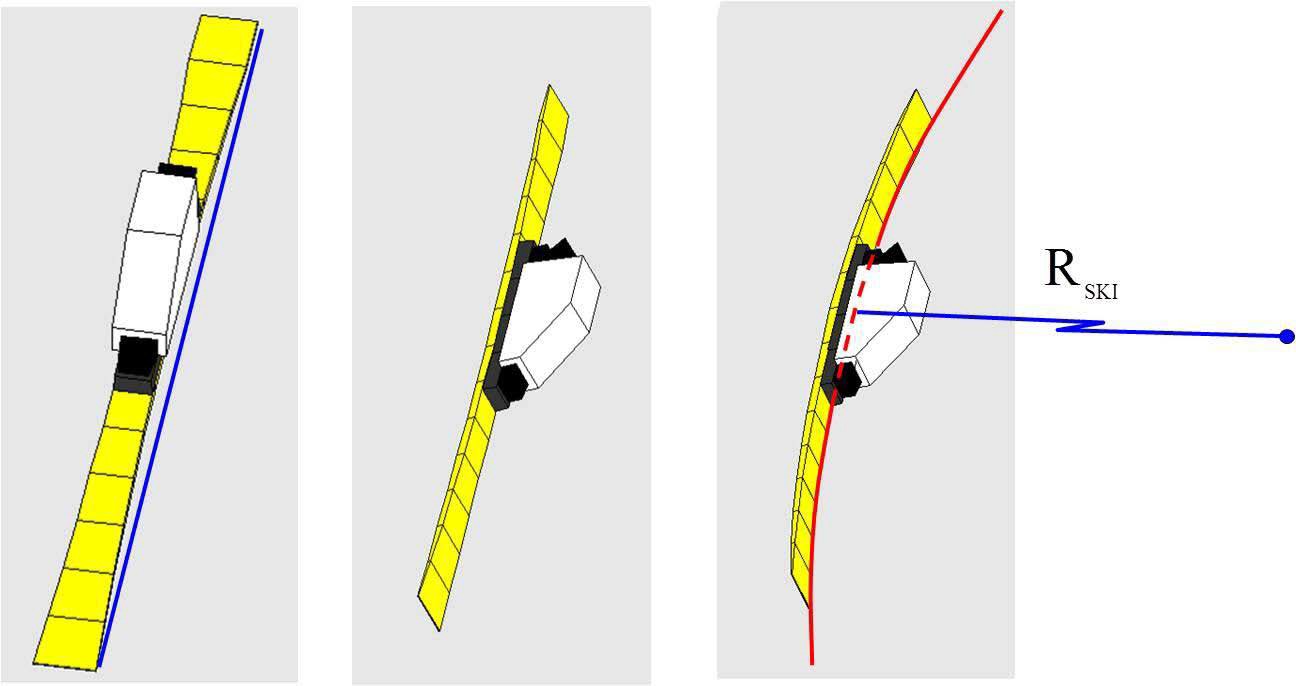
--- Regulerree sskkiieennss kkaannttvviinnkkeell (**STØTTE**).

--- Sttiillll kkrrroooppppppeenn i eenn sstteerrkk ppoossiisssjjoonn

(**STØTTE**).

--- Foorrddeelee ttrryykkkk mmelllloomm innddrree oogg yyttrree ski (**STØTTTE OG GLI**)..

(Howe,, 200011; JJooubert,, 119778; LLeMMaasstteerr,, 11999999,, 2010; Lind & SSaanndeerrss,, 2004; WWitheerell, 119972)



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**SIDEVEIS BEVEGELSER**

**SKIENS FUNKSJON**



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**SIDEVEIS BEVEGELSER**

**SKIENS FUNKSJON**

(modified from Federolf, 2005)

(modified from Tatsuno *et al*., 2007)



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**SIDEVEIS BEVEGELSER**

**KANTING FRA KNEET**

Vinkling i kneet for å finjustere kantvinkel uten å flytte tyngdepunktet sideveis.



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

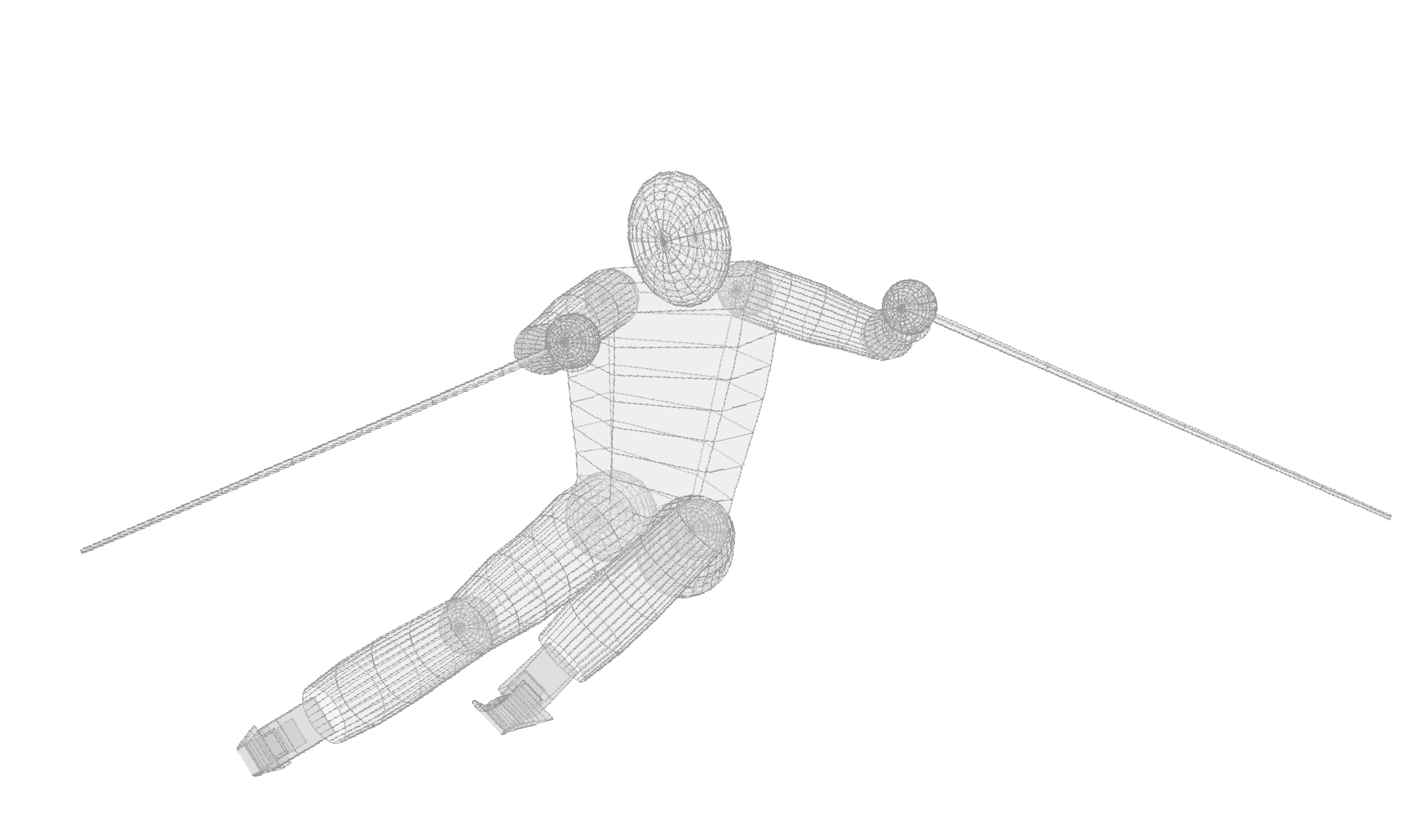
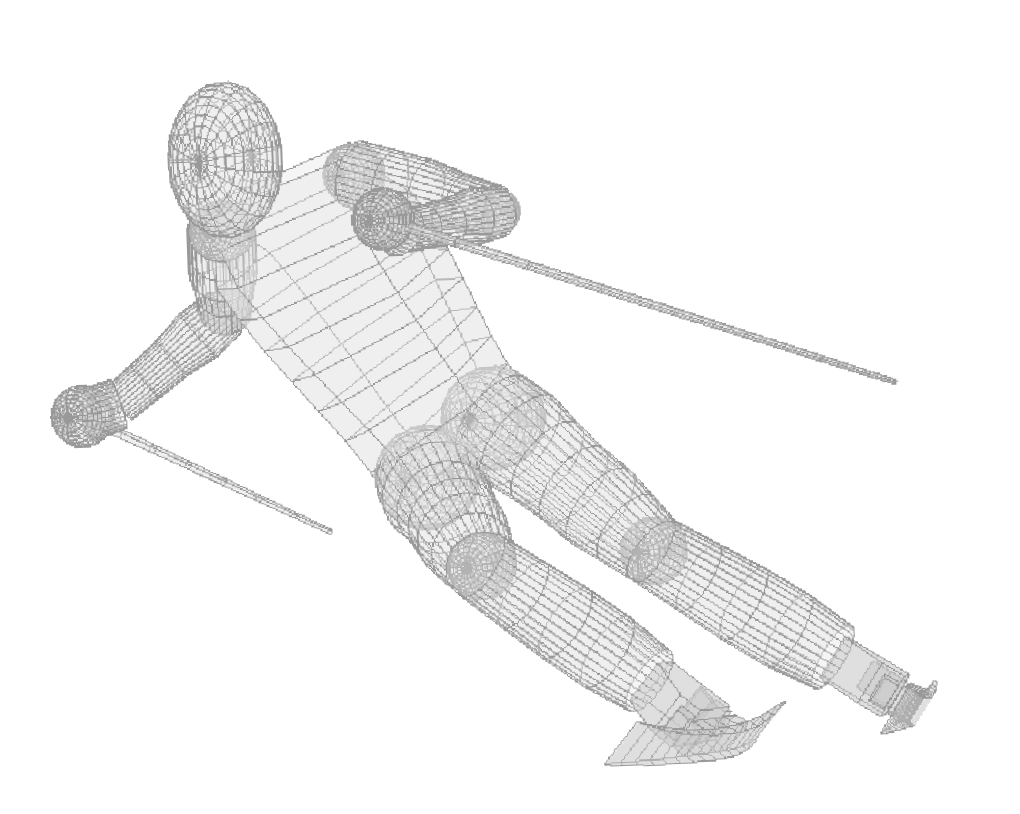
**SIDEVEIS BEVEGELSER**

**KANTING FRA HOFTET**

Gjennom vinkling i hoftet justere skiens kantvinkel uten å flytte tyngdepunktet sideveis.

Med andre ord: Kanting fra hoftet tillatter oss å justere kantvinkel uten å forstyrre sideveis balanse.

**AALLPP**



**IIN**

**SSVIINNGGTTEEKKNNIIKKK**

**SIDEVEIS BEVEGELSER**

***F***

G

**INNOVERLENING**

Man må lene seg inn mot

midten av en sving for å

vedlikehold balanse.

***F***R

***F***R

For en gitt svingradius og hastighet

er ssttøørrre iinnnooovvveerrlleenninng nnøødvveennddiig

***F***G eetttteer ffaalll llinnjje ppasssseerrinng.

Vinkling i kneet for å

finjustere kantvinkel uten å flytte tyngdepunktet sideveis.



**KANTING FRA KNEET**

**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**SIDEVEIS BEVEGELSER**

= bevegelse vertikalt

Mao:

SIDEVEIS BEVEGELSE

fører til

VERTIKAL BEVEGELSE?

Er dette hensiktsmessig?

Hva fører det til?



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**VERTIKALE BEVEGELSER** ( = D Y N A M I K K )

Vertikale (opp-ned)

bevegelser har til hensikt å:

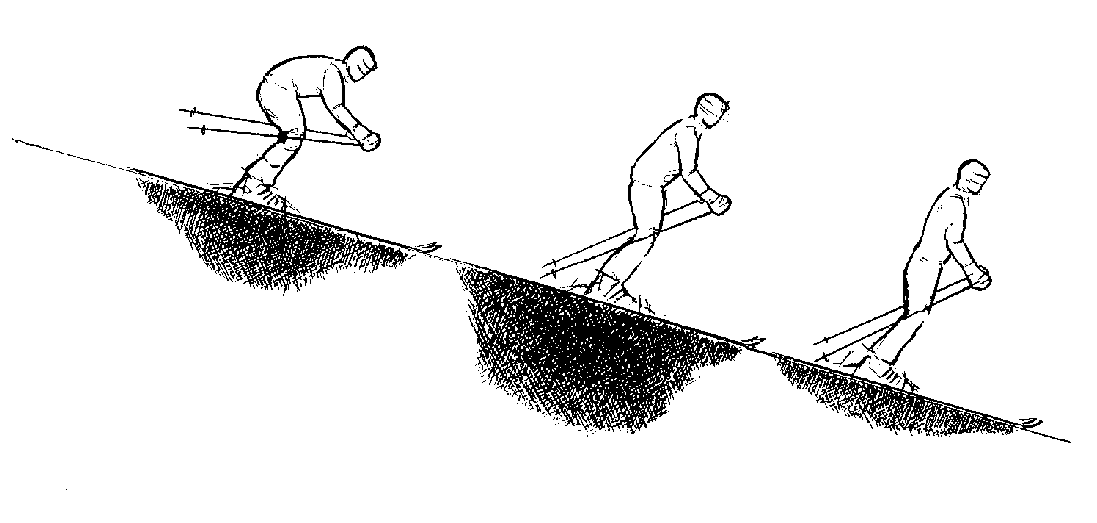
--- Regulere kraften mot snøen

(**STØTTE OG GLI**).

--- Stille kroppen i en sterk posisjon

(**STØTTE**).

--- Øk hastighet (**STØTTE OG GLI**).



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

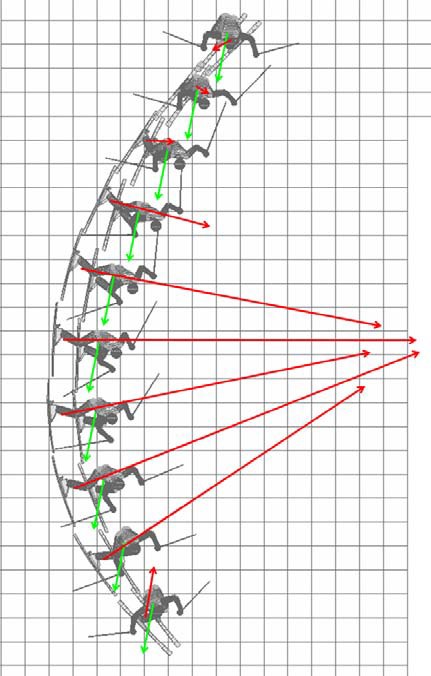
**VERTIKALE BEVEGELSER**

**OPP AVLASTNING**

**Belastning**

**Avlastning**

(Müller, 1994)



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**VERTIKALE BEVEGELSER**

**Gravity** Tyngdekraften

**assists** bistår

**turning** svingen

**Gravity** Tyngdekraften **resists** motstår **turning** svingen



**Skap Kraft**

**Redusere Kraft**

**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**VERTIKALE BEVEGELSER**



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**VERTIKALE BEVEGELSER**



**v2**

**v1**

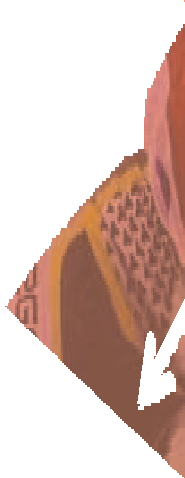
**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**VERTIKALE BEVEGELSER**



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**VERTIKALE BEVEGELSER**



**AALLPPIIN SSVIINNGGTTEEKKNNIIKKK**

**VERTIKAAALLLEE BEVEGGEELLSSEER**  ( D Y N A M I K K )

M E D B E V E G E L S E O P P - v i l v i h o l d e s n ø k o n t a k t e n ?

* hva er hensiktsmessig for å holde snøkontakten?
* hvor fører det oss videre?



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**FRAM / BAK BEVEGELSER**

M E D B E V E G E L S E F R A M - V I L S K I T U P P S T A R T E S V I N G E N

(modified from Federolf, 2005)

(modified from Tatsuno *et al*., 2007)

- hvorfor er hensiktsmessig å starte svingen i skitupp?



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**ROTASJONS BEVEGELSER**

Bevegelser som har til hensikt å

kontrollere skiens rotasjon: ( KROPPEN FØLGER SKIENS BANE)

--- Rotere skiene til en bane hvor de

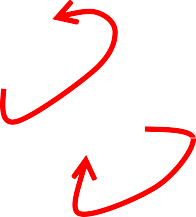
kan skjære (**STØTTE**).

--- Regulere hastighet (**GLI**).

--- Riktig rotasjon til riktig tid

(**BALANSE**).

(Joubert, 1978; LeMaster, 1999; Major & Larsson, 1979; Witherell, 1972; Witherell & Evrard, 1993)



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**ROTASJONS BEVEGELSER**

**COUNTER ROTATION**

--- Skiene er ikke belastet ned i snøen.

--- Action - Reaction: rotere overkroppen en vei og underkroppen / skiene rotere andre veien.

--- Bevegelser som stabilisere overkroppen kan overføre større rotasjon til underkropppen.

(Bear, 1976; Joubert, 1978; LeMaster, 1999; Major & Larsson, 1979)



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**ROTASJONS BEVEGELSER**

**RIKTIG ROTASJON TIL RIKTIG TID**

**Inngang og fram til apex** (topp-punkt)



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**ROTASJONS BEVEGELSER**

**RIKTIG ROTASJON TIL RIKTIG TID**

**Apex og utgang**

=Topp-punkt -fram i kontrollert rotasjon



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**ROTASJONS BEVEGELSER**

**RIKTIG ROTASJON TIL RIKTIG TID**

--- Rotation about the hip joint.

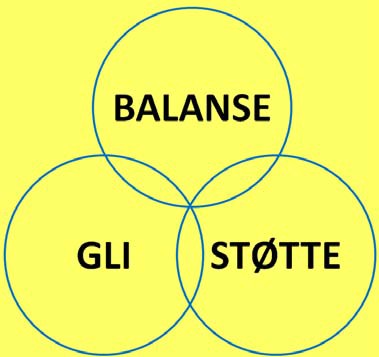
--- Can be used without having to generate rotation in other body parts.

--- Fine tuning.

--- When inclined, regulates how aggressively shovel interacts with the snow.

(Joubert, 1978; Witherell, 1972; Witherell &

Evrard, 1993)



**ALPIN SVINGTEKNIKK**

**SIDEVEIS**

**BEVEGELSER**

**VERTIKAL**

**BEVEGELSER**

**FRAM/BAK**

**BEVEGELSER**

**ROTASJONS**

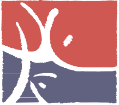
**BEVEGELSER**

## Alpin

**Svingteknikk**

**Robert C. Reid, Ph.D.**

**Sport Science Ansvarlig Alpint Norges skiforbund**



### Planleggingsskjema/observasjonsskjema

68

*Mål:*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tid | Hva/Innhold Emne/Aktivitet/ Øving | Hvorfor/mål Hensikt med den aktuelle aktivitet/ øving/metode/ organisering | Sentrale lærings- Undervisnings- prinsipper | Hvordan Organisering/ metode | Hjelpemidler |
|  |  |  |  |  |  |

**F L Y T**

**TEKNIKK-**

**POSISJON-**

**KREFTER-**

**TAKTISK-**

**PSYKE-**

**-BEVEGELSE**

**-TIMING**

**-PRESISJON**

**-SAMHANDLING**

**-VILJE**

**Effektivt handlingsmønster**