



Blågula vägen Skidteknik klassiskt

Huvudsponsor





Huvudsponsor



<https://youtu.be/jqNP-NinPXk>



Längdkonsulenterna – vi finns här för er!

- Länk mellan SSF – distrikt – förening.
- Inspirationsträffar med olika teman
- Utvecklingsfrågor i samarbete med SISU
- Sommarläger barn & ungdom



Huvudsponsor





Målbild? Uppdrag? Varför ska våra ungdomar träna på att åka skidor?



Huvudsponsor



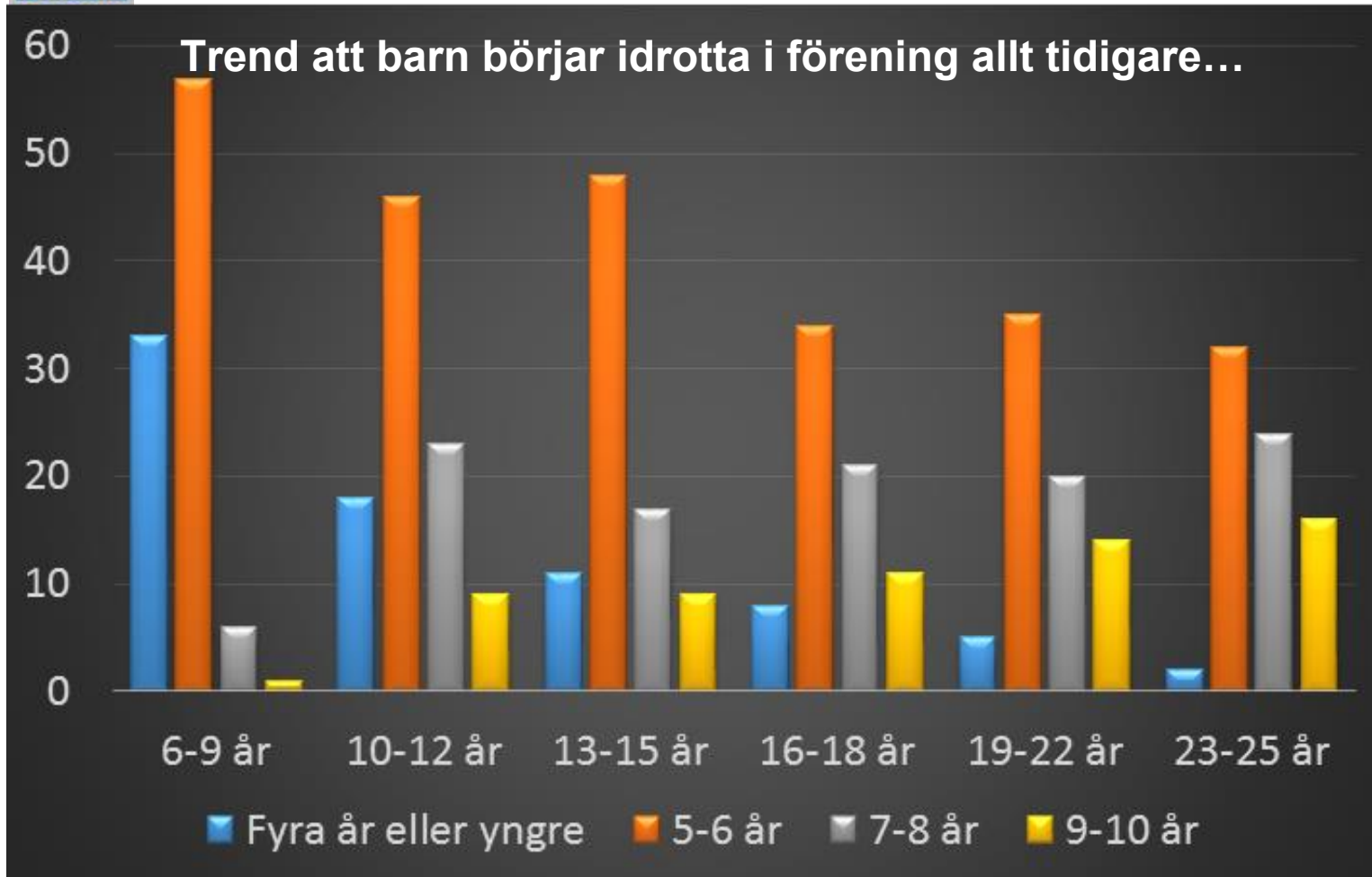


Strategi 2025 – bakgrund

Svensk idrott "peakar" i årskurs 4-5 – hur kan vi förändra?



Huvudsponsor



Huvudsponsor



Nej, vi driver inte våra barn för hårt i allmänhet...

Tvärtom...
men kanske för ensidigt, för tidigt!



Örjan Ekblom (Docent, Med dr i fysiologi, högskolelektor på GIH)

Huvudsponsor





Utvecklingstrappan barn och ungdom

SKIDTRÄNA

SKIDLÄRA

SKIDLEK

Lekstadiet (upp till 9 år)

Lek och upplevelse
Rörelseglädje
Motorik
Koordination
Grundläggande styrka

Grundstadiet (9-12 år)

Aktiveras!
Allsidigt idrottande
Teknikinlärning
Allmän styrka
Bålstabilitet
Snabbhet – stafetter
Lära sig vara ute...

Uppbyggnadsstadiet (13-16 år)

Träning kring pubertet/tillväxt
Uthållighet – aerob kapacitet
Styrka – funktionsträning
Skidträning året runt
Teknikutveckling

Huvudsponsor



SKIDTRÄNA

Uppbyggnadsstadiet (13-16 år)

Före puberteten

Aerob kapacitet

- * Träna **leka**-vara ute...
 - * Kortare intervaller (0-2 min)
 - * Röra sig i alla riktningar – hoppa, kasta, rulla.
 - * Lära sig träna olika former
 - * Träna snabbhet o reaktionsförmåga – kort arbtid
- ” Gå på tur” – lära sig vara ute

Styrka

- Tekniskt utförande i övningar
- Funktionell styrka och stabilitet

Mångsidighet, **gärna flera olika idrotter**

Teknikutveckling

Rörlighet

Under puberteten

Aerob kapacitet

- * Distanspass
- * Högintensiva intervaller
- * Lära sig intervaller ”under tröskeln” (fokus **aerob uthållighet**– stretcha hjärtmuskeln)

Styrka

- Funktionell styrka och stabilitet
- Hypertrofi i ”rätt” muskulatur
- Explosiv styrka

Öka snabbheten

Muskeltillväxt (hypertrofi) bidrar till ökad snabbhet

Teknikutveckling

Rörlighet

Skidträning året runt

Efter puberteten

Aerob kapacitet

- * **ALLA** typer av intervaller: Supramaximala – högintensiva – tröskelintervaller.
- * Distans/mängdträning

Styrka

- Funktionell styrka och stabilitet

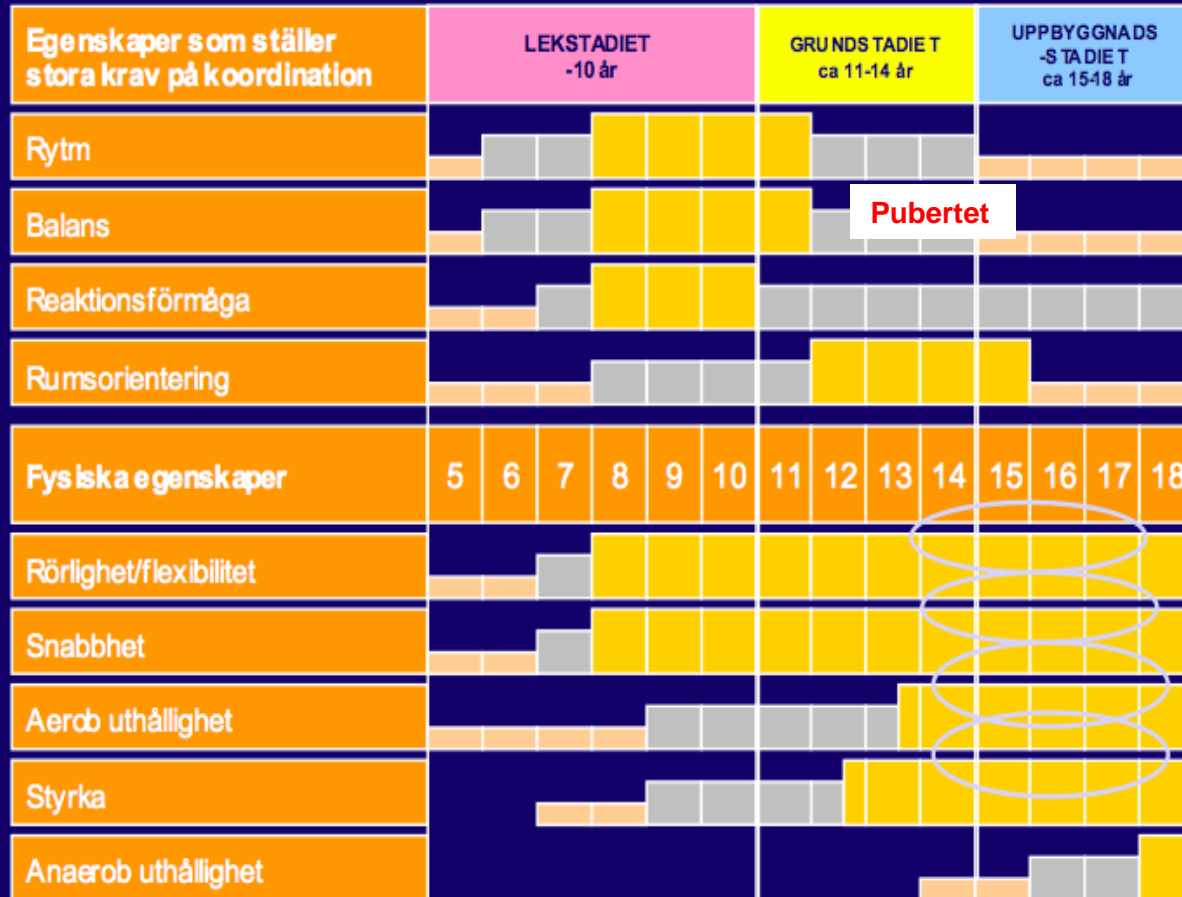
Teknikutveckling kopplat till styrkan

Rörlighet

Skidträning året runt



Optimal mottaglighetsålder



Huvudsponsor





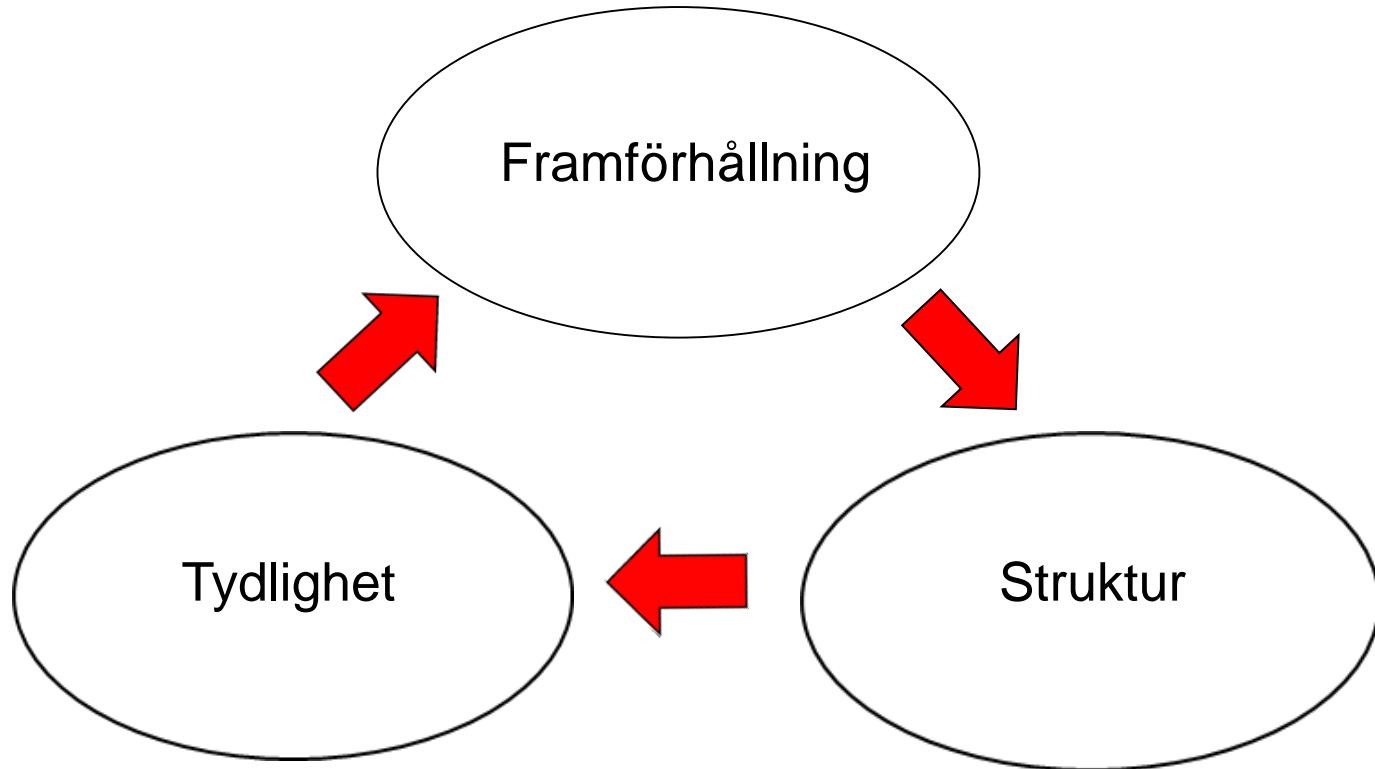
Ledarskapet

Huvudsponsor





Den förutsägbara ledaren



Huvudsponsor



Förutsägbar = tråkig?



Varför struktur?

- Skapar känsla av trygghet och mindre stress/oro hos barnen.
- Tydlighet och igenkänning/ repetition.
- Struktur är energisparande för alla.
- Ett träningspass med struktur innebär ex. olika block:
 - Uppvärmning
 - Huvudaktivitet
 - Avslutning



Huvudsponsor



När du ska ge instruktioner...

- Ta bort det som distraherar – var står du?
- Har du barnets uppmärksamhet?
- Tydlighet – röstläge – kroppsspråk – använd olika sinnen.
- I direkt anslutning till uppgiften – kortfattad!
- Upprepa...



Huvudsponsor



På träningen...

- Var konsekvent och entydig
- Uppmuntra, förstärk positivt beteende
- Beröm inför föräldrar
- Lagkompis beröm



Huvudsponsor

Ledarskapet och feedback

Hur är det för dig Lisa att åka utför nu? Vad är skillnaden mot förra träningen? Är det något du vill träna mer på?



Huvudsponsor



Inläring genom aktivitet

- Hur stor del av passet är aktivt?
- Aktivitet – roligt – jobbigt är inte farligt...
- **Undvik stillastående, väntan och kö**



Huvudsponsor



Skidteknik klassiskt

Huvudsponsor





Grunderna till en bra skidteknik

- Skidbalans och tyngdöverföring
- Position
- Tajming och samspel



Huvudsponsor



Skidbalans och tyngdöverföring

- Förflyttning av **kroppstyngden** och kroppens **tyngdpunkt**
- Mellan höger - vänster sida och mellan stav - skida
- God tyngdöverföring skapar kraft och tryck mot underlaget.



Huvudsponsor



Position

- Gynnsam position "stå rätt" på skidorna för att kunna skapa stor kraft.
- Parallella U/Ö- linjer.
- Höft ovan fot



Huvudsponsor

Tajming och samspel

- Rätt sak vid rätt tillfälle
- Samspel mellan armar och ben
- Armarna taktpinnar





God teknik bygger på grundfärdigheter

- Balans
- Stabilitet
- Rörlighet
- Koordination



God allsidig funktion ett måste för god skidteknik!



Huvudsponsor

- Motoriska grundfärdigheter
- Allsidiga skidfärdigheter





Teknikutveckling

Innan pubertet / tillväxt

- Grovmotoriska moment
- Grundfärdigheter på skidor
- Helhet
- Rörelsebibliotek alla rr-plan
- Balans och koordination

Efter pubertet

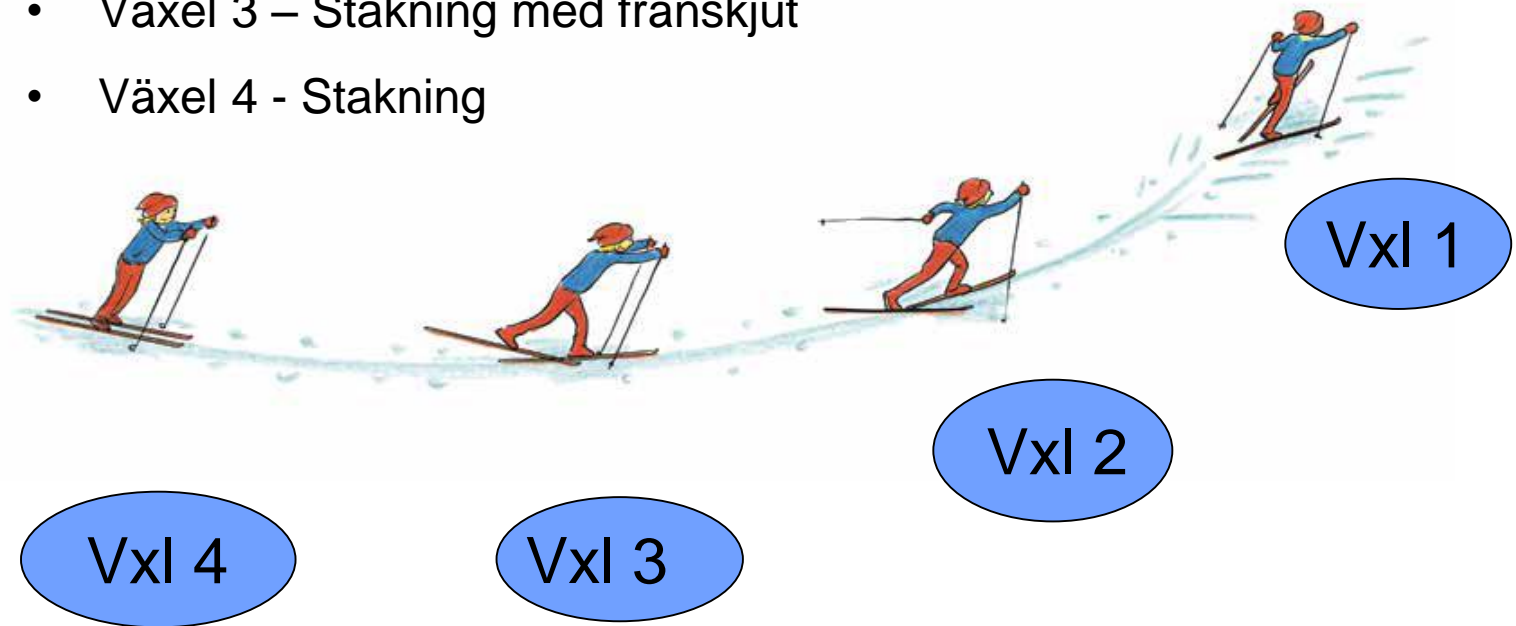
Finslipning av rörelser
Automatisering
Våga utmana!
Balans & koordination

Styrkeutveckling

Huvudsponsor

Växellådan – klassisk teknik

- Växel 1 – saxning
- Växel 2 – Diagonal
- Växel 3 – Stakning med frånskjut
- Växel 4 - Stakning





Växel 1 - Saxning

- Börja gående
- Res överkroppen
- Tajma växlingen
- Jobba med V:et



Huvudsponsor



Växel 2 - Diagonal

- Skidbalansen
- Armpendeln

<https://www.youtube.com/watch?v=1F3X3WgssWQ>

- Tidigt frånskjut – tryck ifrån med framfoten



Huvudsponsor



Växel 3 - Stakning med frånskjut

- Börja utan skidor
- Tajming på skidor
- Hitta glidfasen - vilofasen



Huvudsponsor

Växel 4 - Stakning

- Överkroppsteknik
- Fram med stavspetsarna
- Stakning sker framför kroppen
- Fallet över stavarna



Huvudsponsor



Helkroppsarbete vs. stakning

Forskning har visat att under ett maximalt test kan skidåkare nå något högre VO_{2max} under diagonal klassisk skidåkning i jämförelse med löpning. Däremot under ett test med skateteknik eller dubbelstakning når inte skidåkare samma nivå i VO_{2max} än under löpning.

En förklarande faktor är därmed hur mycket muskulatur vi aktiverar under ett test; mer aktiv muskelmassa leder till högre VO_{2max} . Med andra ord, **det är att föredra löpning/stavgång eller diagonal skidåkning för att kunna utveckla eller bibehålla sin VO_{2max} .**



Huvudsponsor





Med detta sagt...

- Barn- och ungdomsträning bör domineras av helkroppsarbete med stor variation i utförande och intensitet.
- Isolerade överkroppspass (ex. enbart stakning större delen av passet) hör hemma på junior- och seniornivå.
- Träna istället stakning som del av pass genom teknikutmaningar, impulser eller stafetter.

Mål:

Skapa brett rörelseregister och förutsättningar till framtiden.

Huvudsponsor



Pedagogiska verktyg skidteknik

- Problembaserade övningar på skidor bör dominera teknikträningen på skidor.
 - Paråkning /härmåkning
 - Teknikutmaningar olika slingor
 - Utmanande miljöer: skidlekplatser, offpist, skoterspår.
- Filmkamera kan vara ett verktyg under äldre ungdomsår (15-16) för att vänja sig vid arbetssättet.
- **Målet ökad nyfikenhet kring egen teknik**



Huvudsponsor





Slalom med bollkast



Huvudsponsor



<https://youtu.be/Dx4EfLb5DP4>



Hopp över hinder



Huvudsponsor



<https://youtu.be/9TXEw2nQy00>



Lägg fäste!



Huvudsponsor



<https://youtu.be/zx7ldOsxUYs>



Aktuell information SSF

- Utbildningshelg
5-7 oktober Linköping
- Barnledarutbildning Bosön
12-14 oktober



- BAUI's Barnskidskola

<http://www.skidor.com/Grenar/langdakning/barnungdom/material2/>

- Tävlingsregler – vad bör man som ungdom känna till?

<http://www.skidor.com/Grenar/langdakning/barnungdom/Nyheter/kanungdomarnadeviktigaesteskidreglerna/>

Huvudsponsor



Längdlandslaget sommarläger (9-13 år)

- Göteborg/ Smögen: 16-19 juni
- Orsa Grönklitt: 18-21 juni
- Lycksele: 16-19 augusti



- Anmälan öppnar **15 mars**
 - <http://www.skidor.com/Grenar/langdakning/barnungdom/barn-ochungdomslager/>

Huvudsponsor



Följ oss!

- <http://www.skidor.com/Grenar/langdakning/foljoss/>
- Ski Team Sweden X-Country - **Mitt**
 - utbildningar
 - inspirationsträffar
 - klubböverskridande aktiviteter



Huvudsponsor



Tack för att ni lyssnat!

Huvudsponsor

