

SLALÅM

Når en analyserer teknikk på video, må vi se utelukkende på hva som gir god tid - er effektivt, og ikke bare plukke ut teknikk fra stjerne-alpinistene (etter navn):

Bein/ knearbeid: AKTIV – BEVEGELSE NÆRME SNØEN

- begge ski med snøkontakt
- alltid parallell ski (ingen omstigning eller splitt)
- bevegelsen skjer med knærne i fremre posisjon og fremføring av ytre ski gjennom svingen. Ingen venting, alltid bevegelse fremover.
- Vinklet kne med bevegelse gjennom ytre ski (dersom ytterskia henger igjen bak, vil det resultere i sladd)

Svingradiusen i slalåm er kort. Det krever at svingbevegelsen er presis og med god timing. Bruk av kne er viktig for å oppnå kortere svingradius og komme tidligere på trykk. Bevegelsen må skje her fordi det krever mindre tid (i motsetning til vertikal arbeid).

Hofte, overkropp, armarbeid: ROLIG - STABIL

Man søker mere kompakt i kjøringen; dvs. Rolig og stabil kjøring.

- overkroppen skal alltid være vertikal, slik at hodet og balansesentrum får ro.
- vinkel med hofte for å belaste ytre ski
- vannrette skuldre
- overkropp fremover inn i sving, for å komme inn i nøytral posisjon i sammen med stavsett.
- hånd i synsfeltet
- stavsett brukes når det er tid til det for å understøtte balanse og rytme. For å motvirke bakvekt, må overkropp og armer frem inn i ny sving.

De beste må kunne kjøre med ulike portavstand og portvarianter i løype. Gode SL-løpere søker alltid tempo i kjøringen for å finne ut hvor hver sin grense går. I slalåm får man alltid problemer; og det skal det være! Men de som har færrest problemer vinner.

Man prøver hele tiden å få kortest mulig svingradius uten sladd. Det krever at en er aktiv og ikke blir stående for lenge i svingen. Det dreier seg ikke bare om kortest mulig trykk, men å finne en optimal rytme tilpasset løype og sving. Blir svingradiusen for kort, sklir skia bare unna.

Løperen søker alltid nøytral posisjon inn i svingen med noe kanting fra kne, og stadig mer vinkel og kompresjon. Overkropp må gå fremover inn i svingen, for å ha en reserve å gå på for fremføring av beina.

Mageregion skal være kompakt med harmoni.

DRILLØVELSER

Alle løpere på alle nivå bør drive drill på denne måten.

Slalåmdrill kan utgjøre 3 dager av tre samlinger i april og mai, med 4-5 dagers pause.

- 2-3 seksjoner kjøres på en tur. Det avhenger av heislengde og hvor høy intensitet blir. Slalåmdrill krever svært gode forhold (hardt underlag) og godt utstyr.
- 600 - 800 portpasseringer hver dag med drill. Kanskje noe mindre for yngre.
- Alltid variere oppgaver og målsetting i hver seksjon, dvs. variasjon. Man behøver ikke å holde på til perfektjon. Det er da bedre å finne flere forskjellige oppgaver og prøve for å oppøve bevegelsesprogrammer/erfaring. En kan fortsette neste dag med det en holdt på med, for så å gå videre. Stikkordet blir altså; utfordring.
- SL krever mindre bevegelse enn i SSL, kortere svingradius pga. kortere portavstand.
- Bedre utstyr og raskere løype tilsier mere A-form pga. innsving og mindre radius. Dette kan læres ved frikjøring, løssnø, uten staver, uten portberøring (portene er bare markeringer) når hastigheten ikke er så stor.
- Drilløvelsene gjøres primært i april/mai. Seinere kjøres rytmiske løyper, rytmeskift, rask løype, svingete løype osv. Drilløvelser videreføres ut fra individuelle/ gruppemessige behov.
- Første dag vil løperen ha balanseproblem pga. annerledes snø, underlag, terreng, høyde etc. Det er da ikke behov for feilretting.

Øvelser:

1. Ingen berøring og med indre arms teknikk.

Ingen berøring, men med aktiv bevegelse som normalt. Dette er fint som drill og seinere også som innkjøring i løype. Fokus må rettes på svingbue og beinarbeid (posisjon): Grunnleggende balanse.

2. Uten staver.

Gir god balansetrening og krever god posisjon.

3. Smal skiføring.

Vanskelig for balansen, fordi det blir liten plass til å få knær inn med trykk på ytterski. Det blir enda vanskeligere ved bratt og isete terreng/løype og gir veldig bra balansetrening. Det er ikke nødvendig å gi kommentarer.

4. Brei skiføring.

Pendelbevegelsen frem/bak med føttene er liten. Ytterfot har en tendens til å henge bak ved brei skiføring. Det blir da et «håndbrekk». Bredden mellom skiene for de beste var tidligere smal, seinere brei, nå en mellomting.

Brei skiføring uten portberøring er en god øvelse for å utvikle teknikk. Men det betyr ikke at en skal kjøre slik. Det er viktig med snøkontakt inn i svingen med god styring. Kantede ski fra kne med parallelle ski er karakteristisk i moderne slalåmkjøring. En kommer raskere inn over ny ytterski. Vinkle opp fra kne og hofta tidlig pga. fart og svingradius. Omstigning/splittede ski er gammeldags, men kan kjøres som øvelse hvis det gir noe.

5. Lav posisjon.

Dette kan være effektivt ved relativt flatt og ved groper i løypa. Dette må testes. Gropene gir dynamikk i seg selv. Dessuten må en dels trene på situasjoner en vil møte, og dels for å finne en posisjon som er effektiv for hver enkelt.

Når en står dypere er en svakere med mykere bevegelser. I motsatt fall vil det i bratte, isete forhold være normalt sett bedre å stå høyere og fange krefter og stå i sterkere og i hardere posisjon.

6. Høy posisjon.

Bra for å finne bedre posisjon. En kan jobbe med høyere posisjon uten berøring. For eksempel ha bratt og hardt underlag med 10 porter uten staver og kjøre over staur med kne/fot. Ved bratte kommer porten rett inn. Må kjenne og erfare selv hvordan dette fungerer. Det kan være en rar følelse til å begynne med. Normalt sett vil trykket føttene mottar medføre tidstap i forhold til å vippe bort med armene. Det vil være mindre krefter som virker på løperen og slik sett blir raskere. Men en må trene på slike situasjoner også.

7. Bare bruk av høyre arm eller venstre arm.

Ved uttrykket «boksing» tror mange at de skal bokse. Det er bedre å utrykke seg «ta portene vekk» med hånd. Ikke dra med skuldre - de skal være nøytrale. Arm som slår port ned skal ikke strekkes helt, men holdes lett fremoverrettet.

Dette er en vanskelig øvelse fordi det blir asymmetrisk. Men det er bra for erfaringen og for situasjoner ved vertikaler, når en er sein osv. slik at man kan møte de ulike situasjonene.

Kommentarer til øvelsene skal være knyttet til oppgaven. Utfordringene i seg selv vil gi feedback til løperen. Klarer man ikke øvelsen, vil løperen være motivert for å klare det, kanskje i løpet av neste dag.

Når en jobber med oppgaver er det ikke nødvendig med så mye kommentarer. Kommentarene skal evt. være knyttet til oppgaven med et blikk på; tidlig kne inn, ikke for lange bevegelser og snøkontakt hele tiden. I prinsippet bør en holde tilbake rettelser, en bør vente og ikke overdrive.

Bevegelse med føttene - splitt skal i hovedsak ikke forekomme - dvs. parallell skiføring. Hvis det blir for stor bevegelse, blir det brems.

Jevnere, mindre bevegelse gir mykere kjøring med snøkontakt.

Bråe bevegelser opp er hardt mot underlaget og en mister snøkontakt og trykk.

Dersom løperen ikke kan kjøre etter de grunnpunktene som gjelder for å kjøre fort, må vi endre stilen. Hvert år kommer alltid noe nytt, først og fremst fra de yngre, noe som de eldre må forbedre. Det er vanskelig for de eldre løperene fordi de har kjørt lenge på samme måten og ønsker ikke å forandre.

Hva er viktig med alle disse øvelsene:

- grunnbevegelsen skal være ok
- øvelsene skal gi motivasjon for trening og løperen skal vite at disse er bra: **Øvelser må ha et mål.**

Øvelser som ikke påvirker effektiv kjørestil skal ikke kjøres.

Groper er spesielt vanskelig fordi skråhelling vekk fra porten har lett for at innerski kan slå bort ytterski.

Ved drill kjører alle gjennom slike øvelser. Drilløvelser i bør kjøres i april, mai når det er hardt underlag og tid til jobbe. Det må skje en videreføring gjennom forberedelse og

rennsesongen ved å se på hva hver enkelt trenger spesielt. Men I omfang blir det ikke praktisert mye, noe hver trener må vurdere selv.

Det er viktig å kjøre med brei skiføring med snøkontakt på all frikjøring. Løperen må være konsentrert. Da formes noe. I løpet av sesongen kjøres 2000 km, 500 km av disse er løypekjøring. Dvs. 1500 km er frikjøring. Hvis løperen kjører frikjøringen med dårlig kvalitet, trener man bare på 500 km.

Den andre drilldagen kan man fortsette med en kort repetisjon av det viktige fra foregående dag.

En må alltid utnytte føre og bakke og vurdere hvilke personer en har med å gjøre. Man kan også kjøre alle øvelser med normal kjøring.

Øvelser som ikke gir noe i forhold til god, effektiv teknikk mener Filip er lite gunstig. Plogsving har han ikke selv brukt, fordi det ikke gir parallell teknikk. Alle øvelser som ikke gir parallell kjøring liker han ikke. Man må trene etter et mål/mening med øvelsen.

Velge ut øvelser blir derfor etter:

- Ha et klart bilde på teknikk (filosofi)
- Grunnprinsipper i teknikken
- Bruke øvelser som utvikler tekniske momenter

En må selv vurdere tidsaspektet for utvikling og prestering. De som har tid og jobber hardt utvikles videre.

LØYPESETTING MED NORMAL KJØRING

Regel: avstand mellom slalåmporter er opp til 15 meter. Normalt i WC er 10-12 m. Innenfor regelverket er det stor variasjonsmulighet.

1. Hurtighet

- i falllinje (rett nedover i linje)
- flatt
- avstand 4-6 m.
- 15 porter eller mer

2. Rytmask løype (rundt eller raskt)

- med kort avstand (8 m.)
- med lang avstand (14 m.)

Mange som trener/ kjører mye med runde svinger. Med dagens utstyr går det allikevel fort. De kan bli etterhvert redd for hurtighet. Spesielt for de som ikke kjører U/SG: Derfor må vi over 50 % av treningen ha raske løyper (hvis ikke får løperen fartsbarriere).

Er det bra underlag, lite turister og god plass utnyttes dette ved å sette raske løyper og/eller forandringer i retning på løype (punkt 3). Dette gjelder også trening for andre grener - også med hensyn til skadeforebygging.

3. Rytmeskift

Rund løype kombinert med vertikaler (rytmeskift).

Reglement for vertikaler: 3-4 porter. Det er ikke mange som trener på 4 porter, men det er sunt.

- i fallinje
- vekk fra fallinje, porter i «s-linje».
- Kombinere alle portkombinasjoner.

Skal man sette forskjellige portkombinasjoner og retninger, må det være flyt og rytme (benytte terreng med tilnærmet lik hastighet). Krever god følelse for løypestikking.

Dersom man har plass i bakken, skal man utnytte dette.

Mer enn 50 % av raske løyper skal være på flatt. Inntil 20 % i ekstremt bratt/flatt.

Avstand mellom portene blir en vurderingssak. I SL er det stort sett kort avstand.

Større portavstand gir rytme problemer. Vi prøve å trene så mye som mulig med lang avstand med lyst, men løpere vil som oftest helst trene med kort avstand.

Gruppen blir mere motivert ved å variere løypesettingen. Det er også viktig å variere for å møte ulike forhold under konkurransesituasjonen.

4. Kombinasjoner av ovennevnte punkter.

Lag/løpere bør ha nærhet til bedre løpere. Visuell læring ved forbilder; løper - løper er viktig. De beste løperne på lag trenger å stimuleres slik at alle kan heve seg raskere.

Klubbtrenerne må sette seg klare mål for treningsarbeidet. Det vil nok være behov for mer grunnteknisk trening og drilltrening.

- Alt kan kombineres, slik at det gir lyst, profiterer og gir enda mer lyst.
- Et gjennomgående prinsipp er tempo i trening og øvelser.

SLUTTKOMMENTAR

Trener man bare SL mister man følelse og blir hard.

Derfor kjøres man bare SL i 3 økter på 1 og en halv dag, for så trene SSL eller SG/U. 4 økter er for mye. Dette fordi det må være høy intensitet og stor motivasjon når først slalåmtrening gjennomføres.

SSL er viktig for en grunnleggende teknikk (i prinsippet den riktige teknikken); den gir bedre tid til å tenke. SSL teknikk brukes også i noen situasjoner i SL. Samtidig gir det mer harmoniske bevegelser.

- lengre tid til å tenke og utføre svingbevegelse; krever mer tålmodige bevegelser
- bevegelsen må være nøyaktig og presis
- mer følsom

Det er stor sammenheng mellom SL og SSL.

En slalåmløper må trene SSL og SG for å bli god i SL. Men en må ha som mål å forbedre seg i det en trener på, slik at en gjennom det kan nyttiggjøre det i forhold til SL. Hvis en løper tenker at en bare er SL løper, vil han/hun trene med dårlig kvalitet på SSL og fartstrening. F.eks. vil fartstrening gi høyere fartstoleranse.

Det å trene på alle grener gir en variasjon og utvikler en mer allsidig løper.

For yngre løpere må alle grener trenes. «Spesialisering» må komme på et høyt nivå seinere. Men også her trenes det allsidig i forhold til grener. Hver gren har sin særegenhet, og krever sin trening!