



Språket?

QuickTime och en YUV420 codec-dekomprimerare krävs för att kunna se bilden.



Skidteknisk analys ur ett helhetsperspektiv



© Stefan Zell, SSF & Umeå Universitet



Vad betyder skidteknisk analys utifrån ett helhetsperspektiv?

- Dagens skidteknik (svängens 3 faser)
- Individens förutsättningar:
kapacitet, erfarenhet, ålder & nivå
- Objektivt synsätt
- Situationen
- Utrustning



Skidteknisk analys utifrån dagens skidteknik

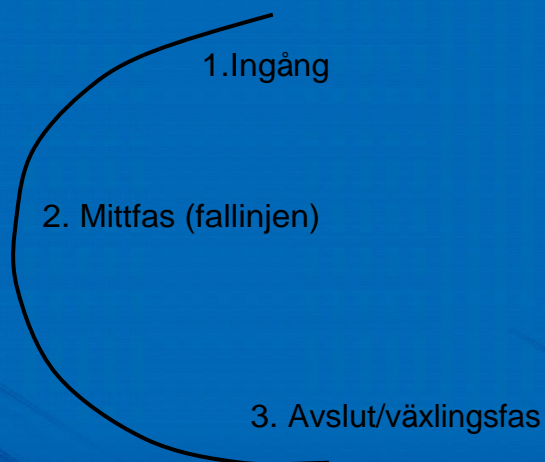


ALLTID svara på Vad - varför - (hur)



- **VAD** skall åkaren sträva efter i svängens tre faser?
- **VARFÖR** skall åkaren sträva efter detta?
- **HUR**, arbetsmetoder för att nå dit i backen

Svängens 3 faser Varför analysera utifrån 3 faser?



1. Ingång



- Åkaren går från plana till kantade skidor, in mot fallinjen och svängens mittfas

2. Mittfas (fallinjen)



- Åkaren ökar successivt på skidornas kantvinkel, utifrån de tre kantregulatorerna
- Den fartökande delen av svängen

3. Avslutning/växlingsfas



- Åkaren minskar skidornas kantvinkel. Skidorna kommer in under kroppen” för att direkt påbörja inledning av ny sväng

Ingång av sväng Vad vill vi se & varför då?

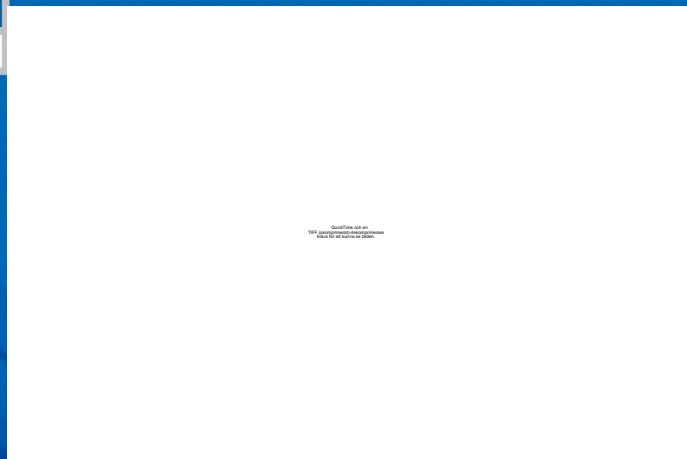


Vad vill vi se i ingång & varför då?



- // & jämfota underben
- Tidigt stöd på ytterskida
- Dynamisk kantreglering, via kantregulatorerna
- Fälgkors (stark)
- Höft "över fötter"
- Centrerad & balanserad

Mittfas (fallinjen) Vad vill vi se & varför då?



Vad vill vi se i mittfas & varför då?



- Successiv ökad kantvinkel på skidorna, utifrån de tre kantregulatorerna
- Ge "plats" vid portpassering (skidor) kropp vid GS
- Överkropp mot ytterskida, ökad höftvinkel.

3. Avslutning & växlingsfas Vad vill vi se & varför då?



Vad vill vi se i avslutningsfas & varför då?



- Överkropp snett nedåt & framåt i sväng
- Skidorna "in under kroppen"
- Tidig kontakt/kant på blivande ny ytterskida (inledning)

Skidteknisk analys utifrån Individens förutsättningar



- Vad innebär det att analysera skidtekniken utifrån kapacitet, erfarenhet, ålder & nivå?



Vilket kan innebära

- Att den fysiska kapaciteten kan vara en begränsande faktor till skidtekniken
- Att åkaren har *aldrig* åkt i brant terräng
- Att åkaren har växt 30 cm på ett halvår
- Annat...



Skidteknisk analys utifrån en objektiv syn



- Vad innebär det att göra en skidteknisk analys utifrån en objektiv syn?



Vilket kan innebära

- Att göra en objektiv (inte dömande) beskrivning/analys av åkaren
- Att få en helhetsbild av åkarens rörelsemönster & inställning
- Att se åkaren i olika vinklar, backar, snöförhållanden, hastigheter, svängradier,...
- Att lära känna åkarens mål, motivation & inställning



Skidteknisk analys utifrån situation & utrustning



- Vad innebär det att göra en skidteknisk analys utifrån utrustning & situation?



Vilket kan innebära

- Att situationen är ny (ovan) för åkaren
- Att beteendet det är "force majeure"
- Att åkaren tränar på en viss skidteknisk sak
- Att mål & situation inte stämmer överens
- Att utrustningen begränsar åkarens skidteknik



Många faktorer påverkar skidtekniken



- Det är många faktorer som påverkar skidtekniken, vilket i sin tur påverkar analys & arbetsmetoder



Vad är viktigast i vår skidtekniska analys?



- Kartlägga åkaren utifrån ett helhetsperspektiv!
- Vad är orsaken till åkarens rörelsemönster.



Huvudsaken vi vill!

QuickTime och en YUV420 codec-dekomprimerare krävs för att kunna se bilden.