Technika Łyżwowa - właściwe dobieranie techniki (teoria)

Zmienność techniki – czucie i myślenie na trasie

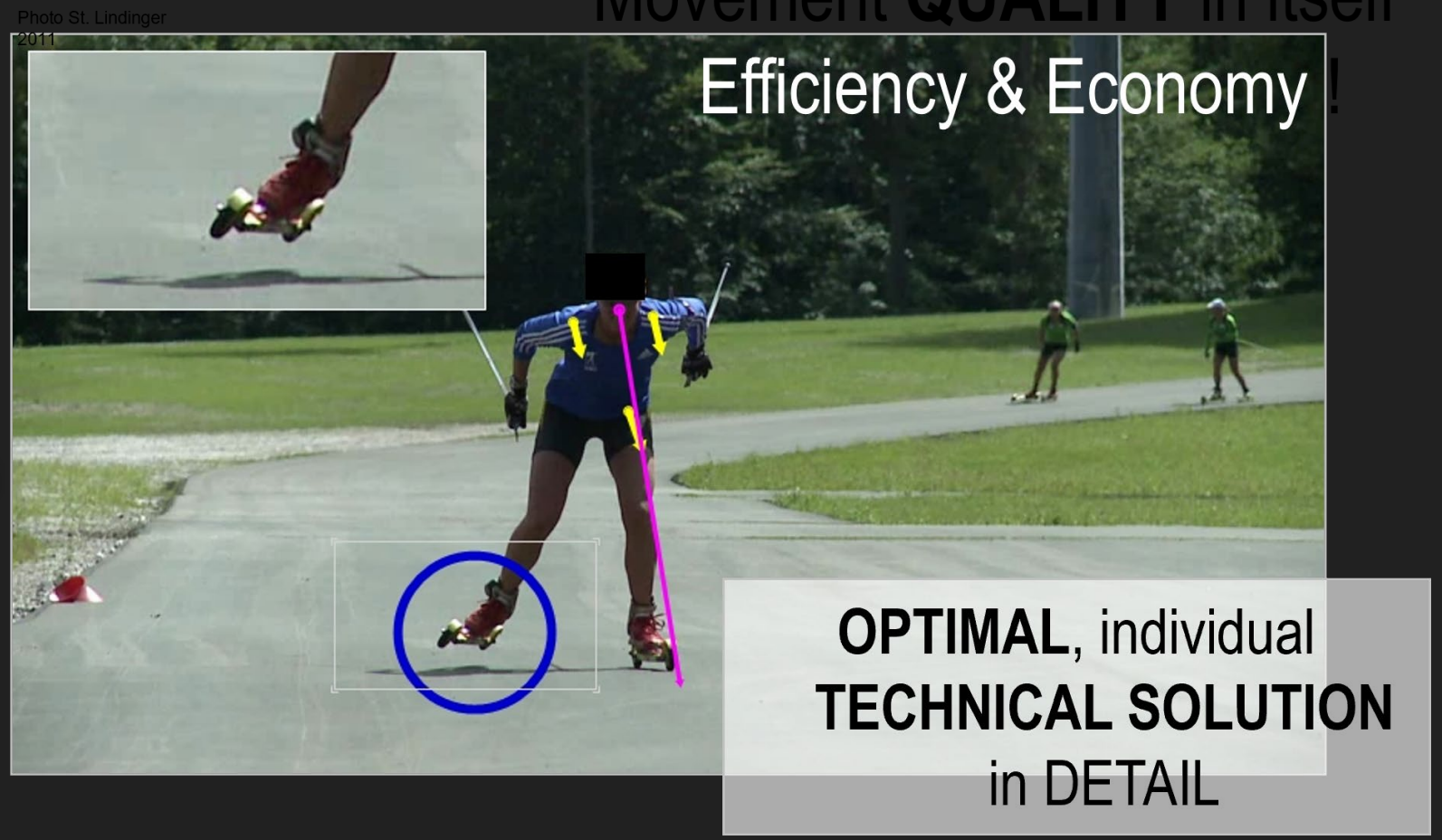
Technika biegu powinna być EKONOMICZNA. W zależności od:

- Umiejętności zawodnika (poziom - młodzik/senior),
- Warunków śniegowych (ciapa/lód),
- Zróżnicowanie trasy (nachylenie),

zawodnik powinien potrafić dobrać odpowiednią technikę do danej sytuacji. Wykorzystywać posiadane zdolności techniczne, mądrość w postaci odczytywania trasy i zmienianie techniki podczas biegu na jak najbardziej EKONOMICZNĄ.

Kluczowe elementy podczas biegu

- Odepchnięcie
- Swing
- Jazda na narcie
- Rytm/częstotliwość pracy kijami



Kulawy – technika biegu pod górę

Co ważne:

- Utrzymujemy niską pozycję (zgięte kolana)
- Stawiamy narty na wewnętrznych krawędziach, aby narta się napędzała przy ugiętych kolanach
- Odepchnięcie w bok
- Duży krok do przodu – wyskok na nogę
- Tułów się nie buja
- Ciężar ciała na palcach u stóp, pozycja aktywna/atakująca - wychylenie się do przodu



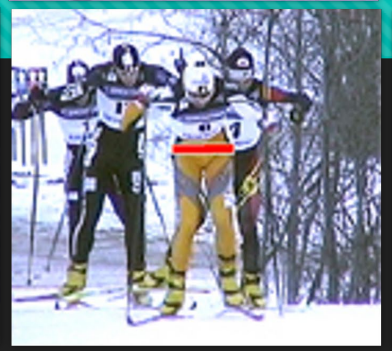
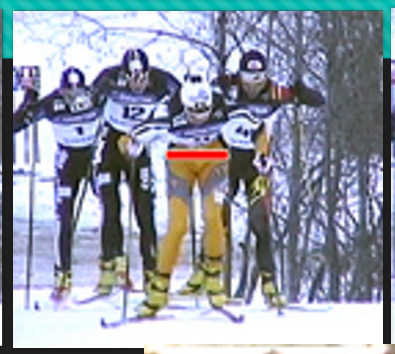

1 na 1 – prosta, lekko pod górę

Co ważne:

- Odepchnięcie nogą w bok
- Ustawienie narty na płasko DO PRZODU
- Ciężar ciała na palcach u stóp, pozycja aktywna/atakująca - wychylenie się do przodu
- Tułów się nie buja
- Wbicie kija przed stopą
- Nie siadamy – czyli nie idziemy pupą za pięty podczas momentu odepchnięcia













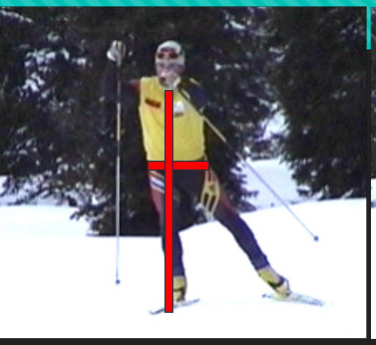
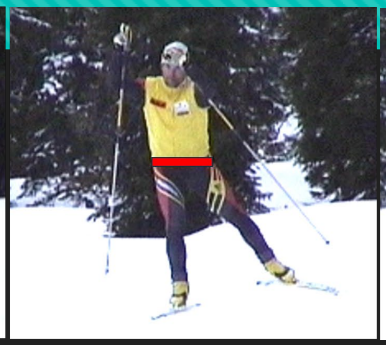

2 na 1 – technika przy najszybszej prędkości biegu, do zjazdu

Co ważne:

- Odepchnięcie nogą w bok
- Ustawienie narty na płasko DO PRZODU
- Ciężar ciała na palcach u stóp, pozycja aktywna/atakująca - wychylenie się do przodu
- Tułów się nie buja
- Wbicie kija przed stopą
- Nie siadamy – czyli nie idziemy pupą za pięty podczas momentu odepchnięcia
- Napędzanie się swingiem rąk, brak zatrzymania rąk przy biodrach



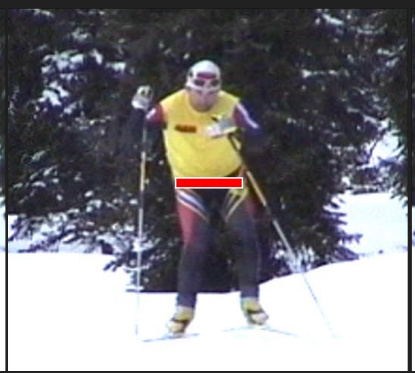












Pytania

- Jaką technikę jazdy na nartach stosujesz na płaskich odcinkach lub na lekkich zjazdach?
- Jaką technikę jazdy na nartach stosujesz na podbiegu?
- *Jaką technikę jazdy na nartach stosujesz na początkowym odcinku podbiegu mając wysoką prędkość po zjeździe?

Swing

Poniższe zdjęcia seryjne pokazują nieoptymalny czas wymachu ramion (zdjęcie w czerwonej ramce) z odepchnięciem prawej nogi. Ręce minęły już biodra, chociaż noga jest dopiero gotowa do rozpoczęcia odpychania się pod koniec fazy ślizgu. W przeciwieństwie do tego, zdjęcie w niebieskiej ramce, pokazuje bardzo dobry czas z odepchnięciem nogi, ponieważ ramiona są szeroko rozstawione, a dłonie znajdują się wysoko za ciałem, gotowe do dynamicznego wymachu do przodu dokładnie razem z odepchnięciem nogi.

Subobtimally-timed double arm swing



Well-timed, dynamic and
wide range double arm swing



Pytania

- Poprawne odepchnięcie powinno nastąpić pod kątem około ilu stopni do narty?
- Ruch ramion powinien być zsynchronizowany z odepchnięciem czy nie?

Ogółem

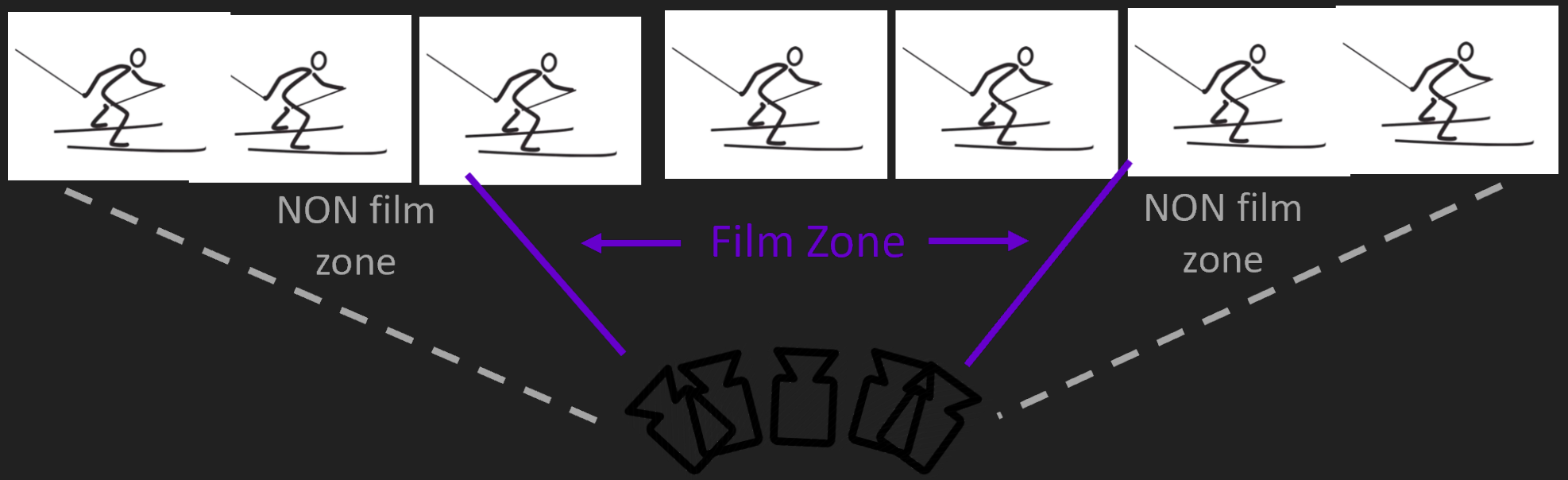
- Trening techniczny musi być dobrze zaplanowany w perspektywie długoterminowej. Ulepszenia wymagają czasu, dlatego ciągłość jest bardzo ważna. Bardzo ważne jest również, aby trenerzy i sportowcy ściśle ze sobą współpracowali, aby uzyskać optymalne wyniki.
- Ćwiczenia techniczne muszą być dostosowane do poziomu zawodnika. Dobrze, aby zawodnicy mieli przy tym zabawę, a nie surowe wykonywanie ćwiczeń.
- Radość, kreatywność, próby, planowanie, czucie ciała – to powinno być nieodłącznym elementem treningu technicznego.

Elementy treningu technicznego

- Analizy i obserwacje trenera,
- Obserwacja i analiza zawodnika przez zawodnika (system mentoringu techniki),
- Regularna samoocena – dawanie feedback'u,
- Zapamiętywanie trasy: rozwijanie czucia na profil trasy, strategie pokonywania zakrętów, strategie zjazdów w dół itp.,
- ĆWICZENIA: zmienne ćwiczenia i powtarzanie – bez zmęczenia i na zmęczeniu
- Połączony trening wytrzymałościowy i techniczny – codzienny nawyk
- Eksperymentowanie z ruchem łyżwiarskim, kontrastowanie i symulowanie stylu
- Edukacja i aktywność trenerska oraz doskonalenie kompetencji (aspekty poznawcze nauczania)

Filmowanie zawodnika w celu poprawy

- Czasami odczucia zawodnika nie pokrywają się z tym jak wygląda on z boku. Dlatego warto nagrywać i pokazywać zawodnikowi jak wygląda jego praca z boku.



Perspektywa filmu ma znaczenie

Podczas nagrywania musimy wziąć pod uwagę kąt nagrania.

Od przodu na przykład ciężko zobaczyć czy kij jest wbity poprawnie czyli przed butem, czy też nie.

Z boku nie zauważymy w stu procentach dokładnie czy narta jest postawiona na wprost podczas odepchnięcia.



FRONT VIEW



SIDE VIEW

Pomysł na ułożenie ćwiczeń technicznych

- Przykład 1.

Wykonujesz trening czystej techniki z kilkoma wybranymi ćwiczeniami na konkretne części techniki jazdy na nartach/rolkach, na odcinku o długości 100-300 m. Zawodnicy wykonują zbiór konkretnych ćwiczeń narciarskich, które powtarzają kilkakrotnie w jednym kierunku, podczas gdy „powrót na nartach" do punktu startowego odbywa się bez ćwiczeń. Jako trener masz możliwość dawania informacji zwrotnych podczas ich ćwiczeń.

Czas trwania/liczba ćwiczeń - 5 – 40 (maks.) minut i 2 – 7 ćwiczeń (każde powtórzenie 3–4 razy), w zależności od obciążenia wstępnego i poziomu/wydolności. Rób krótkie przerwy.

Pomysł na ułożenie ćwiczeń technicznych

- Przykład 2

Pomysł polega na wprowadzeniu treningu technicznego do sesji treningowych wytrzymałościowych, aby nie trzeba było poświęcać dodatkowego czasu, jak w podejściu A. Wybierasz pętlę treningową (np. 3 km) i zaznaczasz „strefy techniczne", w których należy trenować określone ćwiczenia dla określonych aspektów różnych technik jazdy na nartach. W tym celu wybierasz poszczególne „słabe punkty" w ruchach narciarskich zawodnika, aby je udoskonalić. Jest to również koncepcja, którą sportowcy mogą wykonywać na własnych sesjach treningowych w domu (bez trenera). Korzystanie ze „stref technicznych" może być podstawowym i ogólnym podejściem w mniej więcej wszystkich sesjach wytrzymałościowych biathlonu na wszystkich poziomach intensywności, nawet jeśli w grę wchodzi strzelanie.

Ułóż 3-4 strefy 100-300 m. Za każdym razem, gdy zawodnik mija wyznaczoną strefę, wykonuje indywidualnie podane ćwiczenie. Każda runda to to samo ćwiczenie w danej konkretnej strefie lub możesz zmienić trudność poprzedniego ćwiczenia po kilku rundach, aby zapewnić większą różnorodność.