

JSLK PÅ SNÖ



Beskrivning av Jönköpings Slalomklubb (JSLK) tränings och tävlingsverksamhet.



JSLK på SNÖ

Innehåll

JSLK PÅ SNÖ.....	3
Tävlingsår och Klassindelning.....	4
Att vara Tränare i JSLK.....	4
Att vara Aktiv i JSLK.....	5
Att vara Förälder i JSLK.....	5
Träning.....	6
Att Tävla (före, under och efter) i JSLK.....	7
Skidskola / slalomskola.....	8
U8 åkaren, –8 år.....	9
U10 åkaren, 9–10 år.....	10
U12 åkaren, 11–12 år.....	11
U14 åkaren, 13–14 år.....	12
U16 åkaren, 15–16 år.....	12
Skidteknik.....	14
Position.....	14
Balans.....	15
Sväng.....	15
JSLK Samarbeten.....	17



JSLK på SNÖ

JSLK PÅ SNÖ

Jönköpings Slalomklubbs verksamhet syftar till att ge barn och ungdomar i Jönköpingsregionen ett livslångt intresse för alpin utförsåkning. Vår verksamhet bygger på glädje och gemenskap där aktiva, föräldrar, förening och tränare bygger en miljö där individen ska kunna sig trygg och utvecklas efter sina ambitioner och förutsättningar.

Inom JSLK strävar vi efter att:

- Skidåkning ska vara roligt
- Utveckla både ungdomar och skidåkare
- Erbjuder motiverande och utvecklande verksamhet - erbjuda träningstillfällen och läger utifrån ambition och intresse.
- Sänka trösklar för att komma in i vår idrott – Genom information och kunskapsutbyte.
- Genom ideellt arbete driva vår förening och Järabacken.
- Byta och återanvända utrustning så långt som det är möjligt.
- Uppmuntra skidåkning även efter den aktiva karriären.
- Göra Järabacken till en samlingsplats för skidentusiaster.
- Utveckla vår förening, ledare och idrott tillsammans i enlighet med Svenska Skidförbundet.

Referenser till detta dokument:

- Blå Gula Vägen – alpint. Svenska Skidförbundet.
- Alpin Skidteknik – ur ett helhetsperspektiv. Svenska Skidförbundet.
- Fysisk Träning För Ungdom. Svenska Skidförbundet.
- JSLK Tränare och Styrelse



JSLK på SNÖ

Tävlingsår och Klassindelning

Inom JSLK tränar både tjejer och killar tillsammans i åldersindelade grupper.

U8 Tävlände som är upp till **8 år** under kalenderåret 1/1–31/12

U10 Tävlände som fyller **9 ELLER 10 år** under kalenderåret 1/1–31/12

U12 Tävlände som fyller **11 ELLER 12 år** under kalenderåret 1/1–31/12

U14 Tävlände som fyller **13 ELLER 14 år** under kalenderåret 1/1–31/12

U16 Tävlände som fyller **15 ELLER 16 år** under kalenderåret 1/1–31/12

Junior Tävlände som fyller **17 ELLER 18 år** under kalenderåret tävlar i klassen Yngre Junior.

Tävlände som fyller **19, 20 ELLER 21 år** under kalenderåret 1/1–31/12 tävlar i klassen Äldre Junior.

Senior Tävlände som fyller **17 ELLER MER** under kalenderåret 1/1–31/12 tävlar i klassen Senior.

Att vara Tränare i JSLK

Huvudmålet för våra tränare är att förmedla skidglädje genom att utveckla både ungdomar och skidåkare i en positiv miljö. Som tränare ansvarar man för planering och genomförande av träning och läger både barmark och under säsong.

Tränarna planerar och genomför träning på ett sätt som ungdomarna känner igen sig i och som är återkommande. Träning bedrivs på ett lustfullt sätt utifrån individens förutsättningar och mål. Som tränare i JSLK föregår man alltid med gott exempel.

Träningen inleds med att berätta om mål och innehåll och avslutas på ett tydligt och positivt sätt.

JSLK vill kontinuerligt kompetensutveckla våra tränare så de besitter nödvändiga kunskaper kring ledarskap och alpin skidåkning.

Som tränare inom JSLK:

- Har vi en positiva förväntan på de aktiva.
- Skapar vi en dialog mellan ledare, ledare och aktiv samt aktiv till aktiv.
- Ger vi kontinuerlig feedback och vägledning.
- Ger vi varje individ samma chans.
- Skapar vi en delaktighet och dialog med aktiva och föräldrar som en del i ledarskapet.
- Hanterar vi information om träning och tävling.



JSLK på SNÖ

Att vara Aktiv i JSLK

Våra aktiva åkare i JSLK tycker om att åka skidor och vill bli en bättre skidåkare. Den aktiva har fokus på träning och tävling, men har samtidigt ansvar att vara en bra skidkompis.

JSLK:s syn på en bra skidkompis är:

- Snäll, glad och rolig - bidrar till en bra gemenskap i gruppen
- Positiv – går det dåligt, hur kan jag göra för att det ska gå bättre
- Peppande och uppmuntrande – idrotten handlar om individuell insats, men vi är en klubb som håller laganda.
- Välkomnande - vi hälsar nya åkare välkommen in i gruppen, oavsett skidmässig nivå.

Att vara Förälder i JSLK

Alpin skidåkning skiljer sig lite från andra idrotter kopplat till föräldraengagemanget. Det är en tidskrävande idrott under en intensiv säsong. Samtidigt är det en fantastisk möjlighet att umgås och utvecklas med era barn i en positiv miljö.

För oss i JSLK så utgår idrottandet utifrån individen, dess förutsättningar och ambitioner. I JSLK ska idrottande vara förknippat med glädje i en just miljö och där är föräldrarna en viktig del.

För att tillgängliggöra träning och tävling så är det mycket skjutsande och vi uppmuntrar samåkning så långt som möjligt.

Vår förening bygger på ideellt arbete för att starta säsong och hålla backen öppen under säsong. Innan säsong förväntas vi hjälpa till på en arbetsdag och hjälper till med snötillverkning. Under säsong så driver vi backen och som föräldrar indelas man i arbetslag och var 3–4 vecka så står man i kiosk, skidhyran eller lift.

Ju äldre man blir så finns det möjlighet att delta på läger. Upp till tonåren så kräver det att föräldrar har möjligheten att följa med.

En förutsättning för skidåkning är utrustning. Detta kan vara svårt att komma in i till en början. Inom JSLK försöker vi hjälpa med så mycket som möjligt kring detta genom bytes-dagar, Facebook-grupper och uppstart inför säsong.

Vid träningar, tävlingar och läger så uppmuntrar vi föräldrar till att fråga våra tränare om det finns något men kan hjälpa till med, till exempel frakta käppar eller ploga bana.

Bra att tänka på som förälder:



JSLK på SNÖ

- Hjälpa till att förbereda ungdomarna inför träning, i tid, rätt utrustning och mat i magen.
- Vi hälsar på andra (ungdomar, föräldrar, tränare) och strävar efter att skapa en juste miljö.
- Som föräldrar uppmuntrar vi både egna och andras barn.
- Vi stödjer andra föräldrar till yngre barn med tips och trix.
- Vi uppmuntrar insatser och inte bara resultat.
- Följa information och anmäla i tid till träning och tävling, läger

Träning

Våra träningsgrupper är som tidigare beskrivet uppdelade i åldersintervall, U8-U16. Förutom dessa grupper sorteras även vår slalomskola in under träningsgrupperna, då den är inkörsporten i träningsverksamheten.

I träningen är det viktigt att anpassa verksamheten utifrån gruppen, träningsbarhet, ålder och kön. Det kan förekomma stora skillnader bland individer i gruppen i relation till fysisk utveckling, social och mental mognad trots att skola och idrott bygger på kronologisk ålder. Vad gäller träningsbarhet är det viktigt att förhålla sig till vad som händer i perioderna innan puberteten, under puberteten och senare delen av puberteten för att kunna anpassa och optimera träningen till individen trots att variationen i gruppen kan vara stor. Att vi blir bra på det vi tränar stämmer.

De aktiva anpassar sig och utvecklar de kvaliteter vi tränar på. Ur ett långsiktigt perspektiv är det viktigt med allsidighet i skid- och fysträning för att skapa en bred rörelseförmåga. För att skapa duktiga skidåkare är det viktigt att åka skidor och utmana de aktiva i varierande terräng, snöförhållanden, luftfärder, typ av svängar och utrustning. Att utnyttja vår korta snösäsong maximalt är en målsättning för verksamheten.

Vi uppmuntrar och möjliggör för våra aktiva att utöva fler idrotter än alpin skidåkning, då en variation i träning ger en allsidighet och är utvecklande för individen.

Träningen bedrivs i stort i två former – på snö och på barmark. Barmarksträningen startar beroende på ålder under augusti till oktober och pågår fram till snö finns i backen.

Träningen på snö inleds vanligtvis under våra läger, men startar i kontinuerlig form när snö finns i Järabacken.

Då utrymmet i vår backe är begränsat delas kvällarna in i två träningslottar, där de yngre åkarna normalt nyttjar den tidiga slotten och de äldre åkarna den senare.

Till träning är det viktigt att vara i tid, dvs ombytt & klar med skidor på fötterna när träningen startar. Utskick med anmälan till träning görs av respektive tränare inför varje träning. För att kunna planera träningen optimalt ska anmälan besvaras innan träningsstart.



JSLK på SNÖ

Att Tävla (före, under och efter) i JSLK

Tävling är en naturlig del i vår idrott och i unga åldrar tränar vi på att tävla och fokuserar på att det ska vara roligt. Nedan följer en beskrivning kring vad som händer innan-under-efter tävling i syfte att förenkla för de som inte varit med så länge.

Före:

- Inbjudan skickas per tävling från tränare
- Anmälan görs av föräldrar, åldersklasser, länk finns på JSLK.se. Säg till om du behöver hjälp!! Läs officiell inbjudan från arrangerande klubb.
- Tidtagning från U10 och uppåt
- Samåkning är både trevligt och bra för miljön
- Vi tränar på disciplin innan tävling
- JSLK Tävlingskalender innehållande prioriterade tävlingar (distrikt/region)
- Kommunicera anmälningar till tränare om man vill åka på tävlingar utanför kalender
- Förbered mat under tävling
- Vassa skidor
- Sova och äta innan
- Komma i tid
- Ha med rätt utrustning för disciplinen
- Start och liftkort betalas av klubben (om medlemsavgift och träningsavgift är betald). Föräldrar betalar sina liftkort i mån av plats. – Faktureras till klubb
- Inledningsvis så tränar vi på att tävla – Glädjen och gemenskap är det centrala!!

Under:

- Vi säger hej och god morgon
- Sätta upp vepor och ev. tält
- Nummerlappar och liftkort hämtas gemensamt
- Lägg sina prylar på bra ställen
- Lagledarmöte
- Matsäck
- Samling, ledarna tar över – logistik med kläder
- Uppvärmning
- Besiktning sker med hjälp av tränare
- 1a åk
- Fria aktiviteter
- Återsamling
- Vanligtvis besiktning tillsammans med tränare



JSLK på SNÖ

- 2 åk
- Heja och stötta alla i både med och motgång!!

Efter:

- Prisutdelning, U8 får alla priser, både individuella och lagpriser finns.
- Stanna kvar
- Vi säger hejdå till alla innan vi lämnar
- Få med all utrustning hem
- Tävla mot dig själv och ha kul!!

Skidskola / slalomskola

Utrustning

- hjälm
- Skidor (stavar valfritt)
- Ryggskydd

Förkunskaper

Skidskola:

- Inga förkunskaper

Slalomskola:

- Åka lift i Järabacken själv
- Svänga och bromsa obehindrat

Mål

- Bli bekväm på skidor, få kontroll

Hur tränar vi?

- Genom lek så lär vi ut grunderna kring alpin skidåkning med förhoppning om att skapa ett livslångt skidintresse.

Skidskolan arrangeras av tidigare aktiva i Friluftsrämmandet och har fokus på nybörjarträning med en större spridning i ålder och förkunskap på deltagarna.

Slalomskolan arrangeras av JSLKs alpintränare tillsammans med aktiva ungdomar i klubben och syftar till att utbilda nya åkare som senare ska ingå i ordinarie träningsverksamhet. Deltagarålder ca 5-10 år.



JSLK på SNÖ

U8 åkaren, –8 år

Utrustning

- hjälm
- Goggles
- Skidor (stavar valfritt)
- Ryggskydd

Förkunskaper

- Åka lift i Järabacken
- Svänga och bromsa

Mål

- Parallell skidföring
- Bli bekväm i fart
- Kontroll i olika typer av terräng
- Hoppa i hopp
- Åk baklänges
- Hockeystopp
- Kunskap kring våra regler och hur vi agerar i backen och i gruppen - bra kompis. Hur stannar vi, samlas osv
- Tävla på KM

Hur vi tränar

- Åldersindelade grupper
- 1 träningstillfälle per vecka under försäsong och 2 träningstillfällen när det är snö.
- Lek, skoj och lagom utmanande



JSLK på SNÖ

U10 åkaren, 9–10 år

Utrustning:

- Ryggplatta
- hjälm (utan båge)
- SL skidor
- Benskydd (om man åker nära kortkäpparna)
- Stavar

Mål:

- Fartkontroll
- Glida och svänga i balans
- Veta vad fram/bak/sida-balans är
- Stavisättning
- Introducera kantregulatorerna (inåtlutning av kroppen; vinkling av höften; knäarbete)
- Göra stoppsladd på förbestämd plats
- Klara av en skärande sväng i flack backe
- Ha snökontakt och snurra ett varv (360 grader) åt båda hållen
- Hoppa samt åka staket med rytm i blå terräng
- Pröva på långkäpp
- Tävla i lokala tävlingar i samband med Lilla Världscupen, LVC

Hur vi tränar:

- Tonvikt på koordination, stabilitet och snabbhet
- Inslag av rörlighet och kondition
- Varierad skidåkning i olika miljöer
- Lagom utmaning – hög lyckasfaktor!
- Lära genom alla sinnen
- Träning bör bedrivas på ett sätt som liknar barns lek- och rörelsemönster, där maximala arbetsinsatser varvas med viloperioder
- Utveckla rörelser med leken som metod
- Åk skidor, visa övningar och ha hög aktivitet på träningar
- Varierade rörelser med hjälp av ytteligheter. Lång–kort/bred–smal/fram-bak
- Utmana de aktiva med en variation av terräng och banor
- Träningen ska vara allsidig och lustbetonad med leken i fokus



JSLK på SNÖ

U12 åkaren, 11–12 år

Utrustning:

- Ryggplatta
- hjälm med båge (SL), utan båge (GS)
- SL och GS skidor
- Benskydd (om man åker nära kortkäpparna)
- Stavar

Mål:

- Fartkontroll
- Glida och svänga i balans
- Veta vad fram/bak/sida-balans är
- Stavisättning
- Introducera kantregulatorerna
- Göra stoppsladd på förbestämd plats
- Klara av en skärande sväng i flack backe
- Ha snökontakt och snurra ett varv (360 grader) åt båda hållen
- Hoppa samt åka staket med rytm i blå terräng
- Åka på långkäpp U12
- Börja tävla i LVC (Lilla världscupen, regionala tävlingar)
- Bra position på skidorna
- Parallella skidor
- Använda kantregulatorerna (inåtlutning av kroppen; vinkling av höften; knäarbete)

Hur vi tränar:

- Tonvikt på koordination, stabilitet och snabbhet
- Inslag av rörlighet och kondition
- Varierad skidåkning i olika miljöer
- Lagom utmaning – hög lyckasfaktor!
- Lära genom alla sinnen
- Träning bör bedrivas på ett sätt som liknar barns lek- och rörelse- mönster, där maximala arbetsinsatser varvas med viloperioder
- Utveckla rörelser med leken som metod
- Åk skidor, visa övningar och ha hög aktivitet på träningar
- Varierade rörelser med hjälp av ytterligheter. Lång–kort/bred–smal/fram-bak
- Utmana de aktiva med en variation av terräng och banor
- Träningen ska vara allsidig och lustbetonad med leken i fokus



JSLK på SNÖ

U14 åkaren, 13–14 år

Utrustning:

- SL & GS skidor
- Ryggskydd
- Benskydd (SL)
- hjälm med skydd för öron
- Punschskydd på stavar (SL)
- Båge (SL)

Mål

- Vara en bra kompis
- Åka och prata med alla
- Fråga tränarna när man inte förstår
- Åka i varierad terräng
- God balans och position
- Förstå grundrörelserna
- Börja att kunna analysera sin egen åkning
- Reglera fart
- Förstå vikten av fysträning, explosivitet och spänst

Hur vi tränar:

- 1 träning per vecka under försäsong och 2-3 träningar per vecka under vinter.
- Träning varierar mellan teknik, SL, GS, Super-G och PSL
- Träna med fokus, med roliga inslag

U16 åkaren, 15–16 år

Utrustning:

- Ryggplatta
- hjälm (med löstagbar båge och hårt skydd för öronen)
- SL och GS skidor
- Fartskidor (SG/DH på fartläger, SG och DH tävling)
- Benskydd
- SL-stavar med stavskydd, fartstavar



JSLK på SNÖ

Förkunskaper:

- Belasta skidorna med högt tryck
- Använda olika tekniker för att svänga (knä, höft, hela kroppen)

Mål:

- Intressera sig för hårdare och mer fokuserad träning
- Klara ban- och friåkning i all terräng
- Använda alla kantregulatorerna och grundrörelser
- Åka grenspecifikt
- Anpassa teknik utifrån terräng och förutsättningar
- Påverka sin egen svängradie
- Ha koll på sin utrustning och ta ansvar för skidvård
- Analysera och reflektera sin egen och andras åkning

Hur vi tränar:

- Resultatinriktat – sätt tydliga mål och delmål för säsongen
- Finslipa och automatisera tävlingsteknik
- Utveckla explosiv styrka och spänst
- Träna kondition, snabbhet, koordination, stabilitet, rörlighet
- Styrketräning (fria vikter) med fokus på korrekt utförande
- Större utmaningar, inte lyckas varje gång
- Lära genom alla sinnen
- Bygg teknikträningen på enkelhet och rörelser
- Variera avstånd, mönster och rytm i bansättning
- Träna och tillämpa taktiska detaljer
- Utmana de aktiva med en variation av terräng och banor
- Träna alla discipliner



JSLK på SNÖ

Skidteknik

ALPIN SKIDÅKNING HANDLAR OM hur vi med hjälp av våra inre krafter som skapas av muskler, leder och ligamentbalanserar och reglerar yttre krafter. De yttre krafterna är normalkraften, gravitationskraften, luftmotståndet och friktionskraften. Dessa yttre krafter varierar under skidåkningen beroende på åkarens hastighet, svängradie, vikt, backens lutning, terräng och underlag. Alpin tävlingsidrott handlar om, att enligt regelboken förflytta den egna kroppens masscentrum från start till mål kortast möjliga väg med största möjliga medelhastighet. **Allt vi gör på skidor kräver** rörelse av kroppen. Alla dessa sammansatta rörelser påverkar vår väg ner för skidbacken. Detta är skidteknik, oberoende av färdighetsnivå. Effektiviteten att ta det är viktigt för den långsiktiga utvecklingen att det finns en progression i träningen och i antalet tävlingar per säsong och nivå. Tävlings- och träningsskådis från start till mål förbättras hela tiden genom anpassning av tekniken. **De yttre krafterna** kommer alltid vara desamma, men varierar i storlek beroende på svängradie, hastighet etcetera. Det medför att vi hela tiden måste kunna anpassa våra rörelser för att maximera resultatet.

Uppdraget som skidåkare är att utifrån egna förutsättningar balansera upp yttre krafter. Detta sker genom en koordinering av rörelser i våra olika rörelseplan; frontalplanet, sagittalplanet och horisontalplanet (åkaren sedd framifrån, från sidan och uppfifrån). Det beskrivs i skidlitteraturen som skidåkningens grundrörelser. En förflyttning av åkarens masscentrum framåt och bakåt, i sidled samt upp och ner. Utöver det kan åkaren ytterligare reglera skidornas kantvinkel och vrida skidorna mot underlaget. Dessa sammansatta rörelser gör att vi kan påverka svängen och skapa vridande, kantreglerande och belastande/avlastande rörelser. **Skidteknik handlar** alltså om rörelser. Rörelser utifrån att reglera och balansera de yttre krafterna med hjälp av våra inre krafter. Att skapa rörelseutveckling på skidor är en viktig faktor i tidig ålder som förfinas och utvecklas genom åren, vilket gör att den aktive senare i karriären är förberedd att hantera alla typer av utrustning, terräng och bansättning. Att med hjälp av sammansatta rörelser kunna påverka skidans svängradie i samtliga discipliner ger en känsla av trygghet.

Position

En neutral position med trycket mitt på skidan är den utgångspunkt som du som skidåkare har störst möjlighet att påverka åkningen.

Position - Fram/Bak

Testa att svänga extremt långt fram och bak för att sedan jämföra med en mer neutral position

Position - Öppna pjäxor

Att åka i rätt position med öppna pjäxor är svårare än när pjäxorna är spända

Position – Slide

Överkroppen pekar rakt ner i fallinjen. Åkaren förflyttar sig som i en korridor i fallinjen och skidorna kan "slida" från sida till sida eftersom positionen är neutral

Position – Snurra

När positionen är neutral kan åkaren obehindrat snurra i fallinjen



JSLK på SNÖ

Position – Stavisättning

Stavisättning hjälper åkaren att hålla balansen samt markerar och underlättar svängväxel

Balans

Använd överkroppen för att hålla balansen och använd lugna rörelser. Bålen är centrat för balansen i skidåkning. Bra styrka i bålen ger att åkaren följaktligen kommer att kunna kontrollera de krafter de utsätts för på ett mer effektivt sätt.

Balans - Smalt/Brett

Testa att åka extremt smalt och brett för att sedan hitta en mer naturlig skidbredd

Balans – Brickan

Provocera balansen/koordinationen. Tänk att du håller i en bricka och försök att genomföra svängarna

Balans - Utan stavar/Låsta armar

Provocera balansen genom att ta bort stavarna. Märka hur mycket lättare det blir när stavarna kommer tillbaka.

Balans - En skida

Försök att kontrollera svängar på en skida

Sväng

För att utföra en skärande sväng måste man kanta skidan. Vi har tre kantregulatorer som används vid kantning av skidan. Knä, höft och hela kroppen.

Sväng - Hela kroppen

Sträva efter parallella skidor och skärande svängar. Tänk att du har ett stålrör från ytterbenet och upp genom kroppen genom svängen. Kontrollera rörelsen genom att böja på innerbenet

Sväng – Höft

Sträva efter parallella skidor och skärande svängar. Var noga så höften inte vrids in i svängen, vilket resulterar i bakvikt och att innerskidan går före ytterskidan in i sväng

Sväng – Knä

Sträva efter parallella skidor och skärande svängar. Med händerna på knäna får åkaren en bra känsla av vad som händer.

Beskrivning GS

I ingången (Fas 1) på svängen vill du ha största möjliga vinkel mot underlaget för att snabbt kunna vända rörelsen, kraften kommer också vara som störst här. Därför använder du hela kroppen som kantregulator, en rak kropp kan stå emot stora krafter. Vid käppassage (Fas 2) har du höften som kantregulator, du kan enkelt passera käppen och styra undan den med armen. Successivt efter käppassage (Fas 3) minskar du



JSLK på SNÖ

kantvinkeln mot underlaget, till slut är skidorna plana mot snön. Knäna används som regulator, du kan lätt göra en mjuk övergång till nästa sväng.

Beskrivning SL

Här gäller samma princip som i storslalom fast med några tillägg. Eftersom svängväxlingarna sker med en betydligt högre frekvens hinner du inte med om du använder hela kroppen som kantregulator på samma vis som i storslalom. Här strävar du efter att ha axelpartiet horisontellt hela tiden vilket underlättar en snabb svängväxel.

Du använder också stavarna i en betydligt större utsträckning i slalom. Förutom ett naturligt balansredskap använder du stavisättning direkt efter kappträff för att snabbare kunna stoppa medrotation. Genom effektiv stavisättning blir det lättare att behärska en tekniskt krävande bana.



JSLK på SNÖ

JSLK Samarbeten

Svenska Skidförbundet	Medlemsorganisation för Svenska Skidåkning. Arbetar med visionsfrågor, strategi och mål. Utbildar Skidsverige.
Smålands Skidförbund	Medlemsorganisation för alpina föreningar i Småland.
Alpina Kommittén	Samarbetsorganisation för Alpina föreningar i Småland. Är en underorganisation till Smålands Skidförbund.
Region 5	Vår region, består av olika distrikt
Regionråd	Forum för ordförandena från olika distrikt.