



SKI TEAM SWEDEN SPEEDSKI

## Klubbpaketet

Del 3

-Att åka snabbt på skidor



SKI TEAM SWEDEN SPEEDSKI

## Observera

- Svenska skidförbundets speedskisektion och författaren till detta klubbpaket tar inget ansvar för olyckor som inträffar när någon av de i texten beskrivna aktiviteterna genomförs.





## Speedskiteknik – teori

- Viktigt!

Innan ni börjar med speedskiträning så MÅSTE ni tagit del av klubbpaketsdelen: Speedski - Att arrangera en tävling/träning. 100% säkerhet för åkaren är en förutsättning för att man skall få bedriva speedskiverksamhet.

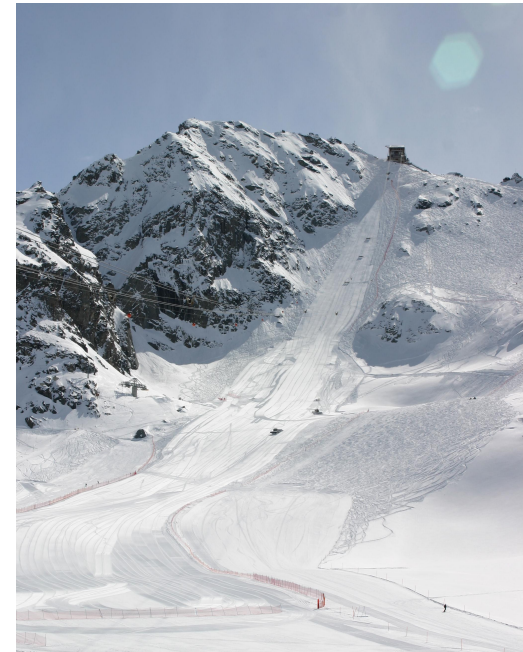
Dessa punkter får aldrig göras några undantag ifrån:

**-Backen i fallinjen.** Backen får inte "skråa" åt något håll d.v.s. vid fall skall man fortsätta i backens riktning.

**-Inga hinder får finnas** utefter banans sträckning. Inga hinder får finnas i accelerationsfasen eller på bromsplanen. Backen måste vara avspärrad så att inga obehöriga kan ta sig in i banan.

**-Tillräckligt lång bromsplan.** Även om åkaren får problem efter tidtagningszonen så skall det finnas tillräckligt med bromsplan för åkaren att på ett säkert sätt hinna stanna.

**-Alla åkare måste ha godkända hjälmar och ryggskydd** – självklart!



Speedskibacken i Verbier (SUI)



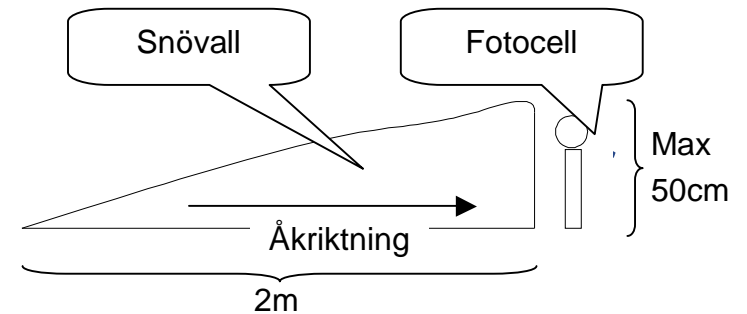
## Speedskiteknik – teori

- Viktigt

**-Starta i låg hastighet** – Första åken skall alltid gå från en absolut säker startpunkt, d.v.s. i låg hastighet. Senare under träning/tävlingen så flyttar man upp starten åk för åk tills man kommit till den högsta startpunkt som för backen och de gällande förhållandena är maximal med bibehållen säkerhet. Kom ihåg att det är alltid tillåtet för en åkare att starta från en lägre startpunkt.

**-Fotoceller skall skyddas** – Snövallar eller annat skydd skall byggas upp framför fotocellerna (se bild). Vid fall skall åkaren passera över fotocellen.

**-Information!** - Anläggningspersonalen och övriga åkare i backen måste vara informerade att det pågår speedskiträning/tävling så att obehöriga ej beträder banan och så att anläggningspersonal är redo om det skulle ske en olycka. Vid tävling bör räddningspulka och sjukvårdspersonal finnas på plats vid banan.





## Speedskiteknik – teori

- Grundtänkandet

Man brukar säga att speedski går ut på att finna den för sina fysiska förutsättningar optimala aerodynamiska positionen som man ska försöka hålla när slag, stötar och vindmotstånd gör allt för att slita isär den. Skidorna skall givetvis vara så plana som möjligt, en viss kantning kan dock stabilisera upp åket och behöver således inte vara helt av ondo. Man skall försöka stå stilla och göra så få korrigeringar med kropp och skidor som möjligt. Varje korrigering innebär tappad fart. Tappad fart i speedski går ej att vinna tillbaka på samma sätt som i alpina grenar. En duktig speedskiåkare är följsam, låter backens ojämnheter komma till honom och han "flyter" genom luften utan att behöva kämpa emot. När man lyckas med ett speedskiåk så vet man det – ju mindre turbulens, desto mindre låter vindbruset och desto mindre sliter det i kroppen. Ju lugnare det känns, ju bättre har man lyckats.



## Speedskiteknik – teori

### • Bastekniken:

Det finns några grundregler i bastekniken som man skall tänka på, som gäller alla typer av åkare:

-Försök att inta en position som är stabil i sidled men flexibel i höjlded. Positionen skall kännas "bekvämt". Vindmotståndet kommer att slita i åkaren höger och vänster. Det gäller att vara stabil i denna ledd så att man inte får vridning i kroppen. Om kroppen börjar vridas så fungerar den som ett roder och åkaren tvingas korrigera åklinjen med skidorna. Risken finns att en ostabil höger vänster position gör att man får en wobblande kroppsrörelse med de korrigeringar som man tvingas göra. Den viktigaste biten i positionen är flexibiliteten i höjlded. Det är viktigt att detta inte uppfattas fel. Att vara flexibel i höjlded innebär INTE att huvudet skall åka upp och ned. Flexibilitet i höjlded menas att kunna svälja gupp och ojämnheter utan att huvud, rygg och händer ändrar position. Om huvudet börjar åka upp och ned så skapas turbulens och man tappar fart.

-Undvik håligheter och luftfickor i positionen. Håligheter bildar vanligtvis turbulens. Endast mycket skickliga åkare klarar av att släppa igenom luft på bestämda ställen i sin position. En så tät position som möjligt är att därför att föredra.



Exempel på en bra position  
Notera att åkaren är "tät"



Exempel på rätt flexibilitet i höjlded.  
Luft tillåts att passera över och under överkroppen.



Exempel på fel flexibilitet i höjlded. Åkarens position liknar mer en fallskärm...



## Speedskiteknik – teori

- Bastekniken:

-Försök att få en så liten area som möjligt sett framifrån. Undvik "hängande armbågar".

-En lätt sänkt ända är att föredra. Luftströmmen blir bättre om man inte skjuter upp baksiden.

-Ett vanligt nybörjarfel är att "titta upp" för mycket. Huvud/hjälm skall bilda en i stort sett rät linje med ryggen. En något mer "upptittande" position har dock visat sig snabbare än att höja på baken så att den är högre än huvudet.

-Händernas position är en av de viktigaste delarna i åkningen, och detta är även det som brukar variera mest och anpassas utefter åkarens personliga känsla. Vad som är bra att veta är att händerna/armarna fungerar som känselspröt för åkaren. Det är med händerna som man styr luftflödet och därmed också mycket av sin åkning. Den vanligaste positionen för händerna är att hålla dem väldigt tätt mot hakan/ansiktet för att inte skapa onödig turbulens runt händer/armar.



En bra position sett framifrån  
Notera den lilla arean sett framifrån



En mindre bra position. Åkaren tittar upp  
för mycket. Notera den större arean



## Speedskiteknik – teori

- Bastekniken:

-En sak i grundpositionen som kan nämnas är att speedskiåkare för det mesta åker med liten vinkel på pjäxorna för att komma ned djupare och för att få en aggressivare lutning mot luftmotståndet. Detta för att undvika att tryckas bakåt (sätta sig) när det börjar att gå fort.

-Starten kan vara en viktig faktor. Särskilt vid korta backar och om starten är i ett brant parti. Man startar vanligtvis med skidorna horisontellt, det är väldigt få åk där starten går från toppen eller från ett starthus. Vid start med horisontella skidor så gäller det att komma runt med skidorna så fort som möjligt och snabbt hitta rätt position. Börjar man med att krångla med positionen så tappar man ytterst värdefulla 10-delar av km/h i accelerationsfasen i en brant backe. Undantag: Om backen är väldigt lång eller om det inte är så brant i starten kan man tjäna mer på att lugnt och stilla verkligen hitta sin idealiska position.

-En annan viktig sak att ta upp är att det finns en regel som säger att åkarens position måste vara densamma genom hela tidtagningszonen. Ändring i positionen när man passerar mållinjen kan ge ett missvisande orättvist resultat, men framförallt är regeln till för att främja för säkerheten. Ändringar i positionen kan medföra obalans och fall som följd.





## Speedskiteknik – teori

- Individuell anpassning.

Som tidigare nämnts så gäller det att få en så bra position som möjligt utefter sina egna fysiska förutsättningar. En viktig faktor som ej togs upp i förra avsnittet (Basteknik) är att den ställning som känns naturlig och bekväm för åkaren ofta är snabbast till en början, då denna position troligtvis är den man står stabilast i. En bra start på speedskiträningen är att åka i sin normala äggställning ett par åk först för att sätta en normhastighet. Sedan kan man börja med att känna sig för utefter de punkter som nämndes i förra avsnittet. Det är viktigt att till en början bara ändra testa en sak i taget, då man i annat fall inte kan avgöra vilken förändring som medförde en fartökning.

För tränaren gäller det att vara lyhörd för vad som åkaren uppfattar som obekvämt. En obekväm position är aldrig bra. Undantaget här är läget på huvudet som för de flesta uppfattas som obekväm i början eftersom man gärna vill se så mycket som möjligt. Här kan det behövas en hel del korrigering och övertalning.

När åkaren upplever att han/hon flyter genom luften så har ni hittat rätt.





SKI TEAM SWEDEN SPEEDSKI

## Speedskiteknik – teori

- Att diskutera och reflektera över:
  - Nämn tre grundläggande delar som utgör en bra speedskiteknik
- Varför anser du dessa tre delar viktiga?
- Hur skall du kunna applicera/lära in dessa tre saker på en åkare som vill bli en bättre fartåkare/speedskiåkare?



## Speedskiteknik – praktik

### •Barmarksträning:

Barmarksträningen skiljer sig inte från den vanliga alpina träningen. Här är dock några tips:

-Stretching: Vad som man kan tänka på är att smidigheten är som i alla sporter viktig. Några extra stretchingövningar kan vara på sin plats. En mjuk kropp är självklart flexiblare och klarar bättre av att hålla en optimal position under ett åk.

-Inlines! Att åka inlines med speedskihjälmen/alpina hjälmen och de stavar du vanligtvis använder är en bra sommarövning. Hitta en lämplig backe att testa olika positioner i. Backen skall hellre vara lång än brant. Här är inte farten det viktiga utan här tränar vi balans och position. Videofilma gärna åken och analysera sedan.

-En övning som en del speedskiåkare kör, även på toppnivå (men ingen talar om det) är att stå i position på en säng. En kompis kan "hoppa" på sängen så att rörelse skapas i madrassen. "åkaren" får här träna balansen och parera rörelser i sin position.

-Till de mer avancerade övningarna hör träning i vindtunnel. Det finns vindtunnelanläggningar som vid vissa tillfällen tar emot speedskiåkare. Detta är ganska kostsamt men effektivt om man vill testa ut ny utrustning/position.

- En annan övning, som bara de riktigt erfarna kan ge sig på är att åka på biltak för att finslipa positionen. Denna övning kräver mycket noggranna förberedelser och avspärrade vägar, så det är absolut inget vi rekommenderar...



Speedskiåkare som tränar med inlines



Speedskiåkare som tränar på biltak



## Speedskiteknik – praktik

### •Skidträning

Mycket skidåkning är en av grundstenarna. Är du säker på skidorna så ökar självförtroendet och därmed också möjligheterna till att åka snabbt. Det finns ett par övningar som kan göras på skidorna för att bli bättre åkare. Kom ihåg säkerheten! Ingen speedskiträning får bedrivas om det inte sker under 100% säkra former för åkaren.

-Åka "kamelpucklar". Detta är en typisk skidskoleövning med fungerar bra för att lära sig att vara flexibel vertikalt. Åk över ett antal pucklar i fartställning och försök att hålla överkropp så stilla som möjligt. Viktigast är att inte huvud/överkropp börjar röra sig upp/ned. I denna övning behöver det inte gå fort överhuvudtaget, det är viktigare att åkningen sker kontrollerat.

-Första gången man åker med riktiga speedskiskidor kan det vara bra att ha åkt friåkning med dessa så att man är väl medveten hur de beter sig. Speedskiskidor upplevs väldigt otympliga i låga hastigheter och de har ofta väldigt rundade stälkanter. Det är bra att vänja sig med detta före man åker snabbt med dem.

-Om man har kommit så långt så att man har tidtagning i en speedskibana så är en bra övning att testa olika läge på händerna. Detta är den del i åkningen som kommer att ge mest utslag på hastigheten. Vilken position på händerna gör att det går fortast för just dig?



## Speedskiteknik – praktik

### •Skidträning

-På samma sätt som i föregående övning (3) kan ni testa olika delar av åkarens position. Försök till en början att bara ändra på en del åt gången för att sedan sätta ihop det till en enhetlig optimal position.

-Träna gärna starter i ett brant parti. Starta med skidorna horisontala och hoppa runt med dem så att de pekar nedåt i fallinjen. Åkaren skall så snabbt som möjligt komma ned i position helst utan att behöva korrigera den under åket.

-Vid högre hastigheter kommer en mer mental bit att läggas till i skidåkningen. Här gäller det att inge åkaren självförtroende. Visar åkaren tendens på rädsla så ser man det genom omedveten eller medveten ändring i positionen för att bromsa farten, t.ex. armbågarna åker ut och överkroppen höjs. Det är då bättre att starta en bit längre ned i backen för att senare gå högre upp igen när åkaren känner sig säker.



Rädsla för farten visar sig ofta som "armbågar ut" & "huvud upp". Båda dessa faktorer sänker hastigheten.