

# NIU Alpint

- träning, filosofi & årsplanering



j! Jämtlands  
Gymnasium

# NIU Alpint

## träning, filosofi & årsplanering

**Vår filosofi är att utbilda eleverna till att bli sina egna tränare under åren på skidgymnasiet. Vi lägger stor vikt vid fysträningen för att eleverna ska orka med den ökade belastningen i skidåkningen. Skolan erbjuder ca 25 skid/fyslägerdagar under hösten. Under barmarkssäsong har eleverna 4 tränarledda fyspass i veckan. Utöver detta görs individuella upplägg. Vintersäsongen, v.46-v.16 har skolan 5-6 schemalagda skidpass/fyspass i veckan.**

Eleverna utbildar sig och läser kurserna:

- Träning och tävlingslära 1,2,3
- Idrottspecialisering 1,2,3
- Idrottsledarskap

Utbildningarna har ett tydligt individperspektiv där taktik, teknik, fysisk träning samt mental träning ingår. Stor vikt läggs vid den praktiska träningen. Alla får en egen individuell utvecklingsplan som ska finnas med som bas under tiden på Idrottsprogrammet.

### Gruppen

För att gruppen ska fungera och trivas tillsammans under träningar, träningsläger och tävlingar är det viktigt att komma överens om gemensamma mål för gruppen. Det handlar om beteenden, uppföranden, attityder, regler och normer mm.

Tränarna ställer krav och sätter gränser för vad som är acceptabelt inom gruppen. Tränarna använder gruppen som en resurs och ska se till att alla elever är delaktiga och jobbar tillsammans.

- Deltagarna i gruppen hjälper till vid behov av uppsättning och rivning av banor, säkerhetsstängsel.
- Deltagarna i gruppen stöttar och uppmuntar varandra vid träningar och tävlingar.
- Tränarna ska använda gruppens deltagare till att visa övningar och förklara vissa moment de är speciellt duktiga på.
- Tränarna ska leda gruppen och individerna på ett professionellt sätt.

Mätning av måluppfyllnad görs under säsong och sammanställs i slutet av säsong. Mätning görs i form av enkät till åkare, träningsrapport, närvarolistor, resultat och ranking.

### Regler/policy skidgymnasiet

- Totalt alkoholförbud för gruppens åkare och ledare i samband med NIU Alpint aktiviteter.
- Alla åkare som går på NIU Alpint fyller i träningsdagbok.
- Kom i tid till träningar, alla hjälper till vid träning. Rätt tid-rätt plats-rätt utrustning.
- Behandla alla som du själv vill bli behandlad.
- Agera positiv och "peppande" vid träningar och tävlingar.
- Respektera varandras rutiner, önskemål, sätt att vara mm. Exempelvis sovtider, fokusering vid tävlingar.
- Hög närvaro på träningar
- Respektera varandras målsättning. Alla har inte samma målsättning under en säsong.
- Göra sitt bästa under alla träningspass.





# Periodisering

Vi delar in året i 3 delar där maj är en aktiv viloperiod med inslag av både skidåkning och fys. Juni-september är tonvikten på fysträning. Oktober-april är tonvikten på skidåkning.

	Maj	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mars	April	Maj
Aktiv vila tester	Red												Red
Uppbyggnad		Green	Green	Green	Green	Green	Green						
Grenspecifik träning								Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	
Fysträning		Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green							
Skidåkning						Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	
Grundträning		Light Green	Light Green	Light Green									
Specifik fysträning			Yellow	Yellow	Yellow								
Grenspecifik träning								Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	
Skidåkning läger													
Skidåkning tävlingslik													
Mästerskap													
Tävlingssäsong													
Yngre elev	Red												Red
Grundträning		Light Green	Light Green	Light Green									
Specifik fysträning				Yellow	Yellow								
Grenspecifik träning								Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	
Skidåkning								Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	
Skidåkning tävlingslik													
Mästerskap													
Aldre elev	Red												Red
Grundträning		Light Green	Light Green										
Specifik fysträning			Yellow	Yellow	Yellow								
Grenspecifik träning								Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	Cyan	
Skidåkning								Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	
Skidåkning tävlingslik													
Mästerskap													

## Maj

Aktiv viloperiod innebär återhämtning efter skidåkningen, dvs att denna månad innehåller längre viloperioder med lättare ansträngning, med löpning och styrketräning. Träningen som genomförs är till för att förbereda kroppen för uppbyggnadsperioden, det förekommer också några tuffa träningspass med mycket hög intensitet för att lära få känslan för att bli trött. Några få skidåkningspass förekommer också med teknisk fokusering.  
Tester – Fysprofilen.

## Uppbyggnadsperioden

Juni-november  
Under denna period ska man bli starkare och uthålligare. Musklerna ska bli större för att

sen bli starkare och explosivare. Konditionen skall tränas upp för att orka träna och sedan för att bemöta skidåkningens krav. I skidåkningen gäller främst teknik för att därefter söka farten.

## Tävlingsperioden

December-april  
I denna period ska man genomföra underhållande fysträning med grenspecifika inslag. I skidåkningen gäller detsamma samt toppning till vissa specifika tävlingar. Det gäller att genomföra en god balans mellan tävling, träning, fys och skidåkning samt återhämtning.



# Fysträning

**Med långsiktighet, på ett motiverat och fokuserat sätt, utveckla de fysiska färdigheterna (grundegenskaperna) som krävs för att utvecklas inom alpin skidåkning.**

## Grundträning

Första delen av uppbyggnadsperioden. 5 till 10 veckors uppbyggnad, volym och teknikträning i styrketräningen och låg-medelintensivt i konditionsträningen. Rörlighetsträning är viktig för skadeförebyggande aspekter.

Yngre elever tränar initialt med väldigt låg belastning. Detta för att vi ska kunna säkerställa att de utför övningarna korrekt utan risk för belastningsskador.

En äldre elev har en kortare period av denna

träning medan en yngre elev har en längre period av denna typ av träning.

Under konditionsträningen tränar vi främst A2 och A3 pass för att öka syresättningen till arbetande muskler och det maximala syreupptaget (VO2max). A2 passen är mellan 45 till 70 minuter, dessa gör vi på mountainbike eller löpning i skogen och grusvägar. A3 passen är högintensiva och mer grenspecifika i den tidsintervall som vi alpinister jobbar i under vår sport, dvs 30 sek och upp till 4min arbete.

## Specifikträning

Vi vill under denna period optimera musklerna och syreupptagningen. 6 till 8 veckor innehållande maxstyrka och explosivstyrka och medel till högintensiv konditionsträning. Rörlighetsträning är fortfarande viktig för skadeförebyggande aspekter.

Styrketräningen kännetecknas av max, excentriska och explosiva övningar. Passen innehåller ca 7-9 övningar, med få repetitioner ca 1-6 och 3-5 set, med en belastning på 85-100%. Allt för att förbättra styrkekvalitéer.

Vi lägger in mer högintensiv konditionsträning. A3+ pass förekommer i större utsträckning än tidigare. Vi tränar intervaller, Stavgång i backe, banlöpning, backintervaller på cykel, etc.

En äldre elev har en längre period av denna typ av träning medan en yngre elev har en kortare period.

## Grenspecifikträning

Slutliga delen i uppbyggnadsperioden. Fysträningen bedrivs parallellt med våra skidläger. Fysträningen är i högsta grad förberedande för vad skidåkning kräver. Denna träning försöker vi få att likna alpin skidåkning i tid och intensitet. 6 till 8 veckor med mjölksyratåligghetsträning, maxstyrka, explosivstyrka och högintensiv till medelintensiv konditionsträning. Rörlighetsträning fortlöper.

En äldre elev har en längre period av denna typ av träning medan en yngre elev har en kortare period.





# Skidträning

**Med långsiktighet, på ett motiverat och fokuserat sätt, genom många repetitioner utveckla tekniska kvalitéer för att åka fortare. Vi utbildar eleverna till att förstå skidåkningen utifrån de rörelseplan (sagitalplan, frontalplan, horisontalplan) som påverkar en skidåkare.**

## Försäsong

En period där vi i lugn och ro försöker förfina våran teknik. Detta gör vi genom friåkning och åkning i rytmiska banor i enklare terräng. Skidåkningen sker till stor del på annan ort. Vi tränar under denna tid på skidanläggningar som Juvasshytta, Saas Fee, Käbdalis, Tärnaby, Funäsdalen.

Vi använder oss även utav olika övningar för att provocera åkarens teknik. T.ex. åkning utan stavar i kortkäppsbanor för att provocera balans samt bredda rörelseregistret. För att kunna jobba ostört på tekniken kör vi under den här tiden generellt, utan tidtagning. Vi arbetar

desto mer med videokamera. Vi filmar och analyserar både våra åkare och andra åkare. Att både ha en bild av sin egen åkning och en bild av hur man vill att det senare ska se ut är väldigt viktigt.

## Tävlingssäsong

Då tävlingsperioden sätter igång styr vi träningen mot mer tävlingslik. Under den här perioden kör vi fullängdsbanor med utmanande bansättning och tidtagning. Fokus ligger på att genom många repetitioner utveckla sina tekniska kvalitéer.

Vi eftersträvar så varierad träning som möjligt,

både för att hålla åkarna motiverade och för att bredda åkarnas skidfärdigheter. Vi har inslag av fartträning. Fartträning sker inte enbart för att förbereda sig för tävlingar i fart utan även för att utveckla sig i teknikdisciplinerna.

Vi går under den här perioden över mer till träning på hemmaplan. De anläggningar vi oftast tränar på är Frösön, Almåsa och Åre. Frösön har vi nästan uteslutande för slalomträning. Almåsa nyttjar vi mestadels för storslalom. Almåsaberget har en backprofil som sätter mycket prov på deras taktiska kvalitéer. De tillfällen vi tränar fart är vi oftast i Åre. Störtloppet i Åre har WC-status och otroligt fostrande för åkarna.

## Mästerskap, formtoppning

Åkarna tävlar under säsongen i mästerskapstävlingar. SM, YJSM, ÅJSM. Mästerskapstävlingarna sker oftast i slutet på säsongen i månaderna mars-april. Dessa tävlingar vill vi att åkarna ska värdesätta som

de viktigaste på säsongen. De ska således lägga upp sin planering för att kunna nå sitt absolut yttersta under dessa tävlingar.

Under den här perioden handlar det om att få ut sin toppfart. Under vissa träningspass sätter vi banor med högt tempo och hög fart för att öka åkarens självförtroende och stimulera formtoppning. Denna typ av träning bedriver vi helst i direkt anslutning till mästerskapsorten. Att bryta av den dagliga träningen med ett läger inför ett mästerskap brukar ge goda resultat, åkarna har lättare att fokusera på tävlingarna då de är på ett läger.





Jämtlands Gymnasium  
831 82 Östersund

Telefon (vx): 010-490 24 00

[info@jgy.se](mailto:info@jgy.se)  
[www.jgy.se](http://www.jgy.se)