Sposoby poruszania się na nartach - teoria

WSTĘP

Niezależnie od tego, czy jesteś początkującym, czy ekspertem, wiedza o ruchu odgrywa kluczową rolę w procesie uczenia się motorycznego. Twoje wcześniejsze doświadczenia z podobnych sportów, np. łyżwiarstwa lub jazdy na rolkach oraz pewna wcześniejsza znajomość techniki (np. z telewizji) kształtują Twoje wyobrażenie o ruchu.

To co podam powinno to pomóc zoptymalizować postępy w nauce, zajmując się specjalnymi podstawami poszczególnych technik. Nada kompetencje, zarówno w zakresie znajomości techniki, jak i samego ruchu.

Bieganie **„łyżwą”** jest młodszą odmianą narciarstwa biegowego, która ma swój początek w latach 80.

Technika łyżwowa V1 (offsetowa) przypomina **jazdę na łyżwach.**

DWUKROK SYMETRYCZNY

Dwukrok symetryczny jest jedną z najszybszych technik biegowych w narciarstwie biegowym. W międzyczasie rozwinęła się duża liczba wariantów, indywidualnych cech i rytmów. Ten krok jest bardzo elegancką i rytmiczną techniką i przekazuje uczucie "latania" na wyższym poziomie umiejętności przy dużych prędkościach.

- Skrócona nazwa: 2-1 – sym
- Synonim: technika wymachu ramienia
- Krótki opis:
  ręce pracują jedne raz na dwa kopnięcia nogą. Wymach ramienia do przodu towarzyszy kopnięciu nogi.

Dynamiczne ramię, ułożone lekko asymetrycznie, wychylone po przekątnej do przodu w kierunku czubka narty nadaje tej technice jazdy typowe oblicze, charakteryzujące się rytmem i płynnością ruchu.

Kiedy i gdzie stosujemy

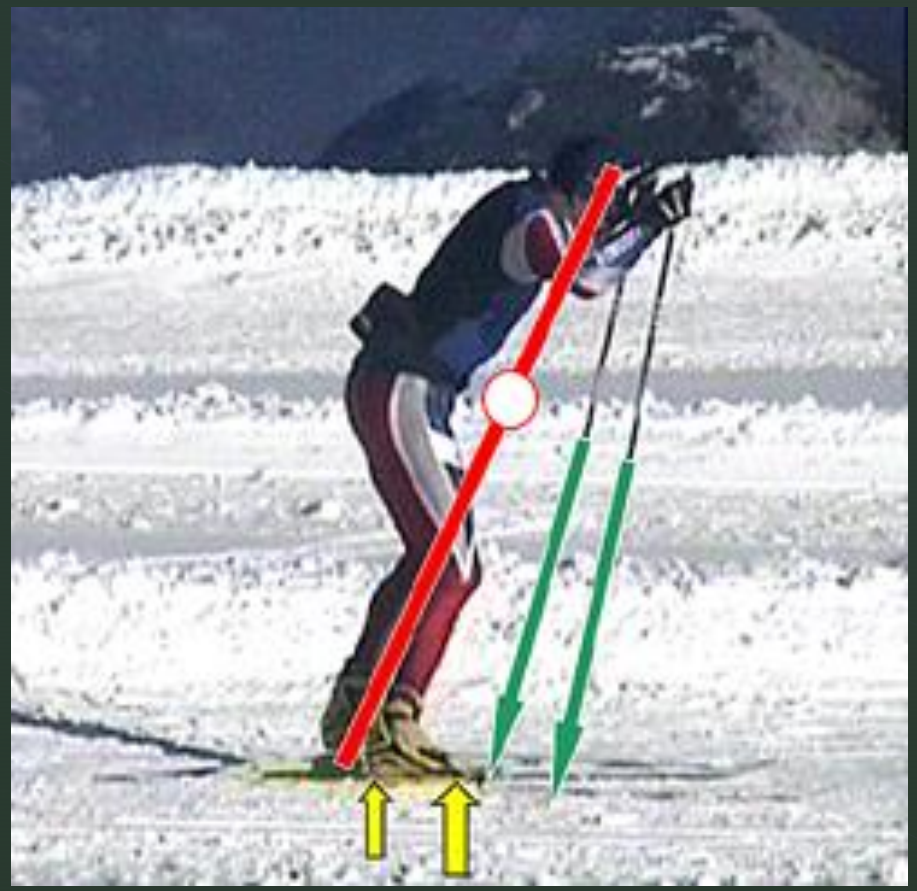
- W lekko nachylonym, płaskim lub lekko wznoszącym się terenie, w zależności od poziomu umiejętności i warunków śniegowych
- Technika dla dużych prędkości, gdy prędkość staje się zbyt wysoka dla 1-1
- Wyjątkowe talenty używają również 2-1-sym na nachyleniach (grzbietach, przejściach), gdzie inni muszą przejść na 1-1

- **Pozycja podstawowa** (rys. 1)
- **"Akumulacja"** - Inicjacja przesunięcia ciężaru na bok (rys. 1-4)
- Wchodzenie głęboko (zginanie) i rozciąganie mięśni prostowników nóg w kierunku **pozycji środkowej 1 (CP 1) (rys**. 4)
- Rozpoczęcie pracy ramienia (faza naprężenia dwupoziomowego) (rys. 1-4)

W pozycji podstawowej rozpoczyna się cykl ruchu 2-1-sym lub jego fazy napędu , to jest moment pchnięcia

- Środek ciężkości ciała jest wysunięty do przodu (zauważalny większy ciężar na przedniej części stopy)
- Ramiona lekko zgięte, wysoko uniesione
- Kije ułożone pod kątem, gotowe do pchnięcia
- Kije i sztywny core pozwala górnej części ciała uczestniczyć w pchnięciu (wykorzystanie mięśni brzucha). Jego ciężar lub siła zapewnia przeniesienie większej mocy przez kije w ziemię.

Zwróć uwagę na uczucie nacisku na podeszwę stopy. Jeśli wystarczająco wejdziesz w pozycję wspomagającą, na krótko poczujesz nieco większy nacisk w przedniej okolicy stopy niż na piętach. Używaj kijów z wyczuciem.



Idealne ustawienie ciała, w którym jego ciężar jest całkowicie przeniesiony na ślizgającą się nogę: linia pionowa przez punkty **nosa, biodra, kolana i kostki.** Osie biodrowe i barkowe są stabilne i równoległe do siebie Bardzo wysoka zdolność poślizgu w poprzedniej fazie ślizgu jest warunkiem utrzymania ciężaru nad nartą. "Czyste" ustawienie ciała jest warunkiem wstępnym skutecznego, potężnego kopnięcia nogą, którego przygotowanie następnie się rozpoczyna.



Tak zwany "napad" opisuje pierwszą fazę przenoszenia ciężaru na bok i służy przygotowaniu do wydłużenia stawu biodrowego, kolanowego i skokowego: Mięśnie prostowników nogi są wstępnie napięte lub rozciągnięte, tj. sprężyna jest napięta. Osie biodrowe i barkowe są stabilne i pozostają równoległe do siebieW tej fazie ważne jest, aby zwiększyć nacisk na krawędź narty lub buta i znaleźć *ustawienie* dla dobrej *przyczepności krawędzi*, że tak powiem, aby można było w pełni wykorzystać siłę odpychania ("pobieranie punktu nacisku"). Stabilne biodro służy jako rodzaj łącznika.





Pozycja centralna jest kluczową pozycją na końcu fazy napędu i jako taka jest warunkiem wstępnym skutecznego odpychania, widok z boku należy porównać z technicznie poprawnie wykonanym martwym ciągiem. Ciężar "siedzi" centralnie nad stopą i nie ma ryzyka podparcia do przodu lub do tyłu. Jesteś w środkowej pozycji! Masa ciała i siła mięśni są równomiernie rozłożone na krawędzi buta lub narty, tworząc idealny chwyt krawędzi. **Osiągnięcie i utrzymanie tej pozycji w trudnych warunkach i zmęczeniu jest tym, co wyróżnia najlepszych łyżwiarzy.**



Podczas jazdy na nartach zwracaj uwagę na swoją percepcję, wewnętrzne oko. Jeśli prawidłowo kontrolujesz głębokość pochylenia, poczujesz równomierny nacisk w wzdłuż wewnętrznej krawędzi.

JEDNOKROK

- Jednokrok to bardzo potężna technika łyżwiarska, która pozwala na szybkie przyspieszenie. Dobre warunki fizyczne i koordynacyjne (siła, wytrzymałość, równowaga,...) w pełni wykorzystują dynamikę tej techniki.

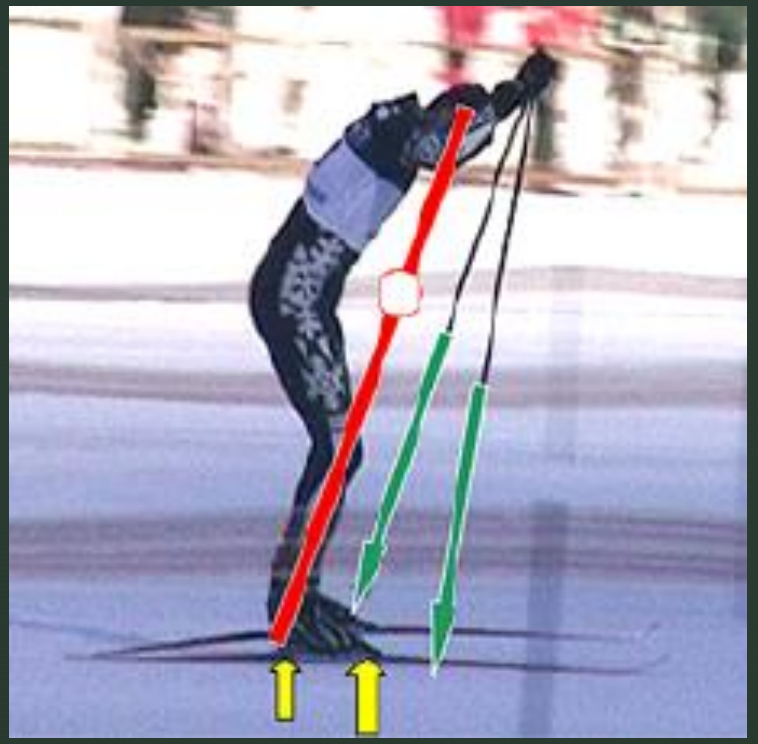
- Krótki opis: 1 - 1
- Krótki opis:
  krok ten jest stosowany do każdego odpychania nogi, tj. w każdym cyklu ruchu w prawo i lewo.
- Prawidłowy czas impulsów odpychania nóg i ramion oraz szybkie, terminowe przeciąganie ramion i kijów do następnego użycia kijów nadają temu krokowi jego typową charakterystykę. Podfazy tej techniki można również znaleźć w 2-1-symie.

Kiedy i gdzie stosujemy

- W terenie od płaskiego do wznoszącego, w zależności od warunków SIŁOWYCH i koordynacyjnych
- Na przejściach terenowych, np. z płaskiego na podjazd, przed przejściem na 2 na 1 asymetryczny
- Aby pokonać mniejsze grzbiety terenu, aby utrzymać wysoką prędkość
- Do szybkiego przyspieszania podczas sprintu na mecie lub sprintu pośredniego

- Cykl ruchu 1-1 lub jego fazy napędu 1a rozpoczyna się od pozycji podstawowej (GS). W przeciwieństwie do 2-1-symu, jest mniej czasu na przygotowanie GS. Przesunięcie ciężaru i postęp ramion są szybsze:
- Środek ciężkości ciała jest wysunięty do przodu (zauważalny większy ciężar na przodzie stopy)
- Ramiona lekko zgięte, wysoko uniesione
- Kije ułożone pod kątem, gotowe do pchnięcia
- Kije i sztywny core pozwala górnej części ciała uczestniczyć w pchnięciu (wykorzystanie mięśni brzucha i tułowia). Jego ciężar lub siła zapewnia, że większa moc jest przenoszona na podłoże przez kije.

Tutaj również zwróć uwagę na uczucie nacisku na podeszwę stopy. Jeśli wystarczająco wejdziesz w pozycję wspomagającą, na krótko poczujesz nieco większy nacisk w przedniej okolicy stopy niż na piętach. Kije używaj z wyczuciem.



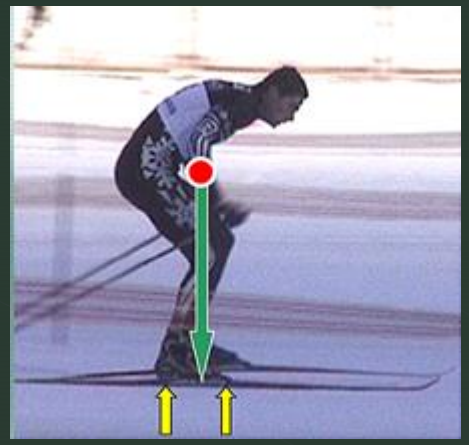
Faza "napadu" w 1-1 jest identyczna z fazą 2-1-sym : Ta pierwsza faza przenoszenia ciężaru na bok służy również przygotowaniu do wydłużenia w stawie biodrowym, kolanowym i skokowym tj. sprężyna jest napięta, osie biodrowe i barkowe są stabilne i pozostają równoległe do siebie.

W tej fazie ważne jest, aby z wyczuciem zwiększyć nacisk na krawędź narty lub buta i, że tak powiem, znaleźć ustawienie dla dobrej przyczepności krawędzi, aby można było w pełni wykorzystać siłę odpychania ("pobieranie punktu nacisku"). Stabilne biodro służy, jak poniżej, jako rodzaj łącznika.





Zwróć uwagę na swoją percepcję, swoje wewnętrzne oko na 1-1. Jeśli prawidłowo kontrolujesz "napad", będziesz coraz bardziej odczuwać równomierny nacisk wzdłuż wewnętrznej krawędzi stopy.).



DWUKROK ASYMETRYCZNY

Dwusuwowy asymetryczny jest techniką dla trudnego terenu. Największe talenty charakteryzują się bardzo "okrągłą", płynną sekwencją ruchu ze stałą prędkością. Utrzymanie ruchu w kole jest na porządku dziennym.

Szczególnie warianty skokowe stawiają wysokie wymagania dotyczące siły i poczucia rytmu.

- Skrócona nazwa: 2-1 – asym
- Synonim: technika ramienia prowadzącego
- Krótki opis:
  Asymetryczny krok jest stosowany do każdego drugiego kopnięcia nogi. Impulsy pracy nóg i kijów przeplatają się rytmicznie .
- Ruch jest asymetryczny, tzn. jeden kij jest wkładany dalej do przodu, nieco bardziej prostopadle i bardziej w kierunku ruchu (ramię prowadzące), drugi kij nieco dalej do tyłu i bardziej w kierunku ślizgu, aby podtrzymać przesunięcie ciężaru. Nazwa techniki ramienia prowadzącego może być używana jako synonim.

Kiedy i gdzie stosujemy

- Główna technika dla stromego i bardzo stromego terenu
- Technika ta pozwala na skakanie na stromych podbiegach na dużej prędkości biegu

- Narta z nogą mocno zgiętą do przodu i kolanem "pchającym"
- Środek ciężkości ciała znajduje się centralnie nad stopą – oś tułowia i dolnej części nogi są równoległe do siebie
- "Bogaty" nacisk na stopę
- Prawy kij właśnie rozpoczął pracę, a lewy kij użyty wcześniej znajduje się w środku ruchu pchającego

- Stopa jest w pełni obciążona , tzn. nacisk jest równomiernie rozłożony na pięcie i przedniej części stopy
- Utrzymuj górną część ciała w pozycji pionowej, szczególnie na bardzo stromych podjazdach, i utrzymuj obciążenie ramion lub kijków w pewnych granicach.

Równoległość osi jest warunkiem koniecznym, aby narty mogły dobrze ślizgać się od samego początku. "łatwo schodzi ze stopy.



- Użyj kija prowadzącego w kierunku jazdy i jednocześnie umieść nartę płasko lub lekko na zewnętrznej krawędzi
- Masa ciała całkowicie przesunięta na bok i umieszczona na kijku prowadzącym - linia pionowa przez punkty nosa, biodra, kolana i stawu skokowego
- Drugi, ukośnie umieszczony kij podtrzymuje przesunięcie ciężaru w prawo
- Osie biodrowe i barkowe dobrze stabilizowane i równoległe do siebie
- Zarówno zewnętrzna, jak i wewnętrzna krawędź stopy są równomiernie obciążone
- Duże napięcie mięśni można wyczuć w ramieniu prowadzącym i udzie

Podobnie jak w przypadku innych technik jazdy na łyżwach, "czysty" GS jest warunkiem koniecznym do skutecznego, aktywnego obrzeża na całej wewnętrznej krawędzi stopy ("dociskanie punktu") w następującym przygotowaniu do odpychania. Tułów podtrzymuje ciąg ramienia prowadzącego. W ten sposób większa moc jest przenoszona na podłoże za pośrednictwem drążka prowadzącego.



- Aktywne zginanie ("atak") przygotowuje przedłużenie odpychania i jest konieczne, aby nie dopuścić do zbytniego spadku prędkości od samego początku, nawet na stromych podjazdach. Motto brzmi "trzymanie koła w ruchu":
- Połączenia są mocno zgięte, a płyn mózgowo-rdzeniowy jest już przesunięty na bok
- Stopa naciska równomiernie na krawędź narty, a dolna noga rozpoczyna Pchaj narty w kierunku ślizgu
- Mięśnie prostowników nogi są wstępnie napięte, tj. sprężyna jest napięta
- Oś biodrowa jest stabilna i służy jako łącznik
- KSP jest utrzymywany centralnie nad stopą - pozycja centralna
- Załóż narty i od razu rozpocznij aktywną pracę nóg. Naciśnij bok krawędzi narty i obciąż całą krawędź stopy, aby narta pozostała w ruchu i można było "utrzymać koło w ruchu".







Ale nie zapomnij!

Twój trening techniczny będzie naprawdę skuteczny, jeśli...

- Używasz wszystkich rodzajów kroków
- Czynniki motoryczne i koordynacyjne wpływają na technikę
- Możesz poprawnie ocenić swój obecny poziom i ustawić się na odpowiednim poziomie uczenia się
- Studiujesz wskazówki i modele szkoleniowe
- Jeśli zawsze POSŁUGUJESZ SIĘ TYM CO ROZUMIESZ

WSKAZÓWKI

- Ruchy są w dużej mierze wytwarzane w głowie. Jakość ruchu zależy od jakości obrazu ruchu.
- Pomysł początkującego na ruch jest blady, rozmyty i niejasny, profesjonalista ma wyraźny, różnorodny i żywy obraz. Tak więc ulepszenie technologii oznacza przede wszystkim poprawę idei ruchu. Poprawa percepcji ruchu zależy od informacji i informacji zwrotnych, które otrzymujesz i możesz przetworzyć na temat swojego ruchu. (np. obserwuję kąt moich nart, czuję nacisk na wewnętrzną krawędź stopy,...)
- **Informacje zwrotne nie mogą być ZA MAŁO wymagające ani zbyt wymagające!**

- **Powolne podejście do techniki, nie popełniamy błędów**
- Problem techniczne staramy się rozwiązywać znajdując najmniejsze elementy poprawy ("tak, było trochę lepiej")
- Skrupulatnie i tylko małymi krokami podchodzi się do zadania

Początkujący

- Początkujący jest zalewany informacjami. Na co powinien patrzeć, na czym powinien się skupić?
- Aby poradzić sobie z tym zalewem informacji, stara się zmniejszyć przepływ informacji (ilość informacji w czasie). Na podstawie tego, co wiadomo, początkujący trenuje w początkowo prostych warunkach i powolnym wykonywaniu ruchu (por. zasady metodologiczne).
- **Nuta:** Dozuj ilość sprzężenia zwrotnego. Zbyt duża ilość informacji prowadzi do nadmiernych wymagań

Profesjonalista

- Sytuacja jest inna dla wielu znanych biegaczy. Trenuje to samo od lat. Nieekonomiczne sekwencje ruchów, pojawiają się zautomatyzowane błędy techniczne, a elastyczność jest niewystarczająca.
- Innymi słowy, **uporczywe niedocenianie wyzwań prowadzi do stagnacji.**
- Brakuje w nim wyzwań i bodźców, które byłyby niezbędne do dalszego rozwoju. Ze względu na stale nowe wymagania i odmiany, technika musi być wielokrotnie destabilizowana, a następnie ponownie konsolidowana na wyższym poziomie.