

HOPPSKRIFTER

SESONGEN 08/09



NORGES
SKIFORBUND

Innledning

Vi som er en del av norsk hoppSPORT må alle være klar over at vi representerer noe som er større og viktigere enn oss selv.

En idrett med de stolteste tradisjoner som er skapt gjennom over 200 år med uforglemmelige øyeblikk for utøvere, trenere, ledere, sponsorer, foreldre, tilskuere og tv-seere. Denne idretten er det vi som skal ta vare på og utvikle, slik at også generasjoner etter oss kan nyte godt av de fantastiske opplevelsene idretten vår gir.

Dette medfører at vi må opptre på en måte som gjør at andre mennesker ønsker å være en del av det vi driver med. Dette kan være nye hoppere, ildsjeler, journalister, sponsorer etc.

Vi skal være spektakulære, vågale, offensive, innovative og fengende.

For å lykkes med dette skal vi opptre med Ydmykhet, Respekt og Glede i enhver sammenheng som vi er en del av hoppSPORTen. Om det er på trening i den lokale bakken, på kretsrenn, Norgescuprenn eller om det handler om at man har fått muligheten til å representere Norge, noe som de fleste drømmer om, og som er det stolteste en idrettsutøver kan gjøre.

I vår idrett er alle like mye verdt.

Disse tingene må vi aldri glemme!

Hva forventes av en god lagspiller i Norsk HoppSPORT:

Det er mulig å bli god ved å holde andre nede, men du vil aldri bli best. Dersom vi derimot hjelper andre til å bli gode, må vi bli bedre selv for å slå disse. Da kan du ta ut maks av ditt potensial gjennom å bidra til at andre blir gode. Noe som igjen vil gjøre oss bedre skikket til å møte nye konkurrenter fra inn og utland.

Det er gøy å vinne, men det er faktisk enda mer gøy dersom andre kan glede seg sammen med deg. For at dette skal skje må du også glede deg over andres seire og fremganger.

Dersom du ønsker å bli en hopper som vil representere Norge må du sørge for at du er i stand til å ta vare på din egen utvikling, ditt eget og lagets utstyr, dine lagkamerater og andre støttespillere på en måte som gjør at du fremstår som en god representant for idretten og landet vårt.

Hvordan skal vi forholde oss til organisasjonen

Kommunikasjonslinjene i Norsk hoppSPORT er som følger.

Foreldre/utøvere – lag/team/krets – NSF Hopp administrasjon – NSF HK – NSF Skistyrer

Dette betyr i praksis at dersom man ønsker å ta opp noe i vår organisasjon så er eneste måte å få det til på å gå gjennom disse kanalene. Alle henvendelser som ikke går i henhold til disse linjene vil ikke bli behandlet. Dette gjelder for alt. Fra uttak, til gjennomføring av konkurranser og forslag til endringer.

I norsk hoppSPORT snakker vi til og med hverandre, ikke om hverandre. Eneste gangen avvik aksepteres er dersom man ønsker å omtale noen i positive vendinger.

All kommunikasjon bør også bære preg av at vi har forstått betydningen av Ydmykhet, Respekt og Glede.

Foreldrevettregler:

1. **Møt opp til renn og trening når du har mulighet.**
 - Del gjerne kjøring med andre i klubben/teamet.
2. **Gi oppmuntring til alle utøvere.**
 - Viktig å se alle som er i bakken!
3. **Oppmuntre i medgang og motgang.**
 - De viktigste støttespillerne er dere!
4. **Respekter avgjørelser tatt under rennet.**
 - Er det noe som ikke er som det skal, ta det opp med oppmann/leder i teamet/klubben som kan ta det med rennledelsen.
5. **Ikke klag på dommere/lengdemålere.**
 - respekter avgjørelsene! Det er lov å være uenig, men ta det opp etter rennet uten at utøveren er involvert.
6. **Stimuler og oppmuntre ditt barn til å delta.**
 - Men ikke press noen til å hoppe i bakker de ikke vil!
7. **Respekter trenerens avgjørelser/tilbakemeldinger.**
 - Ikke overprøv tekniske tilbakemeldinger gitt av trener...
8. **Sørg for riktig og fornuftig utstyr.**
 - Ikke overdriv! Det er bedre at skiene er for korte, enn for lange!
9. **Vis respekt for arbeidet klubben/teamet gjør**
 - delta på foreldremøter, ta gjerne verv. Jo flere frivillige, jo mindre jobb på hver.
10. **Tenk på at det er ditt barn som hopper.**
 - ikke du.
11. **Vis respekt for andre.**
 - ikke røyk i arenaen.
12. **Husk at barna gjør som du gjør - ikke som du sier**
13. **Ta gjerne kurs for å lære mer om hoppporten, det blir morsommere og mer interessant på den måten.**
14. **Gi utøveren mer ansvar!**
 - Det er viktig at hopperne blir selvstendige. De må kunne ta vare på utstyret sitt, og lære seg å preppe ski!

Selvstendighet

I hoppporten er det viktig at man tidlig lærer seg til å bli selvstendig. Dersom målet er å bli tatt ut til representasjon, vil du oppdage at det er et lite støtteapparat med. Det betyr at du må være klar på flere områder enn bare skihopping. Du må være moden nok til å ta ansvar for alt av utstyr, hvile, trening, og ikke minst kjenne deg selv så godt at du vet hvordan du lader opp til konkurransen på best mulig måte.

Når du er på trening, er du der for å trene, ikke bli trent. Du må være flink til å sikre at du forstår det treneren sier. Det er avgjørende at dere har felles forståelse for begrepene dere bruker! Du må ha som mål å ta ansvar for egen utvikling. Dette gjør at du vil kunne opptre selvstendig uavhengig av trenere, støtteapparat og foreldre, og gjøre deg egne betraktninger i forhold til ulike valg du må ta.

Respekt, ydmykhet og glede:

Skihopping er og skal være preget av glede. Noen ganger går det din vei, mens det andre ganger går i mot. Det er viktig å kunne takle både med og motgang. Gode skihoppere forklarer ikke manglende resultater med forhold, lengdemåling og stildømming. Ta tak i det du kan gjøre noe med, din egen hopping.

Vis respekt overfor lagkamerater og konkurrenter, og gled deg over andres gode resultater. Vær nysgjerrig og ydmyk i forhold til andres kompetanse og ferdigheter, det kan være at du har noe å lære. Vær hjelpende og støttende i forhold til lagkamerater og konkurrenter, og du vil oppleve at andre vil være det samme i forhold til deg selv.

Skihopping er en mentalt krevende idrett, og man er satt til å prestere under til dels ekstreme forhold. Nye bakker og bakkestørrelser krever mot og evne til å flytte grenser, særlig på det mentale planet. Det er viktig at dette motet ikke forveksles med dumdristighet, og at man kjenner seg selv så godt at man kjenner forskjellen på vanlig nervøsitet og redsel.

Ikke nok med talent

Det er delte synspunkter på hva et talent er. For noen er et talent en person med gunstige gener for den aktuelle idretten. Andre mener at et talent er en person med spesielt utviklede motoriske evner. Andre igjen kan mene at talentet ligger i evnen eller viljen til å arbeide hardt og målbevisst over tid. Kanskje ligger sannheten et sted midt i mellom. Det som i alle fall er sikkert er at ingen når toppen i skihopping uten å være villig til å trene mye.

Det daglige treningsarbeidet

Det viktigste for å bli en god skihopper er kvaliteten på det daglige treningsarbeidet. I dette ligger:

Vi kommer alltid tidsnok på trening.

Trening er sosialt, men vi forsøker å være sosiale før og etter trening. I økta konsentrerer vi oss om å bli bedre.

Vi varmer opp så vi er svette på ryggen.

Vi gir 100% på alle øvelser.

Vi ønsker til enhver tid å lære og å utvikle oss i alt vi gjør.

Vi avslutter økta med å forberede oss til neste økt.



Denne figuren viser hvordan vi ser for oss utviklingen i treningen for en skihopper. Med spesifikk trening menes her teknikktraining, powertrening og bevegelsestrening rettet mot skihopping. Med generell trening menes all annen type aktivitet som ballspill, turn, jibbing, rulleskøyter med mer. Vi mener at unge utøvere totalt sett bør ha et minst like stort aktivitetsnivå som eliteutøverne, men at andelen spesifikk trening mot skihopping økes med alderen. En ung utøver med stor bevegelseserfaring vil lettere kunne gjøre de endringer som trengs for å bli bedre senere. Samtidig er det viktig å trene de spesifikke egenskapene, som for eksempel power, også i tidlig alder. Vi ser med andre ord ingen konflikt mellom det å utvikle et bredt bevegelsesspekter og det å trene spesifikt for unge utøvere.

Powertrening

En av de viktigste egenskapene for å bli en god skihopper er power. Power er det engelske uttrykket for spenst. På tysk kalles det Schnellkraft. I uttrykket ligger det å utvikle stor kraft så hurtig som mulig. Hvor god spenst vi har avgjøres av hvor godt samspillet mellom nervesystemet og musklene fungerer. Med powertreningen ønsker vi primært å trene nervesystemet til å sende sterkere signaler med en høyere frekvens til muskulaturen. På denne måten kan vi utnytte muskulaturen vi har mer effektivt. For at denne typen trening skal virke optimalt må vi huske noen ting:

Varme godt opp.

Være konsentrert og yte 100% innsats i gjennomføringen (90% innsats gir 0% utbytte!).

En serie bør ikke vare lengre enn 10 sekunder

Pausene må være lange nok til at muskulaturen får restituert seg (2-3 min mellom seriene)

En powerøkt bestående av 15 serier vil da se slik ut:

Oppvarming 20 min

Hoveddel (15 serier x 3 min) 45 min

Uttøying 15 min

Totalt 1t 20 min

Bevegelighetstrening

For å kunne innnta en hensiktsmessig tilløpsstilling naturlig og avspent, er en skihopper avhengig av god bevegelighet. Det stilles spesielt krav til bevegelighet i sete, lårenes bakside og ankene. For å oppnå den bevegelighet som kreves for skihopping må man tøyne ofte. Vi bruker tøyningssøvelser både under og etter trening, i tillegg til egne tøyøker.

Etter oppvarmingen bruker vi tøyøvelser for å åpne leddene og gjøre muskulaturen klar for aktivitet. Dette gjør vi for å få maksimalt utbytte av treningen og for å unngå skader. Her holdes maksimalt leddutslag i ca 10 sek. For lang tøyning før powertrening vil kunne hindre muskulaturen å arbeide optimalt.

Etter endt treningsøkt kan det være lurt med 5 min rolig jogg eller ergometersykel før den avsluttende tøyningen. Målet med tøyningen etter trening er å beholde eller øke leddutslaget. For å oppnå dette må maksimalt leddutslag holdes i 1-2 gjerne 3 minutter.

Det er slett ikke sikkert tøyning under og etter treningsøktene er tilstrekkelig for å oppnå det resultatet man ønsker. Da må man gjennomføre noen egne bevegelighetsøkter. Disse gjennomføres på samme måte som tøyningen etter endt treningsøkt. Etter å ha varmet opp tøytes muskulaturen til maksimal strekk, og holdes i 1-2 minutter. Her kan man gjerne gjennomføre flere repetisjoner pr muskel.

Fire sentrale punkter for god hoppteknikk

Det tar mange år å utvikle en riktig og god hoppteknikk. Den tekniske løsningen avhenger både av hvor god spensten og bevegeligheten til utøveren er. Etter hvert som utøveren utvikler seg på disse områdene vil også teknikken utvikle seg. Det er uansett viktig alltid å jobbe etter noen sentrale punkter for å utvikle en riktig hoppteknikk:

Kjøring på hele foten

Direkte start av satsbevegelsen

Lang, balansert og naturlig satsbevegelse

Bevare horisontal hastighet med stor vertikal kraft

Med kjøring på hele foten menes det at hele fotsålen skal være i kontakt med underlaget i tilløpet.

Med direkte start av satsbevegelsen menes at satsen skal starte fra hel fot uten noen form for kontrabevegelser.

Satsbevegelsen må være naturlig for hvert enkelt individ. En lang, balansert sats er mindre sårbar for timing enn en kort en. For at ønsket vertikal hastighet skal oppnås må også bevegelsen være lang.

Et riktig skihopp består i å bevare den horisontale hastigheten fra tilløpet samtidig som du skaffer deg en vertikal hastighet i satsbevegelsen. Den viktigste komponenten for å bevare den horisontale hastigheten er å gjøre luftmotstanden liten ved å beholde lav overkropp i satsen. Ved at leggvinkelen er stabil gjennom første del av satsbevegelsen vil hopperen skaffe seg den mengde rotasjon han er avhengig av for å fly over skiene.

Bakkestørrelse

Skal man bli en dyktig skihopper må man lære seg både en kraftfull sats og å fly effektivt. Det normale er ofte at unge skihoppere ønsker å utfordre seg selv i større og større bakker tidlig. Det kan også bli et press i en utøvergruppe om å kun hoppe i de store bakkene. Det er ikke negativt at unge skihoppere ønsker å utfordre seg selv. Det er tross alt litt av den grunnleggende drivkraften i idretten vår. Man lærer da også å fly i de litt større bakkene. Det er imidlertid viktig å huske at man også trenger en kraftfull sats for å hoppe langt. Dette trener man best i en litt mindre bakke der man føler seg trygg. Det er derfor viktig at foreldre og ledere motiverer utøverne til også å trene i mindre bakker. En god tommelfingerregel er å trene mest i den bakkestørrelsen der man konkurrerer. Deretter er det viktig å variere mellom å hoppe i både større og mindre bakker enn man gjør til vanlig.

Utstyr

Utstyret er relativt viktig i skihopping. Med det mener vi ikke at det er viktig å ha nytt fargerikt utstyr, men at utstyret er riktig tilpasset utøveren. Å kjøpe hopputstyr "til å vokse i" (for lange ski, for stor dress) er ingen god ide. Dette kan gi utøveren en utrygg følelse i bakken, og vedkommende vil kunne innlære tekniske feil for å overvinne utstyret. NSF hopp har utviklet en ny type hoppski for de som begynner å hoppe. De finner du på www.idrettsbutikken.no. I tillegg finnes det mye brukt og bra utstyr på markedet. Det er ikke nødvendigvis slik at nytt er bedre. På hjemmesidene til noen av hoppteamene våre (kollenhopp.no, tronderhopp.no, lillehammerhopp.no) finnes det egne kjøp og salg sider. Der går det an å gjøre gode kjøp.

Skilengde

15 år og yngre:	143 % av kroppslengde
16 år:	146 % av kroppslengde + BMI regler

Hoppdresser:

16 år og eldre:	Følger vanlige FIS regler:
15 år og yngre:	Vanlige FIS regler:
Unntak:	Ingen begrensning på antall deler dressen er satt sammen av. Ikke krav til formsydd dress.



RESPEKT - YDMYKHET - GLEDE



HOPPSKRIFTER