

Utdrag fra *Treningsveiledning i skihopp*

INNLEDNING

For hver aldersgruppe er det satt opp flere alternative program. En bør velge program ut fra:

- fysiske forutsetninger og tidligere trening
- når i treningsperioden en befinner seg
- hvilket nivå hopperen befinner seg på og hva hans/hennes målsetting er

Dette vil si at en bør se på rammeprogrammet for de aktuelle alderstrinn og tilpasse programmet til hopperen ut fra de nevnte kriteriene.

KORT OVERSIKT OVER TRENINGSFORMENE PÅ DE ULIKE ALDERSTRINN

OPPVARMING, alle alderstrinn

Oppvarmingen skal forberede kroppen på det som kommer etterpå.

Oppvarmingen har 2 deler:

Første del foregår med rolige bevegelser hvor en tar i bruk store muskelgrupper. Eks. gang, jogg, løp. Noe stigende innsats etter hvert. Rolige tøyninger. Totalt ca. 10 minutter.

Andre del tar vi i bruk de muskler som skal trenes i hovedtreningen. F.eks. skal vi trene spenst, tar vi noen spensthopp med moderat innsats, stigende innsats opp til max. Også denne delen avsluttes med tøyninger, spesielt av de muskler som skal trenes i hovedaktiviteten. Totalt 5-10 minutter. Total tid på oppvarming 15-20 minutter.

TEKNIKK

Den beste måten å trene teknikk på er selvsagt å hoppe på ski. Plasthopping er derfor en stor fordel for dem som har mulighet til det. Men også andre teknikktreningformer hører med:

OM OPPVARMING

Før vi går over til å behandle hver av treningsformene, må vi se litt på den aktiviteten som kommer foran treningsformen, nemlig **oppvarming**.

Hva er hensikten med oppvarming?

Blant annet kan oppvarmingen ha følgende effekt:

- Forebygging av skader (dersom oppvarmingen drives riktig)
- Øke lysten til å begynne treningen
- Øke kroppens fysiske og psykiske prestasjonsevne

Sannsynligvis vil **innstillingen** til oppvarming være viktig for oppvarmingens virkning.

Hvordan bør vi drive oppvarming?

Vanligvis deler vi oppvarmingen inn i en generell og en spesiell del:

- **Generell del:** Aktivisering av store muskelgrupper Gang, jogg, løp. Start rolig og øk innsatsen gradvis. Unngå for brå bevegelser. Avslutt gjerne den generelle delen med lette tøyninger.
- **Spesiell del:** Forberedelse til hovedaktiviteten.
Eksempel: Skal det drives spensttrening som treningsform etter oppvarming, tas noen lette spensthopp. Øk litt på intensiteten etter hvert til du er klar for max innsats.

Kort sagt skal utøveren i den spesielle delen av oppvarmingen ”snuse på” den treningsform som følger etter oppvarmingen.

Avslutt også den spesielle delen med tøyninger.

Varigheten av oppvarmingen er avhengig av bl.a. hovedaktivitetens art, treningstilstand og ytre forhold (f.eks. været).

Normalvarighet kan settes til 15-20 minutter.

Oppvarming i skibakken

Spesielt viktig er det at utøveren også i skibakken foretar et oppvarmingsprogram. **Dette gjelder både trening og konkurranse.** Selvsagt er det store forskjeller på hvordan de ulike utøvere foretar oppvarmingen. Hver utøver må finne den oppvarmingsform som passer best, og gjøre dette til en rutine.

Generell del:

- Rolig løp, stigende intensitet
 - Løp med kneløft og spark bakut
 - Hinkehopp
 - Stigningsløp
 - Rolig løp, jogg, gang
 - Tøyninger
- Tid: 10 min

Spesiell del:

- Knebøy på en fot
 - Rotak
 - Push-ups
 - Løft med lette vekter, 2-3 rep., øk gradvis belastningen
 - Tøyninger
- Tid: 5 min.

Total tid: 15 min.

Andre former for oppvarming

Svært ofte er det benyttet fotball eller andre former for ballspill som oppvarming. Dette kan ha en meget verdifull misjon, nemlig å **motivere** utøverne for trening.

Imidlertid skal en være oppmerksom på at de krav som settes til oppvarming i svært liten grad kan tilfredstilles utelukkende med denne oppvarmingsform. Intensiteten blir gjerne for høy med én gang. Resultatet er ofte skader.

Et råd kan være å vente med ballspillet til hovedaktiviteten er unnagjort, før uttøyning eller bevegighetstrening.

”Mental oppvarming” er knyttet til den hovedaktiviteten som skal drives på den enkelte treningsdagen. Utøveren forbereder seg mentalt på aktiviteten. Dvs. at han går gjennom øvelsene ”i hodet”. Spesielt viktig er dette under oppvarming før trening eller konkurranse i skibakken.

DE ENKELTE TRENINGSFORMER

TEKNIKK-TRENING

Med teknikktraining menes trening som tar sikte på å oppnå en hensiktsmessig bevegelsesløsning.

Vi kan i skihopping tale om flere **teknikker**:

Tilløpsstillingens teknikk, satsteknikk, svevteknikk og nedslagsteknikk.

Målet med teknikktrainingen er å komme frem til de mest mulig hensiktsmessige og stabile bevegelsesløsninger innen hver av disse teknikker. Imidlertid kan en ikke betrakte disse teknikker isolert, heller ikke vil det være mulig å si **hvilken** teknikk som er mest hensiktsmessig. En kan kun komme fram til **normer**.

Den beste måten å trene teknikk på vil være å trene selve konkurranseøvelsen, nemlig skihopping. Imidlertid viser det seg at idretten skihopping er svært begrensende når det gjelder å **stabilisere** en innlært teknikk. Automatisering av en teknikk vil si at en gjentar bevegelsesmønsteret så mange ganger at dette ikke lenger er avhengig av bevisst styring. Selv om plastbakker er kommet i Norge, vil heller ikke dette i tilstrekkelig grad (ideelt sett) kunne bidra til at teknikken blir 100 % automatisert. Plasthopping vil imidlertid medføre at en kan trene teknikk i de rette omgivelser.

Adgangen til plastbakker er begrenset for den store hop av norske hoppere. En må derfor regne med at andre former for teknikktraining vil bli aktuelt også i tiden framover.

Teknikk

Imitasjonstrening for "satsbevegelsen" som brukes i alle alderstrinn (til og med i elite) er "å bane bevegelsen mot stol". Denne har vi demonstrert mange ganger i "bua" i vinter.

Balansetrening og bevegelse i ankel

Bruk en litt stor (rund) vedkubbe. Stå på denne og gå frem og tilbake (krever rett, hardt underlag).

Ren balanse er fint å trene på balansebrett (kan lage det selv).

Stor kule med treplate (løs) oppå. Stå på denne, sett deg ned i sittestilling. (Dette får du ikke til hvis du ikke lærer deg "Den evige hjemmelekse").

Teknikktrening i skibakken

Som nevnt vil den mest effektive teknikktrening foregå i skibakken. Her skal kort nevnes noen forhold knyttet til trening i bakken.

Arbeidsoppgaver

Vesentlig for læring av tekniske ferdigheter er at utøveren systematisk arbeider med de problemer han har i bakken. Det kan være tilløpsstilling, sats, svev, eller nedslag. For ofte blir treningen usystematisk, noe som oftest fører til mangel på konsentrasjon. Hopperen bør gå i bakken med på forhånd avklarte arbeidsoppgaver. Generelt skal utøveren arbeide med et problem om gangen.

Konsentrasjon i skibakken

Dersom treningen skal ha noen verdi, må utøveren **konsentrere** seg om de arbeidsoppgaver som blir gitt. Det har svært liten eller ingen verdi bare å hoppe uten å tenke over hva en gjør og skal gjøre. Her er det vesentlig at arbeidsoppgavene er av en slik art at utøveren kan konsentrere seg om kun ett problem om gangen.

Mental trening

Kort skal her nevnes at det dreier seg om at en systematisk tenker gjennom teknikken. Det er spesielt avgjørende å stoppe på sletta umiddelbart etter et godt hopp og tenke gjennom den tekniske utførelse. Som oftest er en etter et godt hopp for ”opphisset” til å klare dette, men det dreier seg her om en treningssak.

Mengde og kvalitetstrening

Treningen bygges gjerne opp fra mengde til kvalitet. Selvsagt må en også forsøke å få kvaliteten på hoppene så gode som mulig allerede fra starten av. Men det er også av avgjørende betydning å skaffe seg et solid grunnlag i småbakker før en gradvis stiger i bakkestørrelse. En vil klare flere hopp i en 30 m bakke på en treningskveld enn i en 70 m bakke. Øk ikke i bakkestørrelse før arbeidsoppgavene er løst i en mindre bakke. Stå heller over sesongens første renn.

ALTERNATIVE RAMMEPLANER

Alternative rammeplaner for 10-11 år

ALT	1. DAG	2. DAG	3. DAG	4. DAG	5. DAG	6. DAG	7. DAG
1		Oppvarming Kroppsbehersk. Spent Utholdenhet Uttøying			Oppvarming Teknikk Kroppsbehersk. Styrke Bevegelighet		
2	Oppvarming Kroppsbehersk. Spent Utholdenhet Uttøying		Oppvarming Teknikk Styrke Bevegelighet		Oppvarming Kroppsbehersk. Spent Utholdenhet Uttøying		
3	Oppvarming Kroppsbehersk. Spent Utholdenhet Uttøying	Oppvarming Teknikk Styrke Bevegelighet		Oppvarming Kroppsbehersk. Spent Utholdenhet Uttøying		Oppvarming Teknikk Kroppsbehersk. Styrke Bevegelighet	

Kommentarer til rammeplaner for 10-11 år

Alternativene kan brukes på 2 måter:

- 1) I ulike månedene: Eks.:
August: alt. 1
September: alt. 2
Oktober: alt. 3
November: alt. 2 + hopping
Konkurransperiode: alt. 1 + hopping
- 2) Velg alternativ ut fra hoppernes fysiske tilstand.
- 3) De ulike treningsformene behøver ikke å foregå i "rene" former.
- 4) Legg vekt på miljøets betydning. Vær ikke redd for utetrening!

Alternative rammeplaner for 12-13 år

ALT	1. DAG	2. DAG	3. DAG	4. DAG	5. DAG	6. DAG	7. DAG
1		Oppvarming Kroppsbehersk. Spent Utholdenhet Uttøying			Oppvarming Teknikk Kroppsbehersk. Styrke Bevegelighet		
2	Oppvarming Kroppsbehersk. Spent Utholdenhet Uttøying		Oppvarming Teknikk Styrke Bevegelighet		Oppvarming Kroppsbehersk. Spent Utholdenhet Uttøying		
3	Oppvarming Kroppsbehersk. Spent Utholdenhet Uttøying	Oppvarming Teknikk Styrke Bevegelighet		Oppvarming Kroppsbehersk. Spent Utholdenhet Uttøying		Oppvarming Teknikk Kroppsbehersk. Styrke Bevegelighet	
4	Oppvarming Kroppsbehersk. Spent Utholdenhet Uttøying	Oppvarming Teknikk Styrke Bevegelighet		Oppvarming Teknikk Spent Utholdenhet Uttøying	Oppvarming Kroppsbehersk. Styrke Bevegelighet	Oppvarming Kroppsbehersk. Spent Uttøying	

Kommentarer til alternative rammeplaner for 12-13 år

Velges alt. 4 som maksimal trening, bør utøverne være i god grunnlagsform.

Legg vekt på å skape et godt miljø.

Alt. 1: Juli-august, alt. 2: september, alt. 3: oktober-november, alt. 4: kun i spesielle tilfelle. I konkurranseperioden alt. 1.

I tillegg: Hopping.

Dette er sommerjobben

Imitasjonstrening: Inntak av sittestilling og baning av satsbevegelsen

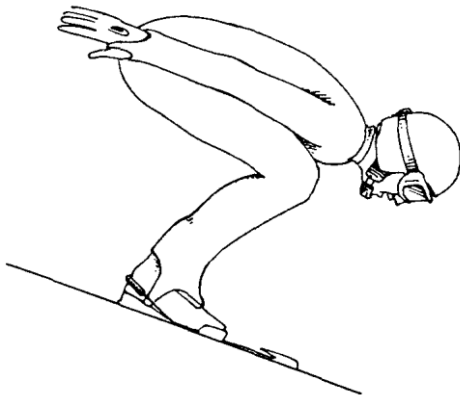
Hoppets faser: Grunnleggende prinsipper og øvingsutvalg

Tilløpsstilling

Tilløpsstillingen skal:

- a) gi størst mulig hastighet i tilløpet
- b) være stødig
- c) gi best mulig utgangspunkt for riktig satsbevegelse

Tilløpsstillingen innebærer en del grunnprinsipper samtidig som den skal tilpasses hver enkelt hoppers kroppsbygning og fysiske kvaliteter.

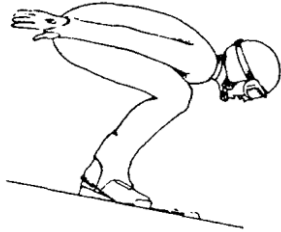


Imitasjonsøvelser for å innta tilløpsstilling

- Inntaket skjer enten fra stående stilling eller med beina litt bøyd og overkroppen litt bøyd framover. (NB: Overkroppen skal ikke være mer bøyd framover enn parallelt med underlaget.)
- Sett deg naturlig ned i tilløpsstillingen, vær i balanse på hel fot.
- Når du er kommet i tilløpsstillingen, kontrollerer du at følgende momenter stemmer:
 - o Kjenn at overkroppen ligger naturlig og uanstrengt fram over lårene med god kontakt mellom mage og lår fra hoften og fram til brystkassen og skuldrene.
 - o Kjenn at blikket blir naturlig langt – se langt nok fram.
 - o Kjenn at nakke og hode holdes naturlig.
 - o Kjenn at armene holdes naturlig bakover langsmed kroppen.
 - o Føl at knærne peker rett fram.
 - o Kontroller at lårenes underside er parallelle med underlaget.
 - o Ha balanse og jevnt trykk på hele fotsålen.

Satsbevegelsen

Satsbevegelsen skal være en sammenhengende rytmisk bevegelse fra satsen starter og til utøveren ligger i svestilling.

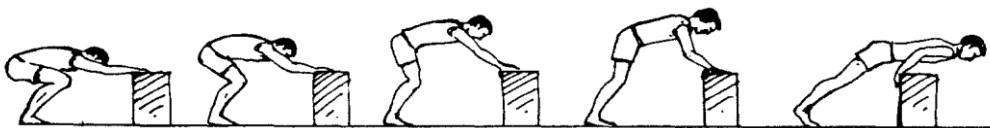


Repetisjon av grunnprinsippene for satsbevegelsen

Kontroller følgende momenter:

- Kjenn at satsbevegelsen starter med beina (hofta føres opp og fram).
- Kjenn at du satser mot underlaget med trykket på hele foten.
- Kjenn at overkroppen ligger avslappet igjen på lårene når beina har startet satsbevegelsen
- Kontroller at du fullfører satsbevegelsen med beina til det er full strekning i knærne (dra med vristene opp) og la overkroppen følge naturlig med framover i et mest mulig horisontalt plan.
- Kontroller at skuldrene (overkroppen) er uanstrengt og avslappet gjennom satsbevegelsen. Kjenn at armene pendler naturlig med og føres rolig inntil siden av kroppen.
- Kontroller at hode og blikk holdes naturlig gjennom satsbevegelsen.

Øvelse



Baning av satsbevegelsen (mot stol)