



NORGES
SKIFORBUND

HOPPSKRIFTER



“Vi skal opptre med ydmykhet, respekt og glede”



Foto: NTB Scanpix

NORSK HOPPSPORT

Hoppporten har gjennom 200 år skapt uforglemmelige øyeblikk for utøvere, trenere, ledere, sponsorer, foreldre, tilskuerne og tv-seere.

Våre stolte tradisjoner ønsker vi å ta vare på og videreutvikle. Vi må derfor opptre på en måte som gjør at vi er attraktive for nye hoppere, ildsjeler, journalister, sponsorer og tilskuere. Vi skal være spektakulære, vågale, offensive, innovative og fengende.

Vi skal opptre med ydmykhet, respekt og glede i enhver sammenheng. Det er like viktig å vise våre verdier på trening i den lokale bakken, i kretsrenn og i Norgescuprenn, som det er for våre landslagsutøvere i mesterskap.

Vi skal være verdens viktigste hoppnasjon. Vi skal ikke bare være den beste hoppnasjonen. Vi vil bidra til å gjøre hoppporten større og bedre, og vi vil i samspill med den internasjonale hoppfamilien dele våre ideer, men også være nysgjerrige på hva andre land gjør, slik at norsk hoppport stadig tar nye steg. Våre prosjekter med mobile hoppbakker, hoppski med langrennsbinding og bruk av miniski, er nå utbredt til både store og små hoppnasjoner. Vårt utviklingsbaserte konkurransesystem vekker stor oppmerksomhet både i andre grener og i andre land.

Kompetanse er den viktigste enkeltfaktoren. Vi skal legge til rette for at alle ledd i organisasjonen har mulighet til å skaffe seg kompetanse som tar oss et skritt nærmere målsetningen vår om å være verdens viktigste hoppnasjon. Ikke minst ønsker vi at våre utøvere tar utdanning som gjør at de kan bli værende innen hoppporten enten som trenere, ledere eller TD/dommere i norsk eller internasjonal hoppport.

Hva forventes av en lagspiller i norsk hoppport?

Vi ønsker at hele hoppfamilien jobber for at vi sammen kan nå vårt mål om å bli verdens viktigste hoppnasjon. Vi ønsker at det er utviklingsfokus i alle ledd, og at man kan si fra både når man er enig og uenig.

For at vi skal sikre at meninger og synspunkter er forankret i organisasjonen, ønsker vi at det brukes tjenestevei. Dette betyr at dersom et medlem lurer på noe/ har en mening om noe, ønsker vi at dette først tas opp med klubben, som igjen kan ta det opp med kretskontoret. Kretsen gjør et valg om saken skal inn til NSF administrasjon. Kan ikke saken løses der, går saken videre til Hoppkomiteen, som er det øverste organet i NSF hopp.

Vi ønsker at vi snakker med hverandre, ikke om hverandre!

VI VIL VÆRE VERDENS VIKTIGESTE HOPPNASJON!

TIL KLUBBER

Den aller viktigste jobben gjøres i klubbene. Antall timer som legges ned for å få hoppbakker klare til trening, er enorm. Det er viktig at det legges til rette for at ildsjelene både blir sett og blir tatt vare på. Ikke minst er det viktig å rekruttere nye foreldre og utøvere til klubben.

Klubben har også en stor oppgave i sitt nærmiljø. Den skal sørge for at medlemmene har et godt tilbud, uavhengig hvilken idrett medlemmet velger. Vi oppfordrer våre medlemmer til å drive med flere idretter.

For NSF hopp er det viktig at våre skihoppere har et fokus på allsidig trening.

Vi håper at klubbene kan legge til rette for et bredere samarbeid med de ulike gruppene/idrettene i klubben, slik at vi tar vare på alle. Skileik er en aktivitet som er veldig viktig, og kan med fordel gjøres i samarbeid med både langrenn og alpingrupper. Basistrening kan også gjøres på tvers av klubber og idretter, og man kan invitere andre idretter/grupper til hopp trening i hoppbakkene.

Det er viktig å holde fokus på at hopp sporten ikke skal være økonomisk ekskluderende. De aller fleste hoppgrupper har utstyr til utlån. Det gjør heller ikke noe om man bruker langrennski, miniski eller alpinski. Det viktigste er at de har det gøy på ski.

”Aktiviteten i klubbene skal baseres på glede”

VI VIL VÆRE VERDENS VIKTIGESTE HOPPNASJON!



Konkurranser

Det er flere og flere klubber som tenker alternativt når det gjelder konkurranser. NSF hopp ønsker at klubbene bruker både fantasi og kreativitet for å skape mer aktivitet under en konkurranse. Lagkonkurranser på tvers av alder, hvem hopper flest hopp, nedslagskonkurranser, konkurranser på miniski. Her er det bare fantasien som setter grenser.

Vi ønsker at barn under 12 år konkurrerer i sitt nærmiljø, og vi ønsker en sterkere tilknytning mellom ulike aldersgrupper. Det er viktig at 6 åringer også ser og kjenner 16 åringer i samme klubb. Det viktigste er å skape mer aktivitet under rennhelger, og ikke bare prøveomgang og 2 tellende omganger.

Klarer vi å konkurrere i det vi trener på i den aktuelle perioden, og skaper mer aktivitet under rennet, har vi oppnådd mye.

Våre konkurranser skal være tilpasset utviklingsnivået til utøveren, ikke alder.

Samlinger

Vi oppfordrer klubbene til å lage sosiale samlinger. Men: Vi oppfordrer ikke til å reise på lange og dyre reiser. Mye kan gjøres i lokalområdet, og vi håper man velger billigst mulig overnatting finansiert gjennom felles dugnader. På denne måten vil hopp sporten være tilgjengelig for flere.

TIL TRENERE

Våre trenere har en svært viktig jobb. Den aller viktigste jobben en trener kan gjøre, er å skape et utviklingsorientert treningsmiljø som bygger på trygghet, trivsel og tillit der fokus på langsiktig utvikling går foran fokus på kortsiktige resultater. Treneren skal bidra til å skape idrettsmiljøer med fokus på læring, utvikling, utfordringer og mestring.

Fokuset i de yngre aldersklassene, er allsidighet. Er det utøvere som driver flere idretter, så er det viktig å støtte dette. Det betyr kanskje at de ikke kan delta på alle treninger, men det viktigste er at de utvikler allsidighet. Likeså er det viktig å beholde dette fokuset på hopp treningene også.

Det er også lov å være allsidig i hoppbakken. Bruk av ulikt utstyr, variasjon i bakkestørrelser, utfordringer på balanse i kjøring, øving på å ta nedslag med begge bein osv. Det er selvfølgelig også viktig at man også ivaretar hopp sportens egenart gjennom treningene.

Det er nå mange muligheter for kurs, og vi oppfordrer alle til å oppdatere seg gjennom å gå på kurs.

Bruk nettsidene til skiforbundet.no, så vil du finne mye treningsrelatert informasjon. Vår utviklingsmodell baseres på den Canadiske LTAD modellen, der utøveren er i sentrum, og treningen legges opp


etter fysisk utviklingsnivå, ikke alder. Trener du en ungdomsgruppe, så vil fokuset gradvis bli mer og mer hopp spesifikt, men det er fortsatt viktig med mye aktivitet. Vi oppfordrer alle til å drive med 2 idretter til 16 årsalderen.

For å sikre etterveksten av trenere, og å øke bevisstheten og selvstendigheten til utøverne, er involvering et viktig insitamment. Bruk utøverne i planlegging, men også som instruktører for yngre utøvere.


Inviter gjerne til samarbeid med andre trenere i andre idretter i din klubb eller andre klubber. Bruk også foreldrene aktivt. Det finnes utrolig mye ulike kompetanse blant foreldregruppa, og sammen kan dere skape et fantastisk miljø.

Du vil møte mange som har fokus på resultater. Mange vil også være mest opptatt av neste konkurranse, og har et kortsiktig perspektiv. Vi ønsker at våre trenere på alle nivåer har et mestrings og utviklingsperspektiv. Jobben som trener er å legge til rette for at alle som deltar kan nå sitt potensiale. Det være seg om de ønsker å bli verdensmestere, eller å kunne hoppe i en K-40.

Det gjør man ved å tilrettelegge for riktig trening til riktig utviklingsstrinn. Les mer om vår utviklingsmodell på www.skiforbundet.no. Les også heftet Utvikling av unge utøvere fra Olympiatoppen.



“Vi ønsker at våre trenere på alle nivåer har et mestrings og utviklingsperspektiv”



”Læring skjer gjennom å erfare, utvikle, mestre og utfordre”

Foto: NIF

TIL UTØVERE

Vi ønsker utøvere som har utviklingsfokus, og som er nysgjerrige. Vi ønsker utøvere som legger ned et bredt, allsidig treningsarbeid, slik at de kan nå sitt potensiale som skihoppere. Uavhengig av om det er å bli verdensmester eller å kunne mestre en 40 metersbakke.

Driv gjerne med flere idretter. Turn, langrenn, kampsport, golf, kombinert, freeski, skateboard, inlines, snowboard, friidrett er bare noen eksempler på idretter det kan vært lurt å prøve.

Dyrt utstyr er ikke nødvendig. De fleste klubber har utlånsutstyr til 10-12 årsalderen. Det som er viktig å tenke på, er at man skal vokse ut av utstyr, ikke inn i det. Det er bedre for den langsiktige utviklingen at man hopper med ”dårlig” utstyr. (men svært viktig at dette ikke går ut over sikkerheten). Det gjør at utøverne må innarbeide seg en kraftfull sats og gode flyveegenskaper. Når utøveren kommer på de øverste nivåene, blir utstyrs-optimalisering viktigere.

Resultater er ikke viktig. Det som er viktig for en utøver, er å opparbeide seg en forståelse for hva som gjør et hopp dårlig eller godt, samt evnen utøveren har til å gjøre tekniske endringer.

Vi ønsker utøvere som er nysgjerrige og som utfordrer seg selv. Læring skjer gjennom å erfare – utvikle – mestre – utfordre. Når du mestrer en ting, er det viktig at du utfordrer deg selv til å ta ett skritt videre.

Vi ønsker utøvere som tar verv i klubben sin. Har du mulighet til å være med som trener/instruktør, hjelper du andre, men også deg selv. Du skaffer deg mer kompetanse og større forståelse for skihopping. Ta gjerne trenerkurs eller dommerkurs.

Dersom du har som mål å bli landslags-hopper, må du sørge for 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 vår.

Det er mulig å bli god ved å holde andre nede, men man vil aldri bli best. Vi ønsker utøvere som hjelper og pusher hverandre i den daglige treningen. Det er gøy å lykkes, men det er faktisk enda mer gøy dersom man gleder seg med andre. For at dette skal skje må man også glede seg over andres fremganger.

VI VIL VÆRE VERDENS VIKTIGESTE HOPPNASJON!

FORELDREVETT- REGLER

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

FRA OLYMPIATOPPEN

- For barn, unge (og voksne) er det "farligere" ikke å trene enn å trene
- Dersom man ønsker å bli god i noe må en øve på det
- De som ønsker å bli litt gode kan øve litt, men de som ønsker å bli kjemp gode må øve kjempemye!
- Ingen kan bygge en toppidrettskarriere på utstrakt ensidighet i aktivitetsvalg og livsstil. Ensidighet er utviklingens verste fiende.
- Utøvere på veien mot eller i en toppidrettskarriere må øve uorganisert og organisert. Utøverne må ha fokus på langsiktighet, nestring, hensiktsmessig variasjon og helhet med utgangspunktet i en egen, indre, brennende lyst til å mestre de aktuelle krav i den idretten de har valgt.
- For å bli best kreves mye og god nok trening, et balansert, helhetlig liv med høy trivselsfaktor og grunnleggende genetiske egenskaper som står i forhold til særiddrettens/øvelsens krav.
- Trenerne og foreldre/foresatte kan best bidra å skape gode idrettsmiljøer for unge gjennom sammen å skape utviklingsorienterte treningsmiljøer i barne og ungdomsidretten





HOPP

Om Hoppskriften

Hoppskriften er et veiledende dokument for alle som er tilknyttet norsk hoppспорт. Målet med dokumentet er å styrke alle ledd på veien til å gjøre Norge til verdens viktigste hoppnasjon.

Printet av:



KONICA MINOLTA

VI VIL VÆRE VERDENS VIKTIGESTE HOPPNASJON!