

Johnny Holm er faren til, og trener for den olympiske mesteren i høydehopp 2004, Stefan Holm. Selv arbeider Johnny til daglig som sveiser og har aldri vært trener heltid. Personlig idrettserfaring har han fra fotball, der han selv spilte som keeper. I tillegg til Stefan trener Johnny også en del yngre utøvere og han har utviklingsansvar innen hopp i Sveriges friidrettsforbund.

Terje Totland har ført sammendraget i pennen. Terje er i dag gruppeleder i hopp. Han er en av våre store høydehoppere og holdt norsk rekord helt til Håkon Særnbloom og Steinar Hoen brakte norsk høydehopp videre fremover. Hans beste prestasjon er 9. plass fra OL i 1976.

Stefan Holm sin trening. Sammendrag forelesning Johnny Holm. Norsk trenerseminar 12. november 2005

Av: Johnny Holm/Terje Totland

Retningslinjer for treningen

For å få hjelp til treningen av Stefan, ble Viljo Nousiainen (stefar og trener for Patric Sjøberg) kontaktet, mens Stefan var guttehopper. I følge Johnny var dette et verdifullt samarbeid, da Viljo med sin lange erfaring, kunne gi retningslinjer for Stefans trening. Men Stefan har aldri flyttet fra Karlstad, men alltid valgt å bo i sin hjemby og gjennomføre hovedtyngden av sin trening der. Når det gjelder treningsfasiliteter, har dette m.a. medført at Stefan til tider har benyttet mindre egnede områder, men dette har også medført økt kreativitet i treningsarbeidet. M.a. har Stefan benyttet hoppetau som oppvarmingsredskap. I følge Johnny har dette medført mye viktig fottrening, med ca 10 min hopping før hovedøktene. Med tanke på at fotavvikling er svært viktig både i løp og hopp, kan altså hoppetautreningen være svært viktig som en del av grunntreningen.

Resultatutvikling

Stefan har utviklet seg gradvis mot internasjonalt nivå. Han er født i 1976 og hoppet i 1990, 14 år gammel 1.83m, i 1992, 16 år gammel, 2.09m og i 2004, 28 år gammel, 2.40m, hvilket er personlig rekord.

Til sammenligning har Staffan Strand prestert 1.71m som 14 åring. Han opplevde stagnasjon og presterte 1.78m – 1.89m i aldersklassene fram mot 18 år. Men hans personlige rekord er 2.35m.

Patrick Sjøberg presterte 1.91m som 14 åring, 2.21m som 16 åring og 2.33m som 18 åring og står med 2.42m som personlig rekord

Utviklingstakten kan altså variere for hoppere som alle til slutt ender opp på høyt internasjonalt nivå. Den viktigste forskjellen ellers, hos de nevnte 3 hoppere er kroppshøyde.

Patrick Sjøberg og Staffan Strand er lange hoppere (Patrick 2.02m), men Stefan er 1.81m. Dette innvirker nok på den tekniske måten å hoppe på. Men ser man på Patric Sjøbergs hopping, før han fikk ryggproblemer, så passerte også han listen med stor ryggsvai, akkurat som Stefan Holm og andre høydehoppere med kroppshøyde på ca 1.80m (eks Sorin Matei, Rum.)

Imidlertid ser det ikke ut til at tradisjonelle hoppøvelser som lengde og høyde uten tilløp har noen overføringsverdi til høyde med tilløp. Stefan har for eksempel 1.55m i høyde uten tilløp og under 3m i lengde uten tilløp.

Utviklingstrekk og treningsmål

På seminaret viste Johnny glimt fra Stefans hopping, fra hele hans karriere. To utviklingstrekk var tydelige:

1. Stefan har utviklet sin løpsferdighet, fra å løpe med korte steg, karakteristisk for fotballspillere, til et mer effektivt steg. Dette har bedret hans tilløpshastighet betraktelig.
2. Selv om Stefan har utviklet sitt løpssteg har han beholdt sitt karakteristiske bevegelsesmønster gjennom hele sin hopperkarriere (Dette var enda mer tydelig hos en annen god svensk høydehopper, Staffan Strand, som vi og fikk se videoklipp av)

Johnny understreket viktigheten av at vi som trenere tar hensyn til utvikling og karakteristika hos unge høydehoppere når vi skal trene dem fram mot en høydehoppkarriere. Han understreket at i Stefans trening var det aldri satt mål om hva som **måtte** presteres hvert år, men at dette i stor grad ble styrt av faktorer som treningsalder, treningsmengde og kroppslig utvikling, samt teknikk. Det viktige for en trener, er å tilrettelegge treningen, med gradvis økning i omfang, intensitet og mengde og hjelpe utøvere med å holde seg motivert for treningsarbeidet. År med stagnasjon kan forekomme, men det er viktig å vite at det tar tid å utvikle høydehoppere på høyt nivå, gjerne 7 – 10 år, og det blir derfor viktig å ha en takt i denne utviklingen som er tilpasset hver enkelt utøver. Men fasene, stegene, i utviklingen inneholder elementer som vi bør merke oss:

1. I unge år er det viktigere med et stort omfang av fysisk aktivitet (eks: skigåing, fotballspill, utholdenhetstrening), enn veldig målrette trening mot høydehopp. Dette danner grunnlaget for en god motorikk og allsidig styrke i kroppen.
2. Det er viktig å huske på at høydehopping er en svært teknisk gren, der kunsten å løpe i bue, akselerere på de 4 siste stegene og klare å overføre tilløpshastighet til vertikal hastighet i satsen er de viktigste tekniske egenskapene. På seminaret fikk vi på videoopptak se at Stefan er i stand til å hoppe over 2m på minst 5 ulike måter (flop, dykk, canadian roll, saks og rett forfra). I praksis betyr det at han må beherske og løpe mot listen og passere denne både fra venstre, høyre og rett mot, hvilket krever stor motorisk tilpasningsevne. (Stefan har hoppet 2.06m i saks) Men det er viktig å bemerke at Stefan hele tiden benytter samme satsfot ved ulike hoppstiler.
3. Johnny understreket at for å bli en høydehopper på internasjonalt nivå må utøveren være i stand til å prestere gode resultater på flere fysiske tester. Internasjonalt er det stor enighet om følgende parameter:

5 steg u.t:	17 – 17.50 for menn og ca 15.50 for kvinner (Noen hoppere hinker like langt på satsfoten)
30m flying:	3.15 (menn) og 3.45 (kvinner). Johnny synes dette kravet var lavt. Stefan har prestert 3.01 på 30 flying.
Styrke:	2 ganger kroppsvekt i dyp knebøy. 1,5 ganger kroppsvekt i frivending og kroppsvekt i rykk.
Kulekast:	For menn: 17,5 m forover og 19m bakover
Høydesats:	Stefan satser ca. 1.20m ut fra listen, hvilket krever stor fart på de siste 4 tilløpssteg og effektiv overføring av horisontal til vertikal hastighet.

Når det gjelder styrketrening med ytre belastning understreket Johnny at det ikke haster med å komme i gang med denne type trening. Stefan startet ikke før han var 19 år gammel. Men styrketrening med kroppen som belastning kan nyttes med stort utbytte tidligere.

Personlighetstrekk

Stefan har alltid likt å vinne. Uansett oppgaver. Han har alltid vært en skoleflink gutt som ikke brukte mye tid på leksene, men som var svært konsentrert og fokusert i undervisningen og fikk med seg mye derigjennom. I tillegg har Stefan alltid hatt interesse for bøker. Det har vært mye bøker i hjemmet i hans oppvekst. Johnny synes selv at hans viktigste egenskap som trener er at han er "lugn". Johnny mente at det alltid hadde fungert fint å være far og trener samtidig. Konflikter i treningssammenheng blir for eksempel alltid løst før de går hjem fra trening. Videre har behovet for psykisk trening økt, i takt med prestasjonsnivået og til denne delen av treningen har Stefan egen samtalepartner, hvilket Johnny ser på som uproblematisk. Johnny understreket ellers at psykisk trening aldri kan overta for fysisk trening.

Oppsummering

Johnny mente at det ikke lengre er store hemmeligheter i hvordan utøvere i høydehopp på høyt nivå internasjonalt trener. Øvelser og kravsspesifikasjoner er kjente parametere. Testresultater kan bare gi indikasjoner på resultatnivå, men det er høydehopp som er eneste pålitelige testparameter for utøverens nivå. Hemmeligheten ligger mer i kombinasjonen av øvelser, tilpasninger til individuelle ferdigheter og evnen til å holde utøveren skadefri.

Signalet både til unge utøvere og til trenerne var:

Hver utøver er forskjellig. Det blir viktig å kjenne særtrekk hos hver enkelt. Utviklingstakten er individuell, og det må det være rom for. Ha en langsiktig plan og følg denne. Det er viktig at utøverne får utvikle allsidig fysikk og motorikk og kjenner sin egen kropp, slik at trening og konkurranser tilpasses treningsnivå og alder. Skader og skadeavbrekk kan derved forhindres.

