

Terje Totland er en av våre store høydehoppere og holdt norsk rekord helt til Håkon Særnblom og Steinar Hoen brakte norsk høydehopp videre fremover. Hans beste prestasjon er 9. plass fra OL i 1976.

Terje har virket som trener i mange år og hans mest kjente elev er Thomas Mellin-Olsen. Han er nå leder for faggruppe hopp.

I denne artikkelen tar han for seg treningsprinsipper for hoppere.

Treningsprinsipper for hoppere

Av: Terje Totland

Resultatnivået innen hoppøvelser i norsk friidrett er dessverre lavt. Statistikk for året 2004, viser, med få unntak, at både kvinnelige og mannlige utøvere ikke holder et ønskelig nivå. Dette blir spesielt tydelig om vi sammenligner vår seniorstatistikk med nivået f.eks i Sverige

Faggruppe hopp ønsker å hjelpe til med å endre den negative trenden. Interessen for friidrett er relativt bra, blant barn og unge. Det skulle derfor være muligheter for at talentfulle hoppere søker seg til friidrett. Det viktige aspektet videre, blir derfor at trenere som arbeider med unge hoppere vet hvilke treningsmetoder de bør fokusere på i sitt langsiktige arbeid.

Faggruppen hopp har egen nettside som det er lett å logge seg inn på for alle interesserte. Ved å starte med www.friidrett.no, og gå videre til toppidrett, vil en finne nettstedet "Norgeshopp", der interesserte kan logge seg inn. Trenere og utøvere i hopp bør gjøre seg kjent med disse sidene. Her finnes tips både til testing, treningsplanlegging og utdypende litteratur.

På denne måten håper faggruppe hopp at det er mulig å spre kunnskap om aktuell hopp trening til alle som ønsker dette.

I denne artikkelen er målsettingen å vise til hvor trenere kan finne informasjon om vesentlige treningsprinsipper for hoppere.

Det er stor enighet om at det er karakteristisk for en god hopper at hun/ han utviser god koordinasjon og eksplosiv styrke, uansett utøverens spesialøvelse. Treningen bør derfor gjenspeile at trener og utøver har forstått dette, tatt konsekvens av sin viten og bygd opp sin trening i samsvar med denne kunnskap. Videre krever trening systematisk arbeid over tid. Det tar 6 -10 år å utvikle en hopper på godt nasjonalt/internasjonalt nivå. Og i løpet av denne perioden bør det gjennomføres testing av utøvere og kontroll av trening for å vurdere hvor hver enkelt utøver befinner seg i sin utvikling. Det blir i denne prosessen viktig at personlig trener både vet hvilke midler som skal settes inn i treningen og hvilke tester som skal benyttes underveis, samt at personlig trener bør vite hva testresultater sier om utøvers aktuelle nivå, slik at virkemidler i den videre prosess kan planlegges.

"Norges hopp" har henvisning til alle disse elementene fra 10 års alder til senior.

En aktuell artikkel for den interesserte trener er følgende:

"Training principles for jumpers: implications for special strenght developement". Artikkelen er skrevet av Nelio Moura og Tania Fernandes de Paula Moura, fra Brasil.

Naturligvis finnes artikkelen på faggruppe hopp sin internettside "Norgeshopp".

Kort fortalt er hovedbudskapet i artikkelen følgende:

-Korte treningsykluser er å foretrekke foran lange i det årlige treningsprogrammet.

- Spesialisert styrketrening bør utføres gjennom sesongen, fordi treningseffekten absolutt er spesifikk.
- Kvaliteten på treningen (teknikk og eksplosiv styrke produsert i hver repetisjon) er langt viktigere enn kvantiteten (tonn løftet, eller antall hopp gjennomført).

Konklusjonen på artikkelen er videre:

” Forskjellige metoder for treningsorganisering kan lede til prestasjoner på høyt nivå. Det er også mange midler og metoder til å utvikle styrke for hoppere, og de er alle i stand til å utvikle de nødvendige krav som stilles til en prestasjon på elitenivå. Vi ønsket å presentere vår fortolkning av gyldig vitenskaplig og metodisk kunnskap, og kort vise hvordan vi bruker denne kunnskapen i våre daglige treningsøkter. Vi tror at det er viktigere å definere klart prinsipper og begreper enn å gi detaljert informasjon om daglige prosedyrer og avgjørelser som er basert på disse. For å stresser de igjen, så er de viktigste prinsippene som vi fremhever de 3 som ble listet opp innledningsvis (se ovenfor)”

På trener seminaret i november 2004, ble den såkalte ”hopp-tikampen ” gjennomgått. Denne kan benyttes som testbatteri og som grunnlag for å planlegge trening for utøvere, når det gjelder eksplosiv styrke. Igjen anbefales den interesserte leser å benytte nettsidene til ”Norgeshopp” for å skaffe seg utdypende informasjon om hopp tikampen.

Konklusjon:

Faggruppe hopp ønsker å viderebringe informasjon om treningsprinsipper, treningsplanlegging og testing til interesserte trenere og utøvere. Dette blir gjort gjennom våre nettsider ” Norgeshopp”.

Vår filosofi er at aktive systematisk må jobbe med utvikling av eksplosiv styrke og koordinasjon som basis for gode prestasjoner i hopp, uansett hoppøvelse. Til hjelp i dette arbeidet anbefales at trenere og utøvere setter seg inn i gjeldende prinsipper for trening av denne type kvaliteter, for eksempel ved å lese anbefalt artikkel av Moura. I tillegg anbefales det å benytte aktuelle aldersbestemte testreferanser for å planlegge trening og vurdere nivå fra utøvere er 10 år til senioralder. Og til slutt anbefales hopptikamp for å vurdere og utvikle nivå innen eksplosiv styrke og koordinasjon.
Lykke til med målrettet trening!