

RETNINGSLINJER FOR F/NLFS LANDSLAG

1.0 INNLEDNING

Dette vedlegget til dokumentet «Toppidretten i F/NLF» er ment spesifikt å påpeke en del forhold som vedrører den enkelte utøver i F/NLFs landslagsgruppe.

1.1 Definisjon av begreper.

Toppidrett og toppidrettsutøver er to sentrale begreper med klart definert innhold, som det er viktig at det hersker reell og fullstendig enighet om.

1.1.1 Toppidrett.

Med toppidrett i F/NLF menes fallskjermidrett som drives målrettet, seriøst og systematisk på høyt internasjonalt nivå, per i dag innebærer dette landslagsnivå. Toppidrett er prestasjons- og resultatorientert, der resultatene med få unntak kan ses som et speilbilde av forberedelsene. De som deltar i toppidretten både som utøvere og ledere/trenere arbeider hardt og disiplinert for å nå målene som er høye og krevende.

1.1.2 Toppidrettsutøver.

En toppidrettsutøver er en som lever helhetlig og hensiktsmessig i forhold til å få et kvalitativt utbytte av all trening, og ikke minst yte sitt beste i konkurranser.

En toppidrettsutøvers livsstil innebærer et svært restriktivt forhold til alle typer rusmidler, samt at han/hun sørger for å få tilstrekkelig søvn og hvile for å sikre optimal restitusjon. Toppidrettsutøveren har et seriøst og ambisiøst forhold til sin idrett, dessuten har han/hun forståelse for hvorfor ulike treningstiltak og testing må iverksettes, og ikke minst utfører dem i den hensikt å heve både sin egen og lagets prestasjonsnivå.

2.0 TRENING OG TESTING

2.1 Barmarks- og grunntrening.

Hver enkelt utøver plikter å følge opp sitt personlig fysiske treningsnivå for primært å heve prestasjonsnivå og sekundært være med på å forebygge skader. Kontinuerlig oppfølging av alle sider av treningsarbeidet er en forutsetning for prestasjonsheving. Dette er først og fremst utøvernes eget ansvar.

2.1.1 Barmarkstrening.

Barmarkstrening («kryping» på brett/visualisering av hopp, videoanalyse av eget lag og andre lag, mental trening som styring av tenning/spenningsnivå og avspenning m.m) må foregå jevnlig også utenom hopp- og testsamlingene. Denne treningen gjennomføres både som egne

treningssøker og i forbindelse med grunntreningen. Denne treningen vil forsterke modningsprosessen fra nyutlærte ferdigheter og kunnskaper mellom spesifikke tekniske treningssamlinger.

2.1.2 Grunntrening.

Grunntrening (utholdenhet, styrke, smidighet, hurtighet/reaksjonsevne, koordinasjon) skal landslags-utøverne primært drive på egenhånd, men hvis den geografiske avstanden mellom utøverne tilsier det, bør også organisert felles grunntrening gjennomføres jevnlig.

Tre egenskaper som er viktige i idretter er eksplosivitet/styrke, utholdenhet og teknikk. Det varierer fra idrett til idrett hvilke av disse egenskapene som er viktigst og i fallskjermhopping er teknikk en overveiende viktigere egenskap en utholdenhet og eksplosivitet/styrke. Generell styrketrening og utholdenhetstrening er uavhengig av dette viktig for å nå langt i fallskjermidrett.

Sett i lys av at fallskjermhopping er en teknisk idrett er det viktig at dette også gjenspeiles i grunntreningen som bør ha store elementer av trening av reaksjonsevne, smidighetstrening og koordinasjonstrening. Med koordinasjonstrening menes trening av egenskapene balanse, romfølelse, rytmesans, tilpasset kraft, øye-hånd koordinasjon og øye-fot koordinasjon.

2.2 Spesifikk teknisk trening (hopptrening).

Den spesifikke treningen (fallskjermhopp og for frittfallgrener vindtunnelflyving) vil i hovedsak måtte foregå på hoppsamlinger og tunnelflyvingssamlinger i regi av landslaget. Utøverne har ansvar for å forberede seg godt til hoppsamlingene og tunnelflyvingssamlingene slik at laget får maksimalt treningsutbytte av den treningen som utføres.

Imidlertid bør utøverne på eget initiativ og i sin respektive klubb hoppe utenom samlinger organisert for landslaget hvis dette er mulig.

2.3 Testing.

Dersom praktisk hensiktsmessig vil det bli gjennomført fysiske tester i løpet av en sesong, der alle landslagsutøverne plikter å stille opp.

2.4 Treningsrapportering.

Alle landslagsutøvere skal kunne dokumentere utført trening gjennom treningsrapportskjemaer som sendes fortløpende til landslagsansvarlig min.1 gang i måneden. Treningsrapporten skal inneholde detaljerte opplysninger om utført trening, og er et viktig redskap for å sikre progresjon og kontinuitet i treningsarbeidet.

3.0 FREMFERD

Det er viktig for F/NLFs omdømme at landslagsutøverene har en profesjonell idrettslig

fremferd, og at de fungerer som verdige ambassadører for fallskjermidretten både her hjemme og i utlandet. Landslagene skal representere toppidretten i F/NLF. Det er derfor generelt og ikke minst i forhold til eventuelle samarbeids-partnere (sponorer) viktig at utøverne gjennom sin framferd og omdømme fremstår som seriøse representanter for sin idrett.

Landslagsutøvere skal gjennom sine rutiner, handlinger og sin kommunikasjon representere gode holdninger innenfor “fair play”, ren idrett, sikkerhet og generell god sportsånd.

3.1 Livsstil.

3.1.1 Rusmiddelbruk.

På landslagets organiserte samlinger, er all rusmiddelbruk (tobakk, alkohol, narkotika) uakseptabelt. Også utenom samlingene bør en toppidrettsutøver leve rusfritt, fordi de ulike rusmidlene vil representere en trussel i forhold til prestasjonsfremgang og hemme utbytte av treningen. Det er nulltoleranse for narkotikamisbruk for utøvere på F/NLFs landslag.

3.1.2 Restitusjon.

For å sikre at utøverne ikke ubevisst går inn i en tilstand av ufullstendig restitusjon (overtrening), må utøverne sikre seg tilstrekkelig søvn og hvile. En tilstand av ufullstendig restitusjon kan oppstå ved ubalanse mellom trening og hvile. Behovet for søvn og hvile øker i forbindelse med intensiverte treningsperioder som f. eks. på samlinger, derfor er det ekstra viktig at utøverne i tiden før og under treningssamlinger sørger for at dette behovet blir dekket. Treningsutbytte vil også maksimeres når utøverne er fullstendig restituerte. Sene kvelder «på byen» er ikke gunstig for toppidrettsutøvere på treningssamling, og skal derfor ikke forekomme.

3.1.3 Kosthold.

Det er viktig at utøverne har et fornuftig kosthold som innebærer at de får dekket sitt behov for de ulike næringsstoffene karbohydrater, proteiner og fett. Det er også viktig at utøverne påser at væskeinntaket, i form av sportsdrikk eller vann, er tilstrekkelig i forhold til aktivitetsomfanget og de klimatiske forholdene. Kosthold og væskeinntak påvirker også restitusjonsgrad som igjen påvirker treningsutbyttet. Derfor skal utøverne, særlig under samlinger, sørge for jevnlig inntak av næring og væske.

3.1.4 Doping.

F/NLF er tilsluttet Norges Idrettsforbund og plikter å holde seg oppdaterte og følge de bestemmelsene som til enhver tid gjelder for bruk av midler og metoder som i følge NIFs dopingliste er forbudt. Landslagsansvarlig har ansvar for at oppdaterte dopinglister er tilgjengelige for landslagutøverne, men det er utøvernes eget ansvar å gjøre seg kjent med og forstå dopinglistens innhold.

Ved sykdom og skader som krever medisiner, er utøveren selv ansvarlig for å informere sin lege om at han/ hun er toppidrettsutøver og ikke må bruke medisiner som står på eller som inneholder stoffer som er forbudt i henhold til NIFs dopingliste.

3.2 Lagmoral.

Sterk lagmoral skaper samhørighetsfølelse og trygghet særlig i stressende situasjoner som i konkurranser. Det skal derfor hele tiden jobbes aktivt med styrking av lagmoralen. Både landslagsledelsen og landslagsutøverne må være med i denne kontinuerlige arbeidsprosessen.

3.2.1 Lojalitet.

Ærlighet, åpenhet og tillit er basiselementer som må prege forholdet mellom utøverne og mellom landslaget og landslagsledelsen. Selv om det er like mange personligheter og meninger som det er utøvere på et lag, skal alle vise lojalitet ovenfor felles beslutninger. Det virker demoraliserende og splittende hvis enkeltmeninger på tvers av felles beslutninger blir dominerende.

3.2.2 Samhold.

Samhold gjør et lag sterkt både innad og utad. Med samhold menes at utøverne på laget støtter hverandre både i med- og motgang, samt at man viser ærlig interesse, forståelse og respekt for hverandre både som hoppere og som medmennesker. Dette skaper trygghet og bidrar til at utøverne yter sitt maksimale særlig under konkurranser.

4.0 ERFARINGSOVERFØRING

4.1 Rekrutteringslag

Landslagene har et særskilt ansvar for å bidra med erfaringsoverføring til evt. rekrutteringslag i den grad det ikke går ut over egen trening og restitusjon.

4.2 F/NLFs medlemmer

Landslaget har et ansvar for å bidra med erfaringsoverføring til F/NLFs medlemmer i den grad det ikke går ut over egen trening og restitusjon.

Landslagene har et spesielt ansvar for å veilede alle utøvere som ønsker hjelp/tips/veiledning/coaching under Norgesmesterskap.

Landslagene skal minimum arrangere en Basic camp i året. Landslagene skal i tillegg enten være coacher/organisatorer på fallskjermeventer i Norge, eller lage sine egne eventer i samarbeid med norske klubber hvor det tilbys coaching/organisering.

Alle landslagsutøvere skal delta på minimum en Basic camp og NM hvert år.

Landslagene skal trene minimum 3 uker hver sommer på norske hoppfelt fordelt på minimum to forskjellige hoppfelt, forutsatt at det finnes norske hoppfelt som innen rimelighetens grenser oppfyller nødvendige forhold for effektiv trening av landslagene.

5.0 RESERVER

Dersom landslaget må benytte langtidsreserver eller bytte ut lagsmedlemmer permanent skal

det gjøres av landslagsledelsen (LL), bestående av landslagsansvarlig, eventuell teknisk trener og avdelingsleder i F/NLF, i samråd med lagkaptein og laget. LL har myndighet til å avgjøre. Dersom det ikke medfører en vesentlig svekkelse av lagets målsetning mot neste VM bør langtidsreserver og nye lagsmedlemmer plukkes fra rekrutteringslagene eller blant eksterne landslagskandidater.

Laget kan selv velge korttidsreserver til treningssamlinger. Det bør plukkes ut hoppere som kan bidra til å heve lagets prestasjon. I FAI category 1 og FAI category 2 konkurranser må korttidsreserver tas ut etter samme prinsipp som ved langtidsreserver.

6.0 EGENANDELER

For å delta på landslaget skal deltagerne bidra med følgende egenandeler pr.år:

Første år 30.000,-

Andre år 24.000,-

Tredje år 18.000,-

Etter tre år er man på laveste egenandelsats.

Lagene skal selv sette opp en plan for bruk av egenandelene som skal godkjennes av Landslagsansvarlig. Lagene er selv ansvarlig for å dokumentere bruken av egenandels midlene. Denne dokumentasjonen skal gjennomgås av Landslagsansvarlig. Hvis et landslag ikke har brukt hele summen på lagmedlemmenes egenandeler ved årets slutt skal tilsvarende forbruk av støtte fra forbundet tilbakebetales.

6.1 Refusjon av egenandeler.

Refusjon av egenandeler: se utøverkontrakt.