

Norges Roforbundets elitegruppe, noen hovedpunkter

I 1969 ble Norges Roforbunds elitegruppe offisielt opprettet for å organisere samordnet satsing for de beste seniorroerne i landet på tvers av klubbgrenser. Før dette var det i hovedsak den enkelte roklubb som hadde ansvar for satsing også på det høyeste nivå. I løpet av 1960 tallet var det flere forsøk på å få til en samordnet satsing. De mest kjente fra 1960 tallet er Bærum-fireren som rodde i OL i Tokyo i 1964, VM lagene som deltok i Bled i 1966 og återren som vant Nordisk Mesterskap i 1967. Disse mer kortvarige satsingene ga gode, men dessverre ikke varige resultater. De viste likevel vei for fremtiden for topproing i Norge. Det varige gjennomslaget kom i 1969 med opprettelsen av den såkalte «samarbeidsgruppen» som ble forløperen til elitegruppen. På initiativ fra trener i Bærum Roklubb Thor Nilsen ble dyktige klubbtrenerne fra Ormsund (Viggo Winther), Drammen (Knut Amundsen) og Christiania (Asbjørn Løken) enige om å starte et samarbeid slik at de beste seniorroerne kunne trene sammen på tvers av klubbgrenser på årsbasis under en ledelse, uten å bytte klubb. Med på laget fikk de treningskonsulent i roforbundet Kjell Emblem og leder i «Treningsnemda» Ulf Goffeng Nilsen fra NSR, og dermed var elitegruppen et faktum. Denne samordnede satsingen snudde opp/ned på resultatstatistikken for norske seniorroere og oppsvinget har nå vart uten avbrudd i over 50 år! - Enkle tall belyser dette: fra 1900 – 1969 vant norske seniorroere 7 medaljer i internasjonale mesterskap. Medaljevinnerne i denne perioden kom fra 5 klubber og hver av de 7 medaljene ble vunnet av lag med roere fra *en* og samme klubb. Fra 1970 og fram til i dag har norske seniorroere vunnet 66 medaljer fordelt på 34 roere. Medaljevinnerne kommer fra 13 forskjellige klubber og i alt 18 klubber har hatt roere i elitegruppen.

Utvikling av toppidrettsarbeid i norsk roing

Norges Roforbund var etter Tyskland, blant de første nasjoner til å opprette en nasjonal elitegruppe i roing. Også i Norge var roforbundet ett av de aller første særforbund som opprettet en fast elitegruppe med helårsdrift under *en* ledelse. Dette har i den senere tid blitt kalt for «landslagsmodellen» og benyttes nå i mange idretter.

Inntil 1968: klubber og klubbtrenerne har fullt ansvar på alle nivåer. På 70 år fra 1900 – 1969 vant norsk roing 7 medaljer på seniornivå (VM/OL/EM). I snitt *en* medalje hvert 10. år.

Fra 1969: NR tar ansvar for de beste (elitegruppen) hele året, samler den i Oslo og ansetter landslagstrener på deltid. Den hollandske treneren Iwan Vanier ble

hentet til Norge i perioder fra våren 1969. Iwan var en begavelse og kunstner når det gjaldt roteknikk, både for den enkelte roer, men ikke minst for å få et lag til å fungere optimalt. Iwans bidrag skapte grunnlag for en forbedret og enhetlig utvikling av roteknikk blant elitegruppens roere.

Alt i elitegruppens første sesong ble det oppnådd svært gode resultater internasjonalt. I juni vant Norge «Gillette» åtter i Ratzeburg (tilsvarende våre dagers World CUP) foran alle medaljevinnerne fra EM året før og i september kom første mesterskapsmedalje gjennom bronse til firer med styrmann i VM i Canada. - I perioden 1970 – 2021 har norsk roing vunnet 66 medaljer på seniornivå – i snitt 1,3 medaljer pr. år

Fysiske tester innført for elitegruppen. System for landsomfattende trenerkurs ble innført.

I 1973 engasjerte roforbundet psykolog Willi Railo for å arbeide med mentale forberedelser blant roerne i elitegruppen.

I kortere perioder 1974 – 1996: egen trener for kvinnegruppe (frivillig eller deltid) i samarbeid med landslagstrener.

1978 – 1987: Inntil 1978 arbeidet landslagstrenerne på deltid uten full betaling. I 1978 ble det ansatt landslagstrener på fulltid. Landslagstreneren fikk også ansvar for faglig oppfølging av klubb- & regiontrenere.

Fra 1987: landslagstrener får kun ansvar for oppfølging av elitegruppen. Landsomfattende testsystem for klubber ble innført.

1998 – 2013: utviklingsprosjektet ved leder får ansvar for faglig oppfølging av klubb & regiontrenere i samråd med landslagstrener – Kraftsentere erstatter regioner fra 2010 med tydeligere ansvar for utvikling av morgendagens utøvere.

Fra 2011: assisterende landslagstrener får ansvar for rekrutterings/ utviklingsgruppen i samråd med landslagstrener og fra 2013 ansvar for paraelite og fra 2016 også ansvar for «rojentene» i samråd med landslagstrener

Fra 2014: KS-trener øst og vest får ansvar for utviklingsgruppen og kontakt med/oppfølging av klubbtrenere

Arbeidskrav og testing i norsk roing

Tre grunnleggende utgangspunkt:

- 1) I løpet av en 2000m i konkurransefart kommer ca 80% av energien fra aerob energifrigjøring og ca 20% fra anaerob energifrigjøring (1000m ca 65 – 35%)
 - 2) I vann øker motstanden med kvadratet av hastigheten = økning av hastighet krever mye energi og kraft
 - 3) Kroppsmassens bevegelser påvirker båthastigheten i stor grad
- Dette betyr: utholdenhet er den viktigste kvaliteten, men kraft er har betydning p.g.a. vannmotstanden og teknikk er avgjørende for å kunne holde jevn fart.

Historisk grunnlag for testsystemer i norsk roing

- Fysiologiske tester

Inn til 1966: ingen systematiske fysiologiske tester i norsk roing.

1966: trenere og roere med fysiologisk bakgrunn stiller spørsmål: hvorfor er vi ikke bedre internasjonalt?

Ved å sammenligne med konkurrenter mente de fleste at norske roere ikke var streke nok (= teknikk og utholdenhet var ok) – Dette var gjetninger og ikke faktabasert.

- Vinteren 1967: anledning til å teste tyske topproere og de beste norske roere i VO2 max og styrke ved Arbeidsfysiologisk Institutt i Oslo.
- Overraskende funn: hovedforskjell var VO2 max og ikke styrke.
- Dette fikk umiddelbar betydning for trening av norske roere
- 1970 – 72: tester av VO2 max på tredemølle ble utvidet til tester av VO2 max i båt (en hadde da ikke roergometer)
- Overraskende funn: høyere VO2 max ved løp enn i båt.
- Tester i båt mot slutten av sesongen viste samme verdier i båt som for løp på slutten av vinteren
- Fikk betydning for trening av norske roere ved økt treningstid i robevegelse (båt og robasseng).
- 1980 – 85: Med grunnlag i DDR treningslitteratur (A. Mader & W. Hollmann) ble det satt i gang forsøk med lactatmålinger i båt og på Gjessingergometer.

- Flere typer testprotokoller ble benyttet. Lactatprøvene ble fraktet til København for analyse (ikke tilgjengelig i Norge)
- Med grunnlag i testene ble intensitetskala for utholdenhetstrening utviklet og grunnlaget for testprotokoller for lactatmålinger på roergometer ble lagt. Først tester på Gjessingergometer og senere videreutviklet til Concept ergometer.

Rotekniske tester/målinger

- 1980 – 83: Teknikkanalyser på Gjessingergometeret og i båt og kraftkurvemålinger på Gjessingsergometer.
- Filming med referansesystemer i vannet for finne taklengde og arbeidssektor og merking og filming på ergometer for å «kopiere» arbeidssektor og trekk-kurve fra båt til ergometer.
- Kraftmåling må ergometer for å finne sammenheng mellom bevegelsesmønster og kraftutvikling + grunnlag for sammensetting av lagbåter.

Annet

En søkte tidlig samarbeid med fagmiljøer innen idrettspsykologi og idrettsernæring (1970 tallet og 1980 tallet).

Trenernes bidrag.

Roforbundets trenere har alltid vært opptatt av utvikling og kunnskap. Trenerne har søkt kunnskap om alle elementer som har betydning for utvikling av roprestasjoner fra opprettelsen av elitegruppen og fram til i dag. I dette har en samarbeidet med ledende idrettsfagmiljøer i Norge, internasjonale fagmiljøer og søkt etter kunnskap fra de beste ronasjonene.

I de siste ca 30 år hatt roforbundet et viktig og stadig mer omfattende samarbeid med Olympiatoppen og dens fagavdelinger. Dette samarbeidet har hatt stor betydning for forbundets mulighet til å opprettholde høyt prestasjonsnivå og utvikling av stadig nye medaljevinnere på seniorplan. Dette samarbeidet har fra 2013 også omfattet utvikling av pararoere. Forbundet var tidlig ute med å inkludere pararoere i elitegruppen på linje med de funksjonsfriske eliteroerne.

Trener- aktiveundersøkelsen av 2001

Det ble gjennomført en undersøkelse medaljevinnere fra 1970 til 2001 og trenerne i denne perioden. Nedenfor er det satt opp hovedkonklusjonene fra undersøkelsen. Undersøkelsen i sin helhet er vedlagt.

AKTIVEUNDERSØKELSEN, OPPSUMMERING OG KONKLUSJONER

Medaljeoversikt, roernes alder og fysiske mål.

Fra de internasjonale mesterskap i roing startet i 1893 (EM i Italia) og fram til 1970 vant Norge totalt 7 medaljer for senior. Disse ble vunnet i 1912 (to bronsemedaljer) 1920 (to bronse), 1948 (en bronse), 1949 (en bronse) og 1953 (en sølv). På 51 år fra 1970 til 2021 vant Norge 66 medaljer i internasjonale mesterskap for senior. Medaljene ble vunnet av 34 ulike roere.. Denne bemerkelsesverdige utvikling av internasjonale toppidrettsprestasjoner fra 1970 og fram til i dag har selvsagt mange årsaker. To hovedforklaringer skiller seg etter min mening ut:

Samling av de beste roere fra ulike klubber i en sentralt ledet og nærmest daglig samtrenende elitegruppe. Dette startet i 1969.

- 2) Utvikling av trenings- og rofaglig kunnskap i miljøet rundt elitegruppen og spredning av denne kunnskap til mange klubbmiljøer. Dette arbeid startet på 1960 tallet og akselererte ved opprettelse av elitegruppen og ansettelse av heltids treningskonsulent i 1969 og fra midten av 1970 tallet del- og heltidsansatte trenere.

Tabell 1 viser at antall medaljevinnere var høyest på 1970 tallet og i denne periode vant roerne også medaljer i flere båttyper enn senere. Dette forhold har etter min mening også to hovedforklaringer:

- 1) Inntil ca 1970 var konkurranseroing i Norge hovedsakelig en lagidrett med stor vekt på 4'er roing i klubbene. Fra midten av 1960 tallet begynte omfanget av roing i single sculler i klubbene gradvis å øke. Tilgangen på rimeligere singlescullere ble radikalt endret gjennom produksjon av plastscullere og Norges Roforbund bidro med aktivt "markedsføring" av slike båter. - Som ett resultat av dette ble konkurranseroingen her i landet i økende grad en individuell idrett med økt fokus på prestasjoner i single sculler.
- 2) Kravene til treningsomfang i topproing utviklet seg kraftig i løpet av 1970 tallet. Fra trening 5 - 7 dager pr uke på slutten av 1960 tallet økte dette til to treningsøkter pr. dag i deler av året mot slutten av 1970 tallet og videre til bortimot fulltids trening hele året mot slutten av 1990 årene. Utvikling av treningsomfang innsnevret naturlig nok muligheten for mange til å satse på topproing ettersom slik satsing satte store krav til fleksibilitet i tidsbruk og ekstremt store krav til å prioritere idrettslig satsing framfor sivil karriere, utdanning, familie og annet sosialt liv.

Gjennomsnittsalderen for norske medaljevinnere i roing er høy (26.5 år) og denne har ikke endret seg vesentlig på ca 50 år. Den yngste som har vunnet medalje var 20 år, den eldste som vant sin første medalje var 28 år og de eldste som har vunnet medaljer var 40 år. Gullmedaljevinnerne i gjennomsnitt er ca to år eldre enn de øvrige medaljevinnere. Den høye gjennomsnittsalder hos medaljevinnerne viser at roing er en idrett som krever omfattende

trening over mange år for å gi internasjonal suksess. Dette bekreftes av internasjonale studier av alder hos medaljevinnere i roing.

Oversikten i tabell 2 forteller oss at medaljevinnere i roing er storvokste. Norske medaljevinnere i åpen klasse (tungvekt) har en gjennomsnittshøyde på vel 190 cm og gjennomsnittsvekt på knapt 90 kg. Disse fysiske mål stemmer godt overens med internasjonale studier av medaljevinnere i roing åpen klasse. I Norge har vi hatt noen få unntak fra disse fysiske mål blant medaljevinnere i åpen klasse, disse roerne har imidlertid hatt unike egenskaper på andre områder. En viktig lærdom av tabellen vil med rom for noen få unntak, være at roere som ikke er høyere enn ca 180 cm bør ro lettvekt dersom deres mål er å vinne medaljer i internasjonale mesterskap. Når dette er sagt er det også viktig å understreke at fysisk størrelse alene på ingen måte er en tilstrekkelig forutsetning for å vinne medaljer i internasjonal roing.

Hovedlærdommer fra opplysningene i trenerundersøkelsen.

Topptrenere i roing har omfattende rofaglig og idrettsfaglig erfaringsbakgrunn.

De fleste har bakgrunn fra en lang karriere som aktive på et relativt høgt nivå og en omfattende klubbtrenervirksomhet, før de blir trenere for topproere.

Topptrenere i roing har et langvarig trenerengasjement og engasjerer seg på mange hold innen roidretten.

Topptrenere i roing har/har hatt god evne til å fokusere på den idrettslige praksis. Med andre ord trenerne har vært sterkt opptatt av nærhet til de aktive og i sin praksis drevet omfattende oppfølging av de toppaktive over lang tid.

Topptrenerne har/har hatt sterkt fokus på utvikling av aktive både gjennom sitt praktiske trenerarbeid og gjennom sine oppfatninger av at det er de aktive som over tid viser den beste treningsmoral og driver den mest målrettede trening, som oppnår de beste resultater.

Topptrenere i roing er/har vært svært opptatt av å skaffe seg grundig og erfaringsbasert idrettsfaglig kunnskap og av å omsette denne kunnskapen til god og oversiktlig (lett oppfattelig) treningspraksis.

Topptrenere i roing er/har vært opptatt av å bidra til å skape gode og positive treningsmiljøer.

Medaljevinnerne, oversikt

Roing medaljevinnere internasjonale mesterskap senior 1970 - 2021

Født januar til juni	Fødselsdato	Født juli til desember	Fødselsdato
Olaf Tufte	27.04.1976	Pål Børnick	03.11.1955

Fredrik Bekken	14.03.1975	Per Arvid Steen	13.09.1956
Steffen Størseth	26.04.1975	Edd Verner Hillstad	10.08.1956
Magnus Grepperud	10.05.1958	Svein Erik Nielsen	27.07.1944
Rolf Thorsen	22.02.1961	Are Strandli	18.08.1988
Per Sæterdal	18.05.1964	Arne Gilje	22.12.1956
Vetle Vinje	14.03.1962	Frank Hansen	04.08.1945
Svein Thøgersen	23.06.1946	Alf Hansen	13.07.1948
Ole Nafstad	20.02.1946	Sverre Løken	27.07.1960
Rolf Andreassen	03.04.1949	Lars Bjønness	27.07.1963
Kjell Sverre Johansen	20.06.1944	Kjetil Undset	24.08.1970
Odd Gustav Sørum	23.04.1950	Ivar Sølberg	11.07.1956
Peter W. Wærness	23.04.1947	Finn Tveter	19.11.1947
Tom Amundsen	04.02.1943	Tom Welo	23.09.1947
Nils J. Skulstad Hoff	05.02.1985	Arne Bergodd	16.08.1948
Kristoffer Brun	07.04.1988	Birgit Skarstein (para)	20.08.1989
Kjetil Borch	14.02.1990		
Finn Hoff Aronsen, (cox)			

Totalt 34 medajevinnere EM, VM & OL/PL senior 1970 - 2021,

33 menn,(18 født første halvår og 16 andre halvår), og en kvinne parautøver født andre halvår. 17 av roerne har vunnet medaljer i OL/PL

Totalt antall seniormedaljer 1970 - 2021 EM, VM & OL/PL: 66 (herav menn 59 og kvinner 7, alle kvinnemedaljer i pararoiing)