

# TRENER-



# KONTAKTEN





TRENERKONTAKTEN: Informasjonsorgan for Norges Roforbunds  
Treningsnemnd  
REDAKTØR: Kjell Emblem

---

Treningsnemnda for perioden 1988/89 er ikke endelig oppnevnt, men ser foreløbig slik ut:

**TRENINGSNEMNDA 1988/89**

**Arbeidsutvalget:**

Kjell Eriksen,	formann
Kjell Emblem,	sekretær
Rolf Sæterdal,	medlem

**Junior-/rekrutteringsutvalget:**

Einar Henriksen,	formann
Ole Kjetil Røstum,	medlem

**Utvalget for elitegruppen:**

Kjell Eriksen,	formann
Kjell Emblem,	sekretær
Frank Hansen,	medlem
Rolf Sæterdal,	medlem

---

**Trenerkontakten sendes til:**

- A) Autoriserte trenere
- B) Klubber og kretser
- C) Roerne i forbundsgruppene
- D) Aktuelle organisasjoner/institusjoner

## REDAKTØRENS SPALTE

**TRENERFORUM** og **SPECIALTRENERFORUM** ble arrangert fra 2. til 4. desember på Norges idrettshøgskole.

Spesialtrenerforum er et gammelt tiltak som vi i år tok opp på nytt. Utgangspunktet var å samle trenere som har fått lag fram til representasjonsoppgaver for Norges Roforbund. Dermed oppnådde vi et jevnt og høyt nivå på deltakerne og man kunne gå i dybden av enkelte sentrale temaer. Hele 20 trenere deltok med stort utbytte.

Vårt årvisse Trenerforum med noe mer åpen deltakelse samlet i år rekorddeltagelse med 45 trenere fra 20 klubber. Hovedtemaet denne gang gikk på juniorroing og rekrutteringsarbeid.

Begge disse arrangementene var meget vellykket og det var en positiv stemning blant klubbtrenerne til de tanker som forbundet presenterte for å styrke nivået på junior- og morgendagens roere.

Med den entusiasme og fagkunnskap som ble vist er jeg overbevist om at vi allerede til kommende sesong vil se en viss nivåheving blant våre juniorer, men spesielt når vi får samspilt noen sesonger vil resultatene vise seg.

Det er nå en stor utfordring for forbundet ved Treningsnemnda og Utdannings- og rekrutteringsutvalget, og i første rekke treningskonsulent Rolf Sæterdal, og følge opp nærkontakten med klubb- og kretstrenere.

**JUNIORSAMLING** i romjula er en 18 års uavbrutt tradisjon på Norges idrettshøgskole.

De siste årene har deltakerne/klubbene selv måttet dekke alle utgiftene, men den store påmelding tyder på at dette er et populært tiltak som vi absolutt må opprettholde. Til årets samling, 28.-29. desember, er det påmeldt hele 74 deltakere fra 14 klubber.

Like tradisjonelt som at samlingen arrangeres på NIH i romjula er det at vår hollandske trener Iwan Vanier er det sentrale midtpunkt i robassenget, så også denne gang.

Redaktøren vil få ønske alle lesere en riktig god jul og takke hver og en for innsatsen i året som har gått.

## STANDARD-TESTER FOR NORGES ROFORBUND

### Innledning

Trenerforum i helgen 2.-4. desember diskuterte grundig testene som roforbundet har gjennomført de siste årene.

I de påfølgende sider vil det være bakgrunnsmateriale for denne diskusjonen.

Den viktigste endringen for den enkelte roer er at vi i vinter/vår perioden vil teste alle på 15 min etter en bestemt prosedyre som det er redegjort for i den videre artikkel.

Det vil med gyldighet fra og med januar bli sendt ut veiledende treningsprogram.

Rolf Sæterdal

OBLA-testen (Onset Blood Lactate Arise)

Gjennomføring

Det har vært prøvd ut diverse protokoller i forbindelse med gjennomføringen av testen og det har i de to siste årene vært brukt en protokoll. Dette er viktig da stadig skifte kan gi større eller mindre usikkerhet. Begrunnelsen for å bruke den vi nå bruker er at antall trinn blir tilfredstillende i forhold til kravet om nøyaktighet i kurvelesningen.

Det som varierer i de forskjellige protokollene er tiden man bruker på hvert trinn. I internasjonal roing er det brukt alt fra to min til fem min på hvert trinn. I vår begrunnelse for å ha valgt tre min på hvert trinn ligger i at innenfor det gyldighetsområde vi mener testen har (opptil 4-5 mmol) er det ingen forskjell på om trinnene er henholdsvis tre eller fem min. I diagram 1 er det brukt tre roere som har rodd med forskjellig lengde på hvert trinn og det er tatt målinger etter henholdsvis 3,5,7 og 9 min avhengig av hvor i kurven vi ligger.

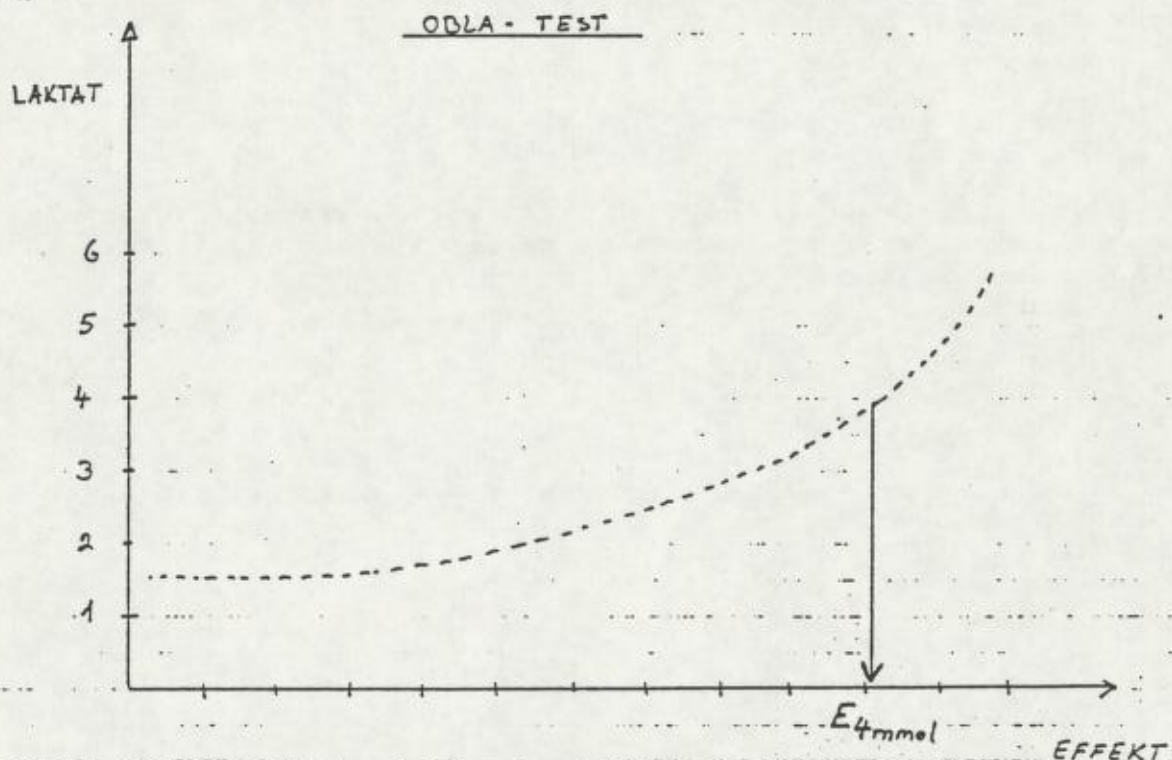
DIAGRAM 1: Sammenhengen mellom tid på hvert trinn og lactatverdier.

EFFEKT	TID	R1	R2	R3
1380 kpm/min	3 min	0,7 mmol	1,3 mmol	1,5 mmol
	5 "	0,5 "	1,4 "	1,2 "
1650 kpm/min	3 "	1,5 "	1,8 "	2,4 "
	5 "	1,6 "	1,8 "	2,1 "
1750 kpm/min	3 "	2,8 "	2,2 "	3,4 "
	5 "	2,7 "	2,3 "	3,2 "
	7 "	3,5 "	2,3 "	3,3 "
	9 "	4,2 "		
1900 kpm/min	3 "		3,8 "	5,2 "
	5 "		4,0 "	4,9 "
	7 "		4,7 "	5,7 "
	9 "		6,0 "	6,8 "

Totaltiden for testen har betydning for resultatet samt nivået på startintervallet. Treffer man galt her bærer det galt avsted. I dette ligger det også betydningen av å få et tilstrekkelig antall trinn.

Plotter man lactatverdiene i den trinnvise testen mot økningen i effekt får vi en kurve som er vist i Kurve 1. Ved en bestemt effekt passerer kurven 4 mmol og det er denne verdien som blir brukt som uttrykk for en aerob kapasitet.

KURVE 1.



Tabellen nedenfor er tatt fra en tilfeldig test og viser verdier fra en del kjente utøvere, alle framkommet slik det er forklart tidligere. Testen er tatt 14.8.87 (før VM).

ALF HANSEN	2100 kpm/min
LARS BJØNNES	2130 "
ROLF THORSEN	2210 "
IRENE AABERG	1650 "

Usikkerheten ligger i eventuelle forskjeller i hastighet for lactatopphoping i hvert trinn og den er bl.a. avhengig av hvordan vi styrer den trinnvise økningen i belastningen.

Effekten i Gjessings roergometer blir regnet ut på følgende måte

$$\text{Effekt} = \frac{\text{omdreininger}}{\text{min}} \times \text{belastning (kpm/min)}$$

Ønsker vi effekten i watt, kan man ta tallet fra beregninge til effekten i kpm/min og dividere på 6. Dette gir en rimelig nøyaktig øverføring.

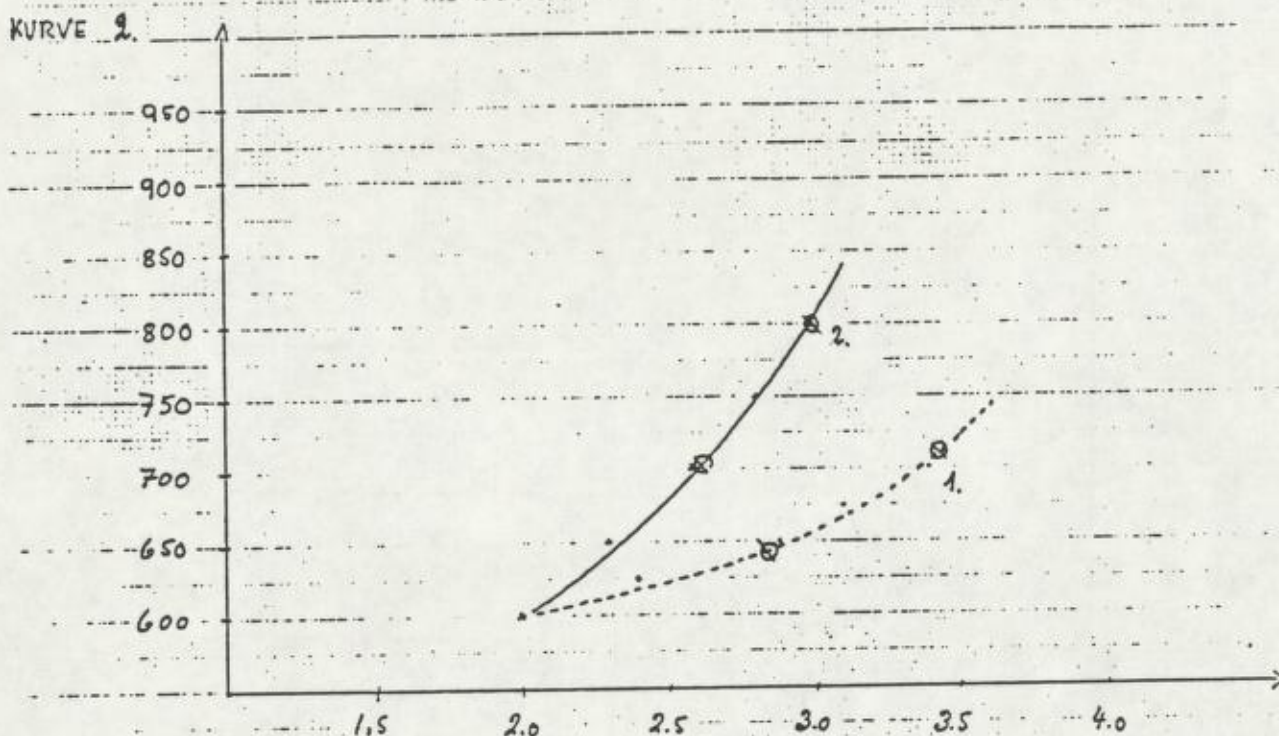
Altså 1800 kpm/min : 6 = 300 watt

Ønsker vi at et trinn i OBLA-testen skal være eksempelvis 300 watt kan vi "konstruere" dette på forskjellig vis grunnet to variable i utregningen.

- 1) 1800 kpm/min = a) 600 o/min x 3 kp eller
- b) 700 o/min x 2,57....

I diagram 2 er det regnet ut flere eksempler som igjen er plassert i kurve 2.

DIAGRAM 2		EFFEKT			
ALT 1 -----		WATT	KPH/MIN	ALT 2 -----	
OMDR.	BELAST.			OMDR.	BELAST.
600	2.0	200	1200	600	2.0
625	2.4	250	1500	650	2.3
650	2.77...	300	1800	700	2.57...
675	3.11...	350	2100	750	2.8
700	3.43...	400	2400	800	3.0



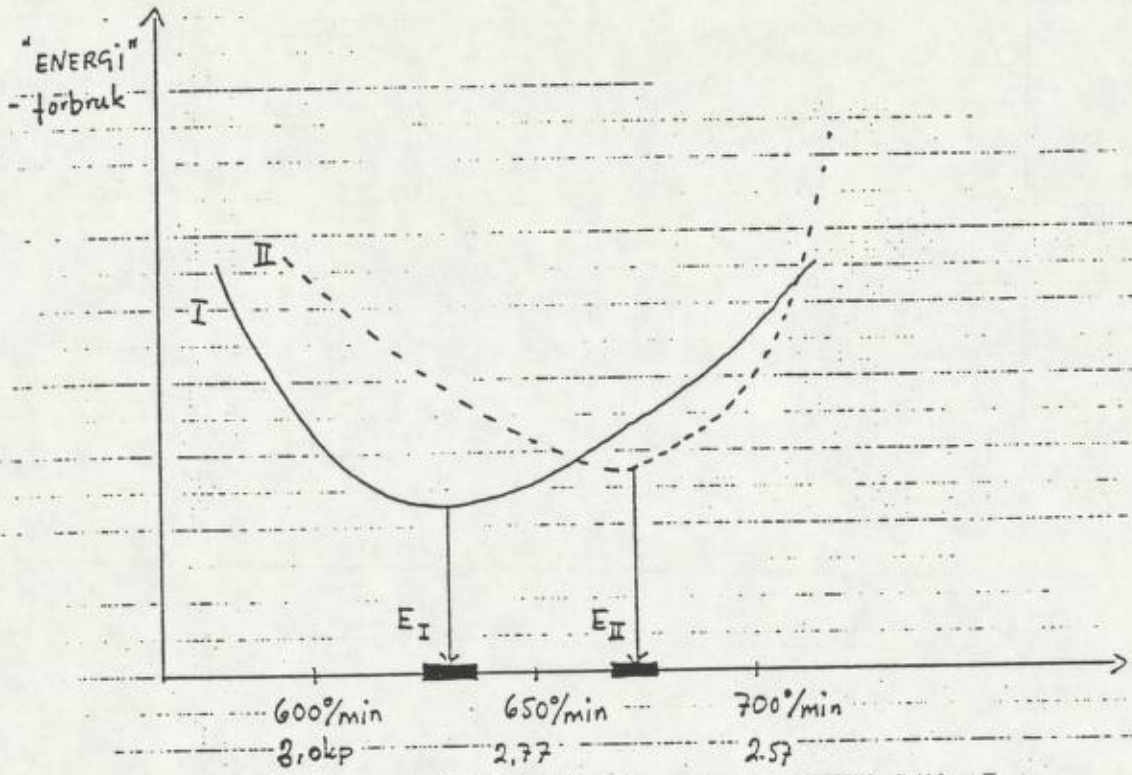
De to kurvene 1) og 2) vil begge ha samme belastningsforløp og viser de to alternativene fra diragram 2.

Hvilken sammenheng kan det være mellom valg av alternativ og de resultater vi får i en OBLA-test?

Et viktig grunnlag i så måte er å slå fast at denne testen skal vise utnyttning av energi opp mot en definert lactatverdi på 4-5 mmol. Dette indikerer aerob energifrigjøring og dermed i hovedsak knyttet til ST-fibre (langsomme fibre).

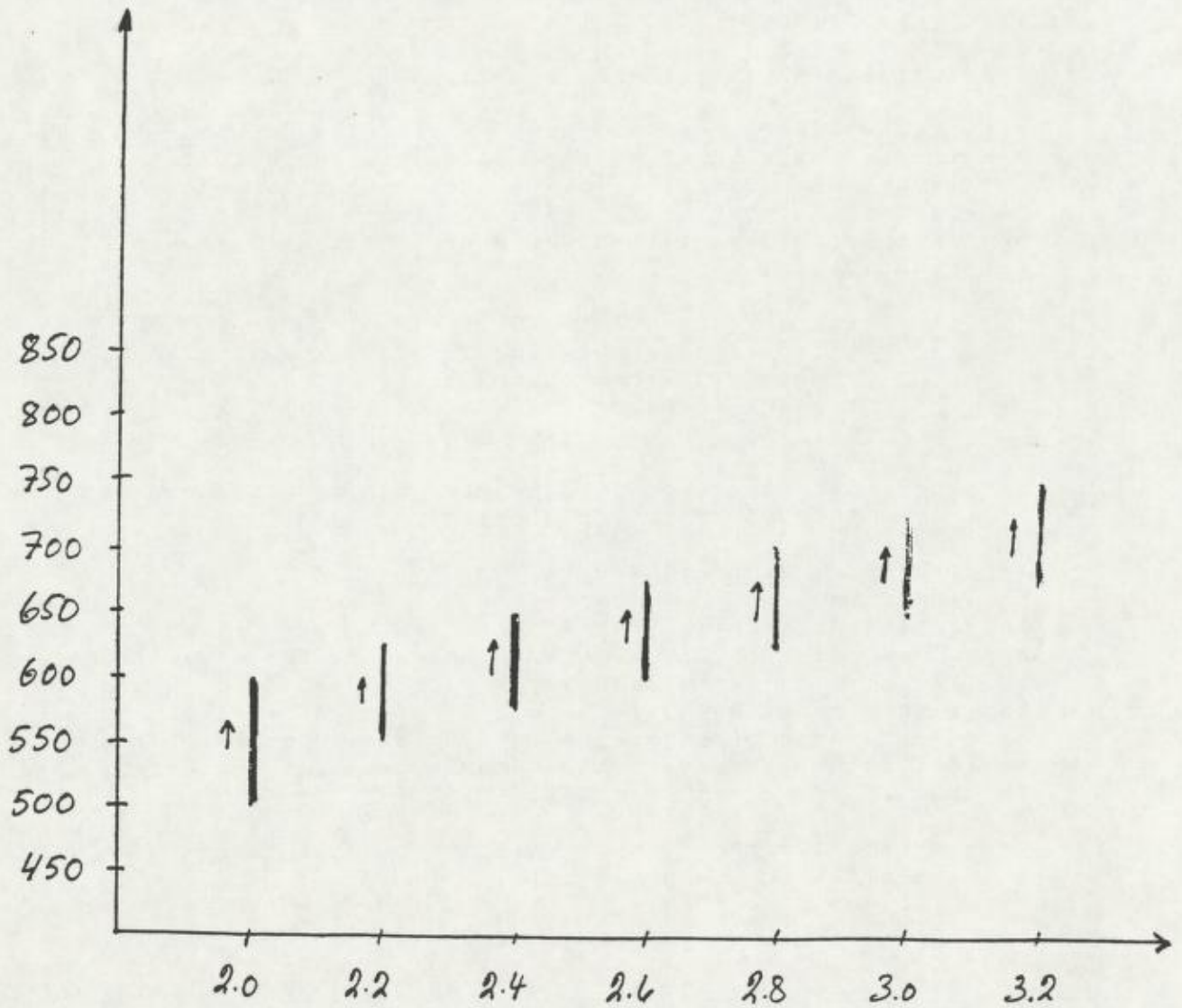
Det andre er individuelle forskjeller i kontraksjonshastigheter for muskelbruk og energiforbruk. La oss si at ergometeret kunne innstilles slik at roeren selv kunne velge til enhver tid hvilket forhold mellom belastning og omdreininger han ville bruke så langt effekten var konstant. Dette blir som en syklist som skal holde konstant hastighet og velger da frekvens og utveksling avhengig av effekter i energiforbruket.

I kurve 3 er dette prøvd illustrert.



Det er laget tilsvarende kurver for to roere på nasjonalt nivå og selv om antallet er spinkelt er det likevel tilstrekkelig til å hevde at resultatet i OBLA-testen er avhengig av valg av forhold mellom belastning og omdreininger.

Kurven nedenfor er ment som et hjelpemiddel til å beregne forholdet mellom omdreininger og belastning når det gjelder 15 minutters testen og i treningen.



OPPSUMMERING.

OBLA-testen har vist seg å være nyttig i to hovedfelt:

- a) kontrollere utvikling av den kapasiteten vi måler i denne testen
- b) utvikling av treningsmodeller.

Vi har diskutert i det foregående gjennomføringen av testen, resultater og overføringsverdi.

- a) Gjennomføringen av testen:

den trinnvise økningen må følge en fordeling av omdreining/belastningsforholdet slik at vi får målt det vi ønsker. Testen må derfor la belastningsøkningen være bestemmende for økningen i effekt på hvert trinn. Dette vil stimulere arbeidet i ST-fibre. For de som ikke kan utføre testen ved å ha lactatmålinger kan følgende være rådgivende:

- juniorer: testen gjennomføres i 15 minutter og takt på  $25 \pm 1$ , utregnet effekt i kpm/min ved denne metoden vil gi en rimelig sikkerhet for å finne det riktige resultat. Belastningen bør være for gutter 2,75 kp og for jenter 2,25 kp. Det er gjort grundig greie for gjennomføringen på neste side.
- seniorer: det samme som for juniorer men belastningen er for jenter 2,5 kp og for gutter 3,0 kp.

- b) Resultater og overføringsverdi:

De resultatene som man får i denne testen gir tall på en viktig kapasitet i roing. Det er stort samsvar mellom disse tallene og hvilket nivå den enkelte roer er på både når det gjelder resultater og når det gjelder det å tåle treningsbelastning. Dette siste er spesielt avgjørende for juniorer. Det å innføre en test som antydnet ovenfor vil måle kapasiteten samt motivere og skape forståelse for riktig trening.

Treningsmodeller som virker positivt på utviklingen vil vi komme tilbake til i eget kapittel.

OBLA-TESTEN MÅLER ROERENS TRENINGSKAPASITET I ROBEVEGELSEN



Tilsluttet Norges Idrettsforbund og Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron

Rud i Bærum, 6. desember 1988

Til klubbtrenerere!

### G J E N N O M F Ø R I N G .

TAKTEN gjennom hele testen holdes på 25  $\pm$  1.

Det registreres omdreiningstallet ved passering hvert minutt og snittet regnes ut og settes inn i rubrikken for SNITT.

Belastningen leses av i roergometeret og settes inn i rubrikken for BELASTNING.

KAPASITETEN regnes ut ved å multiplisere snittverdien fra totalomdreiningstall med belastningen. Dette tallet settes inn i rubrikken for KAP.

Dersom en roer tydelig ikke passer inn i belastningen som er gitt som standard går man inn i den vedlagte tabell og beregner nye belastninger. Rytmeforholdet bør være tilnærmet 1:2.

Forøvrig henvises til Trenerkontakten nr. 4/88.

Det henstilles til alle klubber å la sine juniorer og eventuelt senior B roere å teste innen utgangen av januar. Belastningen (veiledende) jenter 2,25  
gutter 2,75

Send inn kopi av testskjema, og de bearbejdede data vil returneres til klubbene i løpet av februar. Neste test bør være i slutten av mars.

### VEDRØRENDE TESTSKJEMA.

Dette er en mal som den enkelte klubb kan kopiere fra. Ta vare på originalen.

Med hilsen  
NORGES ROFORBUND

Rolf Sæterdal (sign)  
treningskonsulent



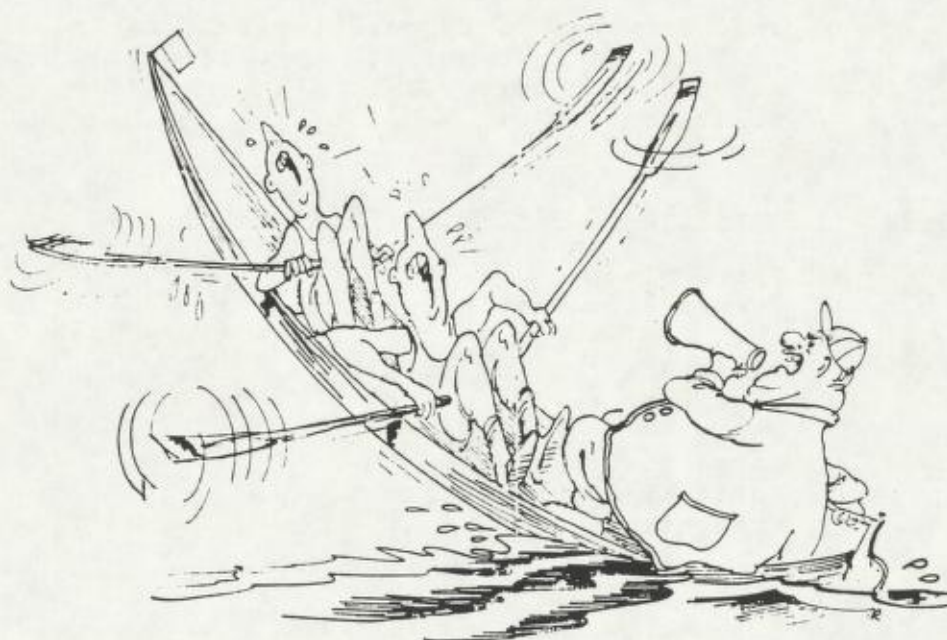
TRENINGSPROGRAM FOR ELITE-GRUPPEN I TRENINGSPERIODEN  
5. DESEMBER - 1. JANUAR 1988.

<u>Mandag:</u>	<u>Fellestrening Toppidrettssentret.</u>	
Kl. 16.00.	Oppvarming med uttøyninger	ca. 30 min
	Vekter - Belastningsprogram - generelt - A	105 min
	Øvelser som vist i figur og antall som i vedlegg.	
	Uttøyning	15 min
<u>Tirsdag:</u>	<u>Ormsund Roklub.</u>	
	Rulleski eller løping i pulsområde 130-150	45 min
	Roergometer: 6x10 min med ca 2 min pause mellom hver 10 min. Takten skal ligge mellom 24-26. Kontroller omdreiningene.	
	1x10 min med 2,5 kp deretter 1x10 min med 2,75 kp, så 1x10 med 3,0 kp videre 1x10 min med 2,5 kp deretter 1x10 min med 2,75 kp og tilslutt 1x10 min med 3,0 kp.	75 min
	Uttøyning	15 min
<u>Onsdag:</u>	<u>Fellestrening NIH/Toppidrettssentret.</u>	
	Oppvarming	20 min
	Vekter - belastningsprogram - generelt - B	75 min
	- se vedlegg	
Kl. 16.00.	Robasseng/teknisk trening	75 min
	Uttøyninger	15 min
<u>Torsdag:</u>	Langdistanse	
	Rulleski/løp/ski etc.	90 min
	Uttøyning	15 min
<u>Fredag:</u>	<u>Fellestrening NIH.</u>	
Kl. 15.00.	Oppvarming - løp 4 km	
	Løp max steady state 1x30 min	60 min
Kl. 16.00.	Robasseng 25x25 tak med kraftig gjennomtrekk og ca 1 - 1 1/2 min pause mellom seriene	90 min
	Uttøyning	15 min
<u>Lørdag:</u>	Løp/rulleski/ski	120 min
	Uttøyning	15 min
<u>Søndag:</u>	<u>Ormsund Roklub.</u>	
	Løp/rulleski/ski	60 min
	Ergometer: 1x10 min, 1x8 min og 1x6 min x 2	
	Belastning: 10 min: 3,0 kp, 8 min: 3,0 kp og 6 min: 3,25 kp	60 min
	Takt 24-26, pause ca. 3-5 min	
	Uttøyning	15 min

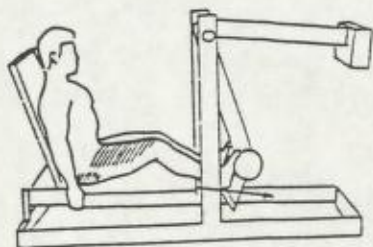
De som har muligheter for å ro gjør det og kjører programmet i båten.

På vanlig måte er uken fra 26. desember til 1. januar en såkalt åpen uke der den enkelte trener etter eget hode og egne muligheter.

Den totale treningstiden i denne perioden er ca. 16 1/2 time pr. uke.



BEIN-  
SPARK



LIGGENDE  
ROTAK



LEGG



Øvelser for ryggmusklerne:

(1)



Ligg på ryggen med 90° bøy i hofteleddet og strake ben. Førløp med bena fra side til side. - Øvelsen styrker de skrå buk-  
musklerne og de små rotatormusklerne i ryggen.

(2)



Ligg på magen på en benk eller et kasse. Løft bena opp/bakover til vannrett stilling (ikke høyere!). Øvelsen styrker nederste del av de lange ryggstrekkene.

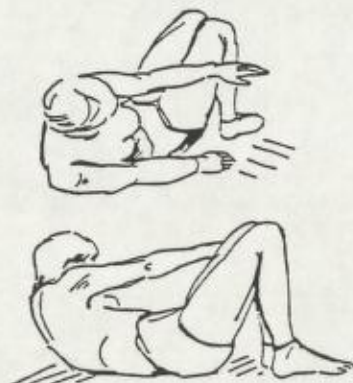
Øvelser for bukmusklerne:

(1)



Ligg på ryggen med leggene hvilende på en benk eller et kasse med 90° vinkel i hofteleddet. Løft overkroppen opp mot lårene så langt du kan. NB: Fest ikke føttene. Utfør bevegelsen rolig. - Øvelsen styrker de rette bukmusklerne.

(2)



Ligg på ryggen med bøyde knær. Løft og vri overkroppen vekselvis til høyre og venstre. NB: Fest ikke føttene. Utfør bevegelsen rolig. Øvelsen styrker de skrå bukmusklerne.

(3)

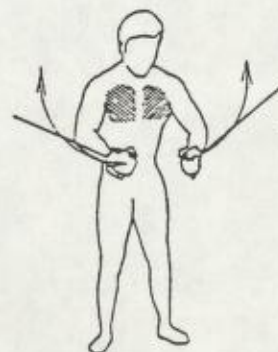


Ligg på ryggen med bøyde knær. Løft vekselvis høyre og venstre kne opp mot taket. En partner kan eventuelt yte motstand mot knet. - Øvelsen styrker de skrå bukmusklerne og de små rotatormusklerne i ryggen.

NEDTREKK



BUTTERFLY



ENARM'S

ROTAK



BELASTNINGSTRENINGSPROGRAM, GENERELT

NR	ØVELSE	SIRKEL	SIRKEL	ANTALL REP.		SERIER
				Tungvekt	Lettvekt	
1	Beinspark	A	B	15	8	8
2	Liggende rotak	A	B	15	8	8
3	Legg	A		15	8	8
4	Buk	A	B	15	8	8
5	Rygg	A	B	15	8	8
6	Nedtrekk	A	B	15	8	8
7	Butterfly	A		15	8	8
8	Enarms rotak	A		15	3	8

Sirkel A kjøres slik:

Hver runde kjøres mest mulig kontinuerlig slik at 1 runde med 8 øvelser og 15 repetisjoner på hver stasjon bør kunne ta ikke mere enn 7-8 min. Pause mellom hver runde bør være fra 3-5 min med uttøyninger.

Sirkel B kjøres slik:

Sammenlignet med sirkel A er denne mer spesifikk og mindre. Det er her meningen at pausene mellom hver stasjon kan være noe lengre slik at belastningen økes noe, men det bør likevel være en viss kontinuitet.

INTENSITET	EFFEKT
80 - 100%	1)MAKS STYRKE 2)HYPERTROPHY
60 - 80%	1)HYPERTROPHY 2)MAKS STYRKE 3)EKSPLOSIV STYRKE
20 - 60%	1)MUSKULER UTHOLDENHET 2)EKSPLOSIV STYRKE

VÅRT OMRÅDE

% AV MAKS	REPITISJONER
95 -100	1 -2
90 - 95	2 - 3
85 - 90	4 - 5
80 - 85	6 - 7
75 - 80	8 - 10
70 - 75	10 - 12
60 - 70	13 - 20 , VÅRT OMRÅDE

# NORGES IDRETTSFORBUND

## ARTIKKEL NR. 2

(Artikkel nr. 1 sto i Trenerkontakten nr.3/88)

### DOPING GIR ALVORLIGE HELSESKADER

Doping er et av de største problemer som idretten står overfor. En hel verden er blitt rystet av dopingavsløringene i Seoul. Jukse-makerne er blitt tatt og har fått sin dom. Det som imidlertid er minst like skremmende er at dopingondet har bredd seg fra toppidretten og inn i ungdoms- og mosjonsidretten. Ikke alle dopingmisbrukere ble tatt slik Ben Johnson ble, men alle får før eller senere sin dom. Kroppens dom ! Doping påfører kroppen meget alvorlige helseskader - skader som misbrukerne ikke kan komme unna.

Misbruket av dopingpreparater, både når det gjelder anabole steroider og sentalstimulerende midler, er tiltagende. Det siste året har politi og tollvesen gjort flere store beslag, og antallet positive dopingprøver har vært stigende. Samtidig viser en nylig foretatt undersøkelse av Norges Idrettsforbund en skremmende holdning til doping blant norske idrettsungdommer.

Dopingmisbruk er et tema som det sjelden snakkes høyt om blant idrettsfolk. Forståelig nok er det få som går rundt og forteller sine konkurrenter at de tilfører kroppen ulovlige midler og jukser i sin idrett. Sprøytene og pillene er forsvarlig gjemt i den enkeltes misbrukers medisinskap. Nettopp fordi doping er et tabu-område, er også omfanget av bivirkningene ved misbruk lite kjent. Bivirkningene er gjerne av slik karakter at de ikke er så lett å ta opp. Dette fremholder professor dr.med. Svein Oseid ved Norges Idrettshøgskole.

### BIVIRKNINGER

Hvilke bivirkninger gir anabole steroider ?

- Anabole steroider har en rekke skremmende bivirkninger. Begynner man tidlig med anabole steroider vil puberteten komme raskt, hele kroppen vil komme i utakt og lengdeveksten vil i mange tilfelle stoppe helt opp. I bredden kan man imidlertid regne med å legge seg ut . Kroppen vil få store opphopninger av væske og appetitten vil øke. Disse bivirkningene er imidlertid å regne som bagateller i forhold til andre - langt mer alvorlige og ubehagelige bivirkninger.

Hva tenker du mer spesifikt på da ?

- Vi kan ta en så nær ting som misbrukerens seksualliv. Når man tilfører hormoner til kroppen på en kunstig måte, vil kroppen selv begrense produksjonen av kjønns hormoner. Det vil i mange tilfelle medføre at utøveren kan få problemer med seksuallivet. Dette gjelder både gutter og jenter.

Når det gjelder jenter som tilfører kroppen anabole steroider, som er avledet fra det mannlige kjønnshormonet testosteron, vil det føre til en gradvis maskulinisering. Jenter vil kunne få kraftig skjeggvekst, dyp stemme, bli tynne i håret, samt få store problemer med kviser. Mensen vil i mange tilfeller bli borte, med stor fare for varig sterilitet. Videre vil klitoris begynne å vokse. Den dype stemme, skjeggveksten og en forstørret klitoris vil man vanligvis få beholde resten av livet.

Mens resten av kroppen vokser vil mannens testikler skrumpe inn, og pungen blir slapp. Dette kan føre til sterilitet og problemer med seksuallivet. Håravfall, kviser, forhøyet kolestrolnivå og økt fare for leverkreft, er problemer som mange dopingmisbrukere vil kunne stifte bekjentskap med.

Et annet problem er den psykiske siden. Også her forandrer kroppen seg. Psykiske forstyrrelser, dårlig nattesøvn og aggresivitet er trekk som går igjen hos dopingmisbrukere.

#### BLIR NARKOMANE

Hva med sentralstimulerende midler ?

- Dessverre er det en realitet at idrettsutøvere som bruker sentralstimulerende midler kan ende som narkomane. Amfetamin som er det vanligste sentralstimulerende dopingmiddelet er sterkt vanedannende. Ved bruk av amfetamin slår kroppens alarmsystem og smertegrenser klikk. Dessverre har flere idrettsutøvere omkommet av utmattelse ved bruk av sentralstimulerende midler fordi de ikke har kjent faresignalene. Bruk av sentralstimulerende midler fører i likhet med anabole steroider til en rekke psykiske problemer. Det er viktig å være klar over at veien fra å være treningsnarkoman til å bli en narkoman er langt mindre enn hva de fleste tror.

#### GOD UTEN DOPING

Men er det mulig å nå verdenstoppen uten bruk av doping ?

- Svaret på det er helt klart JA. Se bare på roere og kajakkpadlerne våre. De er i gjennomsnitt blitt dopingtestet to ganger pr. måned for å bevise for hele verden at de er dopingfrie. Veteraner som Alf Hansen og Einar Rasmussen kunne aldri ha holdt seg så lenge på toppen dersom de hadde benyttet doping, da ville kroppen ha brutt sammen for lenge siden. Vi ser idag en gryende motstand mot doping - også internasjonalt. Tenk bare på verdensstjerner som Edwin Moses, Carl Lewis og Sebastian Coe, som alle har gått sterkt ut mot doping. Norges Idrettsforbund og Norges Idrettshøgskole vil i tiden som kommer intensivere forskningsarbeidet for å finne alternative måter til doping. Personlig tror jeg mye er ugjort på dette området både når det gjelder treningslære og kosthold.

#### DOPINGOFFENSIV

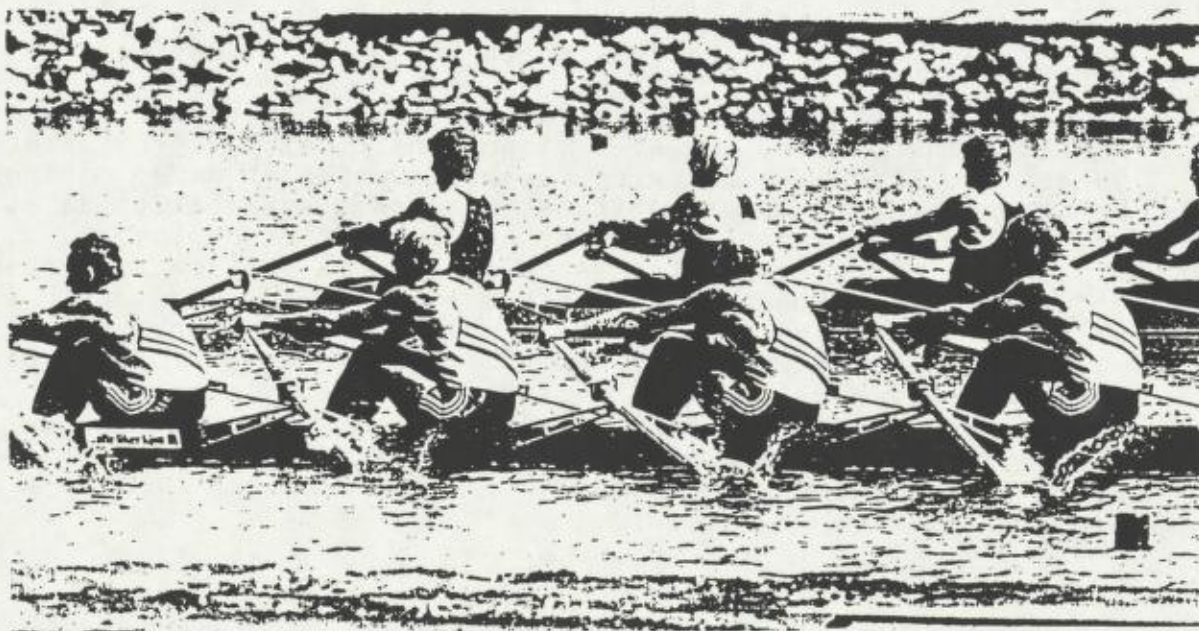
Norges Idrettsforbund har satt i gang en storstilt dopingoffensiv. Hvilke virkemidler vil bli benyttet i kampen mot doping ?

- I tillegg til en større opplysningskampanje som er rettet mot ungdom, vil Norges Idrettsforbund's dopinggruppe iverksette razziaer mot ulike treningsmiljøer. Mens man tidligere konsentrerte seg først og fremst om de kraftkrevende idrettene, vil Norges Idrettsforbund nå få ressurser til å sjekke alle idrettsmiljøer. Vi har nylig inngått en samarbeidsavtale med Norges Helsestudioforbund, som gir oss muligheter til å gjennomføre kontroller på helsestudioer. En mulighet vi tidligere ikke har hatt. Antallet dopingprøver vil bli mer enn doblet. Det nye dopinglaboratoriet på Aker sykehus har det mest moderne utstyr som finnes. Det gir oss bedre analysemetoder, og kan avsløre stoffer som vi tidligere ikke kunne påvise. Videre vil NIF intensivere samarbeidet med politi, tollmyndigheter og legemiddelkontrollen, slik at innførselen av dopingmidler til Norge kan stoppes.

Men er det ikke urettferdig at det er så strenge regler i Norge, i forhold til i mange andre land ?

- Norges Idrettsforbund har i flere år arbeidet gjennom internasjonale komiteer for å få gjennomslag for det norske synet. Nemlig at det skal kunne tas uanmeldte prøver i treningsperiodene, og at det skal kunne tas kontroller på tvers av landegrensene. I løpet av kort tid tror jeg Norge vil få gjennomslag for dette synet. Vår kamp har dermed lykkedes. Det vil bli like regler for alle idrettsfolk, uansett om man bor i USA, Norge eller DDR.

Jeg tror at kampen mot doping både kan og skal vinnes, avslutter Svein Oseid.



### STYRKING AV ARBEIDET MED "MORGENDAGENS ROERE"

For å kunne sikre en kontinuerlig og kvalitetsmessig god rekruttering til forbundets elitegruppe også i årene som kommer ønsker forbundet å styrke arbeidet for junior- og senior-B roere.

Strategien i dette arbeidet blir å øke den faglige kompetansen til klubb- og kretstrenerne da vi fortsatt mener at det vesentligste av rekrutteringsarbeidet må skje i klubbene. Som et første steg i denne prosessen vil forbundet engasjere Rolf Sæterdal som "Treningskonsulent" i 2/3 stilling. Dette vil gi oss større mulighet til å bedre kontakten mellom landslagstrenerne og våre klubb- og kretstrenerne, som de siste årene har vært for dårlig.

Detaljene for denne virksomheten er ikke fastlagt, men det blir en kombinasjon mellom sentrale "trenersamlinger" og målrettede "besøksrunder" i de klubber/kretser/regioner som selv prioriterer arbeidet med konkurranseroingen. Videre åpner vi muligheten for at enkeltklubber kan "kjøpe" faglig bistand av "Treningskonsulenten".

#### Forslag til arbeidsoppgaver:

- \* Landslagstrener for elitegruppen
- \* Etterutdanning av trenere; herunder:
  - Ansvarlig for Spesialtrenerforum og Trenerforum
  - Leder av Trenerrådet
  - Medansvar for grunnutdanningen av trenere
  - Oppfølging av klubb-/kretstrenerne gjennom "besøksrunde"
- \* Treningsnemndas faglige rådgiver i arbeidet med junior- og morgendagens roere
- \* Ansvarlig for forbundsmateriellet i samarbeid med sjefstrener for elitegruppen
- \* Utarbeide veiledende treningsprogrammer for alle grupper
- \* Følge elitegruppens samlinger og regattadeltagelser
- \* Delta på andre gruppers samlinger i den utstrekning det er mulig

- \* Foreslå kandidater til forbundsgruppene, i samarbeid med sjefstrener for elitegruppen når det gjelder "morgendagens roere" og elitegruppen
- \* I samarbeid med sjefstrener utarbeide forslag til sesongopplegg for elitegruppen. Bistå de andre gruppene i dette arbeidet
- \* Informere om idrettsfaglige spørsmål i Trenerkontakten
- \* Selge idrettsfaglig konsulentbistand til klubber som måtte ønske dette
- \* Bistå klubber til å få roing inn som tilbud i skolen der dette vil være naturlig

Forslag til besøksrunde:

Det legges opp til to kretsbesøk pr. sesong/år hvor begge skal legges til enten lørdag eller søndag.

Kretsen må betale kr.1.000 pr. gang til dekning av reise- og oppholdsutgifter.

Tid og sted avtales i samarbeid med kretsene.

Hordaland Rokrets + Møre  
Rogaland Rokrets + V.Agder  
Vestfold Rokrets + A.Agder  
Østfold Rokrets  
Oslo Rokrets + Buskerud  
Trøndelag Rokrets

Konsulentbistand til klubber:

Prising av slike tjenester må vurderes nærmere om interessen er tilstede.

Konsulentbistanden skal primært ytes der hvor klubbene har egen fast trener og hvor det finnes kvalifiserte utøvere som satser på representasjonsoppgaver.

### SJEFSTRENER FOR ELITEGRUPPEN

I forbindelse med det utvidete engasjementet av Rolf Sæterdal som "Treningskonsulent" gjøres Rikstrenerfunksjonen om til "Sjefstrener for elitegruppen".

I denne stillingen engasjeres Frank Hansen i 2/3 jobb på årsbasis.

#### Arbeidsoppgaver:

- \* Foreslå kandidater til elitegruppen og andre forbundsgrupper
- \* Foreslå sesongopplegg for elitegruppen
- \* Utarbeide treningsprogram for elitegruppen i samarbeid med Treningskonsulenten
- \* Delta i arbeidet med etterutdanning av klubb-/kretstrenerer
- \* Ansvarlig for forbundsmateriellet
- \* Delta på elitegruppens trening, samlinger og regattadeltagelser
- \* Samarbeide med Treningskonsulenten i alle idrettsfaglige spørsmål
- \* Bistå Treningskonsulenten i testing av utøvere
- \* Treningsnemndas kontaktmann til forbundets legekontakt



V E I L E D E N D E

T R E N I N G S R A M M E R

JUNIOR            GUTTER/JENTER

SENIOR           GUTTER/JENTER

PERIODEN: JANUAR - FEBRUAR - MARS

JUNIOR A (NORDISK NIVÅ) / SENIOR B (KLUBB-NIVÅ)

GUTTER/JENTER

JANUAR:

DAG 1:	Oppvarming, jogg + gymnastikk Sirkeltrening A - se vedlegg Uttøyninger	30 min
DAG 2:	Oppvarming, jogg + gymnastikk Ergometer: 1x10 min, takt 20 1x10 min, takt 22 1x10 min, takt 24 1x10 min, takt 26 1x10 min, takt 20	30 min
	Belastnings-skjema vil gi forholdet mellom belastning og omdreininger - se vedlegg. Pause mellom hver serie bør være ca. 5 min. Uttøyninger	
DAG 3:	Oppvarming Rolig langkjøring på ski, rulleski etc. Uttøyninger	2 - 2 1/2
DAG 4:	Oppvarming - lett jogg + gymnastikk Løp, ski - 4x12 min med max steady state Pause 5-8 min mellom hver serie Uttøyninger	30 min
DAG 5:	Oppvarming - lett jogg + gymnastikk Langtur med lav intensitet i ca. 75 min. Sirkeltrening B - se vedlegg Uttøyninger	30 min
DAG 6:	Oppvarming - lett jogg + gymnastikk Ergometer: 20x25 tak, takt 26-28 Pause ca. 1-2 min mellom hver serie Rolig jogg + gymnastikk i ca. 40 min.	30 min

FEBRUAR:

DAG 1: Oppvarming - som før  
Sirkeltrening A - se vedlegg  
Uttøyninger

DAG 2: Oppvarming - som før  
Ergometer: 1x8 min, takt 20  
                  1x6 min, takt 26

Pause mellom seriene bør være ca. 4-5 min.  
Dette kjøres 3 ganger. Se belastnings-skjema  
for omdreininger og belastning.  
Uttøyninger

DAG 3: Rolig langkjøring - ski, løp, rulleski  
Uttøyninger

2 - 2 1/2

DAG 4: Oppvarming - som før  
Løp ski - 5x8 min med max steady state  
Pause 5-8 min mellom hver serie.  
Uttøyninger

DAG 5: Oppvarming - som før  
Sirkeltrening B - se vedlegg  
Langtur med lav intensitet i ca. 75 min.  
Uttøyninger

DAG 6: Oppvarming - som før  
Ergometer: 30x15 tak, takt 26-28  
Pause ca. 1-2 min mellom hver serie.  
Rolig jogg + gymnastikk i ca. 40 min.



MARS:

DAG 1: Oppvarming - som før  
Sirkeltrening A - se vedlegg  
Uttøyninger

DAG 2: Oppvarming - som før  
Ergometer: 1x8 min, takt 20  
              1x6 min, takt 22  
              1x4 min, takt 24

Dette kjøres to ganger og pausen mellom hver serie er ca. 4 min. Se belastnings-skjema.

DAG 3: Oppvarming  
Rolig langkjøring på ski, løp, rulleski etc.                      2 - 2 1/2  
Uttøyninger - som før

DAG 4: Oppvarming  
Løp/ski - 4x12 min med max steady state.  
Pause 5-8 min mellom hver serie.  
Uttøyninger

DAG 5: Oppvarming - som før  
Sirkeltrening B - se vedlegg  
Langtur med lav intensitet i ca. 75 min.  
Uttøyninger

DAG 6: Oppvarming - som før  
Ergometer:                15x15 tak, takt 26-28  
Beinspark:               15x15 tak  
Liggende rotak:        15x15 tak  
Pause ca. 1 min mellom hver serie.  
Rolig jogg + gymnastikk i ca. 40 min.



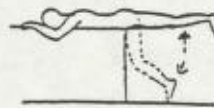
Øvelser for ryggmusklerne:

(1)



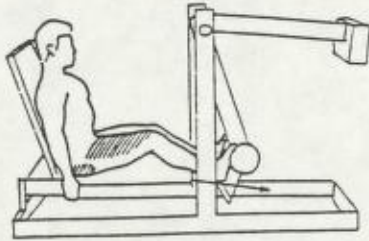
Ligg på ryggen med 90° bøy i hofteløddet og strake ben. Pendle med bena fra side til side. - Øvelsen styrker de skrå buk-  
musklerne og de små rotatormusklerne i ryggen.

(2)

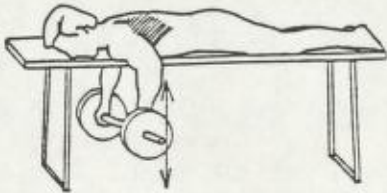


Ligg på magen på en benk eller ei kasse. Løft bena opp/bakover til vannrett stilling (ikke høyere). Øvelsen styrker nederste del av de lange ryggstrekkkerne.

BEIN-  
SPARK



LIGGENDE  
ROTAK



LEGG



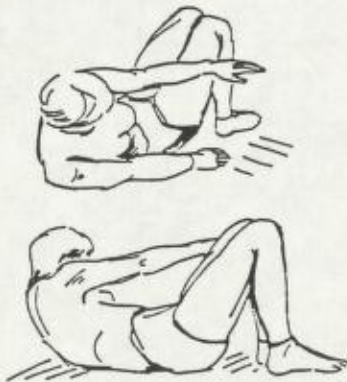
Øvelser for bukmusklerne:

(1)



Ligg på ryggen med leggene hvilende på en benk eller ei kasse med 90° vinkel i hofteløddet. Løft overkroppen opp mot lårene så langt du kan. NB: Fest ikke føttene. Utfør bevegelsen rolig. - Øvelsen styrker de rette bukmusklerne.

(2)



Ligg på ryggen med bøyde knær. Løft og vri overkroppen vekselvis til høyre og venstre. NB: Fest ikke føttene. Utfør bevegelsen rolig. Øvelsen styrker de skrå bukmusklerne.

(3)

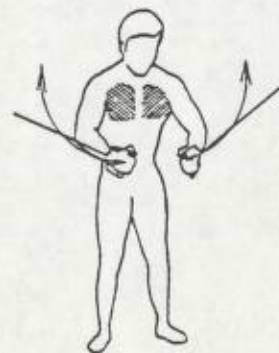


Ligg på ryggen med bøyde knær. Løft vekselvis høyre og venstre kne opp mot taket. En partner kan eventuelt yte motstand mot kneet. - Øvelsen styrker de skrå bukmusklerne og de små rotatormusklerne i ryggen.

NEDTREKK



BUTTERFLY



ENARMS

ROTAK



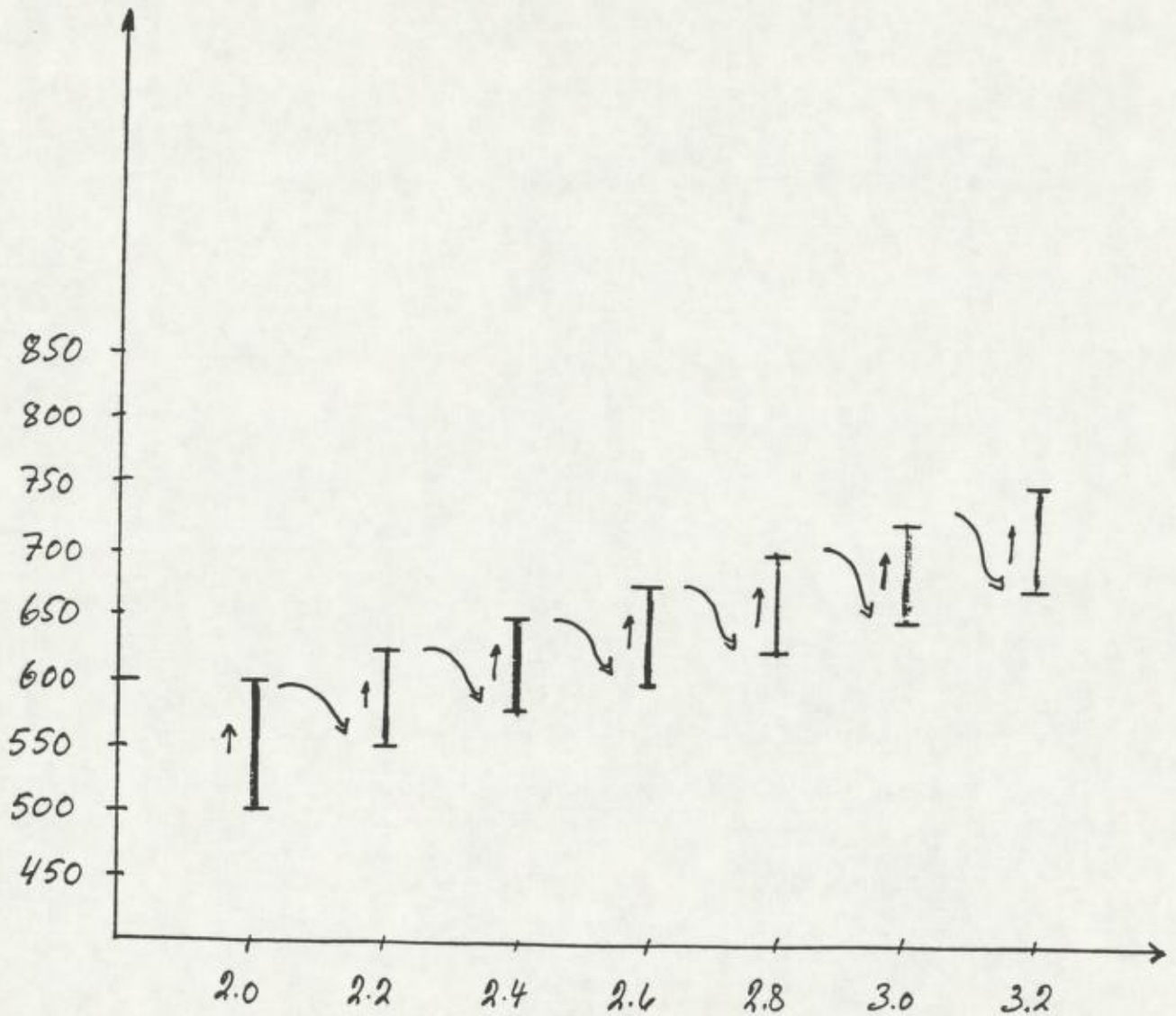
PROGRESJONSMODELL FOR SIRKEL A.

NR	ØVELSE	JANUAR			FEBRUAR		MARS	
			Rep.	serier	Rep.	serier	Rep.	serie
1.	BEINSPARK	G.	15	7	12	8	15	8
		J.	12	5	8	6	12	6
2.	LIGGENDE ROTAK	G.	15	7	12	8	15	8
		J.	12	5	8	6	12	6
3.	LEGG	G.	15	7	12	8	15	8
		J.	12	5	8	6	12	6
4.	BUK	G.	15	7	12	8	15	8
		J.	12	5	8	6	12	6
5.	RYGG	G.	15	7	12	8	15	8
		J.	12	5	8	6	12	6
6.	NEDTREKK	G.	15	7	12	8	15	8
		J.	12	5	8	6	12	6
7.	BUTTERFLY	G.	15	7	12	8	15	8
		J.	12	5	8	6	12	6
8.	ENARMS ROTAK	G.	15	7	12	8	15	8
		J.	12	5	8	6	12	6

Hver runde kjøres mest mulig kontinuerlig slik at en runde tar ca. 7-8 minutter og pausen mellom hver runde ca. 3-4 minutter.

BELASTNINGS-SKJEMA

TAKT	RYTMEFORHOLD	TID PR. GJENNOMTREKK
20	1 : 3	0,75 s.
22	↕	
24	↕	
26	1 : 2	0,80 s.

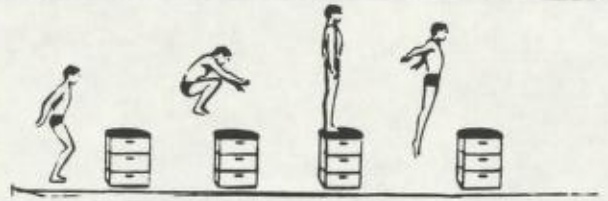


Grafen over viser forholdet mellom omdreininger og belastning relatert til taktområdet 24-26, og treningstid mellom 6-12 minutter. Altså: Roer A kjøres 8 minutter med belastning 2,4 og 600 °/min. og øker utover i perioden til 650 °/min., og da bør roer A øke til 2,6.

# SIRKEL

# B

ØVELSE 1: Hopp opp/ned på kasse eller bukk.



ØVELSE 2: Liggende rotak.



ØVELSE 3: Ligg på rygg med armene ut til siden. Sving beina fra side til side.



ØVELSE 4: Vekselhopp.



ØVELSE 5: Heving i bom.



ØVELSE 6: Hoppetau.



ØVELSE 7: Beinheving i ribbevegg.



ØVELSE 8: Spensthopp på tjukkas.



ØVELSE 9: Push-ups.



PROGRESJONSMODELL FOR SIRKEL B.

	Frekvens	Serier	Pause
JANUAR	30 s. arbeid 30 s. hvile	4	3 min.
FEBRUAR	45 s. arbeid 15 s. hvile	4	3 min.
MARS	45 s. arbeid 15 s. hvile	5	3 min.

---

**BEHOV FOR TRENER?**

Fra Kultur- og Vitenskapsdepartementet har vi fått oversendt et brev fra Eduardo De Camillis Neto med forespørsel om trenerjobb i Norge.

Han bor i dag i Paraguay hvor han har trenerjobb og har forøvrig langvarig trenererfaring fra flere sør-amerikanske land. Videre har han fungert som trener i Spania i 3 år og har oppholdt seg i flere Europeiske land.

Dersom noen klubber eller kretser skulle være interessert kan vi oversende hans personlige data og oversikt over trenerengasjementer med nødvendige referanser.

Eventuelle henvendelser til forbundskontoret.

SLUTTRESULTATER O.L. 1988 - MENN

Nation	4+	2x	2-	1x	2+	4-	4x	8+	G	S	B	4	5	6	1988		1987	1986	1985	1984	1983
															Pkt.	Rang					
RDA	1.	5.	5.	1.	2.	1.	3.	-	3	1	1	-	2	-	31	1	1	2	2	-	1
RFA	7.	4.	7.	2.	-	3.	6.	1.	1	1	1	3	-	1	19	2	6	5	4	2	2
GBR	4.	-	1.	-	3.	4.	-	4.	1	-	1	3	-	-	19	3	4	6	10	7	18
URS	11.	3.	6.	8.	6.	6.	4.	2.	-	1	1	1	-	1	15	4	2	1	1	-	3
ITA	10.	9.	-	10.	1.	5.	1.	7.	2	-	-	-	1	-	14	5	3	3	3	4	7
ROM	2.	-	2.	-	4.	-	-	-	-	2	-	1	-	-	13	6	8	15	11	6	21
USA	5.	-	9.	6.	11.	2.	-	3.	-	1	1	-	1	1	12	7	5	4	5	1	9
NZL	3.	-	-	3.	-	7.	-	-	-	-	2	-	-	-	8	8	18	11	9	5	4
AUS	-	-	-	4.	-	-	5.	5.	-	-	-	-	2	-	7	9	13	8	26	8	10
HOL	-	1.	-	12.	-	9.	8.	-	1	-	-	-	-	-	6	10	14	14	17	22	12
YUG	6.	-	3.	-	8.	-	-	-	-	-	1	-	-	1	5	11	19	19	23	13	14
NOR	-	11.	-	-	-	2.	-	-	-	1	-	-	-	-	5	12	9	25	25	14	6
SUI	12.	2.	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	5	13	21	18	14	17	19
BEL	-	-	4.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	3	14	17	28	15	11	25
BUL	-	8.	-	-	5.	-	-	8.	-	-	-	-	1	-	2	15	10	9	18	-	20
POL	-	-	-	5.	9.	-	7.	-	-	-	-	-	1	-	2	16	15	12	16	-	16
CAN	9.	10.	-	-	10.	11.	9.	6.	-	-	-	-	-	1	1	17	7	7	6	3	8
DEN	-	6.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	18	28	26	27	12	22
TCH	8.	-	-	-	7.	-	11.	-	-	-	-	-	-	-	-	19	20	10	7	-	5
FIN	-	12.	11.	7.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	12	13	8	9	13
FRA	-	-	8.	-	-	8.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	11	20	13	15	15
SWE	-	-	-	9.	-	10.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22	24	17	22	19	11
ESP	-	7.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23	23	22	12	10	17
JPN	-	-	-	-	-	-	-	9.	-	-	-	-	-	-	-	24	31	-	-	24	-
KOR	-	-	-	-	-	-	-	10.	-	-	-	-	-	-	-	25	27	-	-	-	-
HUN	-	-	-	-	-	10.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	25	-	-	-	-
BRA	-	-	10.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27	22	16	21	16	-
URU	-	-	-	11.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28	-	-	-	-	-
GRE	-	-	-	-	-	12.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	29	29	27	-	20	-
ARG	-	-	-	-	-	-	12.	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	18	-
AUT	-	-	12.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	31	16	21	19	21	23
IRL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	30	-	-	-	-
CHI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	33	-	-	-	23	-
MEX	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	25	-
PUR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35	-	-	-	27	-
PHI	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	36	-	-	-	-	-
KUW	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	-	-	-	-	-

SINGELSCULLERE LÅN/LEIE

Stavanger Roklubb ønsker å leie to stk singelscullere, 90 kg, til eliteroerne Ole Andreassen og Tore Øvrebø som begge satser på å kvalifisere seg til forbundets dobbelfirer eller dobbelsculler til VM 1989.

Henvendelse til Arild Marvik, Stavanger Roklubb. Tlf.a) 04 663030 p)04 534265

FØLGENDE ER AUTORISERT SOM NYBEGYNNERINSTRUKTØRER (EMNEKURS)

Pål Jonassen,	Stavanger Roklubb
Catrine Ottosen,	" "
Kjetil Undset,	" "
Anita Stanghelle,	" "
Hilde Jakobsen,	" "
Ellen K. Andreassen,	" "
Hanne Haaland,	" "
Kristin Taska,	" "
Lena Skår Størseth,	" "
Tonja Sund,	" "
Egil Andresen,	" "
Sigrio A. Vika	Roklubben Terje Viken
Øystein Drivflaadt,	" " "

FØLGENDE HAR IKKE FORNYET SIN TRENERAUTORISASJON OG VIL BLI STRØKET AV FORBUNDETS TRENERKARTOTEK:

Kirsti Hansen,	Namsos Roklubb
Einar Henriksen.	Trondhjems Roklub
Margrethe Andersen,	Tønsberg Roklub
Nina Rye Andersen,	" "
Knut Andreassen,	Kongsvinger Roklubb
Carl Bonnevie,	NSR
Cathrine Breivik,	Drammens Roklubb
Tom E. Grønberg,	Moss Roklubb
Tor-Henning Iversen,	Trondhjems Roklub
Trond Iversen,	Alvøen Roklubb
Trond Katheness,	" "
Tor Rasmussen,	Roklubben Terje Viken
Nina Sandberg,	Bærum Roklubb
Inger Marie Selvik,	" "
May Torbjørnsen,	Namsos Roklubb
Robert Westreng,	Fredriksstad Roklub
Frank O. Åmodt,	Askøy Roklubb





