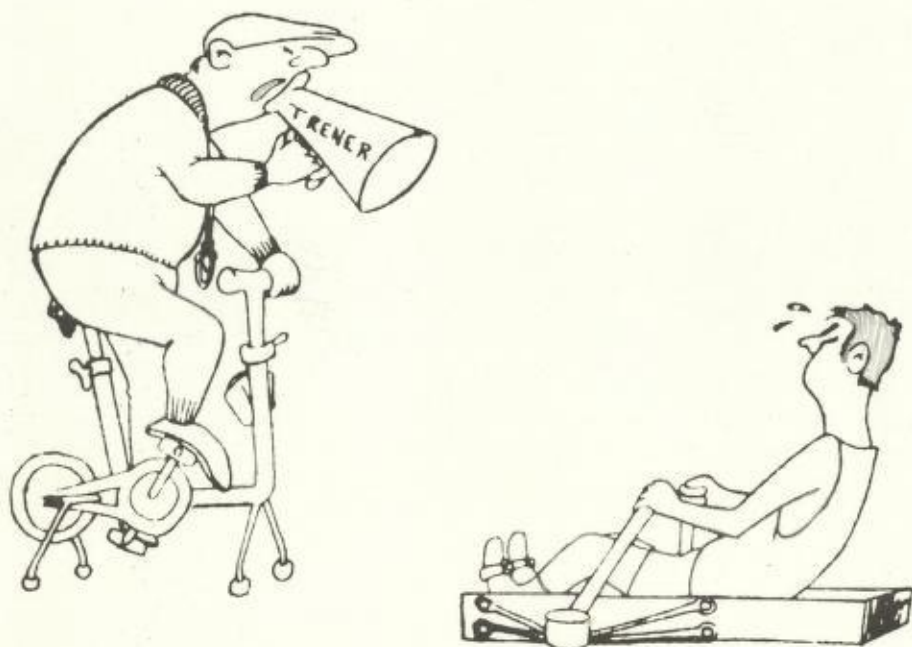


NR. 3
NOV. 1983
10. årg.

TRENER-



KONTAKTEN





REDAKTØRENS SPALTE

Etter lengre tids opphold og en begivenhetsrik sesong bak oss er vi endelig tilbake med et nytt nr. av Trenerkontakten.

Sesongene syntes å gå mer og mer i hverandre, og allerede før vår deltakelse i "Prøve-O.L." på Lake Casitas var vår O.L.-gruppe uttatt og sesongopplegget skissert for 1983/84.

Som det vil framgå av "Nytt fra treningsnemnda" på side 10 blir det en klar prioritering av O.L.-gruppen i kommende sesong. Arbeidet med de øvrige gruppene er dermed ikke så langt framskredet, men Lettvektsgruppen har allerede avholdt sin første samling og Damegruppen samles i slutten av november.

ANOREXIA NERVOSA - hva er nå det? På godt norsk betegnes det som spisevegring. Dette kan ikke betegnes som noe problem innen norsk rosport, men vi mener at trenere som skal drive med barn og ungdom må kjenne til denne sykdommen. Vi har derfor publisert NIF's brosjyre om dette temaet hvor bl.a. annet de aktuelle faresignalene framkommer.

TRENERFORUM nær vært et populært og årlig tilbakevendene tiltak.

Årets Trenerforum finner sted på Norges idrettshøgskole 3. og 4. desember og vi henviser til innbydelse på siste side av Trenerkontakten.

Innbydelsen vil også bli sendt klubber og kretser og påmelding skal som vanlig skje gjennom klubbene.

TRENING HØST OG VINTER

En lang sesong med prøve O.L. i slutten av september samt tidlig forberedelses-start på en viktig O.L.-sesong har gjort at høstens Trenerkontakt med stoff om høst- og vintertrening kommer noe sent. De fleste som satser på en ny sesong er sikkert godt igang med grunnlagstreningen igjen. Likevel tror jeg at en del kommentarer angående trening i den kommende periode kan være av en viss verdi.

I løpet av det siste året har det i prinsippet ikke skjedd noe på treningslæreområdet som skulle tilsi at våre kjente og innarbeidede treningsmetoder for landtreningsperioden bør endres vesentlig. Det gjelder fortsatt at hoveddelen av treningstiden må brukes på utholdenhetstrening i form av langdistanse- og intervall-trening. En må imidlertid være oppmerksom på styring av intensiteten ved utholdenhetstrening. Trening av utholdenhet blir mest effektiv når den kjøres med riktig intensitet. Ved langdistansetrening som er den viktigste treningsform før nyttår, skal intensiteten tilsvare 40-50 slag under makspuls. Å drive langdistanse med for høy intensitet er like galt som å drive med for lav intensitet. Når en trener i grupper må en være på vakt mot for mye konkurranse mellom de aktive og innse at det er sjelden at riktig tempo er likt for flere personer. Ved intervalltrening som blir viktigere etter nyttår, skal intensiteten ligge i området ca 10 slag under makspuls. Også her må en være på vakt mot overdreven konkurrering og oppmerksom på individuell intensitetsregulering. Det er selvsagt ikke skadelig med noen konkurranser i løpet av vinteren og spesielt kan det være nyttig å delta i en del lengre skirenn. En må bare innse at stadig interne konkurranser innen ulike treningsgrupper kan føre til lite effektiv utholdenhetstrening og overtrening. Samtidig er det nyttig å ha i minnet at for noen vil intensitetsproblemet gå i motsatt retning, altså mye av treningen blir for "slakk". Dette gir selvsagt også lite treningsutbytte og må passes på av trener/gruppeleder.

Selv om det vel aldri vil forekomme at noen får for god utholdenhet, er det likevel på sin plass å minne om at det kan forekomme at enkelte kan få for god utholdenhet i forhold til styrke. Roing krever et visst muskelvolum og en viss evne til kraftutvikling i muskulaturen. En roer kan derfor ikke alene trene utholdenhet som en maratonløper eller en langrennsløper. En er i perioder nødt til å drive trening som virker oppbyggende på muskelvolum og styrke. Høsten og vinteren er den viktigste perioden for slik trening. Det er klart at vi ikke ønsker roere med muskulatur som vektløftere. Men vi vil ha roere som har kraft til å skyve båten fremover med hastighet nok til noenlunde å henge med ut fra start. For å oppnå dette trengs det et visst forhold mellom utholdenhet og styrketrening. Det er dette forholdet som er viktig å finne frem til. Samtidig som en legger opp til et riktig forhold mellom utholdenhet og styrke i vintertreningsprogrammet må en jobbe for at det i praksis blir trent på en måte der hver enkelt treningsform kan bli gjennomført med utbytte. Det vil si at en må ta hensyn til den totale treningsbelastning, huske på at kroppen trenger tid på å fordøye trening og "tar opp" trening best når den er opplagt og har ett visst overskudd å gå løs på hver enkelt treningsøkt med. Tenk på at trening skal virke oppbyggende og ikke nedbrytende hverken på lang eller kort sikt.

Ved siden av å etterstrebe et hensiktsmessig forhold mellom utholdenhet og styrketreningen, er det viktig å huske på at alle uansett alder og nivå, har godt av en viss allsidighet i grunnlagstreningen. Derfor: vis ikke forakt for en viss variasjon med innslag av spenst,- hurtighet,- reaksjon- og bevegelsestrening i form av ballspill, sirkeltrening, gymnastikk etc. Vanligvis trener vi med en bevegelseshastighet som ligger lavere enn eller i nærheten av racehastighet. Det skader ikke en gang i

mellom å overraske kroppen med noe raskere bevegelser.

Kort oppsummert: bruk mest tid på utholdenhets- og trening for hjerte/kretsløp og muskulatur i form av langdistansetrening, intervalltrening og spesiell muskulær utholdenhet. Husk at styrketrening må ha sin del av treningstiden og vær ikke redd for å glede kroppen med små overraskelser i form av ballspill, sirkeltrening og gymnastikk.

Etter nå å ha skumlest gjennom disse enkle "visdomsord" sett deg ned og se litt på stoffet i heftet Ro-trening, mys et øyeblikk på vedlagte eksempel i form av D.L.-gruppas treningsprogram (NB! kopiering forbudt, ikke av hensyn til forfatteren, men av hensyn til utviklingen av dine egne aktive). Ta så utgangspunkt i de praktiske treningsmuligheter som finnes der du er og ta hensyn til alder og treningstilstand på de du lager programmet for og jeg er sikker på at du kan sette opp et godt og praktisk gjennomførbart treningsopplegg.

Åke Fiskerstrand (sign)

**TA DET MED ET SMIL
... tenk på hjertet**



LANDSFØRENINGEN FOR
HJERTE- OG LUNGSYKE



**BRUK SYKKELEN
... styrk hjertet**



LANDSFØRENINGEN FOR
HJERTE- OG LUNGSYKE



**STRESS MINDRE
... styrk hjertet**



LANDSFØRENINGEN FOR
HJERTE- OG LUNGSYKE



TRENINGSPROGRAM O.L.-GRUPPEN 10/10-83 - 31/12-83

Styrketrening:	3 økter pr uke
Utholdenhetstrening:	3 økter pr uke
Treningsfri:	1 dag pr uke (torsdag)
Periodisering:	Hver 4. uke skal være lett uke hvor en reduserer treningsomfanget en del og tar treningsfri <u>en</u> dag utenom den faste fridagen.
Lette uker:	44. (31/10-6/11) 48. (28/11-4/12) 52. (26/12-1/1)
Båt-trening:	Utholdenhetstreningen vil foregå i båten så langt som mulig med hensyn til vær- og temperaturforhold. Når vi må avbryte båt-treningen vil en gå over til skiløp. I de tilfeller været er for dårlig for roing i høst erstattes roingen med utholdenhetstrening på land i form av langdistansetrening i pulsområdet 140-160, 60-90 min som løp i terrenget, sykling eller rulleski.
Tilvending:	Før en kan ta til med det oppsatte styrketrening-program må en regne med en tilvendingsperiode på ca 2 uker hvor en benytter de oppsatte øvelser og kjører 2-3 serier med 20 repetisjoner med moderat belastning.

PROGRAM FOR STYRKETRENING HERRER

Mandag, onsdag og fredag kjøres følgende program:

Liggende rotak

Benpress (1x15 - 2x10 - 3x5 - 2x10 - 1x15) repetisjoner
Belastning: maks i forhold til repetisjoner

Benkpress

Nedtrekk/pullover

Sitt-ups 4x20 rep

Knebøy ett ben 5x8 rep

Ryggløft fra gulv 4x15 rep

Oppvarming ca 20 min jogg/gymnastikk/tauhopp

Gi dere god tid til konsentrasjon og nødvendig pauser mellom øvelser og serier ved styrketreningen.

PROGRAM FOR STYRKETRENING DAMER

Mandag og fredag som herrenes program.

Onsdag:

Tauhopp 8x2 min raske hopp, legg inn 3 "dobbelthopp" (40 sving med tauet pr hopp) hvert ca 20 sek

10x spensthopp ned fra kasse/benk

5x10 sidehopp over lav benk

5xca 20 sprint fra ryggliggende

5x10 hopp fremover (helst over lav benk) med samlet ben

Roergometer: 4x1 full kraft/fart med 3 kg i lav takt
(ca 20-22 tak pr min)

PROGRAM FOR UTHOLDENHETSTRENING

I båt:

Tirsdag: Innroing ca 20 min - 2x10 min, takt 20-22 - 1x8 min, takt 20-24 1x6 min, takt 23-25 - 1x4 min, takt 24-26 - 1x2 min, takt 25-27 1x1 min, takt 26-28 Alt i full kraft i forhold til takt
Pauser: 2-4 min rolig roing mellom seriene. Utroing: 15-20 min

Lørdag: Innroing ca 20 min - 5x3 min, full kraft i lav takt med belastning - fartslek: 1x(5-10-15-20-25-20-15-10-5) tak - utroing ca 20 min totalt 1 3/4 - 2 timer

Søndag: Langdistanse takt 20-22, ca 2 timer for herrer, ca 90 min for damer.

På land: (i steden for båt-trening) Skiløp eller løp/sykkel/rulleski

Tirsdag: Oppvarming 20-25 min - intervall i motbakke, 4x5-7 min, puls opp til 180-190. Avsluttes med 20-25 min i langdistanse-tempo.

Lørdag: Variert langdistanse ca 90 min, puls 140-180

Søndag: Langdistanse jevnt tempo 1 1/2-2 timer, puls ca 150

Tøyninger avslutter ALLE treningsøkter.

**Å RØYKE
... det e' fali' det**



LANDSFØRENINGEN FOR
HJERTE OG LUNGSYKE



RAMME FOR VINTERTRENING SENIOR B OG ELDRE JUNIOR CA 1.DESEMBER-CA 1. APRIL

To hovedperioder:

1. periode: ca 1. desember - ca 1. februar
2. periode: ca 1. februar - ca 1. april

Hver periode bør inndeles etter systemet med en lett treningsøkt pr 4. uke.

En kan i perioden legge inn en eller to perioder på ca en uke hvor en bryter treningsmønsteret. Feks. legge inn opp til en uke hvor en løper på ski og driver gymnastikk/ ballspill etc.

En bør ukentlig prøve å delta i generell sirkeltrening/ gymnastikk/ballspill en gang pr uke.

Dersom en har mulighet til det bør så mye som mulig av utholdenhetstreningen drives som skiløp. Løpstrening bør en så mye som mulig drive i terrenget og ikke på vei. Sykling og svømming kan godt nyttes som alternativer i utholdenhetstreningen. All trening må innledes med 15-20 min oppvarming og avsluttes med grundige tøyninger.

I det følgende blir det gitt eksempler på ukeprogrammer i de to hovedperiodene. Detaljprogrammene må sjølsagt legges opp utifra de praktiske treningsmulighetene som finnes i de ulike klubber.

Programmene er basert på landtrening. Dersom en har muligheter til det og forholdene er meget gode (rimelig temperatur og flatt vann) bør en legge inn noe rotrening etter fartsleksmodellene.

Dersom en har mulighet for det kan en gjerne delta i 4-6 skirenn i løpet av vinteren.



EKSEMPEL PÅ UKEPROGRAM 1. PERIODE

En dag: Styrketrening
(1.dag) 1) benpress/knebøy 3x15 rep
2) ligg/sitt. rotak 3x15 "
3) benpress 3x15 "
4) sittups 3x15 "
5) pullover 3x15 "
6) brystøvelse 3x15 "
7) kroppsvridning 3x16 "
8) benpress/knebøy 4x10 "
9) ligg/sitt. rotak 4x10 "

En dag: A) Utholdenhet:
(2.dag) Intervalltrening
Ved bakkeløp 3-4x4-6 min
Ved 20/10 2x7-12 min
B) Muskulær utholdenhet:
Ved roergometer: 3-5x5-10 min (takt:24-26)
Ved robasseng: 3-5x5-10 min (takt:19-23)

En dag: Styrketrening som 1. dag de sju første øvelsene.
(3.dag) 8) benpress/knebøy 1. uke 2x til utmattelse
2. uke 3x til utmattelse innenfor 8-15 rep
9) ligg/sitt. rotak 3. uke 4x til utmattelse

En dag: Fri
(4.dag)

En dag: Styrketrening som 3. dag
(5.dag)

En dag: A) Utholdenhet (60-75 min)
(6.dag) 20-25 min puls ca 150 - 20-25 min puls ca 165 -
20-25 min puls ca 180

B) Muskulær utholdenhet
Belastningstrening:
1) benpress/knebøy 1. uke 2x7-10 min 45/15+1x utmattelse
2) sittups 2. uke 1x7-10 min 45/15+2x utmattelse
3) sitt/ligg. rotak 3. uke 1x7-10 min 45/15+3x utmattelse
utmattelse: jevnt rytmisk arbeid med ca 30 rep/min
innenfor 4-6 min for jenter, 6-8 min for gutter.
I stede for benpress/knebøy kan en benytte spensthopp.
4-5 hopp pr 10-15 sek i 7-10 min

En dag: Utholdenhet
(7.dag) Langdistansetrening på pulsfrekvens 140-170 i 1 til 2 timer.



EKSEMPEL PÅ UKEPROGRAM 2. PERIODE

- En dag: A) Utholdenhetstrening
(1.dag) Intervalltrening:
Ved 20/10 2x7-12 min
Ved bakkeløp 3-4x4-6 min
- B) Muskulær utholdenhet
Ved roergometer: 3-5x5-10 min (takt:24-26)
Ved robasseng: 3-5x5-10 min (takt:19-23)
- En dag: Styrketrening som 1. dag i 1. periode.
(2.dag)
- En dag: A) Utholdenhetstrening
(3.dag) Februar: Langdistanse 60-75 min 20-25 min puls ca 150 -
20-25 min puls ca 165 - 20-25 min puls ca 180
Mars: Intervalltrening som 1. dag punkt A)
- B) Muskulær utholdenhet
Belastningstrening som 6. dag i 1. periode punkt B)
- En dag: Styrketrening som 3. dag i 1. periode
(4.dag)
- En dag: A) Utholdenhetstrening
(5.dag) Intervalltrening som 1. dag
- B) Muskulær utholdenhet
Februar: Belastningstrening som 3. dag punkt B)
Mars: Roergometer/robasseng som 1. dag punkt B)
- En dag: Utholdenhetstrening
(6.dag) Langdistanse 75-90 min 25-30 min puls ca 150-
25-30 min puls ca 165 - 25-30 min puls ca 180
- En dag: Utholdenhetstrening
(7.dag) Langdistanse 1½ - 2 timer pulsfrekvens 140-170



NYTT FRA TRENINGSNEMNDA

Treningsnemnda er i god gjenge med planleggingen av neste sesong som nok vil bære preg av at det er en O.L.-sesong. Treningsnemnda vil derfor foreta en sterk prioritering av O.L.-gruppen.

Opplegg og planer for denne gruppen er så langt det vi har arbeidet mest med og den første samlingen er allerede avholdt, mens den neste er like om hjørnet. Forøvrig henvises til gruppens sesongopplegg.

Selv om vi klart prioriterer O.L.-gruppen er vi også i gang med organisering og opplegg for de øvrige gruppene.

O.L.-gruppen består av følgende roere:

Hans Magnus Grepperud,	Ormsund Roklub
Alf Hansen,	" "
Lars Bjønnes,	" "
Rolf Thorsen,	Horten Roklubb
Espen Thorsen,	" "
Ivan Enstad,	" "
Solfrid Johansen,	Trondhjems Roklub
Haldis Lenes,	" "
Lisa Scheibert,	Christiania Roklub
Pål Sandli,	Drammens Roklub
Sverre Løken,	NSR
Vetle Vinje,	Bærum Roklubb

De båttypene vi i første rekke vil konsentrere oss om er 2x, 2- og 4x- for menn og 2x for damer.

Lettvektsgruppen består av følgende roere:

Per Sætersdal,	Fana Roklubb
Philip Mitusch,	Bærum Roklubb
Jarle Lund,	Alvøen Roklubb
Nils Jørgen Bjønnes,	Ormsund Roklub
Peter Berard Andersen,	Christiania Roklub
Roy Hagen,	" "
Jarle Roti,	" "
Kjell Roger Westerhus,	" "
Geir Bentsen,	" "

Forøvrig vises til sesongopplegg og treningsprogram som framgår av Trenerkontakten.

Damegruppen for kommende periode er nærmest å betrakte som en gruppe av morgendagens roere i og med at de beste jentene befinner seg i O.L.-gruppen.

Gruppen består både av juniorer og yngste senior-roere og i opplegget blir det et samarbeid mellom Damegruppen og Juniorgruppen.

Følgende roere er tatt ut til Damegruppen:

Christine Helle,	Oslo Kv. Roklubb
Anette Helle,	" " "
Torunn Berge,	Tønsberg Roklub
Margrethe Andersen,	" "
Nina Rye Andersen,	" "
Aina Enstad,	Horten Roklubb
Lisa Thorsen,	" "
Anita Henriksen,	" "
Åse Hanseth,	" "
Ina Lervik,	Sarpsborg Roklubb
Hanne Nielsen,	Onsøy Ro- og Kajakk-klubb
Irene Aaberg,	Christiania Roklub

Forøvrig henvises til gruppens sesongopplegg.

O.L.-gruppe B

Denne gruppen er opprettet i et forsøk på å gi de roeresom kan sies å ligge nærmest O.L.-gruppen, og som har flere senior-sesonger bak seg (morgendagens gruppe for de fleste), en mulighet til O.L.-kvalifisering.

Det er desverre begrensede ressurser forbundet kan legge ned i denne gruppen og det må foregå i et nærmt samarbeid med de impliserte klubber.

Vi er redd for at bøygen, som så ofte før, vil bli å få løst trenerspørsmålet.

Båttypen som i denne sammenheng er aktuell er 4- og foreløbig er følgende roere tatt ut til gruppen:

Morten Grepperud,	Ormsund Roklub
Tom Torgersen,	Drammens Roklub
Atle Aamodt,	Ormsund Roklub
Knut Grimstad,	" "
Henry Trzcinski,	NSR
Mariucz Trzinski,	"

Noe sesongopplegg er foreløbig ikke utarbeidet for gruppen.

Morgendagens roere

I O.L.-sesongen blir det ikke mye forbundet får gjort for denne gruppen, men vi har ment at det har vært riktig å "reigstrere" de aktuelle kandidatene blant de av våre junior-roere som rykker opp i seniorklassen i 1984-sesongen.

Det vese like av arbeidet med disse roerne må foregå på klubbplan, men forbundet tar sikte på å innkalle til enkelte treningssamlinger med tester etc.

Samlingene er foreløbig ikke fastsatt, men vi antar at den første vil finne sted på NIH i romjula.

Morgendagens gruppe består foreløpig av følgende roere:

Axel Trøen,	Trondhjems Roklub
Tore Haugan,	" "
Tore Øvrebø,	Stavanger Roklubb
Morten Berntsen,	Namsos Roklubb
Erik Zakariassen,	Fana Roklubb
Anders Rodt,	" "
Snorre Sivertsen,	Horten Roklubb
Knut Svenningesen,	" "
Harald Strøm,	" "

Juniorgruppen

Opplegget for denne gruppen er ikke fastsatt, men den første samlingen blir som så ofte før i romjula på Norges idretts-høgskole.

Det vil i år ikke bli noen åpen innkalling, men Juniorutvalget vil ta ut de kandidatene som skal innkalles på bakgrunn av årets resultater.

Hovedoppgavene for denne gruppen blir Nordisk Juniormesterskap som arrangeres på Årungen 11.-12. august og Junior-VM i Jönköping 18.-22. juli.

**LITE MOSJON
... det e' fali' det**



LANDFORENINGEN FOR
HJERTE- OG LUNGSYKE



FORSLAG TIL SESONGPLAN FOR O.L.-GRUPPEN 1983/84

OKTOBER

9. Ulvøya rundt + møte med gruppen

NOVEMBER

12. - 13. Samling med test på roergometer - NIH

JANUAR

7. - 8. Samling med test på roergometer - NIH

21. - Treningssamling med roing på vannet - Sabaudia?

FEBRUAR

- 4. " " " "

22. - 23. Samling med test på tredemølle (O₂-opptak) - NIH

MARS

6. - 7. Samling med test på roergometer + O₂-måling - NIH

11. - 25. Samling på vannet med 8km testregatta - Rovinj

ca. 26. Start på båttreningen i Norge (evnt. Drammen)

APRIL

15. Langdistanseregatta 9km - Drammen

15. - 23. Påskesamling

23. Testløp ca. 3km

MAI

2. Test roergometer

12. - 13. Regatta Årungen (2000m)

19. - 20. Regatta København

JUNI

2. - 3. Regatta Grünau

16. - 17. Regatta Luzern

29. Test på roergometer

JULI

6. - 27. Høydetrening i USA

30. - 5.aug. O.L.-regatta Lake Casitas

FORSLAG TIL SESONGPLAN FOR LETTVEKTSGRUPPEN 1983/84

Oktober

22.-23. Samling NIH

Januar

7.-8. Samling NIH

Februar

25.-26. Samling NIH

Mars

24.-25. Samling NIH

April

15. Langdistanseregatta Drammen

20.-23. Påskesamling (sted ukjent)

23. Testløp 3 km

Mai

12.-13. Regatta Årungen

14.-18. Treningssamling Årungen

19.-20. Regatta København

Juni

31/5-3/6 Pinsesamling Årungen

8.-15. Treningssamling Årungen

9.-10. Treningshøydepunkt

16.-17. Regatta Luzern

Juli

? Regatta (Foreløpig ukjent, første halvdel av juli)

August

18.-19 eller 25.-26 VM i Montreal

Det blir fellestrening på Årungen for hele gruppen fra 25. juni to økter pr dag.

Endelig uttak til VM avgjøres i første halvdel av juli

FORSLAG TIL SESONGPLAN FOR DAMEGRUPPEN 1983/84

November

26.-27. Test/treningssamling NIH

Desember

29.-30 Test/treningssamling NIH

Februar

25.-26. Test/treningssamling NIH

April

15.-22. Samling på vannet
15. Langdistanseregatta Drammen

Mai

11.-13. Test/regatta Årungen

Juni

? Borgebund?/Kretsmesterskapet?

Juli

7.-8. Match des Seniors København
20.-23. FISA Juniormesterskap Jönköping

August

10.-11. Junior Nordisk Årungen

FET MAT
... det e' fali' det



LANDSFORENINGEN FOR
HJERTE- OG LUNGESYKE



TRENINGSPROGRAM FOR FORBUNDETS LETTVEKTSGRUPPE

PERIODE: 24/10 - 8/1-84.

ANTALL DAGER I UKEN: 6

UKE:43-44

- Måndag A/ Oppvarming, løping 15 min.
B/ Styrketrening (Program 1)
- Tirsdag Fri
- Onsdag Løping langdistanse
- 15 min. Puls:130-140
- 30 min. --"- 160-180
- 10 min. --"- 130-140
- Torsdag A/ Oppvarming, løping 15 min.
B/ Styrketrening (Program 1)
- Fredag Løping vekseltraining
3 x (15 + 7 min.) 15 min. puls=140-160
7 min. puls=160-180
- Lørdag Alternativ 1 A/ Roing 60 min. Teknisk trening med fartlek
Fartlek= 2 x (10 + 15 + 20 + 25 rotak) rolig roing
10 - 15 rotak mellom vært opptrekk
Takt: 26 - 32 Kraft: 95 - 100%
B/ Styrketrening (Program 2) 2 x 7 min. 45/15
- Alternativ 2 A/ Bakkeløp 5 x 5 min. Puls: 190 - 200
B/ Styrketrening (Program 2) 2 x 7 min. 45/15
- Søndag Alternativ 1 Roing langintervaller 3 x 8 min.
Takt: 23/25 Kraft:85 - 95%
- Alternativ 2 Løping langdistanse 75 min. Puls: 150-180

Uke: 45 (rolig uke)

Mandag Fri

Tirsdag Løping langdistanse 75 min. Puls:150-180

Onsdag Fri

Torsdag A/ Oppvarming 15 min.
B/ Styketrening (Program 1)

Fredag Fri

Lørdag Se uke 43/44

Søndag Se uke 43/44

Uke: 46 = Samme program som uke:43-44

Uke: 47 og 48

Mandag A/ Oppvarming løping 15 min.
B/ Styketrening (Program 1)

Tirsdag Fri

Onsdag Løping langdistanse
- 15 min. Puls:130-140
- 40 min. Puls:160-180
- 10 min. Puls:130-140

Torsdag A/ Oppvarming 15 min.
B/ Styketrening (Program 1)

Fredag Løping vekseltrening
3 x (15 + 7 min.)

Lørdag Alt 1. A/ Roing se uke: 43/44
B/ Styketrening (Program 2) = 3 x 7 min. 45/15
Alt 2. A/ Bakkeløp 5 x 6 min.
B/ Styketrening (Program 2) = 3 x 7 min. 45/15

Søndag Alt 1. Roing se uke: 43/44
Alt 2. Løping langdistanse 90 min. Puls: 150-180

Uke: 49 (rolig uke) Samme program som uke:45
(unntatt styrketrening program 2 = 3 x 7 min.)

Uke: 50 Samme program som uke: 47/48

Uke: 50 og 51

Mandag A/ Oppvarming 15 min. løping
B/ Styrketrening (Program 1)

Tirsdag Fri

Onsdag Løping/ski langdistanse

- 15 min. (løping) - 15 min. (ski) Puls:130-140
- 50 min. "---"---) - 70 min. (ski) Puls:160.180
- 10 min. ----"---) - 10 min. (ski) Puls:130-140

Torsdag A/ Oppvarming 15 min
B/ Styrketrening (Program 1)

Fredag Løping/ski vextrening
4 x (10 + 6 min.) =løping
4 x (15 + 10 min.) = ski

Lørdag A/ Bakkeløp 6 x 6 min.
B/ Styrketrening Program 2) = 4 x 7 min. 45/15

Søndag Løping/ski langdistanse Løping=90 min. Ski=120 min.

Uke:1 (1984)= rolig uke
Samme program som uke:45

STYRKETRENINGSPROGRAM 1

- | | |
|--|--------------------|
| 1. Sittende/liggende roing | 1x20 + 2x15 + 1x10 |
| 2. Benpress/knebøy | 1x20 + 2x15 + 1x10 |
| 3. Pullover (helst nedtrekk) | 1x20 + 2x15 + 1x10 |
| 4. Benoppsving (hengende i ribbevegg) | 4x10 |
| 5. Ryggoppsving+benoppsving
(liggende på benk eller gulv) | 2x20+2x20 |
| 6. Hantelsving | 1x20 + 2x15 + 1x10 |
| 7. Sitt-ups | 4 x 40 |
| 8. Sittende/liggende roing | 1x20 + 2x15 + 1x10 |
| 9. Benpress/knebøy | 1x20 + 2x15 + 1x10 |

Dersom roergometer finns til stede bytt ut nr.8 og 9 mot roergometer

Uke: 43 - 46 = 3 x 2 min. Takt:24/26 3 - 3,5 kg belastning

Uke: 47 - 49 = 4 x 2 min.

Uke: 50 - 52 = 3 x 3 min.

STYRKETRENINGSPROGRAM 2

1. Sittende/liggende rotak 7 min. 45/15
2. Sitt-ups 7 min. 45/15
3. Spensthopp 4-5 hopp/30 sek. i 7 min.
(Fra bokk/benk ned på gulv og opp på en annen benk.
Benkhøyde ca. 50 cm.)

Uke: 43-46 = 2 x 7 min.

Uke: 47.49 = 3 x 7 min.

Uke: 50-52 = 4 x 7 min.

K O S T H O L D

Med de store treningsmengdene som i dag må til er det åpenbart at et riktig sammensatt kosthold er svært viktig. Dette har vi tidligere vært inne på både i Trenerkontakten og ved andre anledninger.

Vi presenterer her et menyforslag utarbeidet av Møllesentralen.

Dette menyforslaget på ca. 5.000 kcal (21.000 kJ) tilsvarer forbruket av energi hos en idrettsutøver som trener to økter pr. dag.

Ved å følge dette forslaget er du garantert å få riktig balanse i inntaket av fett, proteiner, karbohydrater, mineraler, sporstoffer og vitaminer.

Det nedsetter restitusjonstiden og øker prestasjonsevnen.

Hvis du har mindre energiforbruk enn 5.000 kcal. pr. dag, så behold inntaket av cerealier og kutt ned prosentvis på de andre næringsmidlene.

FROKOST (1.200 kcal.)

- 1 lite glass (1 dl) juice
- 1 tallerken havrevelling m/surost (60 g rå havregryn)
- 4 skiver brød av sammalt mel (120 g) m/smør el. margarin (3 g pr.skive)
- Sardiner el. sursild (20 g) til 1 skive brød
- Leverpostei (20 g) til 1 skive brød
- Kjøttpålegg (15 g) til 1 skive brød
- Ost (15 g) til 1 skive brød
- 2 ss honning til grøt el. velling
- 2 ss syltetøy til grøt el. velling
- 2 store glass helmelk (Drikkes det mer melk, bruk skummet melk)
- ca. 200 g frukt etter eget ønske i løpet av dagen.
- ca. 2 egg pr. uke

LUNSJ (ca. 1.000 kcal.)

- 1 lite glass juice (1dl)
- 3 ss kli (6 g), 2 ss hvetekim (10 g)
- 1 ss syltetøy (10 g) blandes med et beger yoghurt (2 dl) eller tilsvarende mengde kulturmilk.
- 5 skiver loff (125 g) m/smør el. marg. (3 g pr. skive)
- 4 ss honning til 3 skiver
- Sursild el. makrell (40 g) til 3 skiver ost el. kjøttpålegg (15 g) til 2 skiver
- 2 store glass (5 dl) skummet melk

MIDDAG (ca. 1.900 kcal. inkl. dessert)

For de ti anbefalte middagsretter og desserter (se vedlegg) er næringsstofftettheten og energiprosenten beregnet i snitt.

GRØNNSAKER TIL ALT.

KVELDSMALTID (900 kcal.)

- 1 stor tallerken 4-korn eller Hver Dag eller lignende (100 g)
- 1 stort glass helmelk + melk på korn, tilsammen 1/2 liter
- Flatbrød - knekkebrød (15 g)
- Spekemat (20 g)
- 2 ss honning eller syltetøy (30 g) til 4-korn
- Tomater
- Druer
- Appelsiner e.l. (50 g)

SPEKESILD

150 g sildefilet
300 g poteter
1 ss rømme (20% fett)
Syltede rødbeter
20 g flatbrød

LAPSKAUS

100 g kjøtt, magert
300 g poteter
250 g grønnsaker
(gulrot, purre, persille)
20 g flatbrød

SVINEKOTELETT

150 g kotelett
5 g margarin
300 g poteter
200 g kål
20 g flatbrød

FISKEGRYTE

20 g margarin
300 g poteter
150 g purreløk
100 g gulrot
150 g seifilet
20 g flatbrød

RISGRØT

60 g risgryn
400 g melk
15 g sukker
75 g solbærsaft
20 g spekepølse
30 g flatbrød
1 tomat

KOKT FISK

200 g sei, torsk
el. lignende
300 g poteter
20 g smør el.
margarin
150 g gulrot
20 g flatbrød

KJØTTKAKER MED SAUS

KOKT KÅL

200 g kjøttfarse
10 g margarin
300 g poteter
200 g kål
20 g flatbrød

LEVER MED VILTSAUS

200 g okselever
10 g margarin
150 g viltsaus
300 g poteter
200 g blomkål
30 g tyttebærsyltetøy
20 g flatbrød

GRØNNSAKLAPSKAUS MED RIS

15 g margarin
40 g risgryn
250 g poteter
100 g gulrot
100 g løk
50 g kålrot
Buljong
20 g flatbrød

TOMATSUPPE MED EGG

OG GRØNNSAKER,
BRØD

Tomatsuppe
1 egg
100 g blomkål
1 potet
(100 g)
3 skiver kneippbrød

KOKT RIS MED

SYLTETØY OG FRUKT

75 g ris (rå vekt)
40 g tyttebær-
syltetøy
100 g banan
Melk på, - tas av
dagsrasjonen

SJOKOLADEPUDDING

MED VANILJESAUS

250 g sjokoladepudding
150 g vaniljesaus

SVISKEKOMPOTT MED MELK

250 g sviskekompott
100 g banan
Melk på, - tas av
dagsrasjonen

SAFTSUPPE MED GRYN

20 g havregryn
70 g saft
50 g svisker
Vann

ANOREXIA NERVOSA



HVA BØR DU VITE OM SPISEVEGRING

Anorexia Nervosa

Denne informasjonsfolder om Anorexia Nervosa er en forlengelse av den debatt som har vært ført innen idretten og massemedia. Innholdet er det samme som i artikkelen i Norges Idrettsforbunds meldingsblad Norsk Idrett nr. 2/83. Den bør være aktuell for alle utøvere, trenere, ledere og fagspesialister som har tilknytning til idrettsmiljøet.

Dr. med. Sverre Mæhlum, som bl.a. sitter i NIF's legeråd, har forfattet denne informasjonsfolder som på en enkel måte peker på fare-signaler og gir tips om hvordan man skal forhindre at utøvere blir pasienter.

Informasjonsfolderen er lagt fram for NIF's legeråd og godkjent der. NIF's utdanningsavdeling har stått for framdrift av prosjektet.

Norges Idrettsforbund, juli 1983

Utdanningsavdelingen.

Forekomst og fordeling

Sykdommen anorexia nervosa (AN), eller spisevegring, har vært kjent i mange hundre år. Engelskmannen Richard Morton beskrev den for første gang i 1689. Sykdommen varierer meget. De letteste tilfellene kommer bare sjelden til behandling. Det er de alvorligst syke pasientene vi ser og hører om.

Forekomst

Hyppigheten av AN er på verdensbasis omtrent 1 tilfelle per 100 000 innbyggere. Dog er lidelsen mye hyppigere i den industrialiserte del av den vestlige verden. Man mener AN her kan forekomme så hyppig som 1:200. Visse tegn tyder på at hyppigheten av AN er økende.

Kjønnsfordeling

Ifølge de fleste materialer rammes kvinner 8—9 ganger så hyppig som menn. At det er en meget skjev kjønnsfordeling er riktig, men den er muligens ikke fullt så stor. Unge piker som plutselig mister menstruasjonen vil lettere søke eller bli bragt til lege enn unge gutter som «bare» går ned i vekt. Guttene kan derfor være underrepresentert.

Aldersfordeling

Det overveiende flertall av dem som får AN er i puberteten — gjerne sent i puberteten. Sykdommen kan imidlertid debutere også før og betydelig etter puberteten.

Sosial fordeling

AN forekommer hyppigst i de øvre sosiale lag. Lidelsen sees nesten bare i velferdssamfunn. I miljøer med dårlig tilgang på mat er AN så å si ikke forekommende.

Personlighetstyper

Pasientene er oftest meget intelligente. De er arbeidssomme, ambisiøse, ordentlige og pertentlige — av omgivelsene gjerne sett på som perfektionister. De er opptatt av alltid å gjøre en fremragende innsats. De søker gjerne utfordringer. Noen vil finne disse utfordringene i idretten. Med sin sterke vilje og høye ambisjonsnivå vil de kunne nå langt. Det er derfor grunn til å vente at man innen toppidretten kan ha noen flere personer med legning for å kunne utvikle AN enn det man rent statistisk kunne forvente.

Hva utløser sykdommen

Dette spørsmålet har opptatt forskere opp gjennom historien. Forklaringene har vært og er til dels fortsatt motstridende. De mange svar må taes som et tegn på at noen egentlig utløsende årsak ikke er funnet.

De fleste vil i dag hevde at en viss «disposisjon» er nødvendig for å få AN. Om en slik «disposisjon» kan være arvelig, er ikke klarlagt, men visse tegn tyder på at det i hvert fall er et arvelig moment med i bildet. Med «disposisjon» menes at det må være en person, oftest en pike i sen puberteten, som har de psykiske kjenntegn som tidligere er beskrevet — høy intelligens, høyt ambisjonsnivå, stor grad av utholdenhet og tendens til perfektjonisme. Alt egentlig gode egenskaper som alle og enhver gjerne skulle være i besittelse av. Hos den AN-disponerte vil imidlertid et eller annet lite «traume» kunne intensivere personlighetstrekkene og utløse AN.

Dette «traume» kan være en bemerkning fra noen i omgangskretsen (f.eks. idrettsleder/trener) om at pasienten er for tykk. Det kan være konflikter i familien, tap av nær pårørende osv. Ofte vil man, også etter at sykdommen er fullt utviklet, ha vansker med å si hva som egentlig utløste det hele.

Mange aktuelle faresignaler

AN-pasientene har, når sykdommen er brutt ut, følgende symptomer:

Vekttap

Dette er som regel betydelig; gjerne mer enn 25% av opprinnelig kroppsvekt. Vekttapet skyldes manglende matinntak. Enkelte pasienter har også brekninger, spontane eller fremkalte, og noen tar avførende midler — ofte i store doser — for ytterligere å påskynde slankingene.

Endret kroppsoppfatning

Selv om AN-pasientene nærmest ser ut som konsentrasjonsleirfanger, vil de gjerne mene at de er for tykke. Ber man dem om å anslå sine egne kroppsdimensjoner (livvidde f.eks.), vil svarene regelmessig være for høye.

Bortfall av menstruasjon

Dette er hyppig et tidlig symptom. Kan sees før vekttapet begynner, og er ofte det som bringer pasienten til lege.

Lavt blodtrykk og langsom puls

Enkelte kan p.g.a. dette ha en tendens til å besvime dersom de reiser seg raskt opp.

Nedsatt kuldetoleranse

Mange er uhyre frosne. Spesielt fryser de lett på hender og føtter. Huden kan her være nærmest blåfarget.

Økt fysisk aktivitet

Til tross for det store vekttapet er pasientene ofte forbausende fysiske aktive. For mange kan den store fysiske utfoldelse være nærmest ritualpreget (noe de «må» gjøre), og representerer ytterligere en måte å redusere vekten på.

Manglende evne/vilje til å lytte til kroppens «signaler»

AN-pasienter vil sjelden angi at de føler seg trette. De undertrykker likeledes sultfølelsene. I tillegg vil mange heller ikke gi uttrykk for glede, sinne eller irritasjon. Selv når de har utført meget gode prestasjoner, vil man gjerne se at de mangler noe av den spontane glede man ville forvente i en slik situasjon.

Behandling

Som nevnt vil mange av de lettere sykdomstilfellene helbredes spontant uten kontakt med lege. Mange pasienter med AN føler seg ikke syke, det være seg fysisk eller psykisk, selv om de har sykdommen i alvorlig grad. Det er viktig at disse bringes i kontakt med helsevesenet, da all erfaring tilsier at jo tidligere pasienten kommer under kyndig veiledning, jo bedre er utsiktene til å bli frisk.

Behandlingen er en lege/psykologoppgave og skal ikke detaljdrøftes her. Den bygger på følgende to hovedkomponenter:

1. Forsøk på å formidle til pasienten kunnskap om og innsikt i sykdommen. (M.a.o. få dem til å innse at de er syke, og at de må øke i vekt.) Dette er meget vanskelig og uhyre tidkrevende. Det kan i visse tilfelle nødvendiggjøre innleggelse på sykehus.
2. Gi en riktig sammensatt diett. Det er viktig at pasientene øker langsomt i vekt. De vil ellers kunne trekke seg ut av behandlingen. I enkelte sjeldne tilfeller er situasjonen så kritisk og pasienten så utmagret at man er nødt til å gi ernæring via sonde eller intravenøst (= rett i blodåren).

Resultater

Erfaringene fra store pasientmateriale tilsier at langt de fleste pasienter blir bra. Dog opererer de fleste forfatterne med en dødelighet på mellom 5—10%. De fleste dør som følge av komplikasjoner til den ekstreme avmagring. Noen få begår selvmord. Jo lenger sykdommen består, jo dårligere blir utsiktene til helbredelse.

Slik hindrer du utøvere fra å bli pasienter

Det er ikke sikkert dokumentert at AN forekommer hyppigere hos idrettsutøvere enn hos andre. Dog er det, som nevnt, to momenter som gjør at man, spesielt innen toppidretten skal være særlig på vakt.

1. AN-pasienter har et personlighetsmønster som gjør at de gjerne søker utfordringer. Disse utfordringene kan idretten — da helst på et høyt plan — gi dem.
2. Innen mange idretter er utøverens vekt av stor betydning. Mye oppmerksomhet fokuseres derfor på individets kroppsvekt. AN kan av den grunn utløses. I slike idretter må man derfor være særlig aktpågiven.

Hva kan så trenere/ledere foreta seg for å redusere sjansen for at utøvere de har ansvaret for, utvikler AN?

A) Forebyggende arbeid

Dette består i å forsøke å oppdage hvilke utøvere som kan være «truet». M.a.o. de ambisiøse, viljesterke, perfektjonistiske ungdommene, gjerne med manglende evne til å gi uttrykk for spontan glede over sine gode prestasjoner. Dette er meget vanskelig. Om man imidlertid oppdager individer med denne legning, må man være uhyre varsom med å fokusere på vekt hos nettopp disse. I tillegg bør det være en generell regel at *man skal vise tilbakeholdenhet med å betone vektreduksjon i særlig grad hos unge idrettsutøvere.*

B) «Behandlende arbeid»

Om man oppdager at unge utøvere går ned i vekt, bør disse i de fleste tilfeller *anmodes om å kontakte lege.* Ungdom i vekst skal naturlig øke i vekt — ikke gå ned. Om vekttapet i tillegg er ledsaget av tap av menstruasjon, er det ytterligere et faresignal som tilsier at *utøveren skal søke lege.*

MEDISINSKE PREPARATER

Blant annet på Tillitsmannsmøte 16. april og møte i Treningsnemndas arbeidsutvalg 17. april ble det ytret ønske om å få oppgitt navn på aktuelle preparater mot menstruasjonssmerter, forkjølelse/halsonde og lettere hodepine.

Etter henvendelse til vår legekontakt Tom Amundsen kan vi gi følgende orientering:

1. Menstruasjonsmerter:

De fleste vil greie seg med et vanlig smertestillende middel som:

- Globoid
- Dispril
- Paracet
- Pinex
- Globentyl
- Albyl E.

Disse preparatene bør foretrekkes, men ved mer uttalte menstruasjonssmerter kan Naprosyn benyttes. Dette preparatet er på resept.

2. Forkjølelse og halsonde:

Mot forkjølelse og halsonde finnes egentlig ikke noe godt preparat. De fleste slike infeksjoner er forårsaket av virus, og mot dette har man i dag intet middel med dokumentert effekt. Ved mer uttalte bakterielle infeksjoner skal man bruke antibiotika. Hvilken type antibiotika avhenger av typen bakterie.

Ingen antibiotika rammes av dopingbestemmelsene. Har man antibiotika og infeksjon i kroppen skal man forøvrig heller ikke konkurrere.

Alle antibiotika er på resept.

Preparater av typen Strepsils har liten virkning. Vanlige halspastiller lindrer like bra og gjør samme nytte.

Når det gjelder hoste-mixur er det tallrike preparater. Man må bare passe på at de ikke inneholder efedrin eller opium/morfin som det ofte er litt av i hostesaft. Dette vil gi utslag i en dopingkontroll.

Det står på etiketten utenpå flasken hva den inneholder.

Brukbare preparater er:

- Expigen
- Pectamol
- Tussol

3. Lettere hodepine

Følgende preparater kan benyttes mot lettere hodepine:

- Globoid
- Dispril
- Globentyl
- Albyl
- Paracet
- Pinex

Alle ovennevnte preparater er reseptfrie.

Dette er kun ment som en generell oversikt og dersom noen trenger mere konkrete opplysninger kan vår legekontakt Tom Amundsen kontaktes på telefon 02 24 84 80.



RAPPORT FRA FISA's TRENERKONFERANSE 28.-30. OKT. 1983

Idrettspedagogiske forhold - ved prof. M. Vaněk, Tsjekkoslovakia

Potensiell fysisk og teknisk kapasitet påvirkes av mentale prosesser i konkurransesituasjonen. Mentale forberedelser kan hjelpe til med å styre konkurranseprestasjonene.

Modell-trening: Læring av hensiktsmessig adferd i stress/konkurranselik situasjon.

Virkning av modell-trening er avhengig av grad av likhet med konkurransesituasjonen. Stor likhet gir best virkning.

Brudd på vanlige S-R forbindelser øker evnen til å tåle stresstillegget ved konkurranser; legge inn variert/non-stereotyp trening.

Identitetsbevissthet er viktig for de aktive som grunnlag for stabile konkurranseprestasjoner, dermed blir arbeid for å styrke identitetsfølelse betydningsfullt. Det er samtidig viktig å redusere ansvarsfølelse for gode plasseringer d.v.s. redusere prestasjons-/forventningspress. Kan vinne, men må ikke.

Autogen trening kan ha positive virkninger på spenningsnivået, men krever grundig innlæring og konsentrasjon.

Ideo-motorisk trening: D.v.s. trening av bevegelsesmønstre gjennom tankevirksomhet, kan være virkningsfull ved god konsentrasjon.

I en gruppe aktive vil forholdet mellom samarbeid og konkurranse innad i gruppen være av betydning for gruppens prestasjoner. Balansen mellom samarbeid og intern konkurranse er avhengig av situasjon og karakteristiske trekk ved den enkelte gruppe. Den sosiale og miljømessige situasjon rundt en idrettsgruppe har alltid betydning for gruppens treningsmotivasjon og prestasjonsnivå. Kommunikasjon innad i gruppen, d.v.s. gruppemedlemmene i mellom og mellom trener/leder og gruppen må være toveis og bygge på gjensidig respekt. Den enkeltes følelse av viktighet/betydning for helheten, opplevelse av felles mål og rettferdighet er viktig for prestasjoner og motivering.

Prinsipper for teknikk, trening, mentale forhold etc. må forklares; f.eks. "dette gjør vi fordi"

Dr. G. Barnes, USA

Kommunikasjon trener \longleftrightarrow aktive (toveis). Kommunikasjon forekommer alltid når to eller fler er tilstede på samme sted samtidig. Kommunikasjon foregår på flere plan;

mentalt, fysisk, verbalt, visuelt etc.
Kommunikasjonen påvirkes av partene og av omgivelsene.
Hvordan ting meddeles er ofte av like stor betydning som
hva som meddeles.

Forsterkning av adferd kan skje både bevisst og ubevisst,
f.eks. i form av å rette oppmerksomhet mot deler av ad-
ferden.

Ansvar for at informasjon/instruksjon når fram (oppfattes)
ligger hos senderen (trener/instruktør).

Av betydning for oppfatningsgrad er: syn, hørsel og
følelser.

Spill (game): Forekommer ofte i kommunikasjon mellom
parter i en gruppe. Spill er en serie kommunikasjonsforhold
som ikke er reelle. Dette må man prøve å avsløre og komme
fram til reell kommunikasjon.

"Offeret" i et spill blir ofte den viktigste part fordi
aktiviteten rører seg om denne.

Prof. N. Ozodin, Sovjet

Føring av treningsdagbok med daglige fysiologiske observa-
sjoner som pulsfrekvens, vekt, subjektiv oppfatning av
fysisk/mental tilstand er viktig for styring av trenings-
intensitet og omfang.

Dette har vært benyttet av roere som Jakusha, URS 4- 1980/81
og andre med gode erfaringer.

Tid- og arbeidskrevende oppfølging nødvendig fra trenerhold.

Diskusjon

I utgangspunktet viktig med en målsettingsdiskusjon og mål-
settingsfastlegging mellom aktive og trener. Målsetting må
kunne endres underveis.

Mental oppbyggingsplan må settes opp og følges i praksis for
å gi erfaringer og grunnlag for videre arbeid.

Trenere må være fleksibel i sin adferd, ta hensyn til
situasjon og gruppekarakter og unngå stereotyp adferd.

Lekpregede aktiviteter må være en del av treningen og på
eliteplan nødvendig med personlig engasjement i trenings-
program og en bør unngå oversystematisering. Må ha glede av
trening og konkurranser, ikke være redd for å tape og tørre
å vinne.

I gruppesammenheng er det viktig med felles og personlig
opplevd målsetting. Dette oppnåes bl.a. gjennom opplæring og
informasjon om grunnlaget for trening, teknikk og mentale
forhold. Viktig for trenere å jobbe med å kjenne og forstå
seg selv og sine egne motiver, reaksjonsmåter og kommunika-
sjonsevne. Må søke å være skapende, bevisst i sin adferd og
unngå stereotyp og fantasiløst arbeid. ("Art of Coaching").

Konkurransedistanse for damer og juniorer - diskusjon

Mest stressende/belastende arbeidstid ved idrettskonkurranser ved varighet mellom 30 sek. og 3½ min. Dette gir ekstremt stor belastning på hjerte og kretsløp.

Yngre er bedre egnet til utholdenhetsaktiviteter enn til kraft/eksplosivt preget arbeid p.g.a. at kretsløpsorganene er relativt tidligere utviklet enn muskelvolum og styrke.

Aerobt arbeid i vekstperioden stimulerer lengdevekst, mens omfattende kraftpreget/anaerobt arbeid kan virke veksthindrende.

Fysiologisk sett er både kvinner og yngre bedre egnet til utholdenhetsidretter enn til kraftidretter. Flere kvinner i gjennomsnittsbefolkningen har anlegg for utholdenhetsaktivitet enn kraftaktivitet.

Det er forslag om å endre konkurransedistansen for alle til 2000 m (damer og herrer junior og senior).

Fra 1985 vil en gå inn for at damer ror 2000 m i internasjonale regattaer unntatt Lucerne og VM. Fra 1986 også i VM og alle andre regattaer. Dette gjelder også juniorer.

Fra 1986 ror damer 4- istedet for 4+. Endelig bestemmelse taes på FISA's kongress 1985.

O.L.-Lake Casitas 1984

Finaler for damer roes lørdag 4. august kl.08.00 - 09.40 med 20 min. mellom hvert løp.

Finaler herrer roes søndag 5. august kl.08.00 - 10.20, 20 min. mellom hvert løp.

Lake Casitas blir åpen for trening fra 14. juli; da åpnes også O.L.-byen i Santa Barbara og transporten mellom O.L.-byen og regattabanene starter opp.

Akkreditering starter fra 13. juli. NB! Alt må være betalt (opphold mat etc.) før akkreditering kan finne sted.

De som skal bo utenom O.L.-byen gjør dette på eget ansvar og må selv sørge for sin egen transport. FISA arbeider med at en ved å bo utenfor O.L.-byen slipper med kun å betale opphold (ikke mat) i O.L.-byen, hvis man meddeler dette senest 3 mnd før akkreditering.

FISA-mesterskap etc. etter 1984

FISA-kongressen 1984 blir arrangert fredag 15. juni i Lucerne.

FISA-juniormesterskap i Jönköping har finaler lørdag 21. juli 1984.

FISA-lettvektsmesterskap 1984 i Montreal 23.-26. august har vanlige lettvektsløp for herrer samt lettvektsløp for damer 1x, 2x, 4- og 8+, distanse 2000 m. Vektgrense: 58 kg (som prøveordning).

1985

FISA-juniormesterskap i Brandeburg, DDR, 5. til 8. august.

VM og lettvektsmesterskapet i Hazewinckel, Belgia, i slutten av august.

1986

FISA-juniormesterskap i Tsjekkoslovakia i begynnelsen av august.

VM og lettvektsmesterskapet i Nottingham 17.-24. august.

1987

VM og lettvektsmesterskapet i København.

FISA-juniormesterskap sansynligvis i Köln.

1988

O.L. i Seoul i september.

FISA-junior og lettvektsmesterskap sansynligvis i Milano.

1989

FISA-juniormesterskap i Australia?

Doping

Under O.L. blir det dopingkontroll av alle medaljevinnere samt tilfeldig utvalgte.

Fra 1986 vil det i regi av FISA også bli satt i gang tilfeldige kontroller også i treningsperioden.

Båtstandardisering

Materialkommisjonen utarbeider definisjon av hva roing er og som vil gi begrensning i materiellutforming og byggemåte.

Vektgrensene blir foreløbig som nå, men kan bli hevet 10-15% senere.

De fleste båter i VM er 10-15% tyngre enn minimumsgrensene.

FISA-trenerkonferanser

1984: 2.-4. november i Köln.

1986: Planlegges i Surfers Paradise i Australia i slutten av oktober.

Det vurderes om trenerkongressene bør arrangeres 2. hvert år etter 1984.

Beslutningen om dette skal taes i Köln neste år.

ÅKE FISKERSTRAND

A N N O N S E

"MOSJONISTENES BESTE VENN; - MEKANISK BÅTLØFTER,
SELGES. VED HJELP AV EN ENKEL MANØVRERING,
LØFTES TUNGE BÅTER OPP OG NED FRA STATIVENE,
UTEN Å ØDELEGGE ROERNES RYGGER."

KONTAKT OSLO KV. ROKLUBB V/STYRET

REFERAT FRA TRENER- RÅDSMØTE 8/10-83

Tilstede: Rolf Sæterdal, Arild Marvik, Dan Magnusson, Iwan Vanier, Kjell Emblem, Åke Fiskerstrand.

1) Treningsmessige forhold i 83-sesongen

En var enige om at styring av intensiteten ved utholdenhetstrening har vært utilstrekkelig det siste året. Tendenser til konkurranse på trening har fått for stort omfang delvis fordi andre aktive gjerne ville måle seg med de fire beste fra 82-sesongen. Disse forhold har vist seg både under landtrening og båttrening. Den høye intensitet ved utholdenhetstrening har delvis ført til at styrketreningen har blitt lite effektiv fordi de aktive delvis har vært for slitne til å gjennomføre styrketreningen med god konsentrasjon. Forhold som arbeid, skole og eksamenspress har periodevis også ført til noe for høy totalbelastning.

Tendenser til overtrening viste seg alt i januar/februar og ga seg utslag i ustabil formutvikling. Tendensene holdt seg hele sesongen igjennom og var også med på å forsterke rotekniske problemer gjennom båt-treningsperioden.

Forventningspress på bakgrunn av resultatene i 82-sesongen har også bidratt til at trening og konkurranse i siste sesong har vært preget av noe mer anspente bevegelser og utolmodig jag etter å ro fort tidlig i sesongen.

Tiltak: En var enig om at det må jobbes mer med intensitetsstyring og bevisstgjøring av de aktive i retning av å trene riktig og ikke bare hardt. Trening av muskelstyrke må prioriteres noe sterkere på høsten, men fortsatt må en ha klart for seg at utholdenhet er det viktigste. Arbeid med å rette på rotekniske svakheter må settes inn alt nå i høst.

En var enig om at trenere og ledere for O.L.-gruppen må holde jevnlig kontakt og ha egne møter for å skape et så godt samarbeid som mulig.

For å få bedre kontroll med forventningspresset før og under O.L. må en jobbe med å bevisstgjøre aktive og trenere/ledere på dette området. En vil også invitere de pressefolk som har med roing å gjøre til et møte hvor vi prøver å opprette et samarbeid med pressen på en måte som bygger opp om våre aktive og ikke skaper unødig forventningspress.

2) Rotekniske forhold

En var enige om at det ikke har skjedd noen endringer i våre lags teknikk som bryter med de grunnleggende oppfatninger i vårt bilde av roteknikk. Samtidig ble det erkjent at det har utviklet seg en del personlige feil som må rettes på snarest.

De personlige feil dreier seg blandt annet om tendenser til oppjaget rytme/dårlig oversving over knærne, noe ustabil og kort framsleiding, oppdeling av bevegelsen ved overmarkering/relativt stopp i avslutningen og et noe anspent heng som igjen gjør avslutningstrekket krampaktig.

Spesielle forhold ved starten: Tendenser til FOR forsiktig oppbygging av takt og lengde og overmarkering av smådetaljer i bevegelsen.

Tiltak: Bevisst arbeid med teknikk og rytme alt fra i høst bl.a. ved bruk av video og sammenlikning med tidligere opptak og diskusjon av disse med de aktive.

Overleving i kaldt vann

Denne artikkelen har vi hentet fra Norsk Svømming og er i høyeste grad aktuell også for vårt vedkommende.

Av Robert K. Stallman
Oversatt av F. Dømbe

Ville du overleve dersom du plutselig falt i sjøen - vinterstid?

Dersom båten din sank langt fra land, hva ville du gjøre?

Dette er aktuelle spørsmål i et land som Norge med lang kyststripe og mange innsjøer.

I tillegg livnærer en høy prosent av Norges befolkning seg av fiske, sjøtransport og oljeindustri, slik at det stadig foreligger en fare for ulykker med båt, fly/helikopter eller plattform.

Befolkningen bruker kanskje også mer tid på rekreasjonsaktiviteter på sjøen enn noen annen nasjon i verden.

Mennesket er homeoterm.

Det betyr at kroppstemperaturen normalt holder seg tilnærmet konstant uansett miljø. En senkning av temperaturen på 2-3° kan få alvorlige følger. F.eks.: Hvis en person plutselig kommer i kaldt vann, vil vedkommende hurtig avgi varme til vannet, med det resultat at kroppstemperaturen synker.

En vanntemperatur på over 20°C gir oss normalt ingen problemer, de fleste vil betrakte dette som en behagelig svømmetemperatur. Er vanntemperaturen 18-10°C kan selv en flink svømmer ikke klare å svømme like godt som i varmere vann, og temperaturer under 15°C vil føre til store problemer.

Ved en temperatur på 0-5°C kan de fleste mennesker således ikke klare å svømme lengre enn 25-100 m.

I Canada hvor kaldt vann er et like stort problem som i Norge, har forskere i de senere år utviklet en teknikk som i betydelig grad kan redusere kroppens varmetap i kaldt vann.

Teknikken som internasjonalt blir betegnet H.E.L.P. (på engelsk: Heat Escape Lessening Posture), har til formål å redusere varmetap. I prinsippet går teknikken ut på å innta «fosterstilling» - med redningsvest. Den blir på norsk også kalt: «Krølle-seg-sammen»-teknikken.

Det er spesielt viktig å være klar over at vi taper varme mye hurtigere dersom vi beveger oss (f.eks. svømmer) - enn om vi holder oss helt i ro i vannet.

Vi vet også at bestemte deler av kroppen taper varme fortere enn andre: hodet, lysken, magen (indre organer) og forparten av brystkassen - til opp under armhulene. Ved bruk av redningsvest er vi i stand til å flyte helt rolig med hodet over vann - og reduserer derved varmetapet gjennom hodet.

NORGES LIVREDNINGSSKAP

Holder vi armene tett inntil brystkassen og beina tett sammen (gjerne krysset) og trykket opp mot kroppen, dekker vi disse kritiske kroppsdelene og reduserer det totale område av kroppens overflate som er i direkte kontakt med vannet.

Påkledning

Under enhver omstendighet vil det være en fordel om du beholder klærne på i kaldt vann. På samme måte som en våtdrakt

dykker bruker, kan klær isolere og redusere varmetap med inntil 50%, eller sagt på en annen måte: dobbel overlevningstid. Hvis du har tid til å forberede deg (f.eks. om båten synker sakte), skal du kle deg godt.

Dekk til hender, føtter og hode, og dersom det er mulig: kle deg med ull innerst og noe vind- eller vanntett ytterst. Prøv å beskytte ankler, håndledd og hals. Ta redningsvesten på. Ta med deg fløyte, festet på redningsvesten, slik at den kan nås med munnen (hendene kan bli for kalde til å kunne gripe den). Ta også med deg lykt og signalpistol.

Vannsikker lykt og signalpistol burde være standard-utstyr på båter som ferdes utenfor de mest trafikkerte skipsleder.

Forskere har vist at en fullt påkledd person med redningsvest, som inntar H.E.L.P.-stillingen kan overleve ca. 3 timer ved en temperatur på 2-5°C. Med samme utstyr, men uten H.E.L.P.-stillingen (utstrakte ben, hodet over vannet), vil overlevningstiden være 2 timer.

Og dersom en svømmer med samme utstyr, har en mulighet til overleve bare i 1½ time. Dette viser tydelig hvor viktig det er å holde seg i ro og innta H.E.L.P.-stillingen.

A.

H.E.L.P. - STILLINGEN

B.



A.

1. Hodet over vann
2. Armene tett inntil brystet
3. Bena oppstrukket
4. Hold deg rolig

B.

1. Brystkassene mot hverandre
2. Armene rundt hverandre
3. To personer m/vest støtter eventuelt en u/vest

Varmetap - Hypotermi

Når kroppen utsettes for nedkjøling, forsvarer den seg ved økt varmeproduksjon gjennom frivillig eller ufrivillig bevegelse (skjelving). På denne måten holdes kroppstemperaturen på et jevnt nivå. Men varmeproduksjonen koster også økt energi- og oksygenforbruk. I lengden vil temperaturen altså synke. En bruker for mye energi og avgir for mye varme (til f.eks. kaldt vann).

Dette kalles hypotermi. Oppvarming må

nå skje på kunstig måte, ved å fjerne kroppen fra kulda, ta på varme klær, ta en varm dusj etc.

LETT HYPOTERMI. Når kroppstemperaturen reduseres til 33-35°, går det «kuldesignaler» til hjernen, som igjen signaliserer til musklene slik at de begynner å skjelve. Skjelving er egentlig en ukontrollerbar muskelbevegelse, som produserer varme, og som medvirker til å opprettholde kroppstemperaturen. Skjelvingen kan bli så voldsom at en ikke vil være i stand til å forme ord. Koordinering av kroppsbevegele-
ne kan også bli svært vanskelig.

MODERAT HYPOTERMI. Ved mellom 30-33° stopper ofte skjelvingen og istedet inntreffer sløvhet. En mister evnen til å tenke klart og kan begynne å gjøre skjebnesvangre feil. En mister også kontroll over kroppen - og musklene blir gradvis stive. I en slik situasjon er en helt avhengig av andre med tanke på redning, oppvarming og overleving. Bevisstheten tapes ved mellom 30-32°C.

DYP HYPOTERMI. Ved under 30°C inntreer bevisstløshet. Det vil da være vanskelig å kjenne pulsslag (selv med stetoskop) og dessuten vanskelig å registrere åndedrag. Tilstanden er her kritisk og sjansen til å overleve er drastisk redusert.

Behandling av hypotermi

Det er gode sjanser til å redde en person med kroppstemperatur på 30°C eller mer. Men er temperaturen lavere enn dette, vil sjansene være drastisk reduserte, og det kritiske spørsmål vil være hvor mye tid en har til rådighet.

Behandlingen må påbegynnes øyeblikkelig. Først må en få bragt personen til et sted i ly av været (helst innendørs). En må sørge for tørre, varme klær, likeledes et varmt bad om det skulle bli nødvendig. For nøyaktig kontroll av behandlingen vil et termometer være til stor hjelp, men ikke syktermometer (vi har her med temperaturer å gjøre som ikke lar seg måle med syktermometer).

Uten termometer kan vi anslå temperaturen ved å observere vedkommendes symptomer. Hvis personen er bevisst, skjelver og reagerer på tale, foreligger det sannsynligvis en «lett hypotermi» (33-35°C). Dersom personen ikke reagerer eller er bevisstløs, kan det være tale om en «moderat», muligens «dyp hypotermi». Rask behandling er da helt avgjørende. Ved ulykker i vann; må den som tar ansvaret alltid være forberedt på å sette i gang «munn-til-munn» og/eller hjertekompresjon.

SJEKK NØYE OM DEN FORULYKKEDE PUSTER ELLER IKKE.

En person i hypotermisk tilstand puster svært svakt, noen ganger så sjelden som 2-3 ganger pr. minutt, og det kan være vanskelig å registrere dette.

- A. Behandling for drukning går foran behandling for hypotermi.
- B. Mild hypotermi behandles ved tørr oppvarming. Bring vedkommende til et tørt, varmt sted og ta forsiktig de våte klærne av. Frostskader er vanlige i forbindelse med hypotermi. Sørg for at personen blir helt tørr og får på seg tørre, varme klær. Varm drikk kan også hjelpe til å stoppe skjelving. Dersom tørre klær ikke kan skaffes, kan en stanse videre varmetap (som følge av fordampning) ved å legge personen i en stor plast (overlevelses-) sekk. En sovepose vil også gjøre nytte. Videre kan en eller to personer, som fortrinnsvis er avkledd, legge seg tett inntil forulykkede, med teppe eller sovepose som dekke både over og under.

C. Moderat og dyp hypotermi krever rask oppvarming, og et varmt bad vil være det mest effektive middel. Bruk vann som er under kroppstemperatur (ca. 30°C anbefales), og la temperaturen stige til - men ikke over 40°. Hvis badekar ikke er tilgjengelig, kan en istedet bruke dusj.

Vær hele tiden oppmerksom på pusterytmen og vær forberedt på å starte «munn-til-munn». Så snart den forulykkede kommer til bevissthet, skal vedkommende tas ut av badet, tørkes grundig og kles på varme klær. Når bevisstheten er stabil, kan varm drikk gis.

Pass på ikke å varme opp pasientene til normal kroppstemperatur på kunstig måte. Dette fordi temperaturen vanligvis vil fortsette å stige etter at vedkommende er fjernet fra badet.

Husk at overoppheting kan være like farlig som underkjøling. Ved temperaturer på over 42°C vil enzym-systemet kunne ødelegges og bl.a. hjerneskade inntreffe.

Hvordan øke sikkerheten

A. Hev svømmedyktigheten din til høyest mulig nivå. Ingenting kan erstatte god svømmeferdighet, og tryggheten den gir kan være avgjørende i en nødsituasjon.

En sikker svømmer kan:

- 1. Beherske flere svømmearter, minst en på rygg og en på bryst. (Såkalte «hvile» - svømmearter: bryst, sidesvømming og elementær rygg er de beste med hensyn på overleving. Tren på langdistanse-svømming.)
- 2. Puste rolig og avslappet under utførelse av den valgte svømmeart, slik at maksimal effekt oppnås.
- 3. Overlevelsesflyte («drownproof») både på rygg og bryst. (se nr. 1,4. Kroppsøving).
- 4. Trå vannet. Med hodet over vann og minimal energibruk: kombinere «sculling» med hender/armér med forskjellige benspark.
- 5. Hoppe og stupe fra rimelig høyde.
- 6. Dykke fra overflaten og kunne svømme under vann.
- 7. Utføre alle ovenstående punkter fullt påkledd.

- B. Praktiser alle svømmeferdigheter fullt påkledd.
- C. Praktiser alle ferdigheter med redningsvest.
- D. Praktiser H.E.L.P. teknikken.
- E. Vær fortrolig med og praktiserer båt-vett.
- F. Bli fortrolig med symptomer, og behandling av hypotermi. Lær «munn-til-munn» og hjertekompresjon gjennom godkjent kurs (f.eks. Norges Røde Kors, Norsk Folkehjelp, eller Norges Livredningsselskap).

Andre teknikker

Dersom en ikke har redningsvest, reduseres overlevingstiden fordi en enten må trå vannet med hodet over vann (energibruk) eller flyte med hodet ned (varmetap gjennom hodet).

En regner med at en person som er flink til å trå vannet - med hodet oppe, kan overleve ca 1 1/2 time ved + 5°C.

Alternativt vil «drownproofing» (men med hodet i vannet) eller en kombinasjon av «drownproofing» og tråing av vannet være gunstig.

Ved vanntemperaturer på over 20° er «drownproofing» den absolutt beste teknik med hensyn på overleving.

Vi har rapporter som forteller om svake svømmere som på denne måten har holdt seg flytende i 8-10 timer. Puste og kroppskontrollen en oppnår gjennom trening i denne teknikken er dessuten viktig.

Når ulykken er ute

- 1. Kle godt på deg og bruk redningsvesten.
- 2. Bli ved båten hvis den flyter. Enhver vrakrest er lettere å få øye på enn en flytende person. Hvis du klarer det, vil det være bedre å komme opp av vannet, med mindre temperaturen i luften er kaldere enn i vannet eller vinden er kraftig.
- 3. Det første du gjør dersom du må bli i vannet, er å innta H.E.L.P.-stillingen. Dersom f.eks. tre personer klynger seg sammen, vil de oppnå de samme fordelene, hvis ikke redningsvesten hindrer nær kontakt (beskyttelse av de områdene som fortest taper varme). Det viser seg ofte at gruppesamhold gir psykisk utholdenhet.
- 4. Uten redningsvest bør man velge å trå vannet så rolig som mulig (mindre bevegelser og minst energibruk) - og holde hode oppe.
- 5. Klarer en ikke å trå vannet, skal en innta «drownproof»-stillingen - framover - eller prøve å veksle mellom disse to teknikkene. Under flytefasen skal en for å beskytte de mest utsatte varmetapsomtådene innta H.E.L.P.-stillingens arm- og benstilling (en slags kombinasjon av H.E.L.P. og drownproofing).

Litteraturliste:

Norges Livredningsselskap - Livredningsboka, 1979 utgave.
 Sjøfartsdirektoratet - Mennesket og vannet, 1979, temahefte nr.1.
 Norges svømmeforbund - Håndbok for Barnas Svømmeskoler, 1980.
 Royal Lifesaving Society of Canada - Cold Water Symposium - proceedings of - Toronto, 1976.
 Keatinge, W.R., Survival in Cold Water, Blackwell Pub. Oxford, 1969.

WMT

UTDANNINGS- OG OPPLYSNINGSMATERIELL

BEST NÅR DET GJELDER ny lærebok i idrettspsykologi

FORFATTER: WILLI RAILO

UTGITT AV: NORGES IDRETTSFORBUND

- "BEST NÅR DET GJELDER" ER EN PRAKTISK OG MÅLRETTET BOK I IDRETTPSYKOLOGI,
- BOKA HENVENDER SEG FØRST OG FREMST TIL:
 - UTØVERE
 - TRENERE
 - LEDERE

MEN ALLE MED INTERESSE FOR IDRETTPSYKOLOGI VIL HA GLEDE OG NYTTE AV Å STUDERE INNHOLDET I BOKA

- "BEST NÅR DET GJELDER" EGNER SEG SÆRLIG GODT FOR GRUPPEARBEID OG STUDIERINGER I IDRETTS-LAGET/KLUBBEN, MEN BOKA KAN MED BRA UTBYTTE OGSÅ NYTTES TIL SELVSTUDIER,

DET ER UTARBEIDET ET EGET STUDIEOPPLEGG TIL BOKA, DETTE ER GRATIS.

- "BEST NÅR DET GJELDER" KOSTER KR- 75,-, OG FÅS KJØPT VED HENVENDELSE TIL NORGES IDRETTSFORBUND - EKSPEDISJONEN HAUGER SKOLEVEI 1 - 1351 RUD - TLF:02 13 42 90



NORGES IDRETTSFORBUND

utdanningsavdeling

21. JUNI 1983



UTDANNINGS- OG OPPLYSNINGSMATERIELL

LEDERUTVIKLING - EN VIKTIG SAK

- Ledere er noe vi blir. Vi utvikler oss til mer eller mindre gode ledere, og vi bør kunne hjelpe hverandre til å bli bedre ledere enn vi er.

Idretten trenger mange ledere, langt fler enn det finnes. Lederbegavelser blant idrettsorganisasjonenes mange medlemmer. Kvaliteten i idrettsarbeidet og trivlsen i idrettsmiljøet beror for en stor del på hva lederne gjør, og på hvordan de gjør det. Derfor er lederskap viktig.

Gjennom personlig erfaring, opplæring og trening kan vi lære og løse lederoppgaver på en bedre måte. Vi kan utvikle oss til ledere, og vi kan utvikle oss som ledere. Derfor er lederutvikling viktig. Dette heftet er et ledd i å løse denne oppgaven.

Heftet egner seg som lesehefte og som kursmaterieell i lederopplæringen. Heftet tar opp en rekke aktuelle sider ved lederopplæring og -utvikling. Bak i heftet finner du en rekke sentrale spørsmål og oppgaver til ettertanke og drøfting.

Heftet er gratis og kan bestilles hos
NORGES IDRETTSFORBUND, EKSPEDISJONEN
HAUGER SKOLEVEI 1, 1351 RUD
TLF. (02) 13 42 90

TEMAHEFTE FOR IDRETTSLEDERE

**Leder-
utvikling i
idretten**

SENTRALE SPØRSMÅL -
MULIGE TILTAK

UTARB. ALFRED MORGAN OLSEN

NORGES IDRETTSFORBUND



NORGES IDRETTSFORBUND

utdanningsavdeling

August 1983.

WMT

UTDANNINGS- OG

OPPLYSNINGSMATERIELL

ANOREXIA NERVOSA

"Anorexia Nervosa eller spisevegring er et generelt problem i overflodsamfunnet og ikke knyttet til bestemte idretter/ idrettsmiljøer. Spisevegring finnes i alle grader av alvorlighet og varighet!"

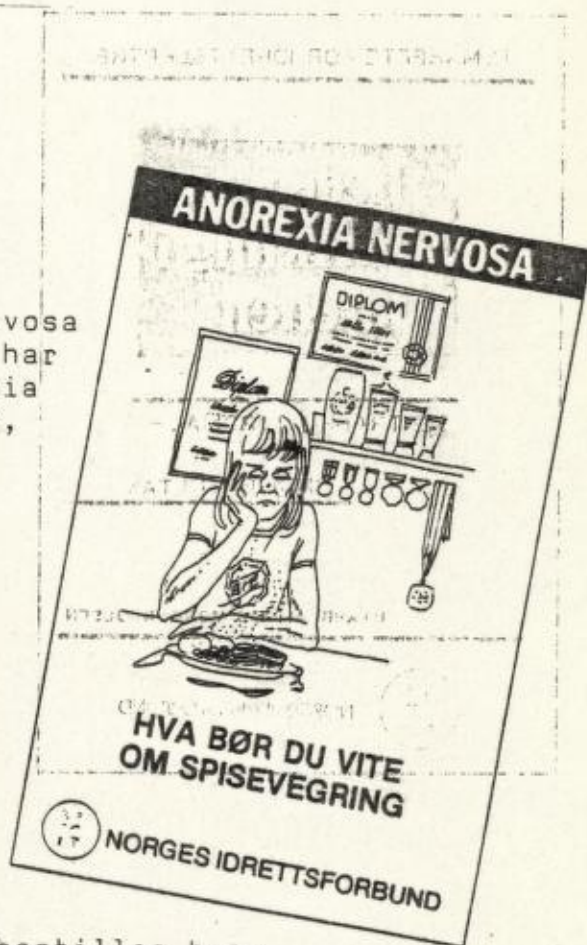
Informasjonsfolderen om Anorexia Nervosa er en forlengelse av den debatt som har vært ført innen idretten og massemedia og bør være aktuell for alle utøvere, trenere, ledere og fagspesialister tilknyttet idrettsmiljøet.

Informasjonsfolderen tar opp flere sider ved sykdommen slik som:

- * forekomst og fordeling
- * hva utløser sykdommen
- * mange aktuelle faresignaler
- * behandling
- * slik hindrer du utøveren fra å bli pasient

Informasjonsfolderen er gratis og kan bestilles hos:

NORGES IDRETTSFORBUND
EKSPEDISJONEN
HAUGER SKOLEVEI 1, 1351 RUD
TLF. 02-134290



NORGES IDRETTSFORBUND

utdanningsavdeling

Norges Roforbund

TRENERFORUM

- ARRANGØR: NORGES ROFORBUND
- TID/STED: 3.-4. DES. 1983 PÅ NORGES IDRETTSHØGSKOLE
FRA KL 10.00 TIL 16.00 PÅ LØRDAG OG FRA KL 09.30
TIL 14.00 PÅ SØNDAG.
- FOR HVEM: TRENERFORUM ER I FØRSTE REKKE FOR DE SOM HAR
GJENNOMGÅTT FORBUNDETS TRENERKURS, MEN OGSÅ
ANDRE AKTIVE UTØVENDE TRENERE KAN MELDES PÅ.
- EMNER: DENNE GANG SATSER VI BL.A. PÅ FØLGENDE EMNER:
-INTENSITETSREGULERING VED UTHOLDENHETSTRENING
-TRENINGSPLAN FOR SENIOR B-ROERE, OPPFØLGING
-ANALYSE AV TESTRESULTATER (FOR NORSKE ROERE)
GJENNOM DE SISTE 10-15 ÅR.
- ØKONOMI: FORBUNDET DEKKER HALVPARTEN AV REISEUTGIFTENE
FOR INNTIL 3 TRENERE PR KLUBB (ETTER RIMELIGSTE
REISEMÅTE) FOR UTENBYS TRENERE, DESSUTEN OPPHOLD
PÅ KRINGSJÅ STUDENTBY OG MIDDAG PÅ LØRDAG, UT-
GIFTER UTOVER 3 DELTAKERE PR KLUBB MÅ BETALES AV
DEN ENKELTE ELLER KLUBBEN.
- PÅMELDING: PÅMELDING SKAL SKJE VIA KLUBBEN OG VÆRE FORBUNDET
I HENDE INNEN 24. NOVEMBER. PÅMELDINGEN MÅ INNE-
HOLDE FULLT NAVN OG ADRESSE, SAMT OM DET ØNSKES
INNKVARTERING.
DELTAKERNE VIL FÅ TILSENDT TIMEPLAN DIREKTE.

