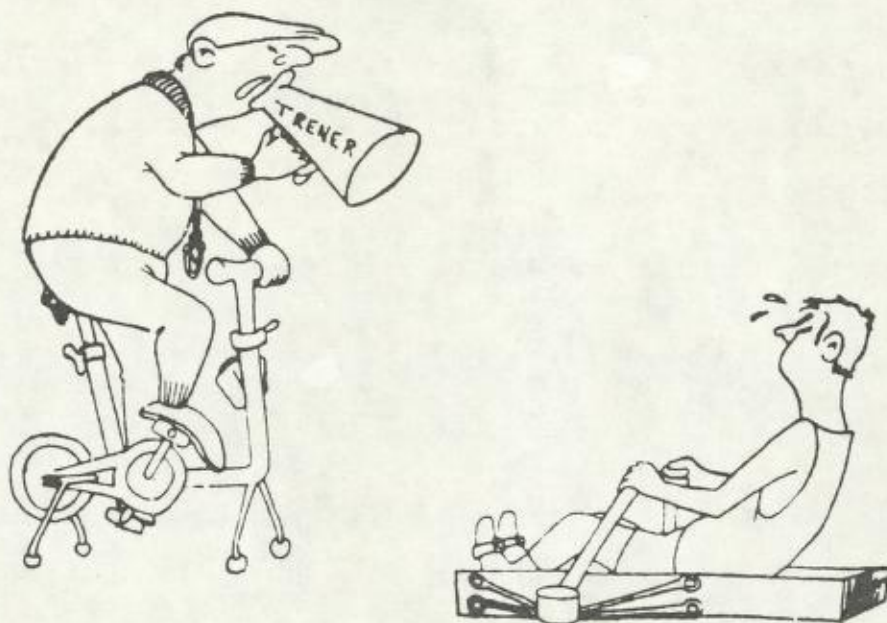


NR. 2  
APR. 1985  
12. årg.

# TRENER-



# KONTAKTEN





TRENERKONTAKTEN: Informasjonsorgan for Norges Roforbunds  
Treningsnemnd

REDAKTØR: Kjell Emblem

---

TRENINGSNEMNDA 1984/85

Arbeidsutvalget

Knut Arthur M. Norstad,	formann, forbundsstyret
Kjell Eriksen,	utvalget for elitegruppen
Helge Bjonge,	utvalget for lettvektsgruppen
Lis Schjøtt,	utvalget for damegruppen
Finn Torgersen,	utvalget for morgendagens gruppe
Gunnar Clifford,	utvalget for juniorgruppen
Åke Fiskerstrand,	rikstrener
Kjell Emblem,	sekretær

Utvalget for elitegruppen

Kjell Eriksen,	Stavanger Roklubb
Åke Fiskerstrand,	Rikstrener

Utvalget for lettvektsgruppen

Helge Bjonge,	Christiania Roklub
---------------	--------------------

Utvalget for damegruppen

Lis Schjøtt,	Bærum Roklubb
Tone Pahle Devor,	Oslo Kv. Roklubb
Edd Hillstad,	Stavanger Roklubb

Utvalget for morgendagens gruppe

Finn Torgersen,	Drammens Roklub
Tor Rasmussen,	Roklubben Terje Viken
Per Helge Brun Svendsen,	Moss Roklubb
Knut Amundsen,	Drammens Roklub

Utvalget for juniorgruppen

Gunnar Clifford,	NSR
Odd Johan Olsen,	Ålesunds Roklub
Anne C. Hundstad,	
Rolf Sæterdal,	Fana Roklubb
Inger Marie Selvik,	Bærum Roklubb

---

Trenerkontakten sendes til:

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



## REDAKTØRENS SPALTE

ROSESONGEN 1985 står for døren og treningsnemnda har allerede avviklet de første treningssamlingene på vannet og også de første testregattaene.

Elitegruppen har gjennomført en vellykket 14-dagers treningssamling i Sveits som ble avsluttet med en testregatta. Dessuten er den årlige langdistanseregattaen på Drammensregattaen nylig avholdt. I begge disse løpene var det Vetle Vinje som viste seg som den sterkeste. Det skal bli spennende å se om et "tronskifte" er på gang i singelsculler når vi kommer over på den ordinære 2000m distansen.

Juniorutvalget måtte i "tolvte time" flytte samlingen fra Horten til Drammen på grunn av isforholdene og fikk vel ikke helt det samme utbytte som de hadde tenkt seg.

Juniorene fra Bergensområde hadde sin egen samling på Vestlandet under utmerkete forhold.

Morgendagens gruppe har vi fortsatt problemer med å få til å fungere slik vi ønsker innenfor den prioritering som vi i dag har foretatt. Som tidligere er det på trenersiden problemet er størst.

Derimot fungerer den del av gruppen som tilhører Stavanger Roklubb meget godt da klubben har lagt opp et godt tilbud med profesjonell trenerhjelp.

Damegruppen under ledelse av trener Edd Hillstad er i rute bortsett fra Lisa Scheibert som har hatt ryggproblemer og måtte stå over samlingen i Sveits.

Lettvektsgruppen er tynnere besatt enn vi skulle sett og dersom de siste meldingene om at Pål Børnick har fått alvorlige vanskeligheter med ryggen spøker det også for vårt antatt sterkeste kort (2x sammen med Per Sætersdal) på lettvektsiden.

Årets første regatta går som kjent av stabelen på Årungen 11. og 12. mai og la oss håpe at dette blir innledningen til en fin sesong både når det gjelder topp og bredde.





Treningsleir før VM: På hjemsted i Danmark.

Målsetting for 1984: Vinne 1x l.v. i VM (som i 1983).  
Det ble jobba mye med mentalt å innstille seg på at VM-tittelen ikke skulle forsvares, men innstille seg på angrepsholdning og tro på mulighetene til igjen å angripe og vinne. Totalt sett få konkurranser i lettvekt, endel av regattaene ble rodd i tungvekt (f.eks. Mannheim og Henley).

Treningsomfang:

Januar/februar: 8-13 timer pr. uke, herav 4-5 timer i båt.  
Annen trening: løping, roergometer og generell muskulær trening. Aerob trening dominerende (steady state og trening på aerob - anaerob overgang).

Mars-mai: Snitt på ca. 140 km roing pr uke, men opp til 200 km pr. uke på treningsleir. Langdistansetrening, langdistanseintervall og vekseltraining.

Juni/juli: 10 økter pr. uke (140-160 km), langdistanse, vekseltraining, distansetrening, tempotrening.

VM-oppkjøring: 13 økter pr. uke (160-180 km), langdistanse, vekseltraining, fartlek og tempo.

Regattaresultater: Mannheim og Bagsværd: Middels prestasjoner, vektproblemer.  
Nottingham: klar prestasjonsforbedring, mindre vektproblemer.

Eksamensperiode siste halvdel av juni ga reduserte treningsmengder før Henley. Henley viste gode prestasjoner og ble brukt som av-veksling fra eksamens-stress og hard trening.

Holstebro: bevisst formtopp som stemte bra.  
VM : stabile og gode prestasjoner.

John Faulkner: Lettvektåtterens VM-forberedelser.

I hovedsak samme prinsipper og omfang som 1x l.v. - satser på toppform bare i VM, alle andre regattaer ble brukt som ledd i forberedelsene (treningskonkurranser). Færre konkurranser enn før om årene for å unngå å komme for tidlig i form. Treningsomfang i båt 16 km pr. dag om hverdagene 2 x 16 km pr dag i helgene. (pr. uke ca.145 km). Mengden ble holdt konstant, mens kvaliteten/intensiteten gradvis ble trappa opp utover i sesongen.

Siste vekt-justering: Kvelden før regattadag.

Reiner Modest: O.L.-forberedelser for 4x+ damer.

Sesongplan: Februar: Roergotest, samling i København.

Mars: Samling/båttrening i Sveits (gode forhold og stort utbytte). Roergotest. Ut-tagning av 3 plasser i laget.

April: Samling i Danmark, tiltagende uro/konflikter i laget.  
Regatta Mannheim, endelig uttagning av 4'er (av 5 aktuelle).

Mai: Regatta København, fellestrening.

Juni: Regatta Grünau, fellestrening.  
Regatta Lucerne.

Juli: Treningsleir i Danmark.  
Avreise O.L. , O.L.regatta (3. plass).

Generelle kommentarer: Etter sesongen -84 var det mange konflikter og en innfløkt sosial struktur i laget. Fem jenter ble uttatt til ei gruppe som skulle danne en 4-er + reserve.

I løpet av vinteren forberedte en seg godt mentalt på uvante forhold i USA på grunnlag av prøve-O.L. Etter test på roergometer i mars ble 3 jenter tatt ut og en plass holdt åpen. Ut-over i april oppsto det store konflikter i gruppa og spesielt økte disse fram mot regattaen i Mannheim hvor det endelige mannskap skulle taes ut. Konfliktene ble så store etter dårlige resultater i Mannheim at laget sprakk. Bare 3 av de 5 opprinnelige utøverne fortsatte å trene i småbåter. I løpet av ca. 2 uker ble ei ny jente satt inn på båten og en ny firer stilte ved regattaen på Bagsværd.

Regattaene i Grünau og Lucerne viste at laget var i jevn framgang og ble kvalifisert til O.L. gjennom en 4. plass i Lucerne.

Treningsleir før O.L. ble gjennomført i Danmark under hjemlige forhold. En utbetalte her en del kostpenger for tilstrekkelig næringstilskudd.

Et treningshøydepunkt avslutta treningsleiren.

God sosial stemning i laget etter Lucerne. Under O.L. ble det jobba en god del med taktisk analyse av egne og konkurrentenes løp ved hjelp av video.

Bengt Åke Bengtson: O.L.-forberedelser for Sveriges 4-.

Treningsleir i februar i Piedulico 10 dager.

Treningsleir i mars/april i Velden (Aut.) 3 uker.

Regatta: Mannheim, København, Lucerne

Laget var forhåndsuttatt til O.L. etter 3. plass i VM -83.

En la opp til én formtopp i O.L. og prøvde å utnytte de andre regattaene som ledd i ei gradvis form- og tempooppbygging fram mot O.L.

Delmål: Roergometer, distansetester i båt, regattaprestasjoner. Både roergoresultater, distansetester og regattaprestasjoner viste jevn framgang fram mot O.L. Resultatet i O.L. ble noe i underkant av det forventa.

Reiner Fredriksson, Finland: Pertti Karpinnens O.L.-forberedelser.

Mål: Vinne O.L. finalen i 1x.  
Trening på heltid fra 1. januar.

Januar: Test roergometer: 2800 kpm/min.

Februar: Treningsleir-båttrening 14 dager i Italia.

April: Treningsleir - båttrening Duisburg og regatta Mannheim.

Mai: Langdistanseregatta Finland, regatta

København. -En del problemer med teknikk og båt.

Juni: Landskamp mot Sverige og regatta Lucerne.  
Roergotest: 2850 kpm/min.

Juli: Treningsleir i Finland.  
Avreise L.A. : 15.07.

Treningstilstand kontrollert gjennom kontroll av testosteron og kortisol i blodet. Prøver tatt i Februar, april og juli og viste hele tiden høye testosteronverdier.

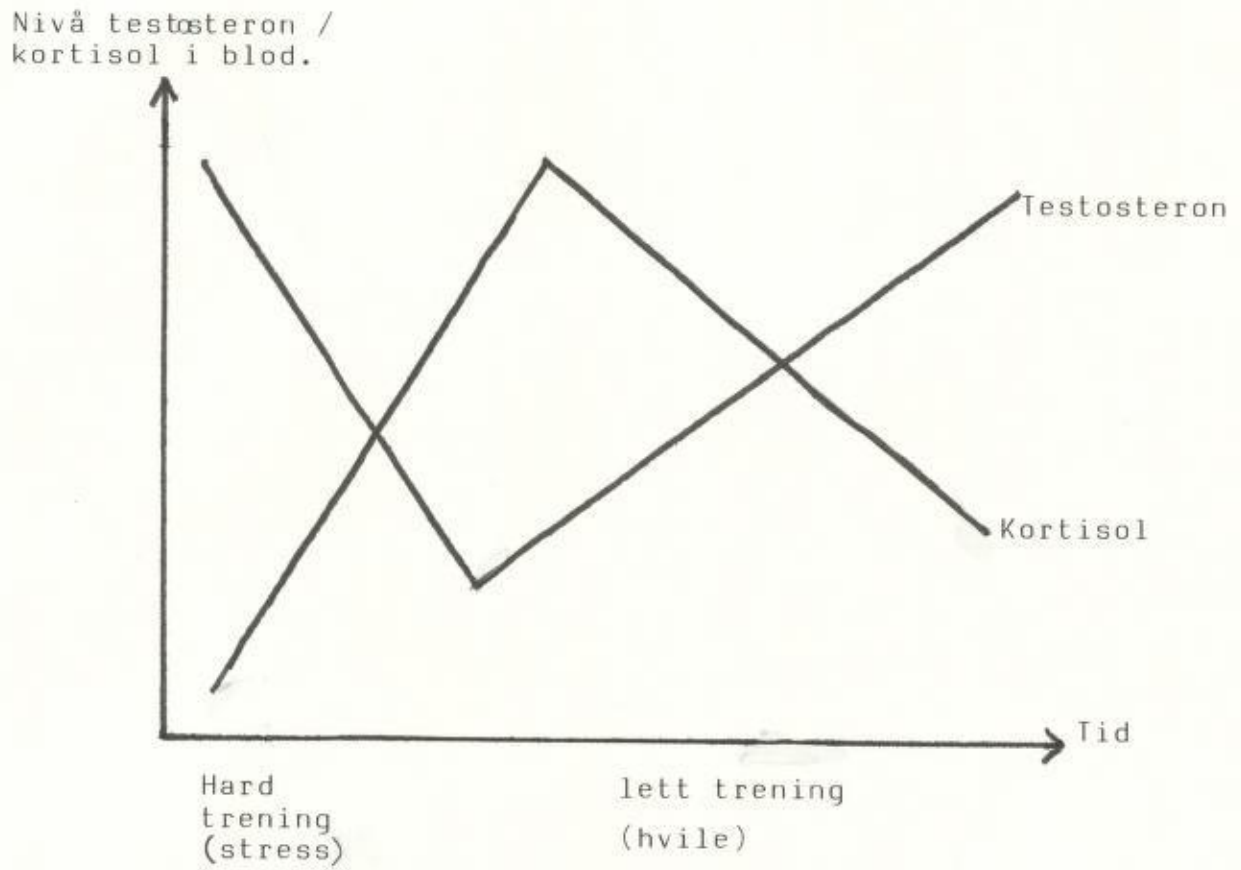
Testleder: Prof. Matti Harkönen. Gjennom kontroll med testosteron kan en bedre styre treningsomfang og intensitet og forebygge overtrening.

Før blodtest: Ingen trening siste 24 timer, lett trening siste 48 timer.

Også kontroll av hvilepuls i senga om morgenen og pulsstigning når en står opp. Stigninga bør ikke overstige 10-15 slag.

Større stigning kan være et varsel om overtrening.

Skisse av hovedforløp av testosteron og kortisol i forbindelse med hard fysisk trening:



Åke Fiskerstrand

## 2. DDR-ROERNES TRENINGSPLANLEGGING/ORGANISERING

Dieter Altenburg, DDR.

Altenburgs foredrag tok for seg DDR-roernes treningsplan og med spesiell vekt på muligheter for standardisering.

Det er grunn til å ta opp forhold der DDR særlig avviker fra det norske opplegget.

### Planlegging og oppfølging.

DDR's støtteapparat på trener/ledersiden er helt fantastisk sett med norske øyne. For å bli rotrener f.eks, måtte man først gå fire år på idrettshøyskole, med roing som fordypning de to siste årene. Deretter starter man som hjelpetrener hos en erfaren trener og blir der til man tar over egne lag.

Rekrutteringsarbeidet har sitt grunnlag i spartakiaden, en landsomfattende konkurranseform der alle unge DDR-borgere er med. Herfra plukker man ut de som egner seg best til roing og gir dem plass på spesialskoler der det er mulig å kombinere skole og utdanning. Kravet til utdanning er det samme for denne gruppen som for de andre unge, lørdagen må derfor brukes for å få nok undervisningstimer pr. uke.

Hver aldersklasse har standardiserte treningsplaner som er utarbeidet for hele landet og der foregår selvsagt en kontinuerlig evaluering av planene avhengig av resultatenes sterke eller svake sider. Treningsrapporter og skjemaer tok derfor en stor del av en treners tid og dette ble samlet sentralt og statistikker ble ført for de forskjellige grupper.

### Innhold.

På dette felt var det spesielt forholdet mellom land- og båttrening DDR's opplegg avvek fra vårt. Det er likevel et viktig poeng at roerne ror totalt mer enn oss, de behøver da ikke å ro så mye i sommerperioden som våre for å komme opp i ønsket mengde på vannet. De varierte mellom 50/50 - 70/30 når det gjelder forholdet båt/land. Hovedtyngden av treningen på land var det vi kaller sirkeltrening med et utall av varianter, innenfor disse tre hovedfeltene; Kraftutholdenhet, hurtighetstrening og styrketrening.

Det er også viktig å fremheve DDR oppleggets bevisste holdning til allsidighet i treningen med bl.a. forskjellige typer ballspill og svømming.

Denne diskusjonen er jo også forsøkt å dra igang i Norge med bl.a. om dette må få organisatoriske konsekvenser. Kanskje tiden nå er moden? Det burde den være.

Rolf Sæterdal.

### 3. FYSIOLOGI FOR ROERE

På Nordisk trenerkonferanse i København 8-10/2, var Niels Henry Sechers doktordisputas om "THE PHYSIOLOGY OF ROWING" et av hovedemnene. Dette er et resyme av foredraget, samt noen av synspunktene til Dieter Altenberg fra DDR. (Jr. damelandslags trener)

Siden moderne rokonkurranser startet i 1890 årene, har båthastigheten over 2000m øket jævnt og trutt. Forbedringen er på ca. 0,01 min. pr. år

Dette skyldes dels bedre materiell, men hovedæren må tillegges bedre/riktigere treningsforberedelser.

Konkurranser på seniorplan går fra og med sesongen 1985 over 2000m, både for damer og herrer. Dette gir en ca. konkurransetid på fra 5.30 til 8.30 min. Det innebærer at mellom 70-85% av energiomsetningen kommer fra aerobe prosesser.

Særlig for damene innebærer dette en ny situasjon. Tidligere har damene rodd 1000m, hvilket innebar en betydelig mindre andel av aerob energiomsetning.

Sechers hypotese går ut på at roere har mye å hente på maksimalt oksygenopptak i l/min. Han antyder 7.0-7.5 l/min for herrer som et realistisk nivå. For damer kan vi bare anta at samme forhold gjelder, slik at vi kan antyde 5.0-5.5 l/min som en reell målsetning.

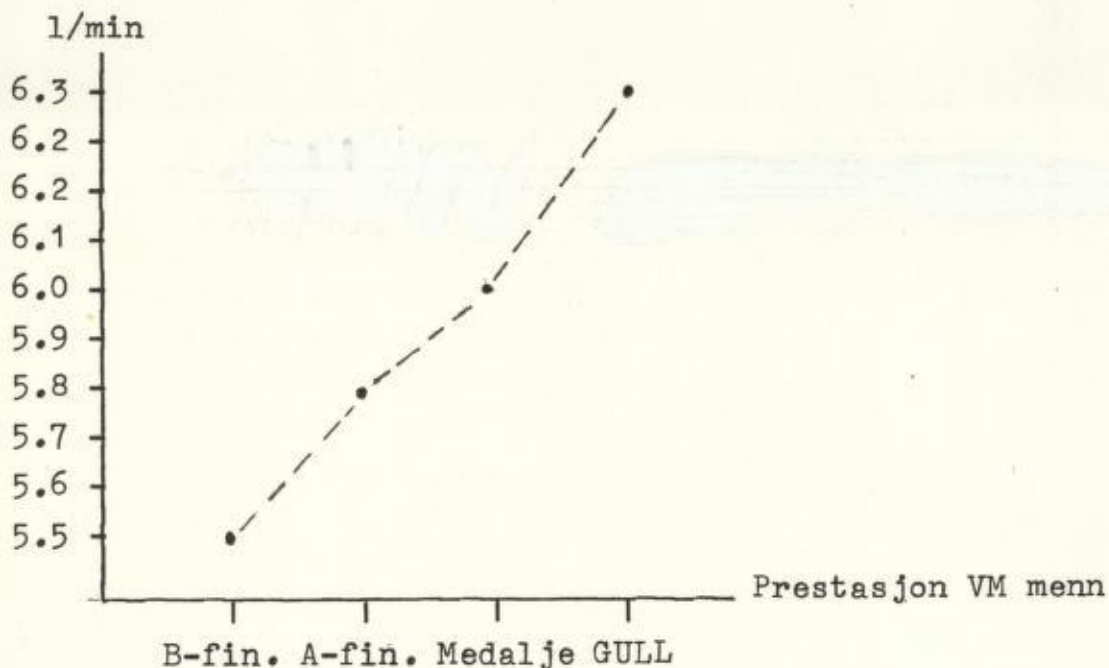
Hvis vi ser på utviklingen fra 1919 frem til 1979, får vi et bilde på hvordan utviklingen har gått. Fig. 1 viser kalkulert metabolsk kostnad regnet i l/min.

FIG.I. Kalkulert metabolsk kostnad for roing i racehastighet i FISA mesterskap.

ÅRSTALL	1919	1929	1939	1949	1959	1969	1979
METABOLSK KOSTNAD $l\ O_2\ min^{-1}$	5.10	5.29	5.48	5.69	5.91	6.14	6.38

(Secher 1983)

Dette viser en helt entydig utvikling i retning av høyere krav til maksimalt oksygenopptak i  $l/min$ . For ytterligere å understreke dette har Secher sett på  $O_2$  opptaket til en del VM deltakere.



Denne figuren viser enda klarere enn den forrige, sammenhengen mellom et høyt  $O_2$  opptak og god prestasjon.

I følge Secher stiger  $O_2$  opptaket mer enn båthastigheten regnet i prosent. Han antyder at stigningen er 2 til 3 ganger så stor. Det betyr at hvert sekund vi forbedrer oss er kostbart når vi beveger oss i A-finale skiktet. Vi må nemlig øke maksimalt  $O_2$  opptak med 2-3% for å øke båthastigheten med en %.

Hvilke konsekvenser får så dette for oss i det daglige praktiske arbeid? Først og fremst betyr det at vi må vektlegge utholdenhets-treningen enda mer. Vi må trene mer, riktigere og starte treningen i yngre alder. Det første vi burde se på, er konkurransedistansen

for de yngste. Idag er det 500m og 1000m, vi burde øke distansen til 2000-3000m i stedet. Da ville vi allerede i ung alder finne frem til de rette typene og utvikle utholdenheten.

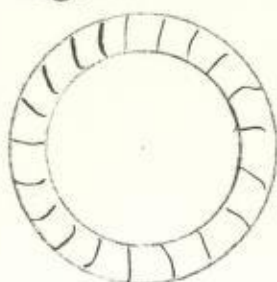
Secher har ved hjelp av forsøk konstanterert at roere har nesten like god metabolsk kapasitet i overkroppen som i beina. Han har også vist ved forsøk at roere får målt høyere maksimalt  $O_2$  opptak i båt enn ved testing på mølle, sykkel eller andre metoder. Dette tolker han dithen at spesifikk trening gir effekt lokalt ute i muskulaturen.

Frank Ingjer ved NIH har studert dette, og funnet at kapillæretettheten rundt en utholdenhetstrent muskelfiber øker med trening. (Ingjer F. 1979 Journal of Physiology 294, 419-32)

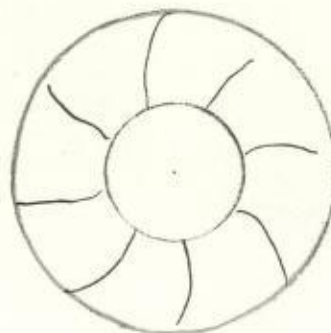
Secher har funnet en del interessante forhold vedrørende blodtrykk og perifer motstand i kretsløpet. En person med høyt maks  $O_2$  f.eks. 6 l/min har liten perifer motstand, mens en person med 2 l/min har stor motstand. Faktisk ca. 7 ganger så stor motstand. Det vil si at trening gir hjertet lettere/bedre arbeidsforhold. Den mindre perifere motstand gjør at hjertet kan levere samme blodmengde pr. slag med lavere blodtrykk.

Forskjellige typer idrett utvikler derfor ulike hjertetyper (Fig III)

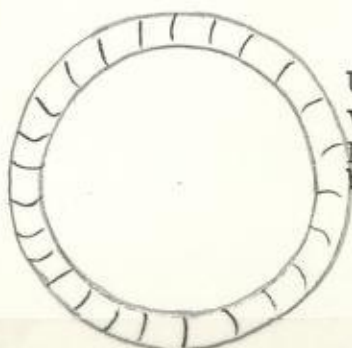
Fig. III



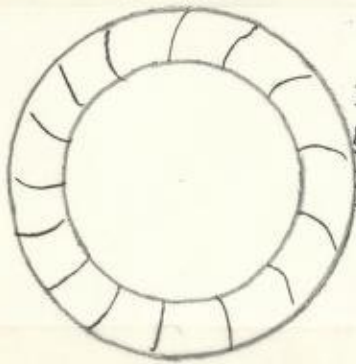
Normalt hjerte, volum og veggtykkelse normal.



Kraftidrettshjerte, lite volum, tykke vegger. Stor perifer motstand, høyt blodtrykk.



Utholdenhets hjerte, stort volum, "tynne vegger", liten perifer motstand lavt blodtrykk.



Rohjerte, relativt stort volum, ganske tykke vegger. Relativt liten perifer motstand, normalt/lavt blodtrykk.

Dette viser at roerne utvikler et hjerte som er en slags mellomting mellom et utholdenhets hjerte og et kraftidrettshjerte. Roingen stiller nemlig meget høye krav til utholdenhet, samtidig som kraftutviklingen i hvert tak er relativt stor.

Secher hevder at ml/kg/min ikke gir et korrekt bilde av kondisjonen. Han mener at  $\text{ml/kg}^{2/3}/\text{min}$  gir riktigere informasjon. Det gir ca. 300-340  $\text{ml/kg}^{2/3}/\text{min}$  for de beste.

Ved denne målemetoden kommer roerne, som er relativt store og tunge, meget bra ut. Men det viser seg at enkeltpersoner står i en særklasse. De kommer opp mot 360  $\text{ml/kg}^{2/3}/\text{min}$ . Det er en del skiløpere og løpere, samt Karpinen i roing.

Det viser at det er mulig å komme vesentlig høyere i maks  $\text{O}_2$  enn det vi trodde var mulig. Fra naturens side er store mennesker utstyrt med et høyere maksimalt  $\text{O}_2$  opptak, enn små er.

I roing slipper vi å løfte vår egen vekt når vi sitter i båten, dessuten øker ikke vannmotstanden liniært med masseøkningen.

Konklusjonen blir da at roing er en idrett for store mennesker. Dette gjelder såvel damer som herrer, lettvekt som tungvekt. Hver klasse innenfor sine rammer selvfølgelig. Det betyr ikke at "små" mennesker ikke kan hevde seg, men de blir unntakene som bekrefter regelen.

Den Øst-Tyske treneren Dieter Altenberg fortalte at de hadde grenser på 1.76 m og 72 kg, for jr. A jentene for å komme i betraktning på juniorlandslaget. Vi kan vel neppe følge slike grenser her i Norge, det er vel verken praktisk gjennomførbart eller ønskelig.

Men vi må se i øynene at dersom vi skal kunne opprettholde målsetningen, "TIL EN HVER TID HA ETT ELLER FLERE LAG I VERDENSTOPPEN" må vi jobbe mer bevisst med rekrutteringen. Både for å finne de rette "typene" samt å vektlegge den utholdende treningen vesentlig mer i ung alder.

Dersom vi fortsetter den tildels tilfeldige rekrutteringspolitikken vi har i dag, ser jeg ikke bort fra at Norsk Rosports Gullalder er på hell.

Edd Hillstad

#### 4. IDRETTSPSYKOLOGI, ved Jens Hansen

**Emner: Sosial tilpasning, utviklingspsykologi, frafallsproblemer.**

Det må tas et lite forbehold overfor de eksemplene som blir nevnt da det i de tilfellene som det ikke dreier seg om roing er representative for dansk idrett - men de har allikevel en del likhetstrekk med norsk idrett.

Det første Jens tok for seg var de mange tilbudene som finnes for de unge. Han listet opp mye av det samme som vi har her i landet: Skole/utdannelse, fritidsjobb, venner/samboer, øvrige hobbyer, fritids- ungdomsklubb, tv/video/båndopptaker og idrettsliv.

Jens mente at roing var ingen primær idrettsgren slik som fotball/håndball/ishockey som fenger de fleste unge i Danmark. Dette er også tilfelle i Norge. Gjennom skolen ble en kjent med idretter som volley, basket, bordtennis, badminton og svømming.

I nærmiljøet fant han seilspport, roing og (hest?). I tillegg kom nye aktiviteter som bodybuilding og work/out/aerobics som kan betegnes som mote-aktiviteter. Under dette ser vi da at rekruttering til roing og elitesatsing i roing må foregå på andre premisser enn tilsvarende i fotball/håndball. Dette kommer jeg tilbake til.

Når det gjelder roing er fem faktorer framtrædende:

1. Utelukker mange andre ting (høy spesialiseringsgrad).
  2. (Vanvittig) store krav. NB!
  3. Ensartet trening (monotont): Tidkrevende, planlagt avhengighet, smertefyllt, legemoment begrenset (skader), langsiktighet (flere års planlegging og satsing).
  4. Klubbplikter.
  5. Utvikler enere → hardt klima.
2. NB!: Vanvittig i parentes fordi kravene til utøveren er enorme sett i forhold til Jens sine idretter (hovedsaklig ballsp.).

Det å bli roer på topplan er et livsvalg. Dette er vi kjent med i Norge da det etterhvert er blitt krystallklart at det kun er enkelte som har sjansen til å nå opp og de må ha vist det allerede som juniorer. Nå sist ble det gitt beskjed om dette til juniorene under julesamlingen. Noen ble skuffet fordi Rolf og jeg gikk klart ut med at å komme til VM og oppnå den plasseringen som kreves (nr. 8 eller bedre) betinger en arbeidskapasitet på 2100 kpm/min. Videre tar rotrening mye tid og mye mer tid enn de fleste anser som nødvendig.

Han nevnte her et eksempel angående forskjellen mellom håndball og roing. I dansk 1. divisjonshåndball trenes det 3 ganger pr. uke mens de som trener 4 ganger i uka blir sett rart på.

I roing er monotonien klart fremtrædende, det er små muligheter til variasjoner. Under dette kommer barns krav om variasjoner. Her vil jeg tilføye at roing kan løse dette på to måter. Den ene måten kan være i vinterhalvåret å benytte seg av andre idretter/idrettslag. Den andre må skje i rosesongen og det må her gå spesifikt på roing. Her kan det varieres i båttyper, 1x, 2x, 2-, 4+ og 8+ for de klubbene som har muligheten.

I roing er også framtiden med i planleggingen. Det planlegges gjerne 3-4 år av gangen.

Når det gjelder belønninger i de enkelte idretter nevnte Jens at i håndball og fotball har spillerne muligheten til å bli profesjonelle og dermed oppnå belønning i kroner. Dette er også mye av motivasjonen i disse idrettene i Danmark og også i Norge. For en roer går motivasjonen ut fra en sterk indre kraft som sier: JEG VET HVA JEG VIL. Dermed: JEG VET BEST FOR MEG SELV.

Roere ror sammen fordi de tror på hverandre som suksessgivende

elementer - ikke som kamerater. Dette utsagnet lar jeg stå åpent til vurdering for de roere som leser dette. I blant vil det komme tanker som: Er det verdt slitet og det høye stressnivået? og svaret vil bli: Ja, hvis jeg har suksess.

Jens mente også at det var en tidsbegrensning med i bildet når det dreide som om hvor lenge en kunne satse på roing. OL var som regel slutten på karrieren.

Jens gikk så over til trenerens rolle i idretten. Han viste ti typer og dette må sees på bakgrunn av at roing tar sikte på å utvikle enere.

<u>Trener (til daglig)</u>	<u>Coach under press</u>
Demokratisk	Autoritær (også enere)
Felles planlegging	
Kamerat	regndansere - gjør ting i
Leser bøker/lære/ gå på kurs	håp om å lykkes

Treneren har mange oppgaver men de fleste har lett for å bli glemt. Det som blir framtrædende er at treneren har ambisjoner på de unges vegne og de unge skal gjøre trenerens suksess. Treneren glemmer å oppdra mennesker - skaper ikke personligheter.

Når det gjaldt rekruttering og frafallsproblematikk kom Jens med følgende forslag.

1. Både og - ikke enten eller. (Roing er elite eller intet)
2. Skape et allsidig idrettsmiljø. Roing som aktivitet på et idrettssenter.
3. Roing som skoleidrett og arrangere leker/konkurranser. Jens mente at barna måtte konkurrere og det virker også som en utmerket målsetting.
4. Klubben må bli et kontaktsted (aktivitetssted) for unge. Momenter her er kjønnsfordeling, mixede lag, andre aktiviteter.
5. Åpne roklubbene generelt. Samarbeid med ungdomsskoler/fritidsklubber. Rolf nevnte her en dårlig erfaring med å ha en gjeng ungdommer fra en fritidsklubb i roklubben og frarådet andre å prøve det samme.
6. Avklare lederproblematikk (Utdannelse, lønn, kompetanse, oppfølging).
7. Satse på rosportens verdier.
8. Lokomotiv + PR. En god roer eller et godt lag benyttes i rekrutteringsarbeidet.
9. Dantop. (Dansk Prosjekt 88).

Av disse ni punktene vil jeg gripe fatt i 2,3 og 6. Jeg synes at 2 og 3 bør sees i sammenheng. Hvis det kan styres fra skolehold f. eks. valgfag idrett i samarbeid med 4-5 idrettslag ville det kunne føre til at alle idrettene fant sine talenter. Samtidig ville de unge få en allsidig idrettsopplæring.

Punkt 6 er noe som er et problem i norsk roing i dag. De fleste roklubbene har mange roere men få eller ingen trenere. Søke-lyset bør rettes mot dette samtidig som som det er nødvendig å drive talent-jakt.

Per Helge Brun Svendsen

5. Møte med Nordisk Roforbund, aktuelle samarbeidsprosjekter

På initiativ fra de norske deltagerne ble følgende saker diskutert:

a) Forslag om "Nordisk Cup/Landskamp" for Senior B

Denne saken har vært berørt ved flere tidligere anledninger, men har aldri vært realitetsdrøftet.

På Nordisk Trenerkonferanse i Danmark i februar tok de norske deltagerne denne saken opp til diskusjon.

Det viste seg å være stor interesse blant trenerne om å finne fram til stimulerende tilbud til våre yngste senior-roere, Senior B.

Et rammeopplegg ble drøftet og som et utgangspunkt for videre drøftelser ble følgende fremmet:

Nordisk Cup i Senior B i båttypene:

	Menn	Damer
2-	x	
4-	x	
1x	x	x
4x-	x	x
4-lv.	x	
2xlv.		x

-Det velges ut 2 regattaer (som ordinært står på terminlisten) 2. hvert år. Alternerer mellom de nordiske land. Regattaene bør fortrinnsvis gå i første del av sesongen, midten av juni og begynnelsen av juli.

-Det bør kun være tillatt å ro ett løp.

-Klubbene må stå sentralt i opplegget og utgiftene på forbundene må begrenses.

-Det bør være mulig å skaffe sponsor som muliggjør attraktiv premiering.

Dette bør kunne være et passende utgangspunkt for nærmere drøftelser i Nordisk Teknisk komite som så kan arbeide videre med å utarbeide detaljer.

b) "Utveksling" av eliteroere på Nordisk basis

Det var stor enighet blant trenerne på Nordisk Trenerkonferanse at vi måtte prøve å styrke de respektive lands internasjonale regatta-arrangement.

Hvert år må de nordiske land samle seg om å delta med sine landslagsroere i 1 av de nordiske lands internasjonale regattaer. Dette må så foregå etter en fast turnusordning.

Dessuten var løpsrekkefølgen i Nordisk Mesterskap oppe til diskusjon og trenerne samlet seg om å foreslå følgende rekkefølge:

4-  
2x  
2xD  
2-  
1x  
1xD  
1xL.v.  
4x  
4-L.v.  
4xD  
8

Kjell Emblem

## TRENINGSPRINSIPPER FOR BÅTSESONGEN

Overgangen fra landtrening til båt-trening må skje gradvis over ca 2 ukers periode hvor en etterhvert øker antall økter i båten og trapper opp lengden på ro-øktene. De første ro-øktene bør ikke overstige 12-14 km og de yngre bør ro endel kortere de første turene. Denne perioden på ca 2 uker bør på vannet benyttes til ren innroing. Hvor en jobber med lav takt ( 16-18 tak/min), moderat kraft, et rytmeforhold på 1:2,5-3 og legge vekt på innøving av god taklengde, riktig bevegelsesmønster og la roerne få tid til å gjennomføre alle faser av taket. Under innroingsperioden er det nødvendig å drive landtrening for å vedlikeholde utholdenhet og styrke.

Først etter innroingsperioden kommer andre treningsformer enn ren langdistansetrening inn i bildet. Først i form av fartslek og langdistanseintervall. Senere også vekseltraining og distansetrening over lange distanser. Ved siden av den fysiske betydning har disse treningsformer også til hensikt å gradvis lære roerne til å beherske roing i høyere takt. En "taktprogresjonsplan" på ca 2 slag pr uke vil for de fleste være overkommelig. Men økning av takten må aldri bli noe mål i seg selv. Det viktige er å beherske teknisk god roing på ett taktområde før en går videre til ett nytt. I den perioden (5-6 uker) hvor en jobber med å komme opp for å beherske roing med 28-30 tak pr min må en drive aerobintervalltrening på land (20/10 eller bakkeløp). Først ved god roing i 28-30 tak pr min vil en få fullverdig belastning av hjerte-kretsløpssystemet.

Etter innroingsperioden er det også viktig at de ulike treningsformer har en fysisk hensikt med hensyn til videreutvikling av den utholdenhet en har opparbeidet i løpet av vinteren. De ulike treningsformene bør gjennomføres med omlag følgende intensitet (angitt i ca puls og ca takt). De angitte verdier er selvsagt bare veiledende og må tilpasses alder og treningstilstand.

Treningsform	ca puls i forhold til max.	ca takt
Langdistanse	65 - 75 % max	20-22
Langdistanseintervall	75 - 85 % max	23-25
Aerobintervall	85 - 90 % max	28-32
Distansetrening lang	95% - max	25-28
Distansetrening kort	max under max	32-racetakt
Tempotrening	max	racetakt-4 over race

Kort distansetrening, tempotrening og start-trening må først komme inn i programmene ca. 2 uker før de viktigste regattaene starter. De første regattaene må betraktes som treningsregattaer.

Ettersom jentene nå skal ro 2000 m for senior og 1500 m for junior A skulle det ikke i prinsippet være grunn til å skille mellom trening for jenter og gutter. En må imidlertid regne med visse overgangsproblemer, spesielt i denne første sesongen. Derfor må en prøve å justere treninga for de enkelte slik at de fleste har et program som de kan gjennomføre med godt treningsutbytte.

De oppsatte eksempler på treningsprogrammer gjelder som rammer og må tilpasses ulike roere og ulike lokale treningsforhold.



## TRENINGSPLAN SENIOR

GRUNNLAGSPERIODEN: April og mai

KONKURRANSEPERIODEN: Juni og ½ juli

Anslagsvis taktutvikling:	april	mai 1.halvdel	mai 2.halvdel
Langdistanse	18-22	20-22	21-23
Langdistanse økende	18-20-22	20-22-24	
Langdistanseintervall	20-22	22-24	23-26
Vekseltrening	20-24	20-26	20-29/30
Fartslek	24-26	26-28	28-32
Kortintervall		28-30	30-32
Langintervall		26-28	30-32
Distansetrening	24-25	26-28	30-32

Andre treningsformer enn roing:

Intervall-løping: 2uke i april

Styrketrening: 1 gang pr uke i april og 1.halvdel av mai om praktisk mulig

Rammeplan en uke i april:

- Ma 1) Langdistanseintervall 3x15 min, takt 20-22, + styrketrening
- Ti 1) Fartslek 90 min med ialt 170 tak i opptrekk feks 2x(5-10-15-20-25-20-15-10-5)
- On 1) Langdistanseintervall 3x4x10 min + intervall-løping (3-4x6 min bakkeløp)  
Hver 2.onsdag langdistanse økende: 30 min - 20 min - 20 min
- To 1) Vekseltrening 3-2-1x3x2-3
- Fr 1) Fartslek som onsdag
- Lø 1) Langdistanseintervall: 1x15 min - 1x12 min - 1x8 min  
2) Langdistanse 90 min med 4x3 min full kraft avslutt med 15 taks opptrekk pr serie
- Sø 1) Vekseltrening 3-2-1x3 - 2-2-1x3 - 1-1-1x3  
2) Intervall-løping eller sykling, 3-4x6 min bakkeløp/sykkel

Rammeplan en uke i 1.halvdel av mai:

- Ma 1) Langdistanseintervall 3x12 min, takt 22-23
- Ti 1) Fartslek 90 min med ialt 170 tak
- On 1) Kortintervall 2x10 min 60/20 sek, takt 28/30 - 23/24  
Hver 2.onsdag langdistanse økende: 30 min - 30 min - 20 min
- To 1) Vekseltrening 3-2-1x3x2-3
- Fr 1) Langdistanseintervall 3x10 min, takt 22-24
- Lø 1) Kortintervall 2x10 min 60/20 sek  
2) Fartslek med ialt 170 tak
- Sø 1) Vekseltrening 3-2-1x3 - 2-2-1x3 - 1-1-1x3  
2) Intervall-løping eller sykling, 3-4x6 min bakkeløp/sykkel

Rammeplan en uke i 2.halvdel av mai:

Startoppbygging kommer inn i oppvarmingen i denne perioden

Ma	1) Langdistanseintervall 3x12 min, takt 22-24
Ti	1) Fartslek 90 min med ialt 170 tak
On	1) Kortintervall 2x10 min, 60/20 sek, takt 30/32 - 23/24
To	1) Distansetrening 3-4x1250 m, racetakt
Fr	1) Langdistanseintervall 1x10 min - 1x7 min - 1x5 min, takt 24-26
Lø	1) Langintervall 3-4x5 min, takt 30-32 2) Langdistanse 90 min legg inn 4x3 min full kraft lav takt avslutt med 15 taks opptrekk pr serie
Sø	1) Distansetrening 1x2000 m - 1x1500 m - 1x1000 m 2) Fartslek 75 min med ialt 120 tak

Ramme for 14.dagers program (konkurransperioden)

Ma	Aktiv hvile
Ti	Tempo 5x30 tak + 3x40 tak med start
On	Langintervall 3-4x5 min
To	Fartslek 90 min med ialt 170 tak
Fr	Langdistanseintervall 3-4x10 min, takt 22-24
Lø	1) 6x500 m 2) 4x1000 m
Sø	1) 3x5 min 2) Langdistanseintervall 4x12 min, takt 22-24
Ma	Langdistanse 90 min
Ti	Tempo 3x30 tak + 3x40 tak med start
On	Distansetrening 3x1000 m
To	Fartslek 90 min med ialt 120 tak
Fr	Langdistanse 75 min
Lø	Regatta
Sø	

En konkurransperiode bør ikke være mer enn maks 6 uker. Deretter bør en legge inn en ny grunnlagsperiode i båt over 3-4 uker hvor en trener som i slutten av mai. Så igjen en konkurransperiode på 4-6 uker i august-september. Den endelige regulering avgjøres selvsakt av terminlisten og hvilke regattaer en satser mest på.

## TRENINGSPLAN JUNIOR

Grunnlagsperioden: April - 8. mai

Konkurransperioden: Juni og  $\frac{1}{2}$  juli

Andre treningsformer enn roing:

Intervall-løping: 2xuke i april +  $\frac{1}{2}$  mai.

Aktiv hvile : 1x pr uke (kan brukes til intervalløkt) april-mai

Styrketrening : 2x pr uke i april og  $\frac{1}{2}$  mai

### Rammeplan en uke i april:

- Ma a) Langdistanseintervall 1x15 - 1x12 - 1x10 - langdistanse  
15-20 min før og etter  
b) Styrketrening
- Ti a) Fartslek 75 min med 120 tak opptrekk, feks 2x(5-10-15-10-5)  
+ 3x10-10  
b) Intervall-løping 4-5x5 min bakkeløp
- On Fri
- To 1) Vekseltrening 3-2-1x2x2x3  
Annenhver torsdag langdistanse økende 20-15-15 min
- Fr a) Fartslek som tirsdag  
b) Styrketrening
- Lø 1) Langdistanseintervall 1x15 min - 12 min - 8 min  
2) Langdistanse 75 min, innlagt 5x2 min full kraft/lang sleide  
eller belastning (kanne,tau,svamp) avslutt med 15 taks  
opptrekk pr serie
- Sø 1) Vekseltrening 3-2-1x2 - 2-1-1x2 - 2-2-2x2  
2) Aktiv hvile ballspill med høy intensitet som vekseltrening  
av utholdenhet

### Rammeplan 1:HALVDEL AV MAI:

- Ma a) Langdistanseintervall 3x10 min - 1x8 min  
b) Styrketrening
- Ti a) Fartslek med ialt 150 tak 85 min  
b) Intervall-løping 4-5x5 min bakkeløp
- On Fri
- To a) Kortintervall 2x7 min 40/20, langdistanse 15-20 min før og  
etter  
b) Styrketrening
- Fr Langdistanseintervall 1x10-8-7 min
- Lø 1) Langdistanse 75 min, med 5x2 min full kraft eller belastning  
avslutt med 15 taks opptrekk pr serie  
2) Vekseltrening 3-2-1x2x2-3
- Sø 1) Fartslek som tirsdag a  
2) Aktiv hvile, ballspill etc med høy intensitet ca 1 time

Rammeplan en uke 2.halvdel av mai:

Startoppbygging kommer inn i programmet fra midten av mai

Ma	Langdistanse 75 min, innlagt 5x2 min full kraft eller belastning, avslutt med 15 taks opptrekk
Ti	Distansetrening 3-4x1000 m
On	Fri
To	Kortintervall 2x7 min 40/20
Fr	Langdistanseintervall 1x9 min - 1x7 min - 1x5 min
Lø	1) Langintervall 1-2x5 min + 2x4 min 2) Aktiv hvile 1 time
Sø	1) Distansetrening 1x1500 m - 1x1000 m - 1x500 m 2) Fartslek 75 min med ialt 120 tak

Konkurransen perioden: juni - ½ juli

Ramme for 14.dager program:

Ma	Aktiv hvile 45-60 min
Ti	4x30 tak + 2x40 tak med start
On	Langintervall 3-4x4 min
To	Fartslek 75 min ialt 120 tak
Fr	Langdistanseintervall 3x7 min
Lø	1) 4x500 m 2) 3x750 m
Sø	1) 3x 4 min langintervall 2) Langdistanseintervall 3x7 min
Ma	Langdistanse 60 min med innlagt 100 tak opptrekk/fartslek
Ti	3x25 tak + 3x35 tak med start
On	Distansetrening 1x1000 m + 2x750 m
To	Langdistanseintervall 4x5 min
Fr	Fartslek 75 min med ialt 100 tak
Lø	Regatta
Sø	

En konkurranseperiode bør ikke være mer enn maks 6 uker. Deretter bør en legge inn en ny grunnlagsperiode i båt over 3-4 uker hvor en trener som i slutten av mai. Så igjen en konkurranseperiode på 4-6 uker i august-september. Den endelige regulering avgjøres selvsakt av terminlisten og hvilke regattaer en satser mest på.

OM NØDVENDIGHETEN AV ALLSIDIGE TRENINGSSOPPLEGG OG FOREBYGGENDE ØVELSER MOT RYGGSKADER.

Vi har lenge snakka om viktigheten av allsidig trening for våre roere. Dette er ikke mindre viktig idag enn det har vært før, og det kommer til å bli enda viktigere i åra framover. Dette gjelder for alle roere, men i særlig grad for de yngre. Det er flere årsaker til at det er spesielt viktig for de yngste. Hovedårsakene er følgende:

- 1) Allsidig trening gir nødvendig grunnlag for seinere spesialtrening.
- 2) Allsidig trening gir bedre motivasjon over tid og reduserer frafall.
- 3) Allsidig trening virker skadeforebyggende i forbindelse med spesialtrening.
- 4) Læring av mange aktiviteter gjennom allsidig trening bedrer evnen til læring av teknikk i spesialidretten.
- 5) Allsidig trening virker som erstatning for den naturlige fysiske og sosiale aktivitet som før blei sikra gjennom leik og idrett i nærmiljøet.

Det er viktig at vi som idrettstrenerere i dag forstår at det beste vi kan gjøre for de yngre i klubbene er å lage aktivitetsopplegg som i første rekke tilfredsstiller de unges leikebehov for sosial kontakt.

Makter vi å skape aktivitet gjennom allsidige leik- og idrettsøvinger kommer motivasjon og treningsiver av seg sjøl. Husk at det var nesten ingen unge som hadde motivasjonsproblemer den gang naturlig leik dominerte aktivitetene i nærmiljøene. Motivasjonsproblemene oppstår i første rekke når treningsaktiviteten blir for velorganisert, ensidig og langtidsmålretta. De yngste er opptatt av det som foregår i øyeblikket og blir engasjerte av nåtidige leiker og aktiviteter der de opplever det å ha det moro. De er i liten grad i stand til å engasjere seg i langsiktige og ensformige treningsopplegg. De unge må få være aktive på sine egne premisser og ikke på våre. Dette betyr ikke at vi skal la være å organisere idrettsaktivitet for de unge. Det betyr at vår hovedoppgave som trenerer for de yngste er å lage idrettsmiljøer som kan erstatte det som er i ferd med å gå tapt ved at de naturlige leikaktivitetene "organisert" av de unge sjøl blir fortrent av TV, video, elektroniske spill, teoretisk skolearbeid, allskens motoriserte aktiviteter og ikke minst datamaskiner. Aktivitetsbehovet er naturlig tilstede i ethvert barn og i enhver ungdom. Det er opp til oss å bidra til å gi dette behovet utløp på de unges premisser.

Det vi må legge vekt på i våre opplegg for de yngre blir ut fra dette:

Leikaktiviteter, lagspill (med og uten ball), gymnastikk (med eller uten

musikk), sirkeltrening, ulike idrettsøvelser (spesielt slike som har utholdenhetspreg). Vi må framfor alt ikke hindre de unge i å delta i andre idretter ved siden av roing, vi må derimot hjelpe dem til å komme i kontakt med flere idrettsmiljøer.

For å få idéer til opplegg for yngre kan en f.eks. bruke et hefte som heter "Leik og idrett" som er utgitt av NIF. Ellers bør sjølsagt trenere i ulike klubber sende inn eksempler på opplegg de benytter i sine miljøer slik at flest mulig kan få glede av dem gjennom at de spres via Trenerkontakten.

Ett område er det spesielt viktig å være oppmerksom på. Det er det forholdet at allsidig trening virker skadeforebyggende. Dette er av stor betydning i samband med den økende tendens til ryggplager hos våre roere. Vi har flere eksempler på at enkelte forebyggende øvelser for rygg- og bukmusklene i stor grad bidrar til å hindre og redusere ryggplagene.

Vi vil her gjengi et sett på sju øvelser som benyttes daglig av enkelte av våre beste roere som tidligere har hatt ryggplager, men som nå i stor grad er kvitt disse mye p.g.a. tålmodig og daglig bruk av disse øvelsene.

Det finnes sikkert mange andre eksempler på gode forebyggende øvelser. Har du det så send dem inn til Trenerkontakten med en kort beskrivelse. Og du som er aktiv husk at du ikke behøver å vente til du får vondt i ryggen før du begynner å benytte deg av slike forebyggende øvelser. Begynner du med det samme kan du kanskje spare deg sjøl og dine lagkamerater for mange unødige treningsavbrekk. Og framfor alt: du kan tilogmed bidra til at du kan ha glede av å ro med en sterk og frisk rygg som veteranroer!!

Åke Fiskerstrand

### STABILISERINGSØVELSER FOR HOFTE- OG RYGGPARTI

ØVELSENE GJENNOMFØRES TIL STIVHET INNTRER

(1) Diagonalløft av armer og bein



musikk), sirkeltrening, ulike idrettsøvelser (spesielt slike som har utholdenhetspreg). Vi må framfor alt ikke hindre de unge i å delta i andre idretter ved siden av roing, vi må derimot hjelpe dem til å komme i kontakt med flere idrettsmiljøer.

For å få idéer til opplegg for yngre kan en f.eks. bruke et hefte som heter "Leik og idrett" som er utgitt av NIF. Ellers bør sjølsagt trenere i ulike klubber sende inn eksempler på opplegg de benytter i sine miljøer slik at flest mulig kan få glede av dem gjennom at de spres via Trenerkontakten.

Ett område er det spesielt viktig å være oppmerksom på. Det er det forholdet at allsidig trening virker skadeforebyggende. Dette er av stor betydning i samband med den økende tendens til ryggplager hos våre roere. Vi har flere eksempler på at enkelte forebyggende øvelser for rygg- og bukmusklene i stor grad bidrar til å hindre og redusere ryggplagene.

Vi vil her gjengi et sett på sju øvelser som benyttes daglig av enkelte av våre beste roere som tidligere har hatt ryggplager, men som nå i stor grad er kvitt disse mye p.g.a. tålmodig og daglig bruk av disse øvelsene.

Det finnes sikkert mange andre eksempler på gode forebyggende øvelser. Har du det så send dem inn til Trenerkontakten med en kort beskrivelse. Og du som er aktiv husk at du ikke behøver å vente til du får vondt i ryggen før du begynner å benytte deg av slike forebyggende øvelser. Begynner du med det samme kan du kanskje spare deg sjøl og dine lagkamerater for mange unødige treningsavbrekk. Og framfor alt: du kan tilogmed bidra til at du kan ha glede av å ro med en sterk og frisk rygg som veteranroer!!

Åke Fiskerstrand

## STABILISERINGSØVELSER FOR HOFTE- OG RYGGPARTI

ØVELSENE GJENNOMFØRES TIL STIVHET INNTRER

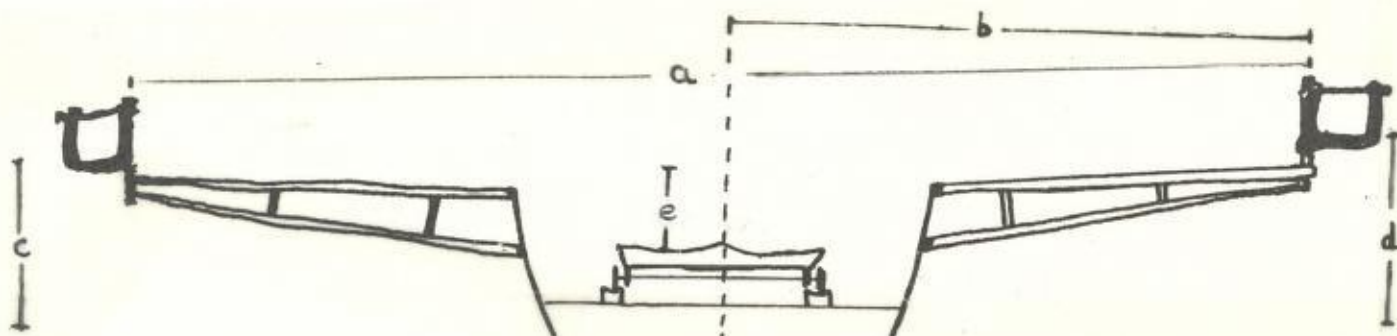
(1) Diagonalløft av armer og bein



## MÅL FOR INNSTILLING AV BÅTER

### SCULLERBÅTER

Tegning av en sculler i snitt med bokstaver på noen avstander som blir brukt i teksten.



### SVIVELAVSTAND

Avstanden (a) fra svivel til svivel bør være; 1x 158 - 160 cm, 2x 156 - 158 cm og 4x 154 - 156 cm. Dette målet taes fra midten av toppskruen på den ene svivelen og til midten av toppskruen på den andre svivelen. Riggerne er ikke alltid like, pass derfor på at avstanden (b) fra midten av båten til svivelen er den samme på begge sider.

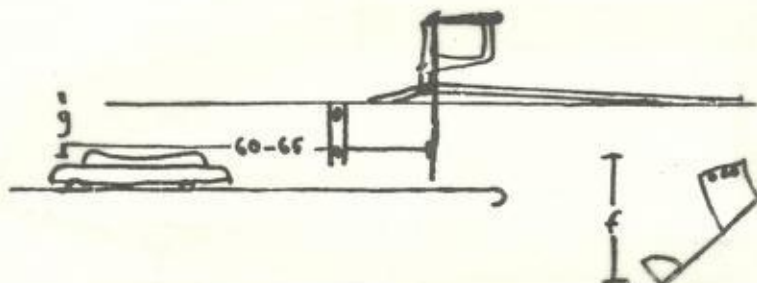
### RIGGERHØYDE

Dette målet er avhengig om båten er bygget til roerens vekt eller ikke. Målet fra nedre del av svivelflaten til laveste på sleiden bør om båten har riktig vekt være ca 16 - 18 cm (e). De roere som ror i båter som er for stor eller for liten kan kontrollere høyden med en annen metode. Hold båten i balanse, sitt med strake ben og åren helt inn i livet og ned på låret. Bladet holdes loddrett og avstanden fra nederste punkt på bladet og til vannflaten bør være ca et åreblad.

I scullerbåter er det også forskjell mellom høyre og venstre åre. De fleste ror med venstre over høyre i draget og differensen mellom høyeste og laveste bør være; 1x 10 mm, 2x 15 mm og 4x 20 mm, (c - d).

### FOTBRETT

Tegningen viser snittet av en sculler på langs med bokstaver på noen av målene som blir brukt i teksten.



Fra bunnen av fotbrettet til sleidesetet (f) bør det være 17 - 18 cm. I lengde-retningen kan følgende være en rettesnor: Trekk en snor fra svivel til svivel der snoren hviler mot svivelflaten. La båten være i vater og heng en loddsnor fra tauet og ned i båten og merk av dette punktet. Herfra måles, avhengig av roerens lengde

mellom 60 og 65 cm forover i båten. Sett en tapestrimmel på vannbordet (g). Når så roeren sitter i båten skal fremste hjul på sleiden holdes på høyde med tapestrimmelen og fotbrettet skal plasseres slik at beina nå kan holdes strake.

## EN - ÅRES BÅTER

Måling og innstilling av en-åres båter er i prinsippet det samme som for scullerbåter, men målene blir forskjellige når det gjelder svivelavstand. Årelengden vil ha betydning når det gjelder de angitte mål slik at de bare må oppfattes som veiledende, likeledes vil årebladets form og størrelse virke inn.

Svivelavstanden måles fra midten av båten og til toppskruen på svivelen, og bør være for 8+ 80 - 81 cm, 4+/- 82 - 84 cm og 2- 85 - 86 cm.

Forholdet mellom indre og ytre arm på åren er også avhengig av årens lengde og form/størrelse men følgende kan være veiledende:

### SCULLER

Ta svivelavstanden og legg til 20 cm, dette tallet deles på to og resultatet blir årens innerarm.

eks.: svivelavstand er 156 cm + 20 cm = 176cm / 2 = 88 cm..

### EN-ÅRES

Ta svivelavstanden og legg til 30 cm, dette tallet gir årens innerarm.

eks.: svivelavstand er 84 cm + 30 cm = 114 cm.

## SKVÆRING

Både en-åres båter og scullerbåter følger her samme fremgangsmåte.

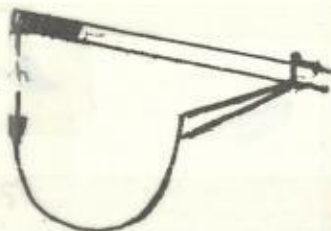
Legg båten nøyaktig i vater i lengderetningen, mål flere steder da båten ikke alltid er helt lik overalt.

Legg båten i vater i sideretning og press åren mot svivelplaten. Mål høyden (h) og hold en loddsnor langs bladet slik at du kan måle årens helling (i). Mål flaten ytterst på årebladet.

Avstanden fra bladet til loddsnoren bør være 13 til 15 mm.

I scullerbåter er det viktig at skværingen er lik på begge sider. Mål skværingen foran og bak, og er det for store forskjeller kan følgende være til hjelp. Øker skværingen gjennom taket heller svivelbolten for mye innover, og omvendt; minker skværingen, heller den for mye utover.

h = håndflaten  
mot ripen og åren  
mot albuen



HUSK Å SJEKKE BÅTEN OFTE: DET ER UMULIG Å RO RIKTIG UTEN RIKTIG BÅT.

REFERAT FRA MØTE I TRENERRÅDET 09.03.1985 kl. 1400.

Tilstede: Rolf Sæterdal, Edd Hillstad, Dan Magnusson, Per Brun Svendsen, Einar Gjessing, Åke Fiskerstrand, Sverre Løken.

Forfall: Arild Mørvik, Knut Amundsen, Odd Johan Olsen, Tone Pahle Devor.

Emne: Rroteknikk; innledning ved Einar Gjessing. Innledninga følger ved senere og diskusjonen tok utgangspunkt i en del av hovedpunktene i innledninga.

Ved siden av diskusjonen ble det også benytta enkelte filmslynger for å belyse ulike sider ved temaet. - I referatet vil det kun bli tatt opp noen av de viktigste forhold og konklusjoner som kom fram under møtet.

Det var bred enighet om at det viktigste forhold å jobbe med hos våre beste roere er forståelsen for og evnen til å redusere det negative arbeid. En mener at våre roere jevnt over har en god arbeidskapasitet og også jevnt over er i god stand til å omsette denne arbeidskapasiteten til arbeid i båten. Det det likevel skorter en del på er evnen til å redusere de negative krefter og oppnå jevnt løp i båten med minimal stampemotstand.

Det er i første rekke tre viktige forhold som kan bidra til å redusere det negative arbeid (stampemotstanden):

- 1) Begrensing av kraftbruk og unødige bevegelser i kontrearbeidet dvs. bevegelsene i vannfatning og avslutning må være myke og smidige, men samtidig direkte (foregå uten tidstap).
- 2) Moderat sleidelengde for å redusere forflytning av massetyngdepunktet langs båten.
- 3) Arbeide med et mest mulig flatt drag dvs. unngå løfting i vannarbeidet.

For å lære de aktive i alle situasjoner å ha føling for "myke" kontrebevegelser (rasjonell roing med lite energisløsing i kontrearbeidet) vil en gå inn for å lage et system som også på roergometeret kan registrere de negative krefter og uttrykke dem i et "tall" (en gitt størrelse). Denne størrelsen (tallet for negative krefter) vil så bli trukket ifra det omdreiningstall den enkelte aktive oppnår på en test. En regner med og få et bedre uttrykk for hva roerne kan prestere i båten.

Registrering av negative krefter er også viktig i forbindelse med trening på roergometert (såvel som jevn flyt i båten er viktig ved roing på vannet).

Når det gjelder riggerhøyde var det jevnt over enighet om fortsatt å anbefale relativt høy rigging. En må også strebe etter å jobbe med god taklengde (100-105° i scullerbåter og 85-90° i enåra båter). Likeså mener en det er viktig med moderat sleidelengde og langt framsving med overkroppen. En må være forsiktig med å overdrive tilbakesvinget med overkroppen i avslutninga for å hindre at båten "setter seg".

Det var også stor enighet i Trenerrådet om å gå inn for at konkurransedistansen for de yngste juniorer så snart som mulig forlenges til 2000 m og at dette må få betydning for trenings- og testopplegg for de yngre. Hensikten med forlengelse av konkurransedistansene er å vektlegge utvikling av utholdenhet tidligere enn i dag og dermed legge grunnlaget for gode prestasjoner blant våre roere også i framtida

En kom også inn på betydninga av å vektlegge allsidighet i treninga for de yngre roere (sjølsagt også til en viss grad for seniorenene) hvor gymnastikk, leiker, sirkeltrening, ballspill og deltakelse i andre utholdenhetsidretter må tillegges stor betydning. Det er viktig å forstå at opplegg for våre yngste roere idag i stor grad må ta sikte på å erstatte den allsidighet som for bare få år siden blei sikra gjennom naturlig og uorganisert leik og idrett i nærmiljøet til de unge. Dette er i stor grad borte idag og vi må ikke gjøre den feil at vi kun erstatter leiken med ensidig spesialtrening i roing (eller i andre særvidretter).

En kom også inn på nødvendigheten av å intensivere forebyggelsen av ryggskader gjennom daglig og allsidig styrke- og bevegelighetstrening for rygg og buk muskler. Slike øvelser må inn i et hvert treningsopplegg.

Red. Å.F.

Møtet hevet kl. 18.30.

# **mytt** UTDANNINGS- OG OPPLYSNINGSMATERIELL

---

Formålet med heftet

"Retningslinjer og  
ansvarsområder for  
idrettens antidopings-  
arbeide"

er å få hele organisasjonen  
inn i felles, lojal og  
organisert kamp mot doping  
i idretten.

Heftet gir først en kort  
redegjørelse om forutsetningene  
for et effektivt dopingarbeide,  
derneft en klargjøring av de  
enkelte organisasjonsledds-  
ansvarsområder og avslutter med  
en oversikt over materiell som  
er tilgjengelig og skjemaer som  
brukes i NIF's dopingarbeide.



Heftet er GRATIS og kan bestilles  
hos :

Norges Idrettsforbund  
Ekspedisjonen  
Hauger Skolevei 1  
1351 RUD

Tlf. 02-13 42 90



## NORGES IDRETTSFORBUND

IDRETTSLIG AVDELING

Desember 1984

## ROTRENING

NORGES ROFORBUND HAR FORTSATT NOEN EKSEMPLARER AV VIDEO-KASSETTEN "ROTRENING" FOR SALG:

KASSETTEN ER PÅ 28 MINUTTER OG TAR FOR SEG BÅDE TRENING PÅ VANNET, I ROBASSENG, VEKTTRENING, SKITRENING OG TRIMMING OG RIGGING.

KASSETTENE ER PÅ VHS-SYSTEM OG KOSTER KR.400.-

JON FJELD OG EYSTEIN ENOKSEN

# TRIMTRENING

## Kondisjonstrening på mange måter



Dette er boka for deg som vil forlate et stille-sittende liv og begynne å trene. Her finner du aktivitetsprogram for de elleve mest aktuelle treningsaktivitetene på sommer- og vinterføre. Boka hjelper deg å planlegge treningen og gir svar på spørsmål om treningsprinsipper, teknikk, skader, utstyr og kosthold.

172 sider kr 125,00

### BEGYNNERPROGRAM

over tolv uker som sakte, men sikkert vil hjelpe deg fram mot bedre form.

### VEDLIKEHOLDSPROGRAM

som hjelper deg å bevare formen du har oppnådd.

### VIDEREGÅENDE PROGRAM

for deg som vil være med på mosjonskonkurranser eller forbedre formen ytterligere.

Norges Roforbund, Hauger skolevei 1, 1351 Rud

Jeg bestiller med dette . . . eks. TRIMTRENING  
à kr 125,00 + porto

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr./-sted: .....