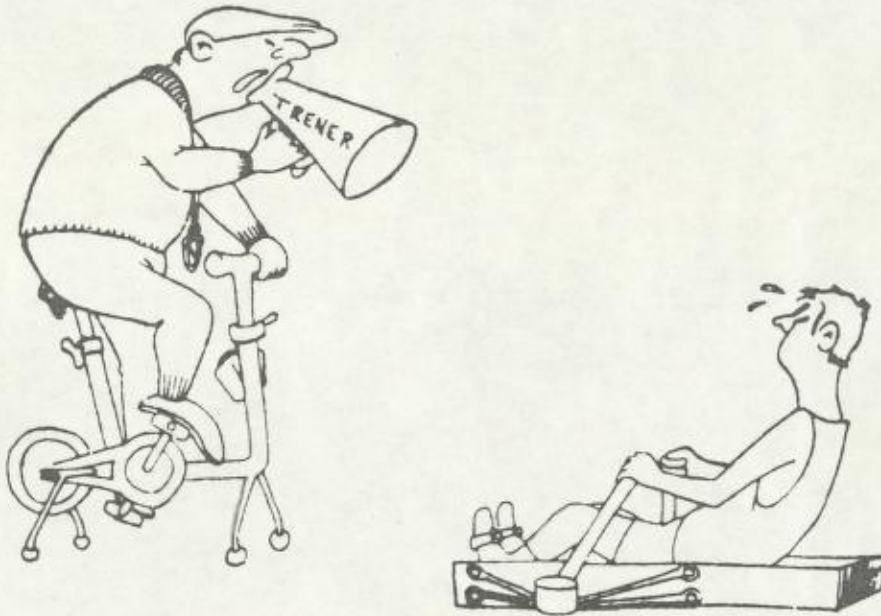


NR 4  
DES. 1985  
12. årg

# TRENER-



# KONTAKTEN





TRENERKONTAKTEN: Informasjonsorgan for Norges Roforbunds  
Treningsnemnda

REDAKTØR: Kjell Emblem

---

## TRENINGSNEMNDA 1985/86

### Arbeidsutvalget:

Knut Arthur Mosness Norstad,	formann
Kjell Eriksen,	koordinator
Atle Aamodt,	utvalget for elitegruppen
Helge Bjonge,	utvalget for lettvektsgruppen
Lis Schjøtt,	utvalget for damegruppen
Pål Børnick,	utvalget for morgendagens gruppe
Gunnar Clifford,	utvalget for juniorgruppen
Åke Fiskerstrand,	rikstrener
Kjell Emblem,	sekretær

### Utvalget for elitegruppen:

Atle Aamodt,	formann
Åke Fiskerstrand,	trener
Iwan Vanier,	trener

### Utvalget for lettvektsgruppen:

Helge Bjonge,	formann
Rolf Sæterdal,	trener

### Utvalget for damegruppen:

Lis Schjøtt,	formann
Tone Pahle Devor,	Oslo Kv. Roklubb
Per Helge Brun Svendsen,	Moss Roklubb

### Utvalget for morgendagens gruppe:

### Utvalget for morgendagens gruppe:

Pål Børnick,	formann
Åke Fiskerstrand,	rikstrener
Svein Jonassen,	Stavanger Roklubb

### Utvalget for juniorgruppen:

Gunnar Clifford,	formann
Eva Mølmen,	Drømmens Kv. Roklubb
Inger Marie Selvik,	Bærum Roklubb
Geir Foldvik,	Moss Roklubb
Tone Nordås,	Bergens Roklubb

---

### Trenerkontakten sendes til:

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

1900

1900

## REDAKTØRENS SPALTE

SESONGFORBEREDELSENE for 1986 er i god gjenge og den nye Treningsnemnda er stort sett besatt på de fleste aktuelle poster.

Som det framgår av våre planer som er presentert i dette nummer av Trenerkontakten har vi et klart mål om allerede neste sesong å være tilbake i medalje- og finalesammenheng i VM.

Til tross for at vi regner med at de aller fleste av våre 13 aktive i elitegruppen vil være aktuelle helt fram til 1988 har vi lagt opp til en betydelig økt satsing på morgendagens gruppe. Bl.a. vil vår rikstrener stå sentralt i dette arbeidet som tar sikte på å bringe flere roere opp på elitenivå både med tanke på O.L. 1988 og videre satsing fram mot 1992.

I denne forbindelse har vi søkt om støtte til "Utviklingsprosjekt 4- 1988" fra Prosjekt 88 og vi har godt håp om å oppnå økonomisk bistand. Utdrag av søknaden er å finne på sidene 29 - 31.

I tradisjonen tro blir det treningsamling i romjula på Norges idrettshøgskole. Det gjelder i første rekke for juniorene som har samling 28. og 29. desember. Innkalling er tidligere sendt klubbene.

Forøvrig henvises til Treningsnemndas planer som vi i sin helhet har tatt med i Trenerkontakten.

ABONNEMENT på Trenerkontakten har vært reist som et spørsmål fra Sandefjord Roklubb. Vi foreslår i første omgang en ordning hvor klubbene kan tegne abonnement for et gitt antall og viderebefordre disse til interessert medlemmer. Vi henviser til side 33 for nærmere informasjon.



## ORGANISERING AV IDRETTE

### 1.0 PROBLEMSTILLING

Er norsk idrett generelt og norsk roidrett spesielt organisert på en slik måte at det hemmer utvikling og utvelgelse av "talenter" til toppidretten. Kva kan isåfall gjøres for å rette på dette forholdet.

### 2.0 INNLEDNING

DDR's resultater på idrettsbanen er velkjente. Ser vi i forhold til folketallet er landet en idrettslig stormakt uten sidestykke. Grunnene for de mange toppresultatene er diskutert mye og det er vanskelig om ikke umulig å finne en eller to forklaringsmodeller. Sakskomplekset er meget sammensatt bl.a. bruker DDR ressurser av en størrelsesorden som vi her i landet foreløpig bare kan drømme om. Dette medfører at landet har et meget godt utviklet støtteapparat, slik som trenere, ledere, idrettsmedisinere, psykologer etc., og det er her forklaringene søkes. DDR's trenere er bedre utdannet enn de norske, de ligger langt foran oss på det medisinske området osv. Mye av dette er selvfølgelig riktig, men et område er imidlertid lite drøftet i denne sammenhengen - hvordan DDR organiserer sin toppidrett.

Allerede her oppdages klare forskjeller. DDR har en toppidrett og de er klar over hva som kreves for å drive denne framover. De har også det som nå går under betegnelsen folkesport, men det vil ikke bli behandlet her.

### 3.0 GJENNOMFØRING

I mars 1985 var jeg i DDR i 5 dager der jeg besøkte Berlin og Brandenburg. Jeg traff bl.a. personer fra DTSB (DDR's idrettsforbund) samt personer fra Brandenburg krets. Reisen ga også muligheter for å skaffe materiell og bøker som ellers er vanskelig å få tak i. Diskusjonen videre bygger på disse samtalene, litteratur og egne erfaringer og meninger omfattet.

### 4.0 BAKGRUNN

#### 4.1 SKOLEN

I Mønsterplanen for den norske skole heter det at elevene skal få undervisning utfra sine egne forutsetninger. I gymtimene har dette bl.a. ført til at unge med spesielle bevegelseshemninger har fått et differensiert opplegg for undervisningen. Dette er bra og må utvikles videre. Hva så med de som er på andre siden av "skalaen", elever som avslører anlegg og interesse innenfor idrett.

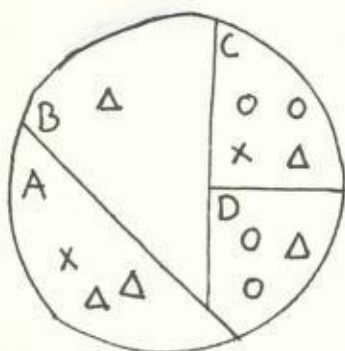
I den senere tid er det på gymnasnivå dukket opp tilbud for elever med spesielle anlegg. Det finnes ingen samlet plan for landet som helhet og det er svært få fylker som også har en samlet plan for disse tilbudene.

#### 4.2 LAGENE

Uten å ta for hardt i kan en med en viss rett hevde at det ikke finnes en idrettspolitisk linje i Norge. Den er i tilfelle smuldrert bort i systemets mange ledd. Politikerne har overlatt til idretten selv å definere sin virksomhet. Norges idrettsforbund har reellt overlatt dette til det enkelte forbund og lag. Dette medfører at det enkelte lag, den enkelte leder/trener blir viktig for hvilke holdninger et nytt medlem møter i idretten. Med alle de lag og med alle trenere/ledere som arbeider blir holdningsmiljøet tilfeldig. To andre forhold som gjør at den enkeltes idrettsjebne ytterligere blir tilfeldiggjort er:

- 1) Geografiske forhold - hvilket lag er i nærheten.
- 2) Sosiale forhold - kamerater og foreldre har betydning for valg av klubb og gren.

De tre faktorene kan settes opp mot den enkeltes objektive potensiale for en spesiell gren. Vi ser at det skal en del statistisk klaff for at alle faktorer skal slå likt ut. Dette kan illustreres slik:



Sirkelen symboliserer den idrettsaktive ungdommen i et bestemt område.

x, o, Δ - personer med "talent" innenfor tre spesielle idretter.

I det området vi bruker som eksempel er det fire klubber, de dekker tilsammen syv aktiviteter. Klubb A er den største med fire aktiviteter, klubb B, C og D har en aktivitet hver.

#### 4.3 TRENINGEN

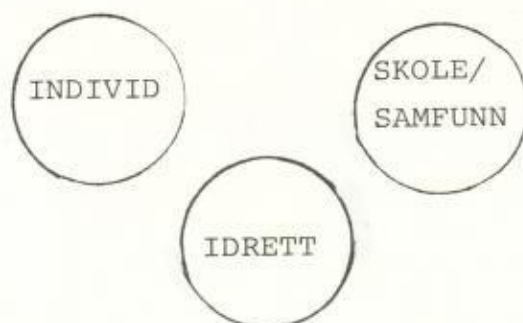
De fleste klubber i Norge er spesialklubber, og de som begynner i en slik klubb vil vanligvis få spesialtrening eller beslektet trening fra første stund. I teknisk vanskelige øvelser vil den fysiske utviklingen ofte stagnere inntil man behersker en viss teknikk. Roklubb-trening kan være eksempel på dette. Kanskje dette er en hovedgrunn til at norske roere internasjonalt trenger flere år enn andre nasjoner roere på å nå opp.

Leken, den uorganiserte aktiviteten er redusert vesentlig i omfang. Unger, og spesielt de litt "eldre" unge leker ikke lenger. Fotball på løkka, skigåing, bading etc. er i byene om ikke borte, så kraftig redusert. Hva som er kommet istedenfor kunne jo vært en viktig diskusjon. Uansett, leken og denne type aktivitet er viktig ikke bare for den fysiske utviklingen. Dersom denne utviklingen går videre, hvilken bakgrunn vil de "beste" ha om 10-15 år, vil det i det hele tatt komme noen fra byene.

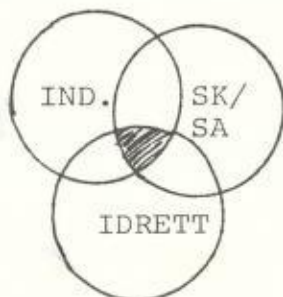
#### 5.0 DISKUSJON

##### 5.1 INNLEDNING

Vi har nærmet oss problemstillingen fra tre kanter, skole/samfunn - idrettslaget - individet, og de vil i det følgende bli betegnet som sub-systemer. Målet er å bygge opp en organisasjonsmodell som innbefatter alle sub-systemer. Det er også viktig å ta med her at en modell for en gruppe, eks. topp-idretten ikke nødvendigvis passer for alle. Idag er de forskjellige sub-systemer uavhengig av hverandre, det finnes ingen helhetlig organisasjonsmodell. Vi kan illustrere dette slik:



På enkelte områder er det nok en viss overlapping f.eks. mellom to systemer. Vårt mål må være å maksimere denne overlappingen. Det skraverte felt må bli størst mulig.



## 5.2. SUB-SYSTEMER

### 5.2.1 INDIVIDET

#### 5.2.1.0 SOSIALE FORHOLD

Utviklingen fra barn til ungdom og videre til voksen er samspillet mellom, og helheten i mange delutviklingsfunksjoner. Helheten i personutviklingen er satt sammen av sosial-, interesse-, motivasjons-, fysisk- og motorisk delutvikling. Dersom vi undersøker unge idrettsutøvere finner vi at de er meget forskjellige i måter å oppføre seg på eller handle på. De forskjeller det her er snakk om kan oppdages på samme aldersnivå og dersom vi sammenlikner forskjellige aldersnivåer. Et viktig spørsmål er da om forskjeller mellom idrettsutøvere kan tilskrives de psykiske og sosiale strukturer i det enkelte idrettslag eller gruppe. Vi snakker om en modal-personlighet, en gruppe-personlighet. Det er mange eksempler på at personer som skifter miljø får en ny "vår". Hvilke miljøer skaper grobunn for at "talenter" slår ut og hvilke gjør det ikke. Dette er viktig å få klarlagt.

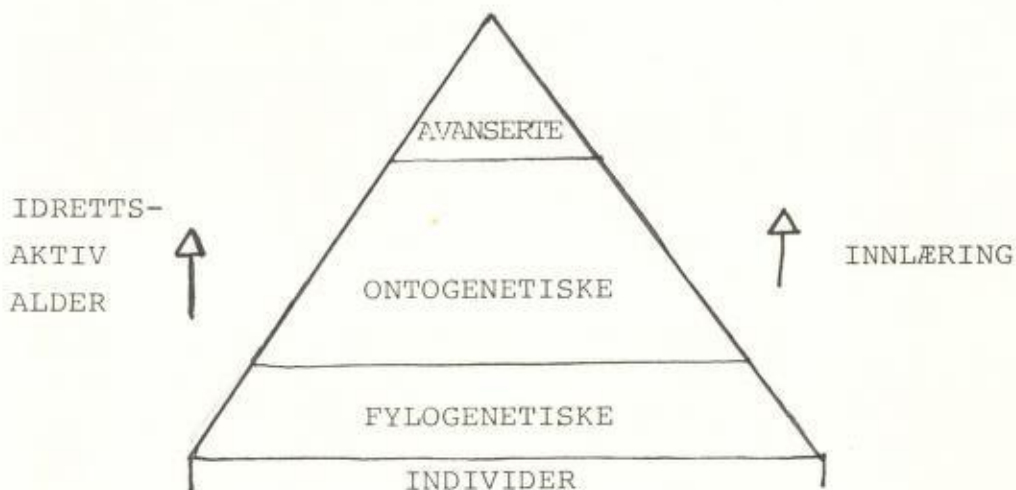
#### 5.2.1.1 FYSISK UTVIKLING

Alt idrettsarbeid har sitt grunnlag i innlæring av motoriske ferdigheter på ulike nifåer. Vi kan snakke om en tre-delning.

- 1) Fylogenetisk, stå, krype, gå, gripe etc.
- 2) Ontogenetisk, aktiviteter som er innlært av ytre faktorer, f.eks. lek.

3) Avanserte idrettsøvelser, er realisering og organisering av bevegelser etter et definert mønster.

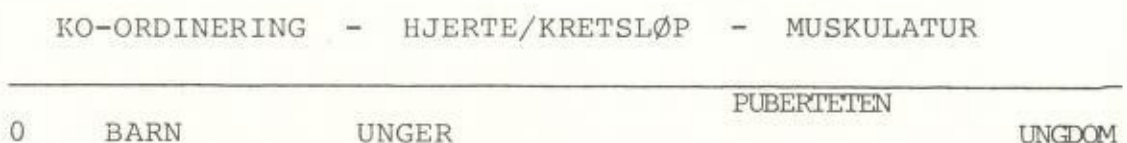
Forskjeller i grenene skyldes at hver øvelse har en spesifikk bevegelsesform som avviker i større eller mindre grad fra andre. Grunnlaget for de forskjellige bevegelsesformene er å finne i øvelsens målsetning, regler, utøvere, redskap og omgivelse. Tradisjon, trenerens og utøverens løsning av de angitte bevegelsesoppgaver blir å oppfatte som teknikk. Tre-delingen kan illustreres slik:



Videre er det grunn til å nevne at aktivitetsbehovet går fra

- a) relativ stor spredning til mindre spredning
- b) relativt ustabile og skiftende til mer stabile
- c) fysisk aktive til fysisk passive.

Det er allment godtatt at ontogenesen er aldersavhengig. Innlæring av bestemte ferdigheter er gunstigere i en bestemt aldersperiode enn i andre. Grovt kan vi dele det inn slik:



### 5.2.2 IDRETTE/KLUBBEN

Dilemmaet for de fleste idrettslag er at de på sett og vis prøver å ri to hester samtidig. All frustrasjon som skyldes mangel på treningstimer i haller og dårlig økonomi etc. blir ikke borte om

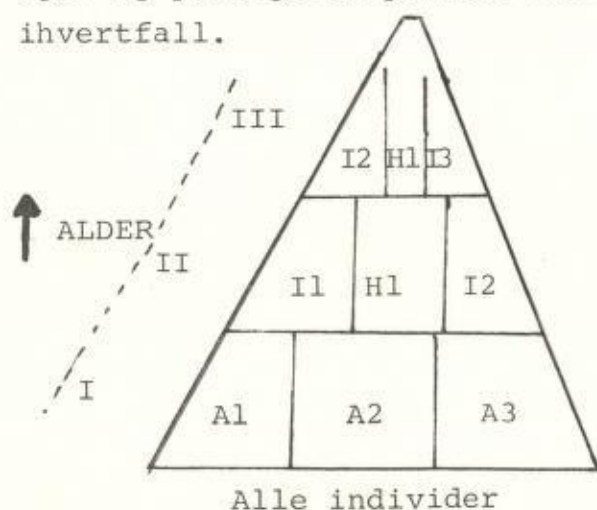
disse forhold blir rettet på. Frustrasjonen blir bare forskjøvet noen hakk, deres egentlige årsak er å finne i at resultatene uteblir, da som nå. Jeg kan f.eks. som leder hevde at om jeg hadde hatt millioner av kroner, topp materiell, topp trenere - i det hele tatt det som er mulig av hjelpemidler - ville ikke de aktive nødvendigvis ha vunnet noe som helst. Frustrasjonen ville kanskje vært enda større inntil vi innrømmer at det menneskematerialet vi hadde til rådighet ikke hadde objektive muligheter. Spør på prosjekt -88, penger strømmer ut og NIF/Vesta-Hygea håper på gullmedaljer. Men egentlig er det som i Tipping - meget usikkert - unødvendig usikkert.

### 5.2.3 SKOLEN

All norsk ungdom går på skolen. Dette gir idretten en enestående mulighet for å komme i kontakt med de unge. En vekselvirkning mellom skole og det lokale idrettsliv vil gi en bedre ressursutnyttning, det vil videre gi muligheter for en samlet aktivitetsplan for både skole og organisasjoner. Skolen må også være villig til å diskutere ordninger slik at "talenter" kan utnytte skolen bedre. Et differensiert opplegg må også gjelde de flinke.

### 5.3 KONKLUSJONER

Vi har i stikkordsform gått igjennom et bredt saksfelt og det er behov for å nøste dette sammen. Det er umulig å ha en fast modell for hvordan vi bør organisere vår idrett, men følgende illustrasjon og påfølgende punkter kan starte en diskusjon. Det trengs ihvertfall.



A1, A2... aktiviteter, leker etc.

I1, I2... idretter

H1 hovedidretten

Trinn I : barn og de helt unge

Trinn II : ungdom

Trinn III: senior - konkurransenivå.

Vi bør ha en tredeling av idrettsorganisasjonene:

A: Aktivitetsgrupper som i nært samarbeid med skolen tilfredsstiller de unges objektive krav om aktivitet.

INNHold: Lystbetont virksomhet, variasjon, stor grad av trygghet. Skole- og utdanningsansvar.

B: Topp-idrettsklubber som utelukkende jobber for å få fram resultater. Nært samarbeid mellom A og B om utvelgelse av talenter. Nødvendig også med samarbeid mellom klubbene på nivå B, da "talenter" kan skifte "retning". I roing er det kun mulig å ha toppen tre klubber av denne typen i Norge. Små steder eller mindre tettsteder bør velge idretten innenfor B som gir muligheter for at flere kroppstyper kan nå opp, eks. ballspill. Det motsatte er å spørre, hvor mange kulestøtere er det rimelig å finne i Norge.

INNHold: Særidretten, med støtteidretter, topp støtteapparat. Kulturansvar.

C: Mosjons-klubber, der aktivitetstilbudet er variert, men likevel slik at aktiviteten er mulig å drive livet ut. Hvem støtter kule når de er 60 år.

INNHold: Lystbetont virksomhet, varige aktiviteter. Helse og sosialt ansvar.

ROLF SÆTERDAL

UTVIKLING AV EN DEL FYSISKE KAPASITETER I ELITEGRUPPA 1985.

1985 er det første året hvor vi har hatt full anledning til å følge den fysiske utvikling ved hjelp av omfattende testing hele året igjennom. Testene er foretatt ved overgangen mellom de ulike treningsperioder og skulle således gi et bilde av sammenhengen mellom trening og utvikling av diverse fysiske kapasiteter i de ulike periodene. De testene som har vært gjennomført er submaksimale og maksimale tester på roergometer med kontroll av  $Vo_2$ , lactatkonsentrasjon og hjertefrekvens, måling av max  $Vo_2$  under løp på tredemølle og registrering av hjertefrekvens under submaksimalt arbeid på ergometersyssel. I det følgende er testresultatene satt opp for hver enkelt aktiv og som gjennomsnitt for gruppa og det blir satt opp ei oversikt over treningsomfang og intensitet i de ulike perioder av båttreningsperioden.

Deretter vil jeg drøfte forskjellige sider ved resultatene og prøve å se dem i forhold til både trening og regattaresultater

Tabell 1

Arbeid i kpm/min ved 4 m.mol lactat og ved max. test på roergometer.

	MARS		JUNI		SEPTEMBER		NOVEMBER	
	4 m.mol	max	4 m.mol	max	4 m.mol	max	4 m.mol	max
ROLF	1.975	2.476			1.980	2.538	2.050	2.469
VETLE	1.960	2.496	1.990	2.515	1.840	2.448	1.850	2.319
KNUT	1.680	2.305	1.815	2.396	1.780	2.367	1.790	2.190
LARS	1.775	2.425	1.960	2.583	1.875	2.493	1.970	2.470
IVAN	1.700	2.290	1.880	2.423			1.935	2.474
ESPEN	1.700	2.240	1.760				1.610	2.129
IRENE	1.390	1.612	1.470	1.668	1.390	1.635	1.260	1.555
CHRISTINE	1.100	1.544	1.260	1.571	1.240	1.510	1.170	1.448
GJ.SNITT GUTTER	1.798	2.372	1.880	2.480	1.881	2.462	1.868	2.342
GJ.SNITT JENTER	1.245	1.578	1.365	1.620	1.315	1.573	1.215	1.502

Tabell 2: Max h.f. og max lactat ved maxtest på roergometer samt h.f. ved sub. max arbeid på sykkelergometer (1500 kpm/min.)

	MARS			JUNI			SEPTEMBER			NOVEMBER		
	La.	H.f. max	H.f. s.max	La.	H.f. max	H.f. s.max	La.	H.f. max	H.f. s.max	La.	H.f. max	H.f. s.max
ROLF	13.59	179	125			127	12.36	189		13.01	187	
VETLE	15.28	185	128	13.13	185	112	14.87	185	133	13.20	185	
KNUT	17.36	196	154	15.59	194	147	14.19	193	149	13.08	195	
LARS	16.19	191	132	14.81	196	125	15.22	191	133	14.52	197	
IVAN	16.02	196	138	16.00	195	129				17.75	197	
ESPEN	15.83	188	149			132				11.89	192	
IRENE	11.89	190		9.87	192		13.30	198		12.30	197	
CHRISTINE	15.20	190		14.18	195		15.94	186		15.02	182	
GJ.SNITT GUTTER	15.71	189	137	14.88	192	129	14.16	190		13.91	192	
GJ.SNITT JENTER	13.55	190		12.02	193		14.62	192		13.66	190	

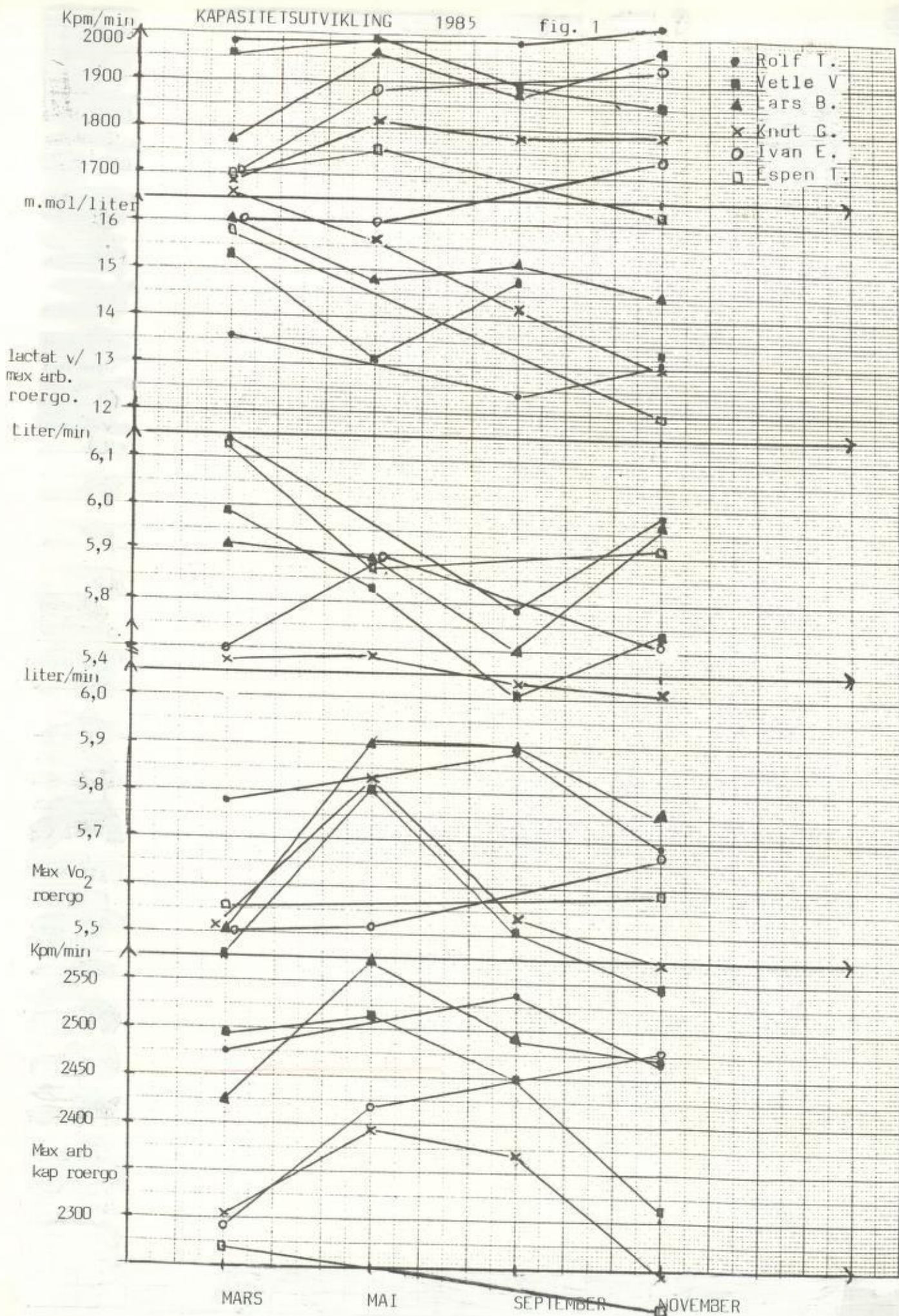
Tabell 3: Max  $Vo_2$  ved løp på tredemølle

	MAX $VO_2$ : liter/min.		ml./kg	
	MARS	JUNI	SEPTEMBER	NOVEMBER
ROLF	6.27 / / 65.5		5.78 / 64.5	5.99 / 66.7
VETLE	5.99 / 67.3	5.83 / 66.6	5.25 / 59.6	5.73 / 65.4
KNUT	5.47 / 60.1	5.49 / 61.7	5.35 / 66.5	5.22 / 57.7
LARS	5.92 / 68.0	5.89 / 68.5	5.69 / 65.5	5.98 / 67.4
IVAN	5.69 / 64.0	5.92 / 67.3		5.71 / 67.2
ESPEN	6.23 / 72.4	5.86 / 69.8		5.92 / 68.4
IRENE	4.47 / 58.1	4.30 / 57.3	4.26 / 56.5	3.99 / 52.3
CHRISTINE	3.48 / 58.2	3.90 / 57.7	3.37 / 51.1	3.67 / 54.7
GJ.SNITT GUTTER	5.93 / 66.2	5.80 / 66.8	5.52 / 62.5	5.75 / 65.5
GJ.SNITT JENTER	4.22 / 58.15	4.10 / 57.5	3.81 / 53.8	3.83 / 53.5

Tabell 4: Max  $VO_2$  ved maxtest på roergometer

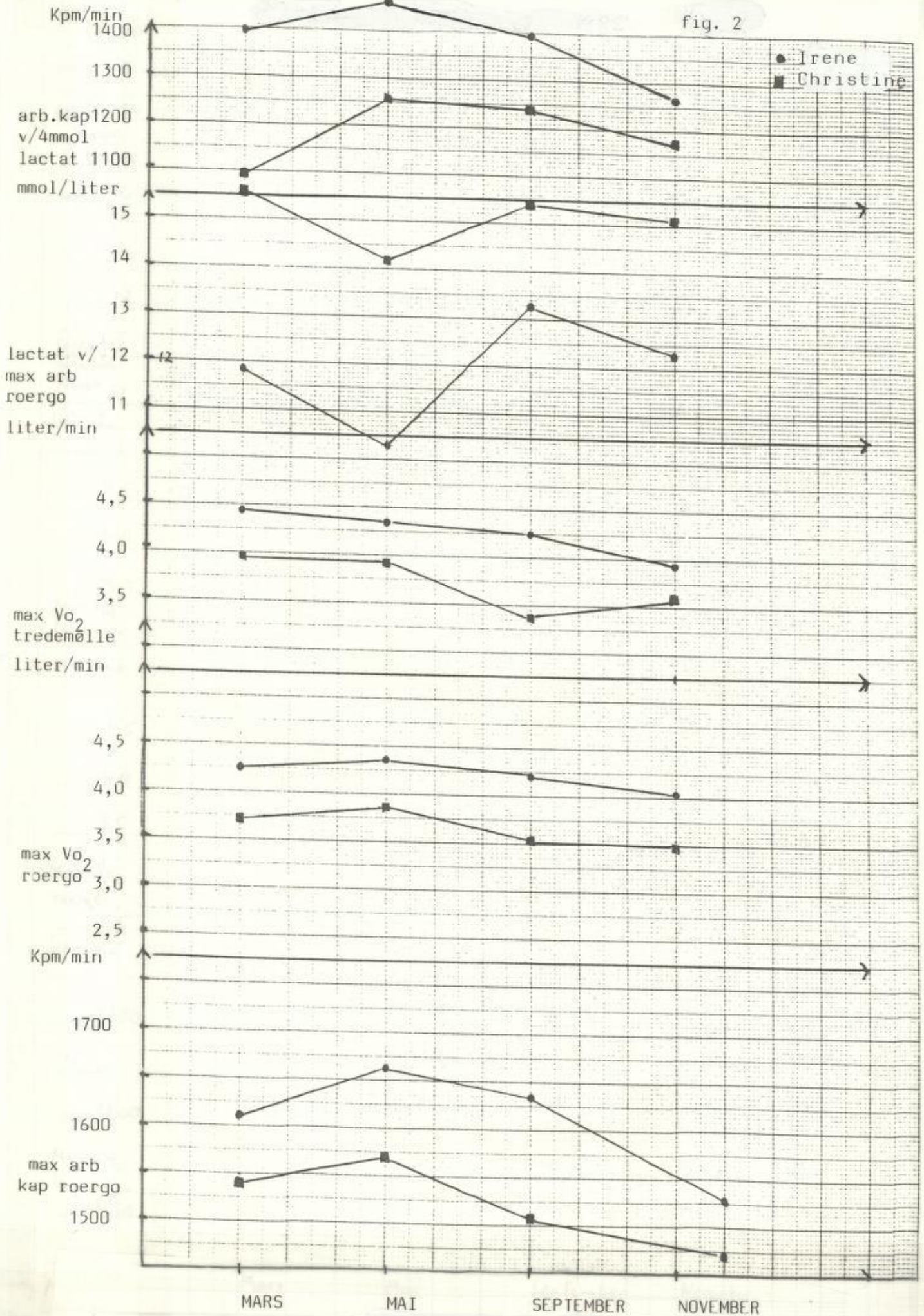
	MAX $VO_2$			
	liter/min	ml/kg		
	MARS	JUNI	SEPTEMBER	NOVEMBER
ROLF	5.73 / 61.0		5.88 / 65.4	5.69 / 63.5
VETLE	5.41 / 66.9	5.81 / 66.0	5.51 / 63.4	5.26 / 60.5
KNUT	5.52 / 61.3	5.83 / 64.8	5.56 / 62.8	5.42 / 60.0
LARS	5.54 / 64.3	5.90 / 69.4	5.85 / 67.2	5.76 / 65.3
IVAN	5.50 / 62.7	5.53 / 63.2		5.69 / 66.8
ESPEN	5.57 / 64.6			5.59 / 64.2
IRENE	4.26 / 55.6	4.34 / 56.7	4.20 / 56.5	4.04 / 52.4
CHRISTINE	3.72 / 55.1	3.82 / 56.5	3.57 / 53.8	3.50 / 51.9
GJ.SNITT GUTTER	5.54 / 62.5	5.77 / 65.9	5.70 / 64.7	5.57 / 63.4
GJ.SNITT JENTER	3.99 / 55.4	4.08 / 56.6	3.88 / 55.2	3.77 / 52.2



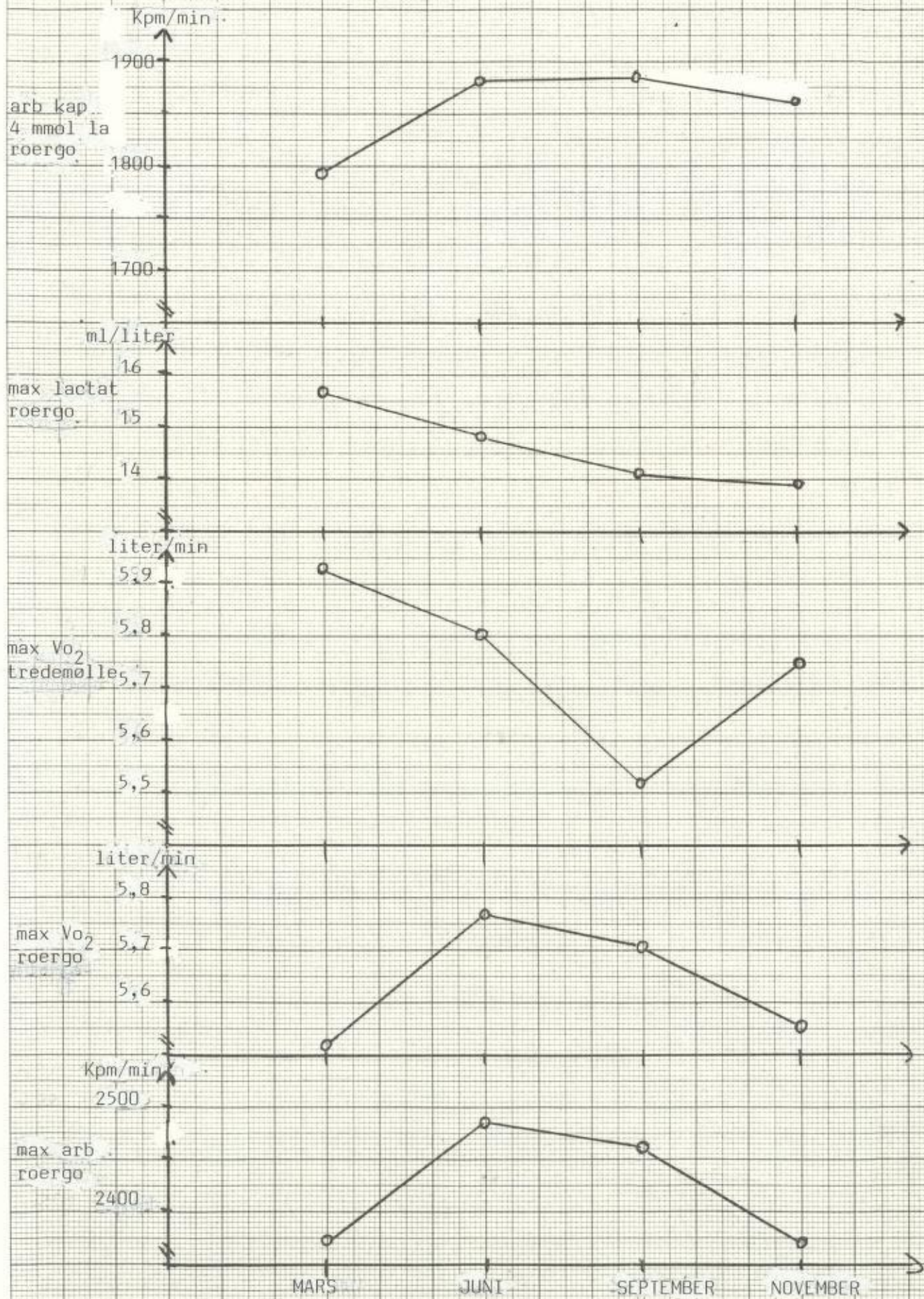


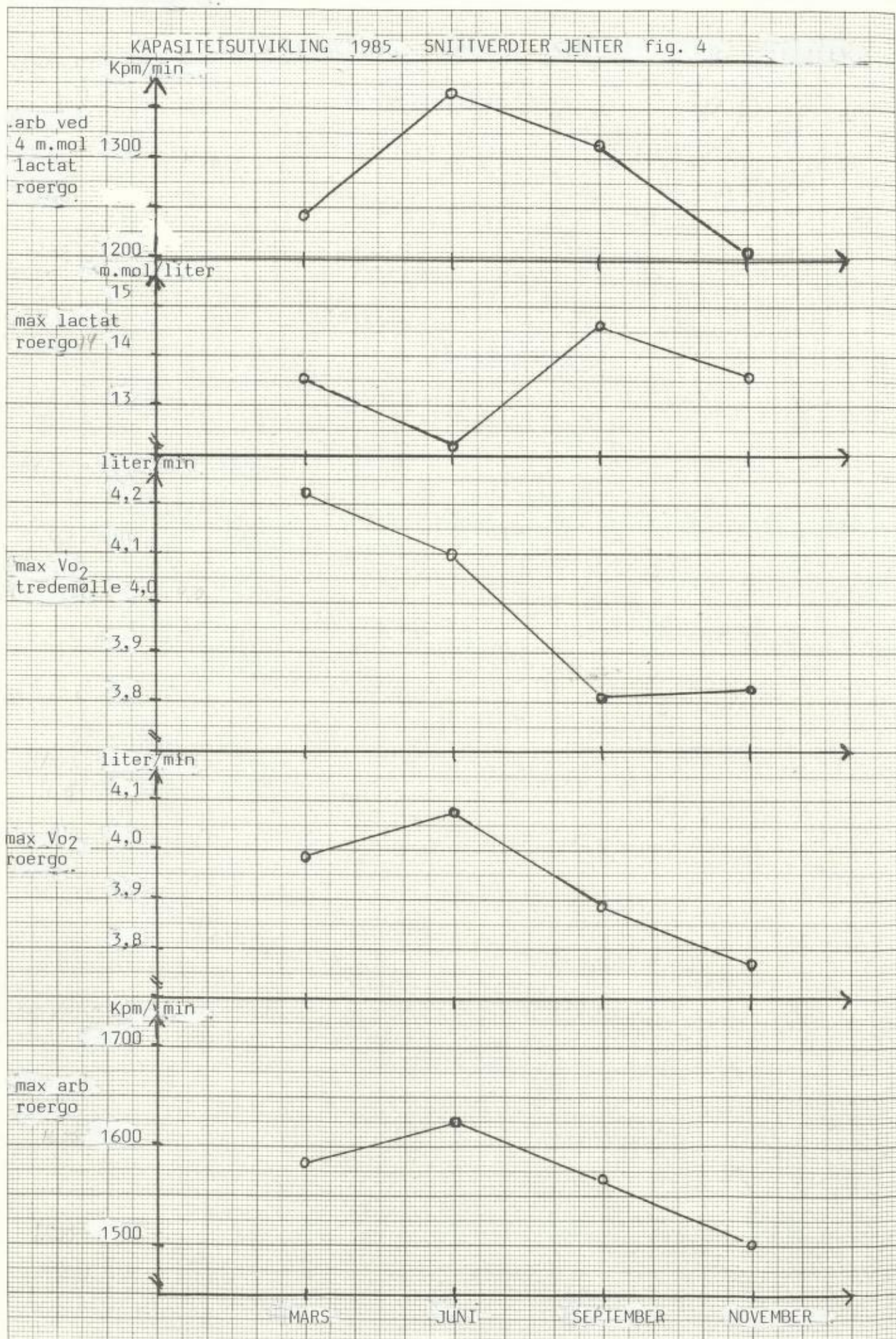
### KAPASITETSUTVIKLING 1985

fig. 2



KAPASITETSUTVIKLING 1985 SNITTVERDIER GUTTER fig. 3





Gjennomgang av treningsdagboka viser følgende forhold mellom treningsomfang intensitet i båt-treningsperioden. (tabell 5). Periode A omfatter tidsrommet mellom 1. og 2. test, dvs. uke 13 - uke 20 mens periode B omfatter tidsrommet mellom 2. og 3. test. dvs. uke 21 - uke 35. Periodene kan grovt sett deles inn i spesielt forberedelses-periode og konkurranseperiode. Tabellen er delt inn i ei oversikt over gjennomsnittlig totalt antall km båt-trening pr. uke og båt-kilometer fordelt på intensitetskategoriene I - III (aerob trening) og IV - V (trening over anaerob terskel, distanse og tempo-trening)

	TOTALT	INTENSITETSKATEGORI	
		I - II	IV - V
PERIODE A	179	178,5	0,5
PERIODE B	141	135	6
FORSKJELL I % A-B	-21	-25	+8

Tabell 5: Oversikt over treningsomfang og intensitet i båt-treningsperioden 1985. Oppgitt i gjennomsnittlig antall km pr uke. Tabellen gjelder for guttene i elitegruppa.

De foranstående tabeller og figurer gir ei oversikt over hovedtrekkene i kapasitetsutvikling og treningsomfang og intensitet i 1985. Dersom vi ser på periode A (tabell 5 og figur 3 og 4) finner vi ei klar positiv utvikling av viktige kapasiteter som max  $Vo_2$  på roergometer, max arbeidsevne på roergometer og arbeidsevne ved 4 m.mol lactat på roergometer. Perioden inneholder også stort treningsomfang og nesten all trening foregår på de aerobe intensitetskategoriene. Max  $Vo_2$  målt på tredemølle (løp) går noe tilbake i denne perioden. I periode B får vi en stagnasjon og tilbakegang av de tre ovenfornevnte viktige kapasiteter og en markert nedgang i max  $Vo_2$  ved løp. Periode B har óg en nedgang i treningsomfang både totalt og i de aerobe intensitetskategoriene.

Det er rimelig å anta at det vil være en sammenheng mellom treningsomfang og intensitet på den ene side og den observerte kapasitetsutvikling på den andre. I denne forbindelse er det også viktig å merke seg at treningskvaliteten på intensitetsområde I i periode B til en viss grad har vært dårlig fordi dette er roing som foregår som oppvarming, pauseaktivitet og utroing i for-

bindelse med intensiv distansetrening og tempotrening. Videre viser detalj-analyser av treningsdagboka at det er spesielt trening i kategoriene II og tildels III som har vært nedprioritert i periode B. Dette kommer særlig fram når en sammenholder trening i -85 sesongen med trening i tilsvarende perioder i tidligere sesonger (-79 - -82).

Et forsøk på konklusjon for treninga i periode A og B må derfor gå i retning av at en reduksjon i treningsomfang på ca. 20 % fra et utgangspunkt på ca. 180 km båt-trening pr. uke (periode A) gir stagnasjon og tilbakegang i viktige kapasiteter som max  $Vo_2$  på roergometer og ved løp, arbeidsevne ved 4 m.mol lactat på roergometer og max arbeidsevne på roergometer. Dersom en skal kunne unngå dette i framtida må en sørge for at treningsomfanget i større grad opprettholdes gjennom hele konkurransesperioden og spesielt at aerob trening intensitetsnivå I blir gjennomført med god kvalitet og at aerob trening på nivå II og III blir tilgodesett i hele båt-treningsperioden. Observasjon av prestasjonsevnen i båt i forbindelse med regattaer og treningshøydepunkter peker også i retning av at denne var på sitt beste i slutten av periode A og begynnelsen av periode B.

Dersom vi ser videre fra 3. til 4. test (uke 37 - 46) finner vi at både guttene og jentene fortsatt har hatt en tilbakegang på max arbeid på roergometer og arbeidsevne ved 4 m.mol lactat på roergometer. Når det gjelder  $Vo_2$  maks. på tredemølle har guttene hatt en klar framgang i denne perioden mens jentene har små forandringer (fig. 3 og 4). For guttas vedkommende har treninga i denne perioden bestått av utholdenhetstrening på intensitetsnivå I og II, hovedsaklig ved rotrening, men også noe løping. Treningsomfanget tilsvarer omlag 120 - 140 km eller 12 - 14 timer pr uke. Jentene har drevet mer blandet trening med tildels stort innslag av styrke-trening.

Skulle en driste seg til en konklusjon her måtte det gå i retning av at utholdenhetstrening på intensitetsnivå I og II har forbedra den generelle aerobe kapasitet klart (max  $Vo_2$  på tredemølle). Men treningsomfanget (og intensiteten ?) i robevegelsen (båt-trening) ikke har vært stort nok til å gi framgang på max  $Vo_2$  på roergometer og max arbeidsevne på roergometer.

Det er også interessant å merke seg på fig. 3 og 4 at de spesifikke kapasitetene (max arbeid på roergo,  $Vo_2$  på roergo og arbeidsevne ved 4 m.mol lactat på roergo) hele tiden utvikler seg i samme retning, mens den generelle kapasitet (max  $Vo_2$  på tredemølle) utvikler seg nesten motsatt.

## HOVEDMAL FOR SESONGEN 1986

Det sportslige hovedmålet i sesongen 1986 er seniorenenes Verdensmesterskap som arrangeres i Nottingham 17. til 24. august.

Etter en "mellomsesong" satser vi for fullt på å være tilbake i medalje- og finalebildet på regattabanen i Nottingham hvor Norge tok sin første VM-gull ved Alf og Frank Hansen i 1975.

### Mål for VM:

Dobbelsculler menn	- i medaljebildet
Dobbelfirer menn	- sikkert finalelag
Dobbelsculler damer	- plassering blant de 8 beste
Singelsculler lettvekt menn	- plassering blant de 9 beste
Firer u/stm menn	- plassering blant de 9 beste

I tillegg til Verdensmesterskapet for senior er følgende viktige begivenheter:

- Verdensmesterskapet for Junior, Tsjekkoslovakia 30/7 - 3/8
- Nordisk Juniormesterskap, Hjelmsjön, 12. og 13. juli
- Scandinavian Open, Årungen, 7. og 8. juni
- Int. Grosse Grünauer Regatta, Berlin/DDR, 14. og 15. juni
- Boosbaan-regattaen, Amsterdam, 28. og 29. juni
- Int. Ruderregatta Rotsee, Luzern, 12. og 13. juli
- Int. Københavnsregatta, Bagsværd Sø, 26. og 27. juli
- Norgesmesterskapet for senior og junior, Årungen 21. juni



## TRENINGSNEMNDA 1985/86

### ARBEIDSUTVALGET

Knut Arthur Mosness Norstad, formann, forbundsstyret  
Kjell Eriksen, koordinator  
Atle Aamodt, utvalget for elitegruppen  
Lis Schjøtt, utvalget for damegruppen  
Helge Bjonge, utvalget for lettvektsgruppen  
Pål Børnick, utvalget for morgendagens gruppe  
Gunnar Clifford, utvalget for juniorgruppen  
Kjell Emblem, sekretær

### UTVALGET FOR ELITEGRUPPEN

Atle Aamodt, formann  
Åke Fiskerstrand, trener  
Iwan Vanier, trener

### UTVALGET FOR DAMEGRUPPEN

Lis Shjøtt, formann  
Tone Pähle Devor  
Per Helge Brun Svendsen  
Edd Hillstad, trener

### UTVALGET FOR LETTVEKTSGRUPPEN

Helge Bjonge, formann  
Rolf Sæterdal, trener

### UTVALGET FOR MORGENDAGENS GRUPPE

Pål Børnick, formann  
Åke Fiskerstrand, trener

### UTVALGET FOR JUNIORGRUPPEN

Gunnar Clifford, formann  
Eva Mølmen  
Inger Marie Selvik  
Geir Foldvik  
Tone Nordås

## ELITEGRUPPEN

Rolf Thorsen,	Horten Roklubb
Espen Thorsen,	" "
Ivan Enstad,	" "
Sverre Løken,	Norske Studenters Roklub
Alf Hansen,	Ormsund Roklub
Frank Hansen,	" "
Lars Bjønnes,	" "
Knut Grimstad,	" "
Vetle Vinje,	Bærum Roklubb
Christine Helle,	Oslo Kv. Roklubb
Irene Aaberg,	Christiania Roklub
Lisa Scheibert,	" "
Per Sætersdal,	Fana Roklubb

Følgende er tatt ut til P 88:

Rolf Thorsen  
Sverre Løken  
Alf Hansen  
Frank Hansen  
Christine Helle  
Irene Aaberg

Dessuten er 4x for menn tatt ut som lagenhet

NAVN	FØDT	HØYDE	VEKT	RESULTATER
Rolf Thorsen	22-01-61	1.91	90	2 Norgesmesterskap 3 Nordiske mesterskap 1 VM-gull 1982, 2x 1 VM-sølv 1983, 2x 1 VM-bronse 1981, 2x
Espen Thorsen	27-03-62	1.90	86	2 Nordiske mesterskap (1983-85) Nr. 9 i VM 1983, 4x Nr. 8 i OL 1984, 4x
Ivan Enstad	20-04-65	1.90	85	1 Nordisk Mesterskap 1985 Nr. 5 i Jun.VM 1983, 1x Nr. 8 i OL 1984, 4x
Sverre Løken	27-07-60	1.90	86	4 Norgesmesterskap 3 Nordiske mesterskap 1 VM-gull 1982, 2- 1 VM-bronse 1983, 2- 1 OL-bronse 1984, 2-
Alf Hansen	13-07-48	1.86	84	47 Norgesmesterskap 12 Nordiske mesterskap 1 OL-gull 1976, 2x 4 VM-gull 1975/78/79/82, 2x 2 VM-bronse 1970 - 1981, 4+ 2x 2 VM-sølv 1974/83, 2x
Frank Hansen	04-08-45	1.92	93	44 Norgesmesterskap 10 Nordiske mesterskap 1 OL-gull 1976, 2x 1 OL-sølv 1971, 2x 3 VM-gull 1975/78/79, 2x 2 VM-sølv 1971/74, 2x
Lars Bjønnes	27-03-63	1.93	88	15 Norgesmesterskap 1 Nordisk mesterskap 1983 Nr. 9 i VM 1983, 4x OL-deltager 1984, utslått i 1x Nr. 7 i VM 1985, 4x
Knut Grimstad	03-02-59	1.89	90	12 Norgesmesterskap Nr. 2 i Nordisk 1985 Nr. 7 i VM 1985, 4x
Vetle Vinje	14-03-62	1.92	88	2 Nordiske mesterskap 1983/85 Nr. 9 i VM 1983, 4x Nr. 8 i OL 1984, 4x Nr. 7 i VM 1985, 4x

Christine Helle	29-03-65	1.73	67	2 Norgesmesterskap Nr. 2 i Nordisk 1983 og 1985 Nr. 9 i VM 1985, 2x
Irene Aaberg	25-09-64	1.74	76	2 Norgesmesterskap Nr. 2 i Nordisk 1985 Nr. 9 i VM 1985, 2x
Lisa Scheibert	22-09-63	1.85	75	3 Norgesmesterskap Nr. 2 i Nordisk 1983 og 85 Nr. 9 i VM 1983, 1x Nr.12 i OL 1984, 1x

- 1x = singelsculler  
 2x = dobbelsculler  
 4x = dobbelfirer  
 2- = toer u/stm  
 4+ = firer m/stm

## VERDENS 4. BESTE

Medaljeoversikt for internasjonale mesterskap 1970—85

	gull	sølv	bronse	
DDR	62	27	15	104
Sovjet	15	33	16	64
Vest-Tyskland	12	9	17	33
NORGE	6	6	5	17
New Zealand	6	4	6	16
Finland	5	1	0	6
Italia	4	2	3	9
Romania	3	3	4	10
England	2	20	8	20
USA	2	7	7	16
Argentina	2	1	0	3
Canada	2	0	2	4
Bulgaria	1	1	4	6
Sveits	1	1	3	5
Danmark	1	0	2	3
Tsjekkoslovakia	0	10	13	23
Polen	0	2	4	6
Frankrike	0	2	3	5
Jugoslavia	0	1	4	5
Australia	0	1	2	3
Spania	0	1	1	2
Belgia	0	1	0	1
Irland	0	1	0	1
Nederland	0	0	3	3
Sverige	0	0	1	1



RAMMEPLAN FOR ELITEGRUPPEN 1985/86

TID	STED	AKTIVITET	TEST
2-3/11	Årungen/NIH	Roing 1x - møte	
11/11	NIH		Test roergometer lactat, O <sub>2</sub> trede- mølle
13/11	NIH		Test max roergom.
25/11	NIH		Test sub.max sykkelergometer
30/1-2/2	Dombåstun	Skiløp	Test sub.max sykkelergometer
17/3	NIH		Test roergometer lactat, O <sub>2</sub> trede- mølle
21/3	NIH		Test sub.max sykkelergometer
22/3-6/4	Sarnen	Roing testløp 6 km	
20/4	Drammen	Testløp 8 km	
4/5	Årungen	Testløp 3 km	
10-11/5	Årungen	Regatta	
13/5	Årungen		Test sub.max sykkelergometer
30/5	NIH	Test roergometer lactat	
3/6	NIH	Test roergometer max	
7-8/6	Årungen	Regatta	
14-15/6	Grünau	Regatta	
17/6	Årungen		Test sub.max sykkelergometer
21-22/6	Årungen	Treningshøyde- punkt	
28-29/6	Amsterdam	Regatta	
5-6/7	Årungen	Treningshøyde- punkt	



12-13/7	Lucerne	Regatta	
16/7	Årungen		Test sub.max sykkelergometer
23/7	NIH		Test roergometer max
26-27/7	København	Regatta	
28/7-16/8	?	Treningsleir VM	
18/8-24/8	Nottingham	VM	
27/8	NIH		Test lactat roergometer
28/8	NIH		Test sub.max sykkelergometer
11-12/10	NIH Christiania	Oppsummeringsmøte Ulvøya r.	
1-2/11	Årungen NIH	Roing - planleggingsmøte	
5/11	NIH		Test O <sub>2</sub> trede-mølle
26/11	NIH		Test sub.max sykkelergometer

## NORSK ROINGS MEDALJEHØST

OL 1912 Bronsemedalje firer m.stm. Christiania  
 OL 1912 Bronsemedalje firer innrigger, Ormsund  
 OL 1920 Bronsemedalje, firer m.stm., Christiania  
 OL 1920 Bronsemedalje, åtter, Stavanger  
 OL 1948 Bronsemedalje, åtter, Fana  
 EM 1949 Bronsemedalje, firer u.stm., Fana RK  
 EM 1953 Sølvmedalje, firer u.stm., Halden RK  
 VM 1970 Bronsemedalje, firer m.stm., Ormsund/NSR  
 EM 1971 Sølvmedalje, dobbelsculler, Ormsund  
 EM 1971 Sølvmedalje, firer u.stm., Bærum/NSR  
 OL 1972 Sølvmedalje, dobbelsculler, Ormsund  
 EM 1973 Bronsemedalje, firer u.stm., Drammen/Bærum  
 VM 1974 Sølvmedalje, dobbelsculler, Ormsund  
 VM 1975 Gullmedalje, dobbelsculler, Ormsund  
 OL 1976 Gullmedalje, dobbelsculler, Ormsund  
 OL 1976 Sølvmedalje, firer u.stm., Drammen/Bærum/NSR  
 VM 1978 Gullmedalje, dobbelsculler, Ormsund

VM 1979 Gullmedalje, dobbelsculler, Ormsund  
 VM 1981 Bronsemedalje, dobbelsculler, Ormsund  
 VM 1982 Gullmedalje, toer u.stm., Ormsund/NSR  
 VM 1982 Gullmedalje, dobbelsculler, Ormsund/Horten  
 VM 1983 Bronsemedalje, toer u.stm., Ormsund/NSR  
 VM 1983 Sølvmedalje, dobbelsculler, Ormsund/Horten  
 OL 1984 Bronsemedalje, toer u.stm., Ormsund/NSR

### Junior-VM — Lettvekt-VM

Lettvekt 1976 Sølvmedalje, firer u/stm.  
 Ålesund/Trondheim/Sandefjord/Stavanger  
 Junior 1977 Bronsemedalje, toer u/stm., NSR  
 Bronsemedalje, dobbelsculler, NSR/Bærum  
 Lettvekt 1978 Gullmedalje, dobbelsculler  
 Stavanger/Christiania  
 Lettvekt 1979 Gullmedalje, dobbelsculler,  
 Stavanger/Christiania

## DAMEGRUPPEN

Christine Helle,	Oslo Kv. Roklubb
Irene Aaberg,	Christiania Roklub
Lisa Scheibert,	" "
Aina Enstad,	Horten Roklubb
Lise Thorsen,	" "
Åse Hanseth,	" "
Anne Hilde Jensen,	" "
Une Peikli,	Ormsund Roklub

## RAMMEPLAN

### November

2. - 3. Samling NIH

### Februar

1. - 2. Skisamling Dombåstun/NIH

### Mars

8. - 9. Samling NIH

22.-31. Påskesamling - sted ikke bestemt

### April

20. Testløp 8 km - Drammen

### Mai

18.-19. Samling på vannet - sted ikke bestemt

### Juni

5. - 8. Samling/regatta Årungen

28.-29. Regatta Amsterdam

### Juli

10.-24. Samling på Årungen

26.-27. Senior B Match - Hamburg

## LETTVEKTSGRUPPEN

Per Sætersdal,	Fana Roklubb
Christian Sætersdal,	" "
Tore Nordervald,	" "
Eivind Hadler Olsen,	" "
Philip Mitusch,	Bærum Roklubb
Nils J. Bjønnes,	Ormsund Roklub

### RAMMEPLAN

#### November:

2. - 3. Samlinger med tester NIH

#### Januar/Februar:

31. - 2. Skisamling med tester NIH/Dombåstun

#### Mars:

22. - 31. Påkesamling med tester og 10 km testløp  
i 1x Bergen

#### Juni:

7. - 8. Scandinavian Open Årungen

28. - 29. Regatta Amsterdam

#### Juli:

12. - 13. Regatta Luzern

26. - 27. Regatta København

#### August:

17. - 24. Verdensmesterskapet Nottingham



## MORGENDAGENS GRUPPE

Ole Andreassen,	Stavanger Roklubb
Kjell Vold,	" "
Martin Tønnesen,	" "
Øivind Skogen,	" "
Tore Øvrebø,	" "
Terje Bergsægel,	Roklubben Terje Viken
Arild Hanseth,	Horten Roklubb
Henning Evensen,	Sandefjord Roklubb
Terje Holthe Nilsen,	Risør Roklubb
Per Einar Johannesen,	Drammens Roklub

### RAMMEPLAN

TID	STED	AKTIVITET
2-3/11	NIH	Robasseng, løp, test roergometer, tredemølle, sykkelergom.
30/1-2/2	Dombåstun	Skiløp, test roergometer og sykkelergom.
8-9/3	NIH	Robasseng, skiløp, test tredemølle og sykkelergometer
27/3-6/4	Stavanger	Roing, test roergom., sykkelergometer, regatta 6km (evnt 3km)
17-20/4	Drammen	Roing regatta 8 km
1-4/5	Stavanger	Roing regatta 3 km, test sykkelergometer
15-19/5	Stavanger	Roing regatta 3 km
5-8/6	Årungen	Roing regatta 2000m
19-26/6	Stavanger	Roing, test sykkelergometer, treningshøydepunkt
28-29/6	Amsterdam	Regatta
10-24/7	Stavanger?	Roing, test roergometer, sykkelergom., treningshøydepunkt
26-27/7	Hamburg	Senior B Match
28/7-24/8	?	VM-samling - VM ?



## UTVIKLINGSPROSJEKT - NORGES ROFORBUND

(Utdrag av søknad sendt Prosjekt 88)

### PROSJEKT 4- (firer u/stm) 1988

#### Langsiktig mål:

1988: Firer u/stm blant de 6 beste i verden.

#### Delmål:

1986: Plassering blant de 6 beste i FISA's Senior B mesterskap (19-23 år).  
Enkelte medlemmer av prosjektet kan også bli aktuelle for representasjon i VM-86 i kombinasjon med roere fra vår elitegruppe.

1987: Plassering blant de 9 beste i VM.

#### Aktuelle utøvere pr. november 1985:

<u>Navn</u>	<u>Alder</u>	<u>Høyde</u>	<u>Beste plassering i J-VM</u>
Per Einar Johannesen	18	1.91	nr. 7 1985
Arild Hanseth	18	1.91	nr. 7 1985
Terje Holte Nilsen	18	1.94	nr. 7 1985
Henning Evensen	19	1.90	nr. 9 1984
Kjell S. Vold	19	1.88	nr. 7 1984
Ole Andreassen	20	1.90	nr. 7 1984
Tore Øvrebo	20	1.92	
Terje Bergsægel	21	1.94	
Øivind Skogen	21	1.83	
Martin Tønnesen	21	1.83	

Oversikt over arbeidskapasitet og fysisk kapasitet pr. november 1985 og målsetting for utvikling fram til 1988:

	<u>Arbeidskapasitet på roergometer max.test</u>	<u>Max VO<sub>2</sub> liter/min</u>	<u>ml/kg</u>
<u>Nov. 1985</u>			
Grppesnitt:	2166 kpm/min	5.22	62.25
Spredning:	2090 - 2230	4.90-5.60	58.0-68.5
<u>Realistisk mål 1986</u>			
Grppesnitt:	2300	5.50	65.0
<u>Realistisk mål 1987</u>			
Grppesnitt:	2400	5.80	68.0
<u>Realistisk mål 1988:</u>			
Grppesnitt:	2500	6.00	70.0

Antall aktive:

1985/86:	10
1986/87:	7 - 8
1987/88:	5 - 6 (4- med reserve evt. reserver)

Pr. november 1985 oppfyller 8 av de 10 aktive våre krav til høyde og vekt for framtidige eliteroere. Pr. i dag ligger gruppens gjennomsnittlige arbeidskapasitet og fysiske kapasitet omtrent på det nivå som er akseptabelt som et utgangspunkt for å nå det mål vi har satt oss over treårs perioden fram til 1988. Til sammenligning kan vi nevne at vi i 1979 hadde en gruppe på 9 utøvere på tilsvarende alderstrinn og disse hadde følgende snittverdier:

max.arbeid på roergometer:	2090 kpm/min
max Vo <sub>2</sub> :	5.36 liter / 64.29 ml/kg

Når det gjelder kroppshøyde har gruppen av i dag et snitt på 189 cm, mens gruppen av 1979 hadde et snitt på 187 cm. Vi vet at fra 1979-gruppen fikk vi 3 verdensmestere alt i 1982.

Vi mener at vi i dagens gruppe har potensiale til å utvikle 4 - 6

aktive på topp internasjonalt plan i løpet av ca. 3 år. Pr. i dag finner vi ingen grunn til å velge ut de antatt beste. Vi vil arbeide med 10 mann i ett år og så på grunnlag av tester og regatta-resultater velge ut de 7 - 8 beste. Disse vil vi så arbeide med i ett år til og så på grunnlag av 2 års utvikling (test og regattaresultater) velge ut de 4 - 6 beste for satsing fram mot O.L. i 1988. Vår prosedyre for kontroll av fysisk utvikling og konkurransematching framgår av vedlagte testplan og årsplan.

Gruppen vil i det kommende år konkurrere innbyrdes i ulike toer u/stm kombinasjoner og delta i de angitte internasjonale regattaer i både småbåter og større lagbåter.

På samlinger og i regattaer vil gruppen delvis bli kjørt sammen med vår elitegruppe for at overføring av kunnskap og holdninger også skal kunne skje direkte fra våre etablerte eliteroere til utøverne i utviklingsgruppen.

Alt i sesongen 1986 er det aktuelt å sette enkelte utøvere i utviklingsgruppen sammen med roere i elitegruppen for å prøve en 4- i VM i Nottingham.

Det første året vil det i stor grad bli trent på hjemsted utenom de oppsatte samlinger fordi mange av de aktive er engasjert i utdanning/arbeid der.

Fram mot 1988 vil gruppen i større grad bli drevet sentralt i daglige trening sammen med resten av vår elitegruppe.

Faglig ansvarlig for utvikling av "prosjekt 4- 1988" er Åke Fiskerstrand i samarbeid med Pål Børnick.



Roburger

TESTPLAN FOR ELITE OG REKRUTTERINGSGRUPPE  
NORGES ROFORBUND

Test-type:	Test-tidspunkt		
Max. arbeid på roergometer evnt. max Vo <sub>2</sub> , lactat og puls-måling	Siste halvdel av mars	Slutten av mai	Begynnelsen av august
Aerob - anaerob terskel - indirekte - roergometer	Siste halvdel av mars	Begynnelsen av juni	Begynnelsen av september
Max. Vo <sub>2</sub> ved løp på tredemølle	Begynnelsen av november	Midten av mars	
Registrering av hjerterefrekvens ved sub.max arbeid på sykkelergometer	Hver 6. - 8. uke hele året		