

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 Pähle 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

VM i roing uten norske medaljer er blitt en sjeldenhet. Det er kanskje ikke å undres over at enkelte journalister betegnet VM i Hazewinkel som norsk rosports forlis.

Vi som stiller med vår toppidrett på nært hold vet helt sikkert at en slik betegnelse på ingen måte holder stikk, men vi må dessverre erkjenne at vi fra et journalistisk synspunkt ikke er tilstrekkelig interessant når vi ikke er i medaljestriden.

Var egentlig innsatsen i Hazewinkel så veldig dårlig? På ingen måte - heller tvert i mot utfra forventninger og forutsetninger.

Vår dame 2x var i sitt første VM med å kjempet i toppen av B-finalen. De plasserte seg riktignok som nr. 9, men kun 0.9 sek. fra seier og med Sovjet 0.8 sek. bak på en 10. plass. Våre jenter innfridde fullt ut forventningene og deres innsats lover godt for de kommende sesonger.

Herre 4x var det laget som vi i 85-sesongen hadde størst forventninger til og målet var klart: "Et sikkert finalelag i VM-sammenheng".

At stroken på laget ble syk uken før avreise, reserve måtte settes inn og laget ommøbleres var naturlig nok ingen god oppladning til VM.

Laget rodde sin første regatta i VM's forsøksløp og etter en noe vanskelig opptakt rodde laget seg sterkt opp fra løp til løp. Som kjent endte det hele med at laget vant B-finalen. Et resultat vi må være meget godt fornøyd med og all ære til reserven Knut "frisøren" Grimstad. (For de som har glemt det ble vår 4x nr. 9 i VM 1983 og nr. 8 i O.L.).

Av våre andre VM-lag gjorde Per Sætersdal en god innsats, men vi hadde vel tiltenkt han noen plasser høyere opp i B-finalen hvor han ble nr. 6. I denne klassen deltok 18 nasjoner og gledelig var det at Øst-blokken nå er på full fart inn i lettvekt.

Den store skuffelsen må nok sies å være Alf Hansen som blant 19 konkurrenter ble utslått og for første gang etter gjennombruddet i 1970 ikke en gang fikk ro B-finalen.

Hva nå? - Vi er i full gang med planlegging av en ny sesong hvor vi bl.a. vil trappe opp satsingen på "Morgendagens gruppe". Dessuten har vår elitegruppe en lav gjennomsnittsalder som tyder på at de aller fleste står på fram til O.L.-1988.

Jeg kan ikke se noen grunn til at vi ikke allerede til neste sesong igjen vil ha lag i verdenseliten - i tilfelle må det dreie seg om økonomiske begrensninger.

Nærmere om opplegget for neste sesong får vi komme tilbake til i neste nr. av Trenerkontakten.

## TRENING HØST OG VINTER

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 landtreningssperioden bør endres vesentlig. Det gjelder fortsatt at hoveddelen av treningstiden må brukes på utholdentstrening i form av langdistanse- og intervall-trening. En må imidlertid være oppmerksom på styring av intensiteten ved utholdentstrening. Trening av utholdenhet blir mest effektiv når den kjøres med riktig intensitet. Ved langdistansetrening som er den viktigste treningsform før nyttår, skal intensiteten tilsvare 60-75% av maxpuls. 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.

Intervall-trening kan vi dele i to intensitetstyper. Dersom vi kaller all ren langdistansetrening (60-75 % av maxpuls) for intensitetsnivå I, kan vi kalle de to intervall-treningsmodellene for intensitetsnivå II og III. Trening på nivå II skal foregå i 75-85 % av maxpuls og på nivå III skal intensiteten ligge på 85-90 % av maxpuls. Alle trening på høyere intensitet enn 90 % av maxpuls, vil jeg regne for distanse og tempo-trening. Dette er treningsformer som er av liten eller ingen viktighet i vinterhalvåret. Derfor skal jeg her bare omtale nivåene I, II, III som alle kan betegnes som utholdenhetstrening enten vi driver dem i båten eller på land (løp, sykling, skiløp, svømming, robasseng, roergometer og annet). Nedenfor har jeg satt opp en oversikt som gir en del generelle opplysninger om de tre intensitetsnivåer i utholdenhetstreningen.

INTENSITETSOMRÅDER VED UTHOLDENHETSTRENING HØST OG VINTER

Prosent av maks puls	Aktivitetsform	Treningsmodell	Treningsomfang	Andel av total treningstid utholdenhet	Intensitetskategori
60-75	løp, skiløp, rulleski, sykling, svømming, roing i båt	langdistanse	1-3 timer	60-80%	I
75-85	løp, skiløp, sykling, roergometer, robasseng	langdistanse intervall	10-30' x2-6	10-20%	II
85-90	løp, skiløp, roergometer	aerob intervall (kort eller lang)	4-10' x2-5	5-10%	III

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 det er viktig å finne frem til.

I forbindelse med styrketrening kan vi skille mellom to hovedformer. Den ene er kraftutholdenhetstrening og den andre er kraft-trening. Kraftutholdenhet vil være den viktigste styrketreningsform for roere ettersom vi i en konkurranse skal gjenta en bevegelsesserie med relativt stor innsats mange ganger etter hverandre. Trening av kraftutholdenhet bør være forholdsvis spesifikk, d.v.s. at den bør omfatte øvelser som likner på robevegelsen eller deler av den og bør utføres i forholdsvis lange serier med moderat betraktning. Treninga kan gjerne gjennomføres som sirkeltrening hvor en arbeider  $1\frac{1}{2}$  - 2 min. pr. øvelse, har 4 - 6 runder med ei pause på 1 - 2 min. etter hver runde. I hver runde trener en mest mulig sammenhengende og prøver å tilstrebe en arbeidsfrekvens på 25 - 30 repetisjoner pr. minutt i hver øvelse. Ei slik økt med sirkeltrening vil vare mellom ca. 25 min. og ca. 75 min. Doseringa bør fastlegges etter alder og treningstilstand.

Den mer kraftprega treninga bør være noe mer generell enn kraft-utholdenhetstreninga. Med det menes at den bør inneholde øvelser som omfatter flere muskelgrupper enn de som er direkte aktive i robevegelsen.

Et program for kraft-trening bør omfatte 6 - 8 øvelser, en bør ligge på på et repetisjonsantall på 5 - 15 pr. serie og et antall serier på 3 - 5 pr. økt. Belastninga bør være slik at en kan gjennomføre det oppsatte program med riktig teknikk og kontrollerte bevegelser.

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 bevegelsehastighet som ligger lavere enn eller i nærheten av racehastighet. Det skader ikke en gang i mellom å overraske kroppen med noe raskere bevegelser.

Nedenfor har jeg oppgitt omtrentlig forhold mellom ulike treningsformer i høst- og vintermånedene og satt opp en veiledende oversikt over treningsomfang for ulike aldersgrupper.

TRENINGSFORMER HØST OG VINTER

Kvalitet	Aktiviteter	Omtrentlig andel av treningstid
Utholderhet	løp, skiløp, rulleski, sykling, svømming, roing i båt, robasseng, romaskin	60-80%
Styrketrening	Vekt-trening, roergometer, roing i båt, isokinetisk eller andre apparater	10-50%
Reaksjon, hurtigbet, aktiv hvile	Ballspill, styrketrening, gymnastikk, ulike leker, rommerer	5-10%
Bevegelighet aktiv hvile	løyringer, gymnastikk	ca 5%

VEILEDENDE ANTALL TRENINGSTIMER PR UKE

	Høst	Vinter	Vår	Sommer
Junior A	8	8-10	10-12	10
Junior B siste år	6	6-8	8-10	8
Sen. B 1. år	10	10-12	12-14	10-12
Sen. B 2. år	10	12-14	14-16	12-14
Sen. B 3. og 4. år	12	14-16	16-18	14-16
Sen. A	14	18-20	20-24	18-20

Nettopp dette med treningsomfang og intensitet må til enhver tid legges inn i et treningsopplegg ut i fra individuelle forutsetninger og målsetting/motivasjonsforhold. Det er viktig at en ved planlegging av et nytt treningsår tar utgangspunkt i de resultater en har oppnådd i den sesong en nettopp har avsluttet. En må prøve å se tilbake ett år og starte treningen igjen omlag på samme nivå som året før. Spesielt om en har hatt en god sesong er det viktig at en husker på at grunnlaget for gode resultater i første rekke ligger i den trening en har gjennomført det siste året. En må bygge videre i samme retning for fortsatt å få god utvikling. En kan selvsakt legge på noe mer fordi at en har fått et år med mer trening på baken og blitt et år eldre. Men en må ikke legge vesentlig mye mer og tenke at "nå skal det satses og bli resultater!" Da kan en fort oppleve å trene seg selv i senk. Ta ett steg ad gangen og bygg gradvis og systematisk videre på det en har gjort før. Har du hatt en dårlig sesong bør du også oppsummere denne grundig og finne grunnlaget for de eventuelle dårlige resultatene og prøve å forandre på det du mener har vært gjort feil.

Ia de vedlagte eksempler på treningsrammer kun som eksempler, bygg på egne erfaringer og bruk gjerne heftet "Rotrening" som en ytterligere veiledning og støtte når du legger opp programmet for høsten og vinteren.

Åke Fiskerstrand

Eksempel på ukeprogram 1. periode.

En dag: Kraft utholdenhetstrening, sirkeltrening:

(1. dag) 90 - 120 sek. pr. øvelse, 4 - 6 runder.

Sittende/liggende rotak

Benpress /knebøy

Sit-ups

Nedtrekk (halvt liggende stilling)

Oppstigning på ca. 45 cm høy benk

En dag: A) Utholdenhet, intervall-trening på intensitetsnivå II;

(2. dag) 2 - 3 x 15 - 20 min.

B) Kraft-utholdenhetstrening:

Ved roergometer: 3 - 5 x 5 - 10 min. (takt: 24 - 26)

Ved robasseng: 3 - 5 x 5 - 10 min. (takt: 19 - 22)

En dag: Kraft-trening, 5 - 15 rep. pr. øvelse, 3 - 5 serier.

(3. dag) Benpress/knebøy

Liggende/sittende rotak

Benkpress

Sit-ups

Pullover/nedtrekk

Brystøvelse (ryggliggende armsving)

Kroppsvridning/ryggliggende bensving

En dag: Fri

(4. dag)

En dag: Kraft-utholdenhetstrening, sirkeltrening

(5. dag) som 1. dag

En dag: Utholdenhetstrening, langdistansetrening på intensitetsnivå I,

(6. dag) 1½ - 2 timer.

En dag: Utholdenhetstrening, langdistansetrening på intensitetsnivå I,

1½ - 2 timer.

Eksempel på ukeprogram 2. periode.

En dag: Kraft-utholdenhetstrening, sirkeltrening som 1. dag  
(1. dag) i 1. periode.

En dag: A) Utholdenhetstrening, intervall på intensitetsnivå III:  
(2. dag) Ved bakkeløp: 3 - 4 x 4 - 6 min.  
Ved 20/10: 2 x 7 - 12 min.  
B) Kraft-utholdenhetstrening:  
Ved roergometer: 3 - 5 x 5 - 10 min. (takt: 24 - 26)  
Ved robasseng: 3 - 5 x 5 - 10 min. (takt: 19 - 21)

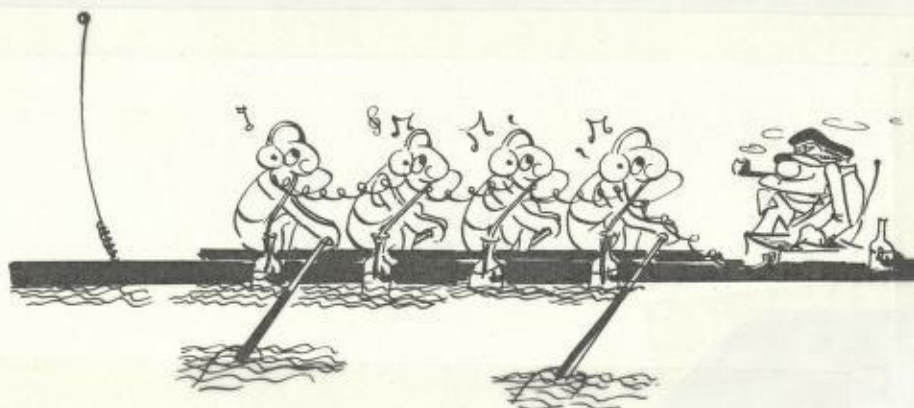
En dag: Kraft-trening som 3. dag 1. periode.  
(3. dag)

En dag: A) Utholdenhetstrening, intervall på intensitetsnivå II:  
(4. dag) 2 - 3 x 15 - 30 min.  
B) Kraft-utholdenhetstrening:  
som punkt B, 2. dag.

En dag: Kraft-utholdenhetstrening, sirkeltrening som 1. dag.  
(5. dag)

En dag: Utholdenhetstrening, langdistansetrening på intensitetsnivå I,  
(6. dag) 1½ - 2 timer.

En dag: Utholdenhetstrening, langdistansetrening på intensitetsnivå I.  
(7. dag) 1½ - 2½ timer.





NORSK ROSPORTS "GULLALDER" - VIL DEN VEDVARE, ELLER.....?

I en periode på femten år har norsk roidrett hatt utøvere på topp internasjonalt nivå. Disse resultatene har ikke kommet av seg sjøl. De har sine årsaker i godt motiverte og treningsbevisste utøvere, god ledelse av elitegruppene og systematisk og planmessig arbeid fra trenerhold. Disse forhold vil også være avgjørende for vår posisjon i det internasjonale bildet i framtida. Konkurransen blir imidlertid hardere, prestasjonsnivået stiger og flere land blander seg inn i kampen om medaljene. Derfor må vi jobbe ennå grundigere i tida framover for å beholde og videreutvikle vår posisjon. Ett av de områder hvor vi har mest å hente er utvilsomt på forbedring av langsiktig planlegging og utvikling av våre aktive. Vi må bli grundigere og flinkere til å legge de praktiske forhold til rette for de ulike aldersgrupper og vi må finne samarbeidspartnere i arbeidet med utviklingen av de aktive. Dette må få betydning både for arbeidet på forbunds- og på klubb-plan. Vi vet at de fleste klubber har vansker med å holde trenere for de aktive. Desto mer motiverte de aktive er og jo høyere nivå de kommer på, jo verre blir det for klubbtrenerne å følge dem opp. Jeg kan vanskelig se at klubbene aleine kan løse dette problemet. Jeg tror det blir nødvendig med et samarbeid mellom klubb, forbund og skoler om vi skal komme videre med dette arbeidet. Vi vet at aktivitetsnivået til elite-roerne har vokst langt utover det klubbene kan make å følge opp. Dette er i ferd med å skje også på senior B- og på junior A-plan. Dersom vi nå planlegger aktiviteten og begynner å arbeide med ei ansvarsfordeling for oppfølging av de aktive mellom klubber, forbund og skole kan vi også i de kommende 15 år (og lengre) make å oppfylle vår målsetting om å frambringe lag i verdenstoppen.

Planlegginga av dette arbeidet må gripe inn i forhold som er av treningsmessig art (treningsomfang, treningskvalitet, aktivitetsvalg etc.), organisasjonsmessig art (forhold mellom klubb, forbund og skole), trenerutdanning/treneroppfølging, regattamønster/konkurransedistaser, roteknisk skolering, utvelgingsforhold (kroppskvaliteter og prestasjonsutvikling) og annet.

Jeg har i det følgende satt opp ei ramme som inneholder en del av de forhold som jeg mener må være med i en diskusjon om framtidsutviklinga av norsk roidrett. Jeg vil håpe at innholdet i ramma kan skape bølger og engasjement. Jeg håper faktisk at bølgene blir såpass høge at de skyller inn både i styrehus (styre-rom) og tinghus (f.eks temadebatt på forbundstinget. Gjør de ikke det, er jeg redd for at våre roere snart vil føle bølgene etter foranliggende konkurrenter i framtidige internasjonale mesterskap.



FORSLAG TIL RAMME FOR VIDEREUTVIKLING AV REKRUTTERING AV TOPPROERE I NORGE FRAM MOT AR 2000.

		T R E N I N G						
ALDERSGR.	ORGANISERING	AKTIVITET/ INNHOLD	KVALITET	OMFANG	BÅT-TYPE	FYSISKE MÅL	PRESTASJONSMÅL	TRENER- ANSVAR
13 - 15 ANTALL: UBEGRENSET	<u>K L U B B</u>	SIRKELTR./GYMN. ROING SVØMMING SKILØP/SKØYTELØP SYKLING TERRENGLØP/O-LØP BALLSPILL/ KAJAKK	UTHOLDENHET  GENERELL MUSKELOPP- BYGGING	7 - 10 TIMER PR. UKE	PARÅRA OG ENÅRA BÅTER, <u>BEGGE</u> SIDER		(REGATTAER, 1.0 → 4 KM)	<u>KLUBB</u>  (KLUBB- TRENER)
16 - 18 ANTALL: CA. 50	<u>KLUBB/SKOLE</u>  (6-8 VIDEREGÅENDE SKOLER MED VALGFAGSORDNING)	SIRKELTR./GYMN. ROING, SVØMMING SKILØP, SYKLING TERRENGLØP BALLSPILL	UTHOLDENHET  MUSKULÆR UTHOLDENHET  GEN. MUSK. OPPBYGN.	10 - 14 TIMER PR. UKE	PARÅRA OG ENÅRA BÅTER,  BEGGE SIDER	MAX VO <sup>2</sup> : ♂ → 5,5 liter ♀ → 3,5 liter	(REG. 1,5-6 KM) ROERGOTEST → ♂ 2250 KPM/min ♀ 1500 KPM/min TOPP NORDISK JUN.NIVÅ	<u>KLUBB/</u> <u>SKOLE</u>  (KLUBBTRENER/ LÆRER)
19 - 22 CA 25	<u>KLUBB/FORBUND</u>  6 - 8 SAMLINGER  PR. ÅR I FOR- BUNDSREGI	ROING, SKILØP, TERRENGLØP, (SVØMMING, SYKLING, BALL- SPILL). STYRKETRENING OG MUSKELUTH. OG SIRKEL- TRENING	UTHOLDENH.  MUSK. UTH.  SPES.STYRKE	12 - 16 TIMER PR. UKE	SPECIALI- SERING  (PARÅRA ELLER ENÅRA <u>EI</u> SIDE)	MAX VO <sup>2</sup> : ♂ → 6,3 liter ♀ → 4,5 liter  HØYDE: ♂ 185 cm ♀ 170 cm	ROEGROTEST: ♂ 2500 KPM/min ♀ 1750 KPM/min  (REGATTAER, 2,0 - 10 KM) TOPP SEN.B NIVÅ	<u>KLUBB/</u> FORBUND.  (KLUBBTRENER., GRUPPETREN. OG NOE RIKSTRENER)
23 → ANTALL: CA. 15	<u>FORBUND/KLUBB</u>  SENTRALT-LEDET ELITEGRUPPE	ROING, SKILØP, TERRENGLØP (SVØMMING, BALLSPILL). STYRKE, MUSK.- UTH., SIRKELTR.	UTHOLDENH.  MUSK. UTH.  SPES.STYRKE	14 - 22 TIMER PR. UKE	SPECIALI- SERING	MAX VO <sup>2</sup> : ♂ → 7,0 liter ♀ → 5,4 liter  HØYDE: ♂ → 190 cm ♀ → 175 cm	ROERGOTEST: ♂ 2700 KPM/min ♀ 2000 KPM/min  REG.: 2,0-10 KM TOPP SEN.A NIVÅ	<u>FORBUND/</u> KLUBB  RIKSTRENER/ ASSIST.-TREN KLUBBTRENER



Stavanger febr . -84

SÆROPPGAVE I ROING nr. 3.

for

WENCHE HESKE .

Min oppgave er å utarbeide et treningsprogram for jenter i alderen ca 14 - 16 år over 1 treningsår.

Jeg vil utrede periode-programmer i oppgaven. Programmene vil bli benyttet av en jentegruppe i Stavanger Roklubb som har sin første rosesong i -84.

Jeg tar det forbehold at programmene vil bli endret hvis jeg synes at det er nødvendig underveis.

Grunnen til at jeg vil ta for meg denne oppgaven, er det at jeg selv er trener for denne gruppen. Jeg vil med en periodeplan få et visst inntrykk i hvordan treningsopplegget bør/skal være.

Min aktive bakgrunn er følgende:

Jeg begynte i S'R i -77. Det første året trente jeg bare for gøy. Programmet ble derimot øket mot sesongen -78, og vi i denne jentegruppen ble satt ut i singel (plast) for første gang utpå sommeren.

Vi trente fra da av mye i båt, for vår trener, Svenn Erik Sandsmark, hadde bestemt at vi skulle få prøve oss i Skolemesterskapet i Horten - september måned. Etter endt mesterskap hadde jeg fått min første medalje, - bronse.

Etter dette ble treningsprogrammet hardere, for nå hadde jeg bestemt meg for å ro neste sesong.

Jeg ble stroke på dobbelsculler sammen med Laila Oftedahl året etter. Sammen fikk vi et par sølvmedaljer i løpet av sesongen. Vi deltok heller ikke i så mange løp siden vi var så nye.



Til vinteren igjen ble vi sendt på treningssamling både til Oslo og Bergen. Vi ble bl.a. testet på romaskin og mitt resultat derfra var visst ganske bra iflg. trener og andre. Jeg var selv meget fornøyd, og jeg gjorde mitt ytterste for å få best resultat.

Sesongen -80 ble jeg makker på dobbelsculler sammen med Tove Lauvåsvåg. Sammen fikk vi gull, sølv, og bronse i de løp vi stilte i, men på Norgesmesterskapet ble vi slått og fikk en bronsemedalje, noe som var helt uventet for oss. Vi hadde riktignok trenet de siste fjoren dagene før regattaen uten trener.

Vi ga ikke opp etter Norgesmesterskapet. Nå ville vi ta hevn på de to lagene som slo oss ut på Norgesmesterskapet.

Vi reiste til Danmark der Nordisk Mesterskap for jun. ble arrangert. Båten som tok gull i Norgesmesterskapet representerte Norge i Nordisk. Dagen etter var den Internasjonale regatta. Her var vi påmeldte i dobbelsculler, og vi var "tente" på oppgaven som stod foran oss.

Løpet ble kjørt i to heat, og vi kom på andre plass sammenlagt etter Danmarks sterke landslag. De norske deltakerne kom heldigvis bak oss som planlagt.

Nå var vi fornøyde. Vi hadde fått igjen for strevet etter den store skuffelsen i NM.

Etter denne regattaen sluttet jeg. Grunnen var overtrening og at jeg var uten overskudd til videre trening.

Tove L. fortsatte derimot ut sesongen i singelsculler.

Tiden etter at jeg la opp var vanskelig. Jeg hadde svært lyst til å fortsette, men orket ikke tanken på trening.

Jeg lot meg allikevel ikke løsrive fra romiljøet. Den første tiden gikk med til mosjon ett par økter i uken. Jeg måtte trappe ned treningen siden jeg var så godt trenet på dette tidspunkt.

Etter en tid ble jeg forespurt om jeg var interessert i å trene en jentegruppe. Disse var nybegynnere.

I min aktive periode hadde jeg tatt trener A-kurs og Emnekurs, så jeg takket ja til trener-jobben for de nye jentene.



For meg var den nye oppgaven jeg nå var tildelt svært utfordrende. Jeg fikk en sjanse til å gi andre det jeg selv hadde lært. Kunnskapene var ikke enda helt tilfredsstillende, men jentene så ut til å trives, noe som i seg selv er svært viktig. Jeg ble så sendt til trener B-kurs. Her ble jeg rikere på trenertechniske detaljer på et teoretisk plan.

Utover sommeren fikk jeg følelsen av usikkerhet som roinstruktør. Hadde svært vanskelig for å overføre teknikk til den aktive. Selvom B-kurset hadde dette med i undervisningen, ble dette for vanskelig for meg.

Jeg fikk endel hjelp av andre i klubben, men etter en tid følte jeg meg rett og slett "udugelig". Siden jeg fikk hjelp av andre, og at andre kritiserte roerne, gjorde dette sitt til at jeg fikk en knekk i min selvsikkerhet. Jeg lurte lenge på om jeg i det hele tatt ville fungere som en god trener.

Dette er kanskje en periode som alle trenere opplever.

Jeg sluttet etter nok en kritikk fra en av representantene i klubben.

Jeg holdt meg så borte ca 1 år. Savnet etter klubben og ro-miljøet ble for stort for meg. I april -82 var jeg i S'R igjen.

Nå ble det mosjonering igjen for mitt vedkommende. Jentene som jeg trente var splittet og det var få igjen.

I august fikk jeg samlet en jentegruppe i alderen 12-16 år, for jeg var svært interessert i å rette på de feil jeg gjorde med den forrige gruppen.

De nye jentene talte ca. 5 stk. Vi hadde bare en til to dager i uken med trening, for jeg ville ikke skremme jentene vekk med for mye trening i starten.

Det ble korte joggeturer, litt gymnastikk og avog-til ballspill. Jentene begynte å trives og etter en stund var gruppen øket til 10 stk. Utpå vinteren ble treningsprogrammet øket, for nå var jentene modne til dette.

Roingen startet, og jentene fikk komme seg ut i båter. Distansemerket hadde alle bestemt seg for å ta denne sommeren.



I løpet av siste periode av vintertreningen hadde gruppen minsket en del. Fire av jentene hadde sluttet. Noen hadde funnet ut at roing ikke passet for dem, andre orket ikke trene lenger.

Jentene startet å ro i innriggere og trekvartinger. Jeg instruerte grovteknikk slik at de lærte seg det viktigste mønsteret. Jeg prøvde også å gjøre treningen så morsom det lot seg gjøre. Nå ville jeg ikke miste flere jenter. Det gjorde jeg ikke heller. Jentene koste seg med tur- og mosjonsroing, men hadde etterhvert blitt mer interessert i å komme seg i smalere båttyper.

De begynte å trene i sculler i juni mnd. Etter en stund ble det bestemt at jentene skulle delta på Skolemesterskapet - Horten. Nå ble det båttrening "for alle penga". Jeg synes at det var en god idé at gruppen skulle ro en regatta før sesongslutt for så å se hva de gikk til neste sesong.

I regattaen gikk det bra med jentene. Ingen vant, men bare vent.

---

#### OPPGAVEN JEG VIL SKRIVE - TRENINGSPROGRAM FOR JENTER 14-16 år.

Programmet går fra grunnlagsperiode 1 til grunnlagsperiode 3, for så gå over i overgangstreningsperiode, deretter spesialtreningsperiode, og konkurranseperiode.

Jeg vil legge frem periodeprogrammet for hver periode. Vil så kommentere/forklare dette nærmere.

Programmet utarbeides hovedsaklig av meg selv, men hvis jeg trenger hjelp søker jeg dette hos f.eks. rosjeff. e.l.

"Trener-kontakten" er også en god hjelp for meg.

Når jeg utarbeider programmer tar jeg mye utgangspunkt i hva jeg selv gjorde som aktiv, erfaringer derfra. Jentenes egen form er også viktig. Eller hvis noen andre har erfaringer med et ev. treningsprogram/former, e.l.



TRENINGSPROGRAM FOR JENTER I ALDEREN 14 -16 ÅR - PERIODEPROGRAM.

Grunnlagsperiode	I	CA	15. okt. - 14. nov.
Grunnlagsperiode	II	CA	15. nov. - 14. jan.
Grunnlagsperiode	III	CA	15. jan. - 14. mars
Overgangsperiode		CA	15. mars - 14. april
Spesialtrening	I	CA	15. april - 14. mai
Konkurransperiode		CA	15. mai - 14. juni
Spesialtrening	II	CA	15. juni - 14. juli
Aktiv avkopl. periode		CA	15. sept: - oktober



TRENINGSPROGRAM FOR JENTER - STAVANGER ROKLUBB PERIODE 1

Antall treningsdager pr. uke: 2

1. dag

- Oppvarming, løp ca 30 min (ute)
- Lette gymnastikkøvelser
- Evt. Ballspill
- Uttøyning

2. dag

- Oppvarming, løp ca 20 min (inne)
- Lett sirkeltrening
- Uttøyning



Kommentar/forklaring      PERIODE 1

I denne perioden er utøveren nettopp ferdig med rosesongen, og treningsformene må legges om, - overgangstrening.

Velger å starte med kun 2 treningsdager pr. uke.

På slutten av sesongen ser roeren som regel fram til innetrimmen igjen.

Den ene dagen har vi løp ute. Dette fordi roerne skal fortsatt få være ute i frisk luft slik som hun/han er vant til.

Løp i terreng forøvrig er bare sunt synes jeg, for utøveren vil være konsentert og benarbeidet er relativt viktig.

Neste dagen er oppvarmingen innendørs. Da legger jeg inn mange morsomme leker o.l. i oppvarmingen, f.eks. hoppe bukk over hverandre. Dette er også gøy for utøveren. Ellers har jeg musikk med meg, hvor vi danser til rytmer.

Har satt opp ballspill - og det er her veldig viktig at alle er med, både gutter og jenter. Bringer dermed gruppene mer sammen.

Sirkeltreningen stiller jeg visse krav:

- øvelsen er teknisk enkle
- " har minst mulig faremomenter
- øvings-utvalget bør ikke stille store krav til apparater

Jeg velger lette øvelser, samtidig som øvelsene er bassert på den ordinære rotekniske formen.

Jeg kjører denne form for trening fordi at forskjellige muskelgrupper belastes i en viss rekkefølge.

Tilslutt uttøyningen.

Her stiller jeg det krav at hver enkel utøver skal tøye ut etter hver trening i ca 20 min.

Jeg begynner uttøyningen fra foten og slutter med nakken.

Jeg synes det er viktig at hver muskel blir strukket etter at den har vært i bruk.



TRENINGSPROGRAM FOR JENTER - STAVANGER ROKLUBB PERIODE II.

Antall treningsdager pr. uke : 3

- |       |   |
|-------|---|
| 1 dag | <ul style="list-style-type: none"><li>- Oppvarming, løp ca 20 min (inne)</li><li>- Vekter. (Lette) 2 x 10</li><li>- Spennsthopp 2 x 3 min. ( 4 hopp hvert 20 sek)</li><li>- Uttøyning</li></ul> |
| 2 dag | <ul style="list-style-type: none"><li>- Oppvarming, løp 20 min (ute)</li><li>- Intervall 20/10 2 x 3 min</li><li>- Uttøyning</li></ul>  |
| 3 dag | <ul style="list-style-type: none"><li>- Løp 30 - 45 min Ute</li><li>- Uttøyning</li></ul>   |



Nå har jeg øket programmet en del. Har lagt inn endel kondisjonsstrenig, samtidig som de har startet med lette vekter.

Vekt-treningen blir utført med stor kontroll og påpass av trener.

Det blir kjørt øvelser som er basert på den ordinære robevegelsen, samtidig som det blir trent litt ved siden av denne bevegelsen.

Vektene i denne perioden er følgende:

- liggende rotak
- opp/ned på stol uten fraspark. Denne øvelsen blir utført langsomt, da det blir lettere å gjøre den riktig.
- sit-ups
- ryggoppsving
- benkpress

Liggende rotak skal være ganske lett for utøveren, da det er selve bevegelsen som skal læres inn. Da vil utøveren løfte riktig ved senere trening.

Opp/ned stol. Denne øvelsen skal styrke lårmuskulaturen, derfor skal vi ikke ha fraspark som nevnt ovenfor.

Senere vil denne øvelsen være med belastning.

Sit-ups . Feste bena i ribbeveggen slik at det blir en vinkel på 90 C. Denne øvelsen tar utøveren ca 5 - 10 ekstra rep. pr øvelse.

Ryggoppsving. På benk med hoftene nesten helt til kanten. Kroppen henger da nedover mot gulvet. Utøveren skal rulle med ryggen. Starte med korsryggen, avslutte med nakken- hode på oppveien. Starte med hode- nakken, avslutte med korsryggen på nedveien. Ca. 5 rep. er nok til å begynne med, for øvelsen tar veldig på ryggen.



Benkpress Ligger på ryggen. Presse vektstangen fra brystkassen og opp på strak arm.

Her er vekten lett samtidig som utøveren skal kjenne at hun løfter. Det skal løftes i rolig tempo.

Spennsthopp . Her hoppes det som nevnt 3 hopp hvert 20 sek. i 3 min. Pause. Dette gjentas en gang.

Spennsthoppet starter fra hukstilling til hopp opp fra bakken. Denne formen for trening fordi utøveren blir mer spenstig, og utholdenheten økes.

Spennst-trening er viktig for roerne, for samme øvelse finner vi igjen i båten - frasparket.

Siste dagen i treningsprogrammet er langkjør.

Her skal løpes i en viss tid uten stans. Dette er meget kondisjonskravende trening, - utholdenhet.

Intervalltrening 20/10 - Løp i 20 sek med ca 80-85 % intensitet, pause i 10 sek, ialt 3 min. Dette repiteres 1 gang etter en pause på ca 2-3 min.

TRENINGSPROGRAM FOR JENTER - STAVANGER ROKLUBB PERIODE III

Antall treningsdager pr. uke : 4

- 1 dag
- Oppvarming ca 20 min.  
(inne)
  - Vekter 2 x 20 rep. (økes  
til 3 x 20 rep.)
  - Uttøyning
- 2 dag
- Oppvarming ca 20 min  
(ute)
  - Intervall 20/10 2 x 5 min
  - Spennstopp 2 x 4 min
  - Uttøyning
- 3 dag
- Langkjør ca 60 - 90 min
  - Spennstopp 2 x 4 min
  - Uttøyning
- 4 dag
- Oppvarming ca. 20 min
  - Bakkeløp 3 x 4 min
  - Liggende rotak 45/15  
1 x 4 min.  
(ca 15-20 rep pr 45 sek)
  - Uttøyning.
- event: - ROING I stedet for bakkeløp.

Kommentar/forklaring

PERIODE III

Etter en roergometertest - den første rotesten for jentene - ble det et faktum at kondisjonsprogrammet måtte bli bedre.

Treningen ble derfor øket til 4 dager pr. uke.

Vektene øket til 20 rep x 2 - for så å økes til 3 senere.

Intervalltrening 20/10 - øket til 5 min x 2 - fra 3 min.

Spensthopp - øket til 4 min x 2 - fra 3 min.

Utøverne har også denne formen for trening

2 ganger pr. uke fra denne perioden.

Langkjør - øket til 60-90 min - fra 30-45 min.

Bakkeløp - Denne treningen starter vi med fra denne perioden.

Løpet blir kjørt 3 x 4 min.

Denne treningen er tung for utøveren. Løpet er svært likt et roløp. Starter med høy intensitet, og etter en liten stund blir utøveren stiv og sliten. Man må så legge seg i et roligere tempo, for å kunne holde ut hele bakken. På slutten ber jeg utøveren ta ekstra godt i.

Vektene - er nå blitt litt lettere, dette gjelder spesielt liggende rotak. Nå skal der tas 20 rep. x 2 - dette økes til 3 etter en stund.

Lørdagens liggende rotakprogram er 45/15 1 x 4 min.

Vekten er såpass lett at utøveren kan ta 15-20 rep pr. 45 sek. Pause i 15 sek.

Denne øvelsen kjører jeg fordi utøveren skal få ta ut litt krefter. Øvelsen virker dessuten svært inspirerende for utøverne. To jenter kjører øvelsen samtidig, mens de andre jentene teller for dem.

I starten av januar var dette programmet svært hardt for jentene, men etter å ha kjørt programmet et par ukers tid ble det lettere for dem.



TRENINGSPROGRAM FOR JENTER - STAVANGER ROKLUBB OVERGANGSPERIODE.

Antall treningsdager pr. uke : 4

- |       |   |
|-------|---|
| 1 dag | <ul style="list-style-type: none"><li>- Oppvarming ca 20 min (inne)</li><li>- Vekter 3 x 20 rep.</li><li>- Uttøyning</li></ul>                |
| 2 dag | <ul style="list-style-type: none"><li>- Roing ca 45-60 min.</li><li>- Intervalltrening 20/10 (2 x 5 min)</li><li>- Uttøyning</li></ul>        |
| 3 dag | <ul style="list-style-type: none"><li>- Oppvarming</li><li>- Bakkeløp 3 x 4 min.</li><li>- Spennstopp 2 x 4 min</li><li>- Uttøyning</li></ul> |
| 4 dag | <ul style="list-style-type: none"><li>- Roing ca 45-60 min.</li><li>- Spennstopp 2 x 4 min</li><li>- Uttøyning</li></ul>                      |



Kommentar/forklaring

**OVERGANGSTRENING.**

Så sant isen har forlatt vannet for godt og at forholdene ellers ligger tilrette for at båttreningen kan ta til er roing et faktum.

Starter vi så tidlig som mulig å ro, er dette en stor fordel når det gjelder innlæring av teknikk.

Båttreningen starter ganske forsiktig. Det er en stund siden utøveren har sittet i båten, derfor må balanse og båtfølelsen igjen få sjansen til å komme hos hver enkel utøver.

Det blir mest kjørt langkjøring, med et og et tak innlagt etter hvert i økten.

Klarer treneren å "plukke" de mest grove feilene på et tidlig tidspunkt er der større sjanse til at teknikk-treningen kan bli lettere senere på sesongen.

Ellers er programmet svært lite forandret. Kondisjonen og styrken blir vedlikeholdt på land.

TRENINGSPROGRAM FOR JENTER - STAVANGER ROKLUBB - SPESIALTRENING I

Antall treningsdager pr. uke : 5

- 1 dag
- Oppvarming 20 min (ute)
  - Bakkeløp 3 x 4 min
  - Spensthopp 2 x 4 min
  - Uttøyning
- 2 dag
- Roing - langdistanse m/tekn.trening, startoppbygging. Ca 60-90 min
  - Uttøyning
- 3 dag
- Roing - kombinasjonstrening (10-8-6-4-2-1)
  - Uttøyning
- 4 dag
- Oppvarming
  - Intervalltrening 20/10 (2 x 5 min)
  - Spennsthopp
  - Uttøyning
- 5 dag
- Roing - langdistanse m/tekn.trening, startoppbygging. Ca 60-90 min.

Siden den første regattaen nærmer seg må utøverne lære seg mer konkurranse-roing. Derfor har jeg lagt inn kombinasjonstrening og startoppbygging i programmet.

Nå er det roing 3 dager på programmet, derfor er det viktig at jeg fortsatt får utøverne til å trene på land for å holde bedre på kondisjonen.

Vi trener da nede i S'R's sine lokaler for å holde på miljøet. Båttreningen blir trent på Stokkavannet, ca 5-6 km fra selve roklubben.

Dette er jentenes første sesong. Det vil dermed si at jentene ikke er særlig gode teknisk sett. På treningene må jeg derfor være svært påpasselig med teknikken. Nå som programmet også har innlagt oppkjøringer er dette veldig viktig. Store feil kan lett oppstå uten at noen merker dette i starten, og da blir dette mer arbeid senere på sesongen både for trener og utøver.

Startoppbygging - Her trenes der på starter.

Det kan f.eks. være :

1 tak =  $\frac{3}{4}$  langt

2 tak =  $\frac{1}{2}$  langt

3 tak =  $\frac{1}{2}$  langt

4 tak = helt osv.

Det kan også bygges opp annerledes. Dette var kun et eksempel.

Jeg er svært nøye med start-trening, for jeg synes at starten i et løp er av stor betydning for resultatet utøveren får. Er utøveren kjapp i starten kan hun/han kanskje få et lite forsprang til de øvrige i løpet. Får utøveren dårlig start kan dette ødelegge hele løpet for henne.



Kombinasjonstrening ved intervaller med økende intensitet og kortere varighet. (10-8-6-4-2-1 min)

---



TRENINGSPROGRAM FOR JENTER - STAVANGER ROKLUBB - KONKURRANSETRENING.

Antall treningsdager pr. uker: 6

- |       |  |
|-------|--|
| 1 dag | - Roing - langdistanse<br>20 - 23 i takt<br>Innlagt endel fartsarbeid<br>- Uttøyning         |
| 2 dag | - Oppvarming<br>- Bakkeløp 2 x 4 min<br>- Spensthopp 2 x 4 min<br>- Uttøyning                |
| 3 dag | - Roing - tempotrening<br>fra 20 tak opptil 500 mtr<br>- Uttøyning                           |
| 4 dag | - Roing - kombinasjonstrening<br>(10-8-6-4-2-1)<br>- Uttøyning                               |
| 5 dag | - Roing - langdistanse<br>(90 min)<br>- Intervalltrening 20/10<br>(2 x 5 min)<br>- Uttøyning |
| 6 dag | - Roing - tempotrening<br>fra 20 tak opptil 500 mtr.<br>- Uttøyning                          |

Nå er den mer programpregede del av trening i båt kommet godt igang.

I denne perioden legger jeg vekt på at roeren er konsentrert og motivert til å ta imot trening og å gjennomføre dette på en tilfredsstillende måte. Teknikken må nøye påpasses fra min side og fra utøveren.

Nå som konkurransene er startet må programmene være utarbeidet og gjennomføres i riktig retning og måte.

Jeg har lagt vekt på fartsarbeid og start-trening.

Kondisjonen holdes enda vedlike på land, hvor der kjøres 20/10, bakkeløp, og spensthopp.

Tempotrening - Her blir det trenet hurtighet. Vi starter det hele med en start. Utøveren ror ca 20 tak. Økes etter mitt ønske til flere tak opptil ca 500 mtr.

Flere båter stiller til start samtidig. Hvis det er en større båt må denne stille litt bak de andre.

På denne måten får roerne litt konkurranse med hverandre.

Langdistanse - Helt rolig roing, samtidig som vannarbeidet, og roingen forøvrig skal være godt og ordentlig gjennomført. Det kreves full konsentrasjon også på denne treningen.

SPESIALTRENING II

- Treningsprogram er det ikke nødvendig å sette opp.

Programmet skal kun ha litt mindre intensitet enn periode Spesialtren I. Ellers skal programmet kjøres likt nå som i periode I.

Treningsmengden skal imidlertid økes litt denne perioden.

F.eks. : 2 dag : 90 min roing.  
5 dag : 90 min roing.

---

Endelig klarlagt terminliste over rosesongen, vil være avgjørende for mine programmer. Det kan være regattaer jeg vil at mine jenter skal være med på. Da må kanskje programmet endres noe før en regatta.

Fortrinnsvis går jeg ut ifra det oppsatte periodeprogrammet.

Den aktive avkoplings-perioden er lett trening fra siste regatta til inntrimmen atter engang starter, - ca oktober.

---

## KONKLUSJON:

Disse utøverne er på vei mot et avgjørende tidspunkt for eventuelt videre satsing.

Når en utøver har trent i et - to år med relativ hard trening, vil vi få svar på om vi har med en taper eller vinner å gjøre når hun/han endelig får gjennomgå en skikkelig konkurranse.

Er det en vinner er antakelig saken grei, for utøveren vil sikkert være "tent" selv til å fortsette treningen, uten særlig oppbakking fra trenersiden. Men derimot hvis det er en taper blir det annerledes. Vedkommende vil sikkert følge treningsprogrammet en stund, men vil falle av etter kort tid. Dette er jeg svært redd for skal intrefte noen av mine jenter.

I gruppen jeg arbeider med, er det jenter som er helt forskjellige fra hverandre. Alle er svært gode venninner, noe som er en fordel. Disse jentene trener sammen og alle har det mål for sommeren at de skal bli gode å ro.

Målet mitt er ikke så stort denne sesongen, men jeg ser heller fremover noen år. Denne sesongen som nå står for døren er deres innkjøringssesong.

Min vurdering til treningsprogrammet er at det er ganske hardt, spesielt for de yngste. Men allikevel tror jeg at det er nødvendig med et så hardt program for at utøverne skal kunne hevde seg i sin klasse.

Det kan også være galt å ha et hardt treningsprogram. Utøveren kan gå lei all treningen, derfor er jeg svært nøye med å legge inn forskjellige varierte tiltak underveis i treningen.

Det kan eks.vis være kurvball-turnering, o.a.

For min egen del kan jeg si det at på slutten av min karriere var treningsmengden stor, og det skremte meg virkelig at jeg måtte trene mye hardere for å hevde meg i senior som jeg da skulle rykke opp til den gang. Kanskje dette er grunnen til frafall i denne alderen.

Jeg er en ivrig sjel for at det skal være godt miljø i klubben. Jeg arrangerer bl.a. hyggekvelder, karnevall, temakvelder og bingo for de aktive.

Det sveiser oss bedre sammen, slik at et bedre vennskap kan oppnås. Siden alle trener hardt, er det viktig at miljøet i selve klubben er godt. Dette vil holde på medlemmene og kanskje lokke flere inn.

Det finnes mange idretts-klubber i distriktet rundt der en bor, derfor er det viktig at miljøet i akkurat din klubb er så godt at det til stadig er idrettsutøvere som driver klubben videre.

---

### Resymé

Side 1 til side 4	- Min bakgrunn i Stavanger Roklubb
Side 5	- Planoversikt over programmer (PERIODE)
Side 6 til side 21	- Utarbeidede treningsprogrammer, med kommentar/forklaringer.
Side- 23 til side 24	- Konklusjon.

*Med hilsen  
Wenche Herke*

AD SÆROPPGAVE FRA KURS C - KOMMENTARER

Oppgave, form og oppbygging:

Oppgavens form og oppbygging må betegnes som grei og oversiktlig.

Framstillingsform:

Framstillingsformen vil vi karakterisere som lett forståelig.

Innhold:

Fornuftig helhetsvurdering med greie synspunkter på de aktives utvikling og progresjon i treningsarbeidet. Verdifull framstilling av egen bakgrunn og utvikling som aktiv/trener. Periodeinndeling og periodeprogresjon virker godt gjennomtenkt.

Innhold i de enkelte perioder:

Grunnlag I: Lite trening, men o.k. som aktiv hvile eller innkjøringsperiode.

Grunnlag II: Intensitetsangivelse ved utholdenhetstrening savnes. 3 min. 20/10 vil være for kort selv på et tidlig stadium. Bør kjøres i min imum 5 min. Bli dette for hardt, bør en heller drive langdistanse, eller naturlig intervall inntil de aktive får et bedre grunnlag. Ellers bra opplegg.

Intensitet ved langkjøring: 40-60 slag under maks.puls

Intensitet ved intervall (20/10 eller bakkeløp): 10-20 under maks.puls.

Grunnlag III: Bør vurdere noe mer langkjøring, ellers o.k. NB! intensitet ved bakkeløp se ovenfor.

Overgangsperiode:

Mye trening med høy intensitet. Bør legge inn litt mer langdistanse. Ellers o.k.

Spesialtrening I:

O.k. Side 17, noe overvurdering av startens betydning?

Konkurransetrening:

Mye trening med høy intensitet (bakkeløp, tempotrening 2 dager, 20/10 og kombinasjonstrening). Bør vurdere en med mer moderat intensitet.

Spesialtrening I:

O.k.

Total vurdering:

Helhetsinntrykket av oppgaven er godt, men du bør vurdere detaljkommentarene til de enkelte perioder og se de i sammenheng med dine kunnskaper om treningsprinsipper og erfaring fra egen aktiv trening.

Rud i Bærum, 11. april 1984

NORGES ROFORBUND

Kjell Emblem (sign.)

Åke Fiskerstrand (sign.)



## Bli med...

### **Fysisk aktivitet for helse og trivsel**

Sosialdepartementet står for første gang bak en aksjon for økt fysisk aktivitet i befolkningen.

Bakgrunnen for aksjonen er den faglige dokumentasjonen som er samlet i Tidsskrift for Den norske lægeforening nr 12B - 1980, om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse.

Aksjonen er dessuten en oppfølging av informasjonskampanjen om belastningslidelser (forebygging av muskel-og skjelettsykdommer).

Målet med denne aksjonen er å få flere mennesker til å drive fysisk aktivitet for derigjennom å bedre sin egen helse og forebygge sykdom.

Et sentralt stikkord i denne aksjonen er samarbeid mellom organisasjoner og myndigheter om helseopplysning og forebyggende tiltak.

Erfaringer fra ulike prosjekt har vist at et samarbeid mellom idrettslag og organisasjoner som driver helseopplysning kan være hensiktsmessig fordi en når ut til større deler av målgruppen på denne måten.

Idrettslaget kan ha hovedansvaret for å tilrettelegge tilbudene om fysisk aktivitet, mens de andre organisasjonene kan ha ansvar for temakvelder om kosthold, antirus osv.

Målet for ethvert idrettslag er å ha en treningsgruppe for nybegynnere - ideelt sett!

Mange idrettslag har i dag TRIM-grupper, men idrettsledere må erkjenne at mange av disse gruppene drives med for høy intensitet slik at de ikke er et tilbud til utrente mennesker.

Nybegynnergrupper må starte på "null-nivå". Øvelsene må være enkle og intensiteten må være så lav i starten at deltakerne klarer å gjennomføre aktiviteten samtidig som de har lyst til å komme tilbake neste gang!

I forbindelse med aksjonen blir det utarbeidet noe materiell til hjelp for arrangører:

Brosjyre om aksjonen og betydningen av fysisk aktivitet for helsen.

Foredrag om fysisk aktivitet og helse. Et teksthefte og overhead-illustrasjoner utarbeidet av S. Strømme og S. Kaasa.

Idéhefte - TRIMaktiviteter i organisasjoner og lag. Et hefte med idéer for igangsetting av aktivitet.

Treningsprogram for nybegynnere over 6-8 uker i innegym, jogging, sykling, svømming og skigåing.

Plakater til oppslag om tiltak.

Materiellet vil foreligge i begynnelsen av september og fås gratis ved henvendelse til Norges Idrettsforbund, Hauger Skolevei 1, 1351 Rud.

Den offisielle starten på kampanjen er 15. september.

Aksjonen er i tråd med Norges Idrettsforbunds handlingsplan for TRIM-IDRETT-HELSE og Norges Idrettsforbund er blant de organisasjoner som har fått støtte til tiltak i forbindelse med aksjonen.

Særforbund og idrettskretser kan søke om støtte til informasjonstiltak og / eller aktivitetstiltak som er beregnet på fysisk inaktive.

Søknadsfrist er 1. september.

Kommunene har nå ansvaret for det forebyggende helsearbeid og gjennom denne aksjonen får vi nå en offentlig "godkjennelse" på at fysisk aktivitet er en del av det forebyggende helsearbeid.

Aksjonen er derfor en god anledning for idrettsledere i hele landet til å starte tiltak for nye grupper - få enda flere med i TRIM-familien, med de positive ringvirkninger dette kan få i lokalmiljøene.



**Fysisk aktivitet for helse og trivsel**

**Bli med...**

T R E N E R A U T O R I S A S J O N E R E R

Følgende er autorisert som Trener I (B-kurs):

Kirsti Hansen,	Namsos Roklubb
Mai Torbjørnsen,	" "
Cathrine Breivik,	Drammens Kv. Roklubb
Knut Andreassen,	Kongsvinger Roklubb
Nina Rye Andersen,	Tønsberg Roklub
Margrethe Andersen,	" "
Torstein Fjermestad,	Roklubben Terje Viken
Wenche Osnes,	" "
Tor Rasmussen,	" "
Tom E. Grønberg,	Moss Roklubb
Nina Sandberg,	Bærum Roklubb

Følgende er autorisert som nybegynnerinstruktører (Emnekurs):

Anne Lise Hansen,	Drammens Kv. Roklubb
Cathrine Breivik,	" " "
Linda Ødegaard,	" " "
Gerd Hovd,	" " "
Hanne Fauske,	" " "
Norunn Ringstad,	" " "
Eva Mølmen,	" " "
Jorun Haga,	" " "
Aina Kristiansen,	" " "
Bjørn Magne Iversen,	Drammens Roklub
Thor Egil Olsen,	" "
Odd Jensrud,	" "
Anne-Marit Wiedvang,	Bærum Roklubb
Astrid Lerheim,	" "
Signe K. Arntzen,	" "
Laila Bøe,	" "
Nina Melsom,	Oslo Kv. Roklubb
Elisabeth Bendixen,	" " "
Lisa Scheibert,	Christiania Roklub
Irene Aaberg,	" "

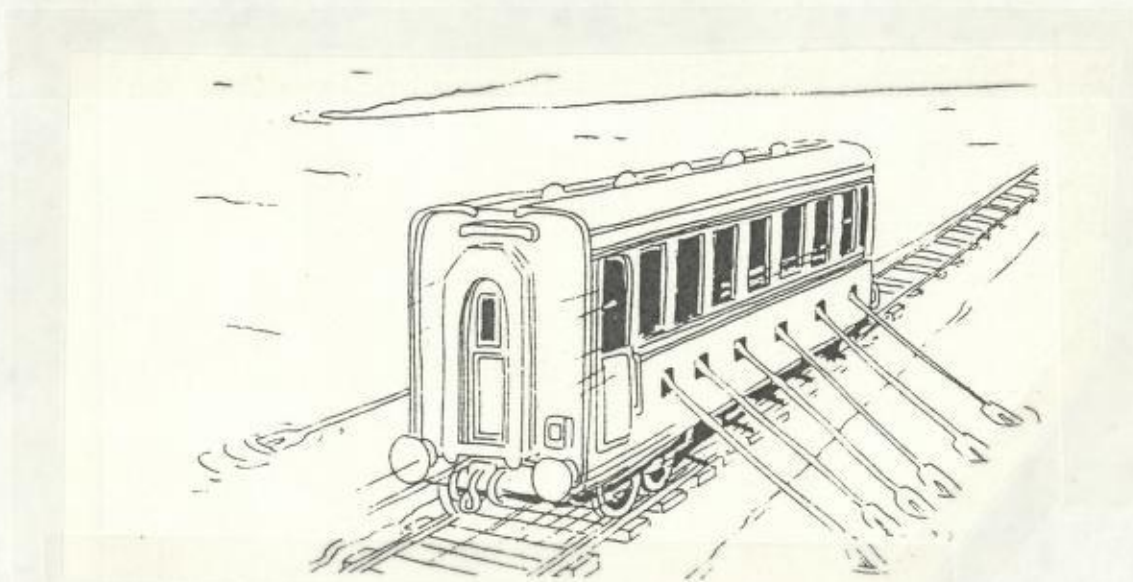


Christine Helle,	Oslo Kv. Roklubb
Siv Berger ,	Christiania Roklub
Anne Hilde Jensen,	Horten Roklubb
Åse Hanseth,	" "
Aina Enstad,	" "
Anne Lise Kjønne,	Sandefjord Roklubb
Hanne Nilsen,	Onsøy Ro- og Kajakklubb
Margrethe Andersen,	Tønsberg Roklub
Nina Rye Andersen,	" "
Ellen Hansen,	" "
Morten Sandbakken,	Ringsaker Roklubb
Jesper Sandbakken,	" "
Guro Løvhaug,	" "
Anne Olafsbye,	" "
Tor Egil Prøven,	Kongsvinger Roklubb
Knut Andreassen,	" "
Rolf Oddvar Andreassen,	" "
Marit Irene Prøven,	" "
Kari Fossbakk,	" "
Ann Catrin Strøm,	" "
Ingrid Fossbakk,	" "
Torstein Fjermestad,	Roklubben Terje Viken
Jostein Vika,	" "
Terje Bergsægel,	" "
Wenche Osnes,	" "
Tor Rasmussen,	" "
Else Albrecht,	Stavanger Roklubb
Tove Jacobsen,	" "
Reidunn Lunde,	" "
Kari Eriksen,	" "
Rune Theodor Dahl,	" "



Følgende har ikke fornyet sin trenerautorisasjon og vil bli strøket av forbundets trenerkartotek:

Einar Sørbye,	Horten Roklubb
Tone Skogen,	Stavanger Roklubb
Kari Pedersen,	Bærum Roklubb
Terje Olsen,	Alvøen Roklubb
Bjørn Magnussen,	Ormsund Roklub
Jarle Lund,	Alvøen Roklubb
Olav Hana,	Stavanger Roklubb
Rune Bråthen,	Ormsund Roklub
Kjetil Alsvik,	Roklubben Terje Viken
Arne Ripel,	Fana Roklubb
Jarle Phillips,	" "
Thorleif Olsen,	Alvøen Roklubb
Odd Johan Olsen,	Aalesund Roklubb
Anne Aas Maalø,	Oslo Kv. Roklubb
Nils J. Hundstad,	Ormsund Roklub
Irene Laumann Monssen,	Fana Roklubb
Geir A. Kristiansen,	" "
Birgitte Kristiansen,	" "
Gløer Gudmundsen,	" "
Frode Bøe,	Aalesund Roklubb
Stig Amundsen,	Askøy Roklubb
Knut Ødegaard,	Bærum Roklubb
Kristin Treider,	Ormsund Roklub



R O E R G O M E T E R

SKAL DIN KLUBB/KRETS FORNYE GJESSINGS ROERGOMETER ?

I SÅ TILFELLE ER JEG INTERESSERT I Å KJØPE DET  
GAMLE.

HENVENDELSE: HANS MAGNUS GREPPERUD  
LAMBERSETERVEIEN 49  
1154 OSLO 11

TELEFON P.02 29 98 94 A.02 16 27 10