

NR. 3
SEP. 1986
13. årg.

TRENER-



KONTAKTEN



TRENERKONTAKTEN: Informasjonsorgan for Norges Roforbunds
Treningsnemnd

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:

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

Utvalget for juniorgruppen:

Gunnar Clifford,	formann
Eva Mølmen,	Drammens 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

REDAKTØRENS SPALTE

RESULTATENE I ÅRETS VM var desverre langt fra det målet vi satte oss i fjor høst da 1986-sesongen ble planlagt. Totalt sett var det resultatmessig enda dårligere enn i fjor så den negative utvikling ser ikke ut til å ha stoppet opp.

Forbundets økonomiske fundament har de siste 7-8 år basert seg på de tildelinger vi har oppnådd på idrettslig kvalitet, både i støtte fra NIF, O.L.-komiteen og P-88. Dette har medført at vi i tilskudd har lagt på en 12-13 plass blant særforbundene, mens vi i størrelse er rundt 30-31 plass.

Vi nyter fortsatt tillit for vår seriøse satsing på toppidrett, men hvis vi ikke produserer resultater på internasjonalt nivå neste sesong vil vi komme inn i en negativ utvikling når det gjelder bevilgninger, en utvikling som det kan bli svært vanskelig å snu.

Jeg skal ikke her og nå prøve å beskrive årsakene til de magre resultatene, men bare konstatere et vi er i full gang med planleggingen av neste sesong.

Frank Hansen har definitivt tatt på seg den krevende jobben som rikstrener, med Rolf Sæterdal som assistent. Et første møte med elitegruppen er allerede avholdt og det var full oppslutning om de hovedlinjene som ble trukket og de aktive slutter fullt opp om Frank Hansen. Den første samlingen blir 18. og 19. oktober hvor hele trenings- og sesongopplegget vil bli presentert i detalj.

Det kan allerede nå slås fast at det er en voksende optimisme og entusiasme som brer seg både blant aktive, trenere og ledere, hvor alle slutter fullt opp om den "nye giv" som skal bringe oss tilbake dit vi hører hjemme: I VERDENSELITEN MED ETT ELLER FLERE LAG!!

PLAN FOR TRENER UTDANNING

I

STAVANGER ROKLUB

Forord

.....

Dette er ment å være et arbeidsnotat, slik at klubben kan få en planmessig trenerrekruttering. All erfaring viser at en plan gjør det lettere å nå de mål en setter seg.

Stavanger Roklub er i den heldige situasjon at den har 9 aktive trenere pr. 1/1 - 86, pluss ytterligere 5 trenere som ikke har oppgaver i øyeblikket. Dette kan synes som himmelriket for en del andre klubber, men det er et absolutt minimum med den aktivitet vi har idag.

Dersom klubben skal kunne opprettholde, eller helst øke aktivitetsnivået både kvantitativt og kvalitativt, bør klubben utdanne 8 - 10 personer på emnekursnivå hvert år. 3 - 5 personer på B-kurs nivå hvert år samt 2 - 4 personer på C-kurs nivå eller høyere annet hvert år.

Ved naturlig frafall vil klubben disponere ca 20 aktive trenere samt ha 10 stk. i reserve år 1990.

Da bør vi være på god vei til å bli beste klubb i alle aldersklasser.

Stavanger 15.04.86
Edd Hillstad

INNHOLDSFORTEGNELSE

- 0.0 FORORD
- 1.0 STATUS PR. 1/1 - 1986
 - 1.1 ANTALL TRENERE TOTALT
 - 1.2 TRENERE I AKTIVITET PR. 1/1 - 1986
- 2.0 BEHOVSANALYSE
 - 2.1 TRENERBEHOV I 1990 FORDELT PÅ TRENINGSGRUPPER
- 3.0 KURSPLAN MED ØNSKET ANTALL FREM TIL 1990
- 4.0 TRENERREKRUTTRING
 - 4.1 HVORDAN REKRUTTRER VI TRENERE ?
 - 4.2 NÅR REKRUTTERER VI TRENERE ?
 - 4.3 HVEM REKRUTTERER VI SOM TRENERE ?
- 5.0 PRAKTISK LØSNING PÅ TRENERREKRUTTERINGEN
 - 5.1 AKTIVE
 - 5.2 MOSJONISTER
 - 5.3 FORELDRE
- 6.0 KONKLUSJON

1.0 STATUS PR. 1/1 - 1986

1.1 Antall trenere totalt.

D-trenere
(NIH og eller erfaring på internasjonalt nivå) : 4 stk.

C-trenere
(C-kurs og eller erfaring på nasjonalt nivå) : 3 stk.

B-trenere
(B-C kurs og eller erfaring på høyt klubbnivå) : 2 stk.

Nybegynner trenere
(Emnekurs eller B-C kurs, liten erfaring) : 5 stk.

Totalt antall trenere : 14 stk.

1.2 Trenere i aktivitet pr. 1/1 - 86.

D-trenere : 4 stk.

C-trenere : 2 stk.

B-trenere : 1 stk.

Nybegynnertrenere : 2 stk.

Totalt antall trenere i aktivitet : 9 stk.

Inndeling i trener-kategori vil bli gjenstand for diskusjon, men jeg har funnet det hensiktsmessig å ta hensyn både til utdanning og erfaring. Det vil alltid være et avveiningsspørsmål, hva som teller mest. Det eneste som er sikkert er at en passelig dose av begge deler ikke skader.

2.0 BEHOVS-ANALYSE

2.1 Trenerbehov i 1990 fordelt på treningsgrupper.

GRUPPE	ANTALL	TRENERBEHOV	HAR I DAG	TRENGER NYE
HSA	6 - 8	1 D-trener	0	1 D
DSA	3 - 5	1 D-trener	0	1 D
HSB/DSB	8 - 10	1 C-trener	1 D	0
HJRA	8 - 10	2 C-trener	2 B	0
DJRA	8 - 10	2 C-trener	1 D	1 C
HJRB	10 - 12	2 B-trener	2 B-N	0
DJRB	10 - 12	2 B-trener	0	2 B
HJRC/D	12 - 15	2 N-trener	0	2 N
DJRC/D	12 - 15	2 N-trener	2 D-N	0
ROSKOLE	16 - 20	4 D-trener N-trener	1 D	3 N
JR D/H MOSJON	8 - 10	1 B-trener	0	1 B
SEN H/D MOSJON	8 - 12	1 B-trener	0	1 B
TOTALT	109 - 139	21	9	12

Denne plansjen kan virke noe forvirrende. Men den viser at vi mangler ca 12 utøvende trenere den dagen antall treningsgrupper er nådd.

Vi er relativt godt forspent med kvalitativt gode trenere. Mange av trenerene i dag er "overkvalifisert", til de gruppene de jobber med. Det er et "problem" vi ikke ønsker å bli kvitt.

Hovedinnsatsen må settes inn på å utdanne et større antall trenere på Nybegynner og B-trener nivå. Dette må være en kontinuerlig prosess som gir et naturlig avansement i hirakiet for dem som ønsker/mestrer det.

Dersom vi klarer å fylle opp trenerbehovet nedenfra i tilstrekkelig utstrekning, vil vi også få en naturlig tilførsel av toptrenere fra egen stall.

3.0 KURSPLAN

1986 =>	Emnekurs	10 - 12 deltakere	Høst	Klubb/Krets
1987 =>	B - Kurs	4 - 6 deltakere	Vår	Krets/Forb.
	Emnekurs	8 - 10 deltakere	Høst	Klubb/Krets
	C - Kurs	2 - 3 deltakere	Høst	Forbund
1988 =>	B - Kurs	3 - 5 deltakere	Vår	Forbund
1989 =>	Emnekurs	10 - 12 deltakere	Vår	Klubb/Krets
	C - Kurs	3 - 5 deltakere	Høst	Forbund
1990 =>	B - Kurs	3 - 5 deltakere	Vår	Forbund
	Emnekurs	10 - 12 deltakere	Høst	Klubb/Krets

Antall deltakere på Emnekurs totalt.: 38 - 46
Antall deltakere på B - Kurs totalt.: 10 - 16
Antall deltakere på C - Kurs totalt.: 5 - 8

Hvis vi klarer å få dette antall medlemmer gjennom trenerkurs innen 1990 vil vi være sikret en jevn rekruttering til trenerstanden vår. Vi må regne med en viss avgang underveis av forskjellige grunner. Vi kan ikke forvente at en treners levealder som utøvende vil overstige 2 - 3 år. De fleste vil da være tapt for all fremtid, mens noen få vil komme tilbake i større eller mindre grad etter noen års pause. Av et antall på 10 stk. som går et emnekurs må vi regne med at kun halvparten er i aktivitet året etter, og etter 2 år er muligens 2 - 3 stykker fortsatt i aktivitet, da forhåpentligvis som B eller C-trenere. Derfor må vi starte opp med et relativt stort antall nybegynnertrenere.

4.0 TRENERREKRUTTERING

4.1 Hvordan rekrutterer vi trenere ?

Enhver klubb har stått overfor denne problemstillingen gjentatte ganger. Det er et problem å finne frivillige til å ta oppdrag i og for klubben. Dette er et omkved som stadig går igjen når det snakkes om frivillig ulønnet arbeid.

Har vi dette problemet ? Jeg mener nei. Vi har en bred medlemsmasse med ulik erfaringsbakgrunn i klubben. Alt fra mosjonister og foreldre til eliteutøvere på internasjonalt toppnivå.

Vi må rekruttere trenerene våre fra alle kategorier innen klubben.

Forskjellig erfaringsbakgrunn gir bredde i tilbudet den dagen trenerene skal ut i praktisk arbeid.

4.2 Når rekrutterer vi trenere ?

Oftest skjer nyrekruttering av trenere den dagen mangelen på utøvende trenere blir prekær. Dette er dårlig politikk. For det første blir det et tomrom uten trenere i det hele tatt. Dessuten mister den nye treneren muligheten til å lære av den gamle mer erfarne treneren.

For å unngå dette må nye trenere utdannes i god tid, slik at de kan gå i lære hos mer etablerte trenere en sesong eller to. Det er en ordning som vil gavne både den etablerte og den ferske treneren.

4.3 Hvem rekrutterer vi som trenere ?

Vanligvis rekrutteres treneren blandt tidligere aktive utøvere. Det er en ordning som er grei nok hvis man har et tilstrekkelig antall tidligere aktive som er villige til å gjøre en innsats for klubben. Slik har det virket i de fleste klubbene frem til i dag.

Dagens harde realitet er at denne rekrutteringspolitikken ikke lenger holder. Stadig flere klubber står nå uten trenere i det hele tatt. Noen klubber løser problemet ved å kjøpe trenere utenfra, men det er en kortvarig og dyr løsning.

Vi må løse problemet på en annen måte. Rekrutteringen må fordeles på alle kategorier medlemmer samt at den må komme på rett tid.

5.0 PRAKTISK LØSNING PÅ TRENERREKRUTTERINGEN

Vi må hente de nye trenerene fra 3 hovedgrupperinger i klubben. Det er aktive utøvere, mosjonister og foreldre.

5.1 AKTIVE

Hvis vi starter med de aktive, så ligger her et stort potensiale. De er mange, de bruker mye tid i klubben og har mange venner der.

Vi må sørge for at flest mulig starter på en trener utdanning mens de fortsatt er aktive. På den måten er det lettere å motivere dem til å gjøre en innsats som trenere den dagen de selv legger opp som "aktive".

I tillegg vil den enkelte aktive ha stort utbytte av utdanningen videre i sin aktive karriere. Denne gruppen vil også i fremtiden stå for den største delen av nyrekrutteringen til trenerstanden.

5.2 MOSJONISTER

Dette er en kategori medlemmer som ofte seiler sin egen sjø innen klubben. Den varierer mye i antall og hyppighet, mest fordi ingen tar et ansvar for denne delen av klubben. Men det finnes her resurser som klubben ikke utnytter i det hele tatt. I denne sammenheng skal jeg bare berøre de mulige trenerene, men det er klart at en bedre strukturert mosjonsgruppe kan by på langt flere positive overraskelser enn dette.

Det vil i denne sammenheng være et relativt lite antall trenere som kan rekrutteres fra denne gruppen, men ikke desto mindre viktige for det.

5.3 FORELDRE

Foreldrene utgjør i dag en stor og viktig gruppe. Gjennom foreldreforeningen gjør de allerede en fin jobb med å skaffe penger inn til klubben. Men vi bør kunne hente ut et større antall foreldre til trenerstanden vår. Det bør bli et pluss både for den enkelte forelder samt for klubben.

Dette bør fortrinnsvis rettes mot foreldre som viser interesse på forhånd, enten gjennom direkte kontakt i klubben eller via foreldreforeningen.

Målet må være at foreldre går over til å være aktive klubbmedlemmer, som er i klubben av egen interesse ikke bare fordi et eller flere barn er medlemmer.

6.0 KONKLUSJON

Klubben er i dag brukbart dekket med trenere for de eksisterende grupper. Problemene oppstår i det øyeblikk nye grupper skal opprettes. Det betyr at enten må vi la være å starte roskole med jevne mellomrom, eller så må nye trenere utdannes i forkant av hver roskole.

Vi ønsker pr. i dag å utvide antall treningsgrupper, derfor må også trenerutdanningen prioriteres høyt. Dersom vi klarer å følge planen som her er opptrukket, vil vi være godt forspent med trenere i fremtiden.

Men en ting er å utdanne trenere, en annen er å beholde dem. Det viktigste er å gi oppgaver som er tilpasset den enkelte trener.

Her er det flere forhold som spiller inn:

- Hvor mye tid disponerer den enkelte trener til oppgaven?
- Har treneren og treningsgruppen og klubben samme målsetting?
- Er treneren kvalifisert til oppgaven?
- Disponerer treneren følgebåt?
- Har treningsgruppen nok og riktige båttypen til disposisjon?
- Bli treneren fulgt opp av rosjef og/eller andre erfarne trenere?

Dersom vi kan svare ja på alle disse spørsmålene, skulle forholdene ligge godt til rette for å beholde trenerene. Hvis vi må svare nei på et eller flere spørsmål, må vi vurdere om det har noen hensikt å utdanne trenere. Utdanning koster tid og penger både for klubb og den enkelte. Hvis forholdene er slik at den enkelte trener slutter på grunn av de ovenforstående faktorer, må klubben først legge forholdene tilrette.

Klarer vi å følge opp disse intensjonene, så burde alt ligge tilrette slik at vi ikke bare vinner Norges Cupen i fremtiden, men også viser oss som Norges sterkeste klubb på elitenivå.

Roing – en allsidig variant i mosjonsbølgen

Av Åke Fiskerstrand

Noe av det mest positive som har skjedd innen idretten de seinere år er oppsvinget i mosjons- eller masseidretten. Det økende antall utøvere i utholdenhetsaktiviteter som løp, ski-løp, sykling, triathlon, aerobics o.l. vil ha klar helse- og trivselsmessig betydning for tusenvis av utøvere.

Denne artikkelen er sakset fra bladet "trim & trening" nr.2/86



Dette er ei utvikling i folks aktivitetsmønster som vi alle må være glade for og som vi alle på vår måte må bidra til å styrke. Ett bidrag i denne retning vil være informasjon om nye muligheter og hvordan en kan komme i gang med andre aktiviteter. Jeg mener at det er særdeles viktig med et allsidig aktivitetsmønster innen mosjonsidretten framfor ensidig spesialisering. Med allsidig aktivitet vil en for det første øke trivselen gjennom variasjon og et mangfold av opplevelser. Dermed sikres langtidsmotivasjon i stor grad. For det andre er allsidighet viktig utifra et helse- og treningsmessig synspunkt.

Gjennom varierte aktiviteter motvirker en overbelastninger og skader og en utvikler en gjennomtrengt kropp.

På bakgrunn av dette mener jeg at følgende forhold bør søkes oppfylt innen mosjonsidretten:

- 1) aktiviteter som belaster hjerte og kretsløpsorganene over lang tid (utholdenhetsaktiviteter).
- 2) aktiviteter som belaster flere og store muskelgrupper.
- 3) aktiviteter som gir opplevelse av trivsel og sosialt samvær.

Roing vil være en av flere aktiviteter som oppfyller alle disse punktene. Problemet i dag er at roing ikke oppfattes som et alternativ for mosjonister. En innbiller seg at roing er en høyt spesialisert aktivitet som er forbeholdt en liten gruppe eliteutøvere. Det kan være riktig. Min hensikt her er å vise at dette ikke behøver å være riktig og

Roing er en fin bevegelsesform som gir få skader og som samtidig gir kontakt med naturen.

at roing for mange faktisk kan være et fullstendig reelt alternativ som en av flere mosjonsaktiviteter. Jeg vil i det følgende gi en del informasjon om hva roing egentlig er, hvordan roing virker på organismen, hvordan en bør ro, og til slutt hvilke båttypen som er aktuelle for mosjonsutøvere, hvor en kan få tak i dem og hva de koster.

Roidrettens virkning på organismen

Roing er en utholdenhetsidrett. Det vil si at roing i første rekke setter krav

til hjerte/kretsløpsorganene og utvikler den lokale utholdenhet i flere muskelgrupper. De muskelgrupper som i første rekke utvikles er lår setemusler, langs- og tverrgående ryggmuskler, trekkmuskulatur i armene og rundt skulderpartiet og bukmuskulaturen. Det er viktig å ha det klart for seg at disse muskelgruppene først og fremst utvikles i utholdenhetsretning og ikke i maksimalkraft retning. Fra et helsemessig synspunkt kan det defor fullt ut forsvares å si at roing er en god mosjonsidrett. En sikres belastning av hjertet og kretsløpet og en får utviklet mange store og viktige muskelgrupper. I tillegg er roing en aktivitet hvor trivselmomentet er stort. En driver utendørs. «anleggene» (sjøer, vann, elver og fjorder) er nærmest ubegrensede og en er i svært liten grad utsatt for støy, forurensing og farlig trafikk. En kan trene sammen med andre uavhengig av «nivåforskjeller», det vil si enhver i båten kan bidra til fremdriften etter evne.

Rammer for et treningsprogram

Det mest aktuelle ved rotrening er ulike former for utholdenhetstrening. Vi deler gjerne treningen inn i tre intensitetsnivåer:

Nivå I : Langdistansetrening på 60–75% av individuell max. puls.

Nivå II: Langdistanseintervall på 75–85% av individuell max. puls.

Nivå III: Intervalltrening på 85–90% av individuell max. puls.

Langdistansetrening drives gjerne sammenhengende fra ca 45 min. og opp til 2 timers økter. Langdistanseintervall drives i serier av 10–20 min. varighet. Intervalltrening drives i serier på 3–7 min. varighet. I tillegg har vi veksttrening der en i økt stadig veksler mellom de tre nevnte intensitetsnivåene. Når en behersker roteknikken og bevegelsesmønsteret brukbart viser det seg at følgende taktområder (d.v.s. antall tak pr. min.) tilsvarer belastning på de ulike intensitetsområder:

Intensitetsområde I	Takst: 18–22 pr. min.
Intensitetsområde II	Takst: 21–35 pr. min.
Intensitetsområde III	Takst: 26–30 pr. min.

Følgende eksempel kan benyttes som et ukeprogram for roere som vil trene 3–4 økter pr. uke i båten:

- 1. dag:** Langdistanse på intensitetsnivå I, 60–90 min.
- 2. dag:** Langdistanseintervall; intensitetsnivå II, 3–4 = 15 min. Oppvarming 15 min., aktive pauser 4–6 min., utroing 10 min.
- 3. dag:** Veksttrening; 7 min. på nivå I – 5 min. på nivå II – 3 min på nivå III. Gjenta serien 3–4 ganger med svært kort aktiv pause (1–2 min.) eller sammenhengende uten pause. Oppvarmin 15 min. – utroing 10 min.
- 4. dag:** Som første (langdistanseroing).

Roteknikk

Vi må betrakte roing som en eneste sammenhengende bevegelse som løper kontinuerlig som et kjede eller et hjul. På ingen steder i bevegelsen forekommer det noe stopp eller kraftige hastighetsendringer. Retningsendringer har vi sjølsagt i bevegelsen, men alt må henge sammen og aldri deles opp. Helheten og kontinuiteten i roinga må alltid være det grunnleggende og gjennomgående i all roinstruksjon og teknikktraining. (Se billed-serie). Grunnlaget for *båtfølg-*

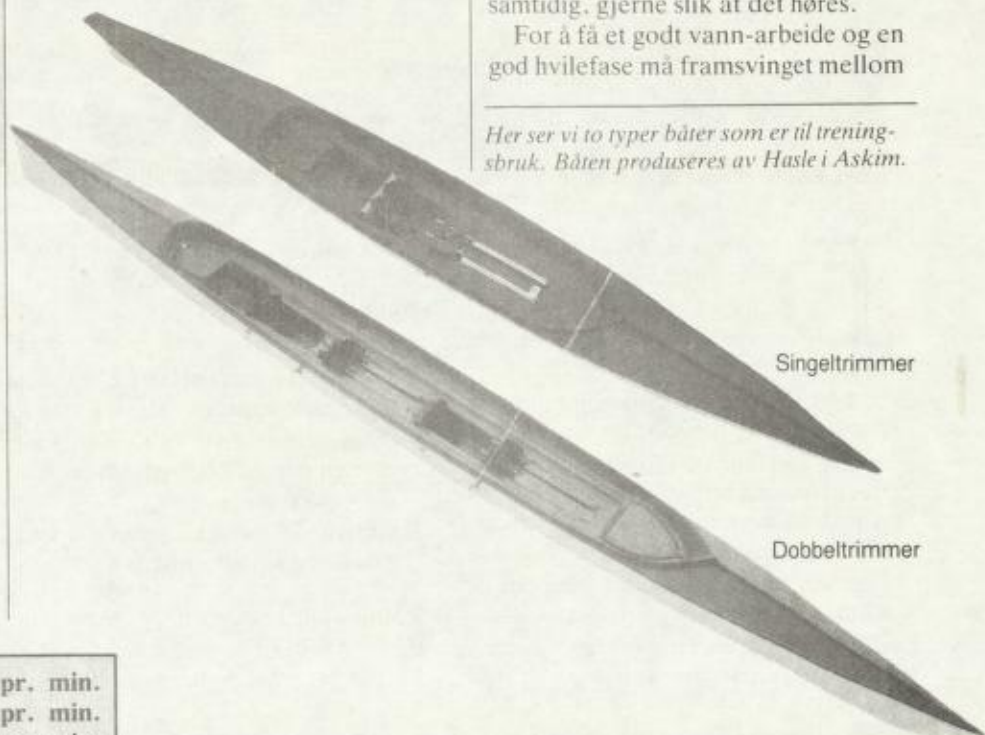
else ligger i forståelsen for at roeren, båten og årene er ett system som skal beveges i forhold til et ytre system bestående av vann (og luft).

All kraftbruk må være rettet mot det ytre system (vannet) for å flytte vårt indre system lengst mulig i forhold til vannet i hvert tak. Vårt fastpunkt eller fraskyvningspunkt er kontaktflaten mellom vann åreblad. Der må kreftene virke for å skape framdrift av vårt system. – Følelsen av *enhet* med båt og årer må alltid være en roers grunnholdning når en setter seg i båten. Det er viktig at roeren forstår at han *alltid* skal skyve båten langs vannet og aldri prøve å løfte den opp av vannet. Et skyv langs vannet oppnår vi best når vi bruker beinpresset som den gjennomgående drivkraft i vannarbeidet. Beinpresset må kobles inn direkte og presset mot fotbrettet opprettholdes helt til vannarbeidet avsluttes. Dersom en samtidig føler at en henger rent og avspent i armer og skulderparti og alltid gir seg tid til å fullføre taket helt inn til kroppen med skikkelig press mot vannet, er mulighetene store for at en får til et godt tak.

Når en har skjovet et tak helt igjennom inn til kroppen, må en føle at en slipper vannet og kobler ut all kraftbruk. Her gjelder igjen at vi aldri skal bruke krefter utenom den tiden årebladet er i vannet. En god hjelp til å få fullstendig avspenning idet en slipper vannet, er at en slipper pusten ut samtidig, gjerne slik at det høres.

For å få et godt vann-arbeide og en god hvilefase må framsvinget mellom

Her ser vi to typer båter som er til treningsbruk. Båten produseres av Hasle i Askim.



SCULLERTEKNIKK



Øverkoppen, armer og skulderparti strækkes fram i slag i midletakten.



Kontakten mellom greifkropp og år, godt utløst ved skulderpartiet. Skulder på høyde med øverkoppen, årene fordyb seg — alle klar for vandrøring.



Lår og skinnelårpartiet jobber, skulderparti og armer henger.



År og skinnelårpartiet jobber videre, skulde og armer henger forfalt.



Inn i «kjernetaket» skuldermuskler og armer kobles an.



Skuttraket med middelepart og armer styrer.



Århåndtakene trekkes med fullt press helt inn til forkant av øverkoppen. Rebradene holdes fullt dekket ved at tallet trekkes ut i trykshøyde.



Årebladene løftes ut av vannet ved å skyve århåndtakene ned mot skrovet.



Armerne strøker — øverkoppen springer fram.

hvert tak alltid ta noe lengre tid enn selve vannarbeidet. Det viktigste her er at roeren har følelse for en arbeidsrytme som gir båten jevnest mulig hastighet samtidig som roeren føler at en alltid beveger seg med båten framover langs vannet.

Noen av de viktigste normer i roeteknikk dreier seg om taklengde. Vi kommer ikke utenom at en må ha en viss lengde på vannarbeidet for å få arbeidsvei nok til å få framdrift. Vi må etterstrebe en total taklengde på 100–105° arbeidssektor. Av dette bør 60–65° ligge foran midtlinjen og ca. 40° bak (fig. 1).

De mest aktuelle båt-typer for mosjonsroere

Båtene singeltrimmer og dobbeltrimmer vil være de mest anvendelige til mosjonstrening. Båtene er bygd av glassfiberarmert polyester og mål og vekt kommer fram av figur 2.

Båtene bygges i Askim av Arne Hasle A.s. 1800 Askim, og leveres omgående med kort bestillingsfrist. Pr. 1986 ligger prisene på kr. 6275,- for singeltrimmeren og kr. 13150,- for dobbeltrimmeren. I tillegg kommer årer til kr. 1750,- pr. par.

Alle priser er ekskl. mva. Personlig vil jeg regne dobbeltrimmeren som den mest anvendelige båten. Båten er svært god å ro, lett å løfte for to personer, den kan transporteres på et biltak og dersom fire personer går sammen om å kjøpe en dobbeltrimmer blir øg prisen pr. person overkommelig sammenliknet med annet moderne sportsutstyr. Ved roing i dobbeltrimmer vil det sosiale aspekt ved idrettsaktiviteten komme sterkt fram og båten er svært godt egna til mixed roing (kvinne – mann sammen).

Trimmerbåtene krever minimalt vedlikehold og er solid bygget slik at de tåler ytre belastninger og transport.

Denne fotoserien viser riktig scullerteknikk.

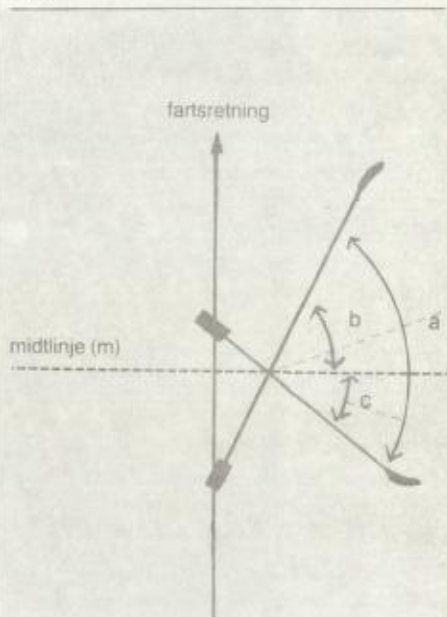


Fig. 1 Norm for taklengde i scullerbåt, a: total taklengde: 100–105°, b: vinkel foran m: 60–65°, c: vinkel bak m: ca 40°

Arbeidskravsanalyse

Av Åke Fiskerstrand

Denne artikkelen er sakset fra bladet "trim & trening" nr.2/86

Hver idrett stiller spesielle krav til utøverne. Disse kravene kan sammenfattes i følgende punkter:

- fysiske krav
- antropometiske krav
- mentale krav
- tekniske krav
- taktiske krav

Ved å analysere en idrett, kommer vi frem til de krav denne idretten stiller til utøverne. Dette kaller vi en arbeidskravsanalyse. Pr. definisjon vil det si å ha «oversikt over hvilke kvaliteter/kapasiteter som er av betydning for prestasjonen i en idrettsgren, og et bilde av forholdet mellom dem».

Presisering av begrepene

Med **fysiske** krav tenker vi på: aerob kapasitet, anaerob kapasitet, muskelfibrenes sammensetning, muskelkraft, muskelutholdenhet og kontraksjonshastighet.

De **antropometiske** krav sikter til: høyde, vekst og fettprosent.

Mentale krav forstår vi som: mental tilstand ved trening: motivering – forståelse – stabilitet – avspenningsevne – evne til sosial funksjon. Mental tilstand under konkurranse: balansekonstrasjon og motivering.

Med **teknikk** menes utøvernes løsning av bevegelsesoppgaver. Beherskelse under trening og konkurranser ved varierende ytre betingelser kjenetegner god teknikk. Forståelse og kunnskap samt evne til læring og stabilisering er også sentrale stikkord.

Taktiske krav har å gjøre med evnen til å handle hensiktsmessig i de ulike idrettssituasjoner, det gjelder beherskelse under stress og varierende betingelser. Kunnskaps- og forståelsesaspektet står sentralt her.

I denne korte redegjørelsen skal jeg nærme meg arbeidskravene i utholdenhetsidretter med praktiske eksempler fra roing. Jeg velger å konsentrere meg om de fysiske og antropometiske kravene.

Aerob kapasitet

Trenere i individuelle utholdenhetsidretter vil i fremtiden møte økte krav om forståelse for utviklingen av utholdenhet og ikke minst hvordan man skal måle utøverens kapasitet på dette området. Helt grunnleggende i denne sammenhengen er fig. 1, som viser basis for arbeidskrav ved utholdenhetsidretter. Se fig. 1.

Denne figuren bør enhver trener for utholdenhetsidrettsutøvere ha oversatt til sengen. Det er viktig å forstå at den aerobe kapasitet er helt avgjørende i idretter med en konkurransetid på 2 min. eller mer. Men også viktige kapasiteter ved f. eks. 400 m løp, 100 m svømming etc.

Den aerobe kapasitet kan bl.a. uttrykkes ved max V_{O_2} i liter min. eller ml/KG. Generelt eller spesielt kan den uttrykkes ved aerob eller anaerob terskel.

Disse faktorer må en som trener, og aktiv, skaffe seg et bedre forhold til enn hva tilfellet er i dag.

Anaerobe kapasitet

Trenere og utøvere må også skaffe seg et mer bevisst forhold til den anaerobe terskel. Intensitetsgraden som svarer til den anaerobe terskelverdi må bli gjort til gjenstand for mer forskning. Der er ennå et stykke igjen før man har sikker kunnskap på dette feltet. Å kjenne anaerobe terskelverdi er nødvendig for at grenseverdien med sikkerhet kan nyttes ved testing av uthol-

denhet. Terskelverdien er også nyttig ved bestemmelse av treningsintensitet.

Muskelfiber sammensetning

Det vil i fremtiden være nødvendig å studere nøye forholdet mellom krav til type 1 fibre og type 2 fibre i ulike idretter.

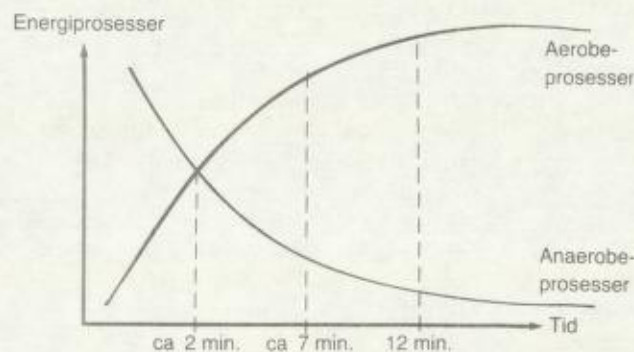
Det synes å være ganske utstrakt eksperimentelt grunnlag for å si at trening vanligvis ikke er i stand til å påvirke forholdet mellom type 1 og 2 fibre. Riktignok foreligger det enkelte observasjoner på toppidrettsutøvere som kan tyde på at ekstreme treningsbelastninger kan føre til fiberforandringer, men det er foreløpig for tidlig å si noe mer eksakt om dette. Det ser ut til at arvemessige forhold er viktigere. Dette betyr at trenere må kjenne til hovedtendensene i sin idrett, og søke å ta omsyn til den i praksis gjennom bl.a. studie av ungdom i aktivitet.

Antropometiske forhold

For trenere vil det i fremtiden også bli sentralt å skaffe seg oversikt over hvilke kroppstyper som dominerer toppidrettsbildet i den gren en jobber med. Hvilke «krav» bør en se etter blant rekruttene og hvilke krav bør oppfylles av eliteøverne.

I ro-idretten vil f.eks. høyde og vekt (fettprosent) være variabler en må ta omsyn til når en skal lete etter emner som skal hevde seg i toppen. **tt**

Grunnleggende skisse for arbeidskrav ved utholdenhetsidretter:



OPPGAVE

TIL

C-KURS I ROING

1986

av

Per Bønsnæs

Norske Studenters Roklub

Treningsplan for 14-16 års gamle roere.

EGNE FORUTSETNINGER

En begrenset egen regattadeltagelse på midten av 70-tallet. A-kurs, B-kurs og nu C-kurs. Fungert som trener i NSR siden høsten -84, vesentlig for relativt uerfarne roere. Vi har i NSR i de to siste år vært i den heldige situasjon at vi har vært et team av trenere. Denne oppgaven bygger derfor i stor grad på impulser og kommentarer fra andre klubbmedlemmer, da særlig fra Carl Fr. Herlofson. Ansvaret for innholdet er selvfølgelig helt ut mitt eget.

AVGRENSNING OG FORUTSETNINGER.

Besvarelsen er en årsplan for trening av en gruppe junior B-roere, 14-16 år gamle. Hovedhensikten er å vise utviklingen av treningsmønsteret gjennom året, ved en periodisering av treningen. Dette vil bli eksemplifisert ved konkrete ukeprogrammer.

Jeg har forsøkt å frigjøre meg fra de konkrete forhold i min egen klubb, og skrive en mere almen plan. Men jeg har liten erfaring fra situasjonen i andre klubber, så oppgaven vil uvergelig bli farvet av livet i NSR. Jeg har også med en del forutsetninger om fasiliteter; bl.a. at man har tilgang til et robasseng, og at det er mulig å ro på vannet fra ca. 1. april.

Dette er en felles plan for gutter og jenter. Dette gjør det enklere å gjennomføre treningen, og er en stor fordel

miljømessig. Vi må også legge vekt på å stille like store krav til begge kjønn. Selv om jentene bør ha noe mere styrketrening enn guttene, ser jeg ikke noe behov for å planlegge spesielt for dette før de er blitt 17-18 år gamle. Det er først i denne alderen de er kommet opp på et nivå som nødvendiggjør slik spesifisering. Men her, som i så mange andre sammenhenger, må man ta individuelle hensyn.

Jeg forutsetter at alle deltagerne i gruppen har noe konkurranseerfaring, d.v.s. at de har minst en regattasesong bak seg. Dette for at de skal kunne relatere treningen til konkurransesituasjonen. For å få effekt av bassengroingen (ut over trening av teknikk) må de også ha et visst teknisk nivå. Dette betyr ikke at nybegynnere ikke kan delta i denne treningen, men man må da ta i betraktning at planen ikke er skrevet for disse.

Som jeg nevnte er planen laget for en gruppe. Men den er forsøkt laget slik at man enkelt kan få en individuell dosering, ved å variere intensiteten. Alderen 14-16 år er en periode hvor man opplever en sterk utvikling. Dette betyr at man vil ha store forskjeller mellom de forskjellige roerne, både med hensyn til fysisk kapasitet og med hensyn til motivasjon.

Jeg har funnet det fornuftig å dele roerne i tre grupper, både analytisk og praktisk treningsmessig:

- Gr. A er de yngste, som kun har rodd race over 500 m.
- Gr. B har rodd race over 1000 m, uten å oppnå de helt store resultatene.
- Gr. C består av roere som har konkurrert på toppen/vunnet seire som jun. B.

Det vil være en stigning fra gr. A til gr. C, både med hensyn til kapasitet, og viktigere - motivasjon.

I den praktiske treningsvirksomhet må man stille forskjellige krav til deltagelse og intensitet for de forskjellige gruppene. Men for ikke å skape for store skiller i miljøet, og som et ledd i arbeidet med å bygge opp motivasjonen, er det viktig å gjøre denne inndelingen så uformell som mulig. Gruppeindelingen går mest på de krav vi skal stille til de forskjellige roerne.

Det er viktig å stille krav. Dette bidrar til å skape stabilitet og trygghet i miljøet, og over opp den funksjonelle disiplinen som er nødvendig i en lagidrett som roing.

Men vi bør hele tiden forsøke å få roerne til selv å definere seg inn i en høyere gruppe.

INNDELING I PERIODER.

Jeg finner det mest fornuftig å dele året inn i 7 perioder:

Periode I	sept/okt	overgangsperiode.
Periode II	nov/des	vintertrening I
Periode III	jan/mars	vintertrening II
Periode IV	april	overgangsperiode
Periode V	mai/juni	konkurransperiode I
Periode VI	juli	sommerferie
Periode VII	aug/sept	konkurransperiode II

Det er viktig å ikke presse roerne til flere treningsøkter enn de er motiverte til. Som norm for treningsdeltagelsen vil jeg sette

	Periode I-III	Periode IV-VII
Gr. A	2 ganger pr. uke	3 ganger pr. uke
Gr. B	3 ganger pr. uke	4 ganger pr. uke
Gr. C	4 ganger pr. uke	5 ganger pr. uke

Det vil selvfølgelig bli variasjoner i dette, f.eks. i tilknytning til regattaer. Og særlig om vinteren er det viktig å skape variasjon, f.eks. ved hytteturer o.l. Men jeg vil minne om at forutsetningen er at dette er en plan for roere med regattaerfaring. Denne normen kan derfor sees på som et krav til roerne om normalt oppmøte. Man bør imidlertid vokte seg for å lage konflikter mellom trening og spesielt oppdukende begivenheter. Så dukker det opp en konsert med et spesielt populært band, er det bedre å arrangere felles konsert-gåing enn å kjeffe for manglende oppmøte på treningen.

For eldre og mere videregående roere enn denne gruppen vil det også være aktuelt med en fast periodisering av treningsintensiteten, med f.eks. to vanlig treningsuker, en tung uke og så en lett uke. For denne gruppen tror jeg ikke dette har noen hensikt, bl.a. fordi den totale ukentlige treningsbelastning tross alt er moderat. Da er det bedre å skape den nødvendige variasjon med andre midler.

DE ENKELTE PERIODER

Periode I er preget av overgang fra en regattasesong til vintertreningen. Hvis det har vært mye regattadeltagelse kan enkelte av roerne være lei av roing, og trenger en periode hvor de kan bruke sin fritid til andre interesser. Det kan f.eks. være lurt å innføre to uker totalt uten rotrening -

ja, totalt uten kontakt med romiljøet - etter skolemesterskapet.

Men derefter må man begynne å forberede seg på vintertreningen. Vi bruker en del trening med vekter om vinteren, og for å unngå skader må man drive en forsiktig tilvenning til denne formen for trening. Denne tilvenningen må gå over minimum 4 uker. Hvis man ikke har drevet noe løpstrening i konkurransesesongen, må man også gjennom en rolig tilvenning til det å løpe. En del av de som søker seg til roing har en kroppsbygning som er dårlig egnet til løping, og da er det spesielt viktig at disse får anledning til en rolig tilvenning for å unngå skader.

Ellers er dette en periode preget av rolig utholdenhets-trening. F.eks. lange roturer (60-90 min.) med lav intensitet. Dette er forøvrig det rette tidspunktet til å foreta evnt. radikale endringer i roernes teknikk. Eller lange rolige sykkelturer eller løpeturer, helst 45 minutter eller lengre. Men NB! man må foreta den nødvendige tilvenningen først.

I periode II skal man legge grunnlaget for den aerobe kapasiteten. Tilvenningsperioden er over, og vi kan nu gå inn i det mønsteret som skal prege hele vintertreningen. Vi skal fortsatt ha lange løpe- eller roturer, men disse må nu være preget av en mere planmessig belastning av hjertet m.m. Langdistanseintervaller, f.eks. 2 x 20 min, kan være en passende treningsform. Men her er det viktig å passe på at intensiteten ikke blir for høy. Og for mange av roerne kan det å løpe langt være krevende nok i seg selv - ikke minst m.h.t. motivasjon. Man kan derfor godt legge inn en avveksling midtveis i løpeturen - leker e.l.

I denne perioden skal man også begynne på alvor med vekt-trening. Denne kan her være mere rettet mot utvikling av maksimal styrke, heller enn utholdenhet. Alle roere trenger et visst grunnlag av styrke for å beherske teknikken. Stasjonstrening, med 2-3 x 10-14 repetisjoner på hver stasjon, kan være en måte å arrangere dette på. Men det er viktig at det ikke blir for få repetisjoner i hver serie - det er de langsomme og utholdende musklene vi skal trene.

Periode III er den virkelige vintertreningen, konsentrert om trening av aerob kapasitet og utholdende muskelstyrke. Det er nu roerne skal få grunnlaget for å stå hele distansen ut. En effektiv treningsform her er bakkeløp, langintervall, med en utvikling fra 2 til 4 pr. økt for de beste gjennom vinteren. Men også her er det viktig å passe på intensiteten, -dette skal være trening av aerob kapasitet, ikke tempotrening. Vi må også passe på at roerne hele tiden får med seg en dose av utholdenhetstrening på lavere intensitetsnivå - intervalltreningen må kun utgjøre en begrenset andel av den totale treningsmengde.

Trening av muskulær utholdenhet kan foregå på to måter: med vekter i sirkeltrening, eller i robasseng. Den siste er på mange måter den mest effektive treningsmåten, også ved det at vi her får trent på den grunnleggende teknikken. Roere i denne aldersgruppen bør neppe sitte lengre enn maksimalt 45 minutter sammenhengende i robassenget. Sirkelen bør bestå av omlag 8 stasjoner, og bør arrangeres slik at det blir mest mulig kontinuerlig arbeide rundt sirkelen. 2 minutters arbeide på hver stasjon, med et halvt minutt til å komme seg til neste, kan være en norm. Arbeidet på hver stasjon kan organiseres som 15/5, 20/10 eller 45/15 - det viktigste er at sirkelen er enkel å organisere og lede. 4-5 minutters pause mellom hver runde, og to runder rundt sirkelen er en rimelig belastning for denne aldersgruppen.

Periode IV er preget av tilvenning til roing i båt. Roingen må foregå med relativt lav intensitet, det er viktig at roerne ikke holder høyere takt enn at de har full teknisk kontroll. Det er viktig med en kontrollert taktprogresjon gjennom perioden. Men fordi roingen foregår med lav intensitet, er det viktig at vi vedlikeholder kondisjonen på land. Treningen i denne perioden må derfor bli en avveining mellom de treningsformer vi brukte i periode III, og ønsket om mest mulig roing. For disse roerne bør omlag 1/4 av treningstiden brukes til vedlikehold av fysisk kapasitet.

Mesteparten av roingen bør foregå som rolig langdistanse-roing, med en takt omkring 18 tak/min. Når roerne er over den første tilvenningsfasen, og begynner å føle seg trygge i båten, bør man variere treningen med langdistanseintervaller og vekseltraining. Særlig vekseltraining kan være motiverende for de yngre juniorer. Men den bør organiseres på en enkel måte i begynnelsen, eksempel kan være 30 harde tak/20 løse tak. Pass på at de ikke ror med en høyere takt enn de behersker.

I periode V er vi kommet inn i regattasesongen. Treningsopplegget her vil i stor grad bestemmes av hvor ofte man deltar i regattaer. Mesteparten av treningen vil foregå i båt, men det er ønskelig at man legger inn noe variasjon. Man kan f.eks. avslutte en treningsøkt i uken med 2 x 10 minutter fotball e.l.

Startoppbygging, tempotrening og distanseroing vil ha sin faste plass i treningen i denne perioden. Men det er viktig å beholde en del langdistanseroing som basis i treningen. Roing er tross alt en utholdenhetsidrett, og det gjelder å vedlikeholde den aerobe kapasiteten. Minst halvparten av treningen bør være utholdenhetsorientert, mens den direkte treningen av anaerob kapasitet vil utgjøre en svært liten del av treningstiden. Starttrening kan være viktig for å bygge opp selvtillit hos roere i denne alderen, og bør inngå som et fast ledd i oppvarmingen.

Periode VI er preget av at skolen er slutt, og at mange unge i denne alderen reiser på ferie med sine familier. Denne avvekslingen har så unge roere bare godt av, og vi må vokte oss vel for å skape konflikter mellom roingen og familiens ferie. Stort sett greier så unge tenåringer å holde seg i bevegelse på egen hånd, men har vi mistanke om at det kan bli en stillesittende ferie (biltur e.l.), bør vi forsøke å motivere til litt bevisst kondisjonstrening.

Men vi bør absolutt forsøke å ha et tilbud til de roere som fortsatt er på hjemstedet. Treningen i denne perioden bør først og fremst være langdistanseorientert. Vi bør selvfølgelig ha noen økter med høy intensitet, men jeg ser ikke noe behov for direkte, bevisst anaerob trening. Denne perioden bør sees på som en grunnlagstreningsperiode.

For periode VII gjelder i stor grad det jeg tidligere har sagt om periode V. Men på grunn av ferien må vi være forsiktige med å gå rett på et alt for hardt program. De som har vært bortreist bør i alle fall gjennom noen langdistansepregede økter før de kan gå inn på et mere tempopreget program.

DE KONKRETE PROGRAMMER

På de neste sidene følger et ukeprogram for hver av de forskjellige periodene. Disse programmene er først og fremst ment å skulle være illustrasjoner til det jeg har skrevet i det foregående, men vil i mange tilfeller også tjene som en konkret utdyping av planen.

PERIODE I

- Dag 1 Roing.
45-60 minutter rolig roing, takt 18-20 med vekt på
teknikk.
Vekttrening.
30 minutter styrketrening. Tilvenning til bruk av
vekter.

Gruppe A,B & C.
- Dag 2 Løping.
20-45 minutter tilvenning til løping.
Roing.
45 minutter rolig roing, takt 18-20. Legg inn 3 x
2 minutter full kraft lav takt.

Gruppe A,B & C.
- Dag 3 Løping
30-60 minutter tilvenning til løping.
Vekttrening.
30 minutter styrketrening, tilvenning til bruk av
vekter.

Gruppe C
- Dag 4 Roing
60-90 minutter langdistanseroing. Legg inn 4 x 2
minutter full kraft lav takt, som hver avsluttes
med 15 taks opptrekk.

Gruppe B & C.

PERIODE II

- Dag 1 Løping
 45-60 minutter rolig langkjøring.
 Vekttrening.
 30-45 minutter styrketrening.

 Gruppe A,B & C.
- Dag 2 Løping.
 30-45 minutter rolig løping.
 Robasseng.
 45 minutter rolig roing. Legg inn 2 intervaller på
 10 minutter.

 Gruppe A,B & C.
- Dag 3 Løping
 45 minutter, fartslek.
 Vekttrening.
 45 minutter styrketrening.

 Gruppe C
- Dag 4 Roing eller løping
 60-90 minutter langdistanse. Legg inn 2-3 x 15
 minutter langdistanseintervall.

 Gruppe B & C.

PERIODE III

- Dag 1 Løping eller ski
45-60 minutter bakkeløp (langintervall). Januar: 2 bakkeløp, februar: 2-3 bakkeløp, mars: 3 bakkeløp, april: 4 bakkeløp. Hvert bakkeløp 5-6 minutter, kort pause mellom hvert løp.
Vekttrening.
45 minutter sirkeltrening.

Gruppe A,B & C.
- Dag 2 Løping eller ski.
45 minutter rolig langkjøring.
Robasseng.
45 minutter rolig roing. Legg inn 3 intervaller på 10 minutter.

Gruppe A,B & C.
- Dag 3 Som dag 1.

Gruppe C
- Dag 4 Roing eller ski.
60-90 minutter roing. Legg inn 2-3 x 15 minutter langdistanseintervall.
2 timer ski. Langkjøring hvor man utnytter naturlige intervaller i terrenget.

Gruppe B & C.

Forslag til øvelser under

SIRKELTRENING

DISSE ØVELSENE HØRER ALLTID MED:

1. LIGGENDE ROTAK Ligg på bryst og mave og trekk en vektstang opp mot brystet. Føttene skal ligge løse!
2. SPENSTHOPP Dype hopp i rekkefølge.
3. SITUPS Bena løse oppå en stol, taburett e.l. 90 graders vinkel i knærne, hendene bak hodet. Rull rolig opp til hodet er nær knærne.
4. RYGG Ligg på lårene/hoftene på et bord, med bena festet i ribbevegg e.l. Hendene bak hodet. Rull ryggen rolig opp virvel for virvel til du ser inn i veggen på den andre siden av rommet.
5. NEDTREKK Ligg på ryggen på en benk, med bena mot veggen, og 90 grader vinkel i knærne. Trekk håndtaket på trekkapparatet rett ned mot brystet.
6. BENPRESS Gjøres enten i et benpressapparat, eller med vektstang over nakken.
7. PUSHUPS Albuene rett ut fra siden, og rett i ryggen.
8. STEPTEST Spring opp og ned på en stol eller krakk. Pass på å skifte ben.

EKSTRAØVELSER HVIS DET ER FLERE ENN 8 ROERE.

9. ARMBØY Løft en vektstang opp og ned mot brystet, kan også utføres med håndmanualer.
10. SIDELØFT Ligg på siden med bena festet i ribbeveggen e.l, hendene bak hodet. Løft overkroppen rolig rett sidelengs oppover.

PERIODE IV

- Dag 1 Roing
60-75 minutter. Vekseltrening,
2-3 x 10 minutter 30 harde tak/20 løse tak.

Gruppe A,B & C.
- Dag 2 Roing.
60-90 minutter.
2-3 x 10 minutter langdistanseintervall.

Gruppe A,B & C.
- Dag 3 Løping.
4 x 6 minutter bakkeløp. Hvert bakkeløp
5-6 minutter, kort pause mellom hvert løp.
Vekttrening.
45 minutter sirkeltrening

Gruppe C
- Dag 4 Løping.
3-4 x 10 minutters intervaller, 20/10.
Roing.
45 minutter rolig roing.

Gruppe A,B & C.
- Dag 5 Roing.
90 minutter langdistanseroing. Legg inn
3 x 2 minutter full kraft, lav takt.

Gruppe B & C.

PERIODE V

UKE A.

- Dag 1 Roing
60-90 minutter. Langdistanseroing,
med vekt på teknikk.

Gruppe A, B & C.
- Dag 2 Roing.
75-90 minutter.
3 x 10 minutter langdistanseintervall.

Gruppe B & C.
- Dag 3 Roing.
60-75 minutter. Vekseltrening,
3 x 10 minutter 30 harde tak/20 løse tak.
Fotball e.l.
2 x 10 minutter.

Gruppe A, B & C
- Dag 4 Roing.
60-75 minutter. Tempotrening: 4 x 500 meter.

Gruppe C.
- Dag 5 Roing.
60-90 minutter. Distanseroing:
1 x 1000 meter
2 x 750 meter

Gruppe A, B & C.

UKE B.

Dag 1 Roing
60-90 minutter. Langdistanseroing.
Legg inn 4 x 3 minutter full kraft lav takt,
som hver avsluttes med 15 taks opptrekk.

Gruppe A, B & C.

Dag 2 Roing.
75-90 minutter. Distanseroing:
1 x 1000 meter
1 x 750 meter
1 x 500 meter

Gruppe B & C.

Dag 3 Roing.
60 minutter. Vekseltrening,
2 x 10 minutter 30 harde tak/20 løse tak.
Fotball e.l.
2 x 10 minutter.

Gruppe A, B & C

Dag 4 REGATTA

Gruppe A, B & C.

Dag 5 REGATTA

Gruppe A, B & C.

Hvis det bare er en uke mellom hver regatta, brukes kun program for uke B.

Starttrening må være en naturlig del av oppvarmingen i denne perioden.

PERIODE VI

- Dag 1 Roing
60-90 minutter. Langdistanseroing,
med vekt på teknikk.

Gruppe A, B & C.
- Dag 2 Roing.
75-90 minutter.
3 x 10 minutter langdistanseintervall.

Gruppe A, B & C.
- Dag 3 Roing.
60-75 minutter. Vekseltrening,
3 x 10 minutter 30 harde tak/20 løse tak.
Fotball e.1.
2 x 10 minutter.

Gruppe A, B & C
- Dag 4 Roing.
60-90 minutter. Distanseroing:
1 x 1000 meter
2 x 750 meter

Gruppe B & C.
- Dag 5 Løping.
3-4 x 10 minutters intervaller, 20/10.
Roing.
45 minutter rolig roing.

Gruppe C.

PERIODE VII

SOM PERIODE V

Roere som har vært på ferie må ikke gå rett inn i programmet for uke B, men må minimum gjennom uke A først. Helst bør de starte med en meget rolig langdistansepreget uke før de går inn i toukers-programmet.

AVSLUTTENDE KOMMENTARER

Den mest grunnleggende inndelingen av en årsplan for roere er en todeling: Vintertrening og Sommertrening. Eller bedre: Forberedelsesperiode og Konkurransperiode. Rotrening har to grunnkomponenter: trening av fysisk kapasitet og trening av teknikk, som vil prege hver sin periode. Forberedelsesperioden skal opparbeide den grunnleggende fysiske arbeidskapasiteten, mens i konkurransperioden vil teknikktreningen være det viktigste. Dette betyr selvfølgelig ikke at man kan glemme teknikk om vinteren og fysisk kapasitet om sommeren. Men hovedinnsatsretningen for treningen vil være klar.

Roing er først og fremst en utholdenhetsidrett. Roere bør ha et visst minimum av styrke; en god roteknikk er meget viktig; og båten må være godt vedlikeholdt og riktig innstilt. Men uten et solid grunnlag av utholdenhetstrening er allverdens teknikktrening, vektløfting og båtskruing til ingen nytte.

På den annen side kan utholdenhetstreningen - særlig om vinteren - bli oppfattet som kjedelig av unge roere. Roing er morsomt, - ellers hadde de ikke drevet med roing. Men selv om roerne har deltatt i regattaer, og kjenner kravene, kan det ofte være tungt å relatere slitsom vintertrening til det som foregår på vannet om sommeren. Man må derfor forsøke å skape et treningsmiljø, hvor den unge junioren blir sugd med i en selvfølgelig innsats. Den uformelle kameratpåvirkningen i et godt miljø betyr meget mere enn allverdens treningsprogrammer.

Min avsluttende tese blir derfor at det å trene 14-16 år gamle juniorer i stor grad består i å være miljøarbeider. Et godt klubbmiljø er avgjørende for et godt resultat.

Både på regattabanen og utenfor.

Oppgaven til Per Bønsnes er vurdert av vårt rikstrener (Åke Fiskerstrand) som ga følgende kommentar:

"Oppgaven er godt skrevet med gjennomtenkt og gjennomarbeidet innhold samt god oppbygging av planer og programmer.

Eneste innvending er at programmene kan virke noe ambisiøse i forhold til utgangspunktet for de mest uerfarne roerne.

Bedømmelse: Godkjent uten tvil."

TAKTKLOKKER

NORGES ROFORBUND HAR NOEN FÅ TAKTKLOKKER TIL

SALGS FOR KR.450.- PR. STK.

Følgende er autorisert som Trener II (C-kurs):

Einar Henriksen,	Trondhjems Roklub
Per Bønsnes,	Norske Studenters Roklub

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

Janny Bøkenes,	Ormsund Roklub
Helge Lundvold,	" "
Morten Sandbakken,	Ringsaker Roklubb
Jesper Sandbakken,	" "
Linda Ødegaard,	Drammens Kv. Roklubb
Anne Lise Hansen,	" " "

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

Bjørn Viken,	Namsos Roklubb
Ole Thommas Nøklegaard,	Arendals Roklub
Geir Nilsen,	" "
Espen Heggelund,	" "
Birger Giæver,	Sandefjord Roklubb
Hans Petter Brekke,	Stavanger Roklubb
Aud Sandengen,	Drammens Kv. Roklubb
Jan Ove Hoddø,	Namsos Roklubb
Arve Fiskerstrand,	Aalesunds Roklub

Beretning fra turen til Rumænien til Olympic Solidarity trænerseminar . . .

Artikkelen er hentet fra Dansk Roning nr. 3/86

Hen på sommeren 1985 fik vi via DOK i DFFR indbydelse til at sende en repræsentant til et Olympic Solidarity Seminar i dameroning i Bukarest den 7.-14. oktober 85.

Da den oprindelige udvalgte træner med kort varsel sendte afbud og da det ikke for KU var muligt med dette varsel at sende en anden træner afsted, tog jeg afsted til seminaret.

For læsere der ikke ved hvad Olympic Solidarity står for kan jeg oplyse, at der er tale om en organisation under Den Internationale Olympiske Komite, der for overskudsmidler fra olympiske lege formidler penge til afvikling af kurser med viden, der kan medvirke til at højne den sportslige standard.

Blandt andet fik vi på den baggrund Dieter Allenberg fra DDR hertil til at undervise på Karlslunde ved Nordisk Trænerseminar i 1985.

Mandag den 7. oktober 85 tog jeg fra Kastrup uden på forhånd at vide hvorledes kurset skulle afholdes, hvad programmet ville indeholde m.v. - men kun med en viden om at jeg ville blive tolket på engelsk eller tysk. Efter en kort mellemlanding i Wien og flyskift til Austrian Airlines fly fløj vi videre til Bukarest, hvortil vi ankom klokken 13.30 lokal tid efter 3 timers sammenlagt flyvetid. Jeg blev afhentet i lufthavnen af sekretæren for Rumæniens sportsuddannelser, efter at have været igennem en del diskussioner før jeg kom igennem personkontrollen, idet man ikke ville have mig til at tvangsveksle - da jeg ikke kunde dokumentere, at mit ophold på forhånd var bestilt og at jeg skulle veksle i dollars.

Ved ankomsten til hotellet, hvor vi skulle bo blev vi for 3. gang den dag sat til at spise frokost, (jeg havde fået 2 måltider i flyene på nedturen også). Vi blev hjerteligt modtaget af Cornelius Flokscu - den rumænske roprofessor, der har hovedansvaret

for træningsplanlægningen. Under tegnede, 2 trænere fra Italien samt 1 træner fra Belgien, blev i private biler kørt til centrum til en kort byvandring, hvor vi fik set hvor hurtigt man havde formået at genopbygge centrum, der i 1977 var blevet delvist ødelagt af et jordskælv - hvor 5000 indbyggere blev dræbt.

Tirsdag morgen ankom de sidste og selve undervisningen kunne begynde.

Undervisningen skete herefter dagligt fra 8.00-13.00 og fra 16.00-19.00 i form af teoretisk gennemgang til og med fredag eftermiddag, hvorefter vi lørdag morgen blev kørt til elitetræningscentret Snagov ca. 40 km. nord for byen. Lørdag og søndag foregik så den praktiske instruktion i, hvorledes de enkelte gennemgående træningstyper fungerer i praksis.

Jeg vil her blot begrænse mig til at give en meget summarisk gennemgang af trænerseminaret - idet jeg dels vil undervise på trænerseminar 14.-16. februar 1986, og dels vil udarbejde et skriftligt materiale, der vil være til rådighed på sekretariatet.

Rumænsk undervisning hører jo som bekendt til blandt noget af det bedste i verden - hvem blandt karronings-interesserede kender ikke Sente Toma og Valeria Rocila som eksempler på noget af det bedste i sculler.

For at forstå hvorfor Rumænien også i østeuropa er blandt de bedste skal man vide, at man generelt prioriterer kvindeidræt meget højt, set ud fra den baggrund at man opfatter kvinder som mere udholdende end mænd, rent notorisk dobbelt så lærenemme - samt ligeså egnet for udholdenhedsidræt som mænd. Forholdsmæssigt vandt kvinderne eksempelvis 80% (rumænske kvinder) af samtlige medaljer i perioden fra 1975 til nu.

Rumænien mener, at for vedholdende at kunne være med i verdens-

liten må man fra år til år forbedre sig fra 0,5% til 1% hvilket på 2000 meter distancen betyder 3-4 sekunder, hvilket man således arbejder med som målsætning.

Man har lige som andre lande problemer med at skaffe egnede talenter, da mange andre idrætsgrene har behov for de høje idrætspiger.

Uagtet denne målsætning satser man i træningen på, at kvinderne bevarer deres skønhed og kvindelighed, hvilket man mener at man med den rigtige træning ikke alene kan bibeholde, men også fremelske.

En af de væsentlige årsager til den rumænske succes er selektionen af pigerne.

Man arbejder med klubber og rocentre der ikke geografisk er ligeligt fordelt i landet men samler sig i områder (10 lokal).

Man har 2 muligheder for at komme med i nationalgruppen. Den ene foregår via klub til talentcenter, den anden med en direkte vej fra klub til elitecenter. Cirka 2/3 af pigerne kommer den direkte vej. Hvor ialt 40 talentgrupper (dvs. klubber og talentcentre) i landet skal mindst skaffe - eller tilvejebringe mindst et talent hvert år, hvilket bevirker at Rumænien rekrutterer 160 talenter i hver Olympisk forberedelsesperiode.

Pigerne skal før de starter med at ro og i løbet af 4 år kunne nå et niveau, der ligger på verdens-eliteplan, hvilket er grundlaget, når man udvælger talenter - og hvilket sker i teenage-alderen - hvor pigerne er ca. 15 år. Grundet de få midler landet har til rådighed til sport - sammenlignet med øvrige østeuropæiske nationer forsøger man at arbejde med så få folk som muligt. Dette er en af grundene til, at man ikke ønsker at bruge mere end 4 år til grupperne.

Man mener, at hvis der går mere end 4 år bliver pigerne gift og får børn og så bliver træningen ikke effektiv, selvom man samtidig mener - ud fra en kosmetisk betragtning - at kvinder der har født børn - er de bedste idrætsudøvere.

Pigerne skal, for fysisk set at være ideelle for roning, have følgende idealmål:

- Højde: 180 cm.
- Favntag (fra fingerspids til fingerspids) 184 cm.
- Vægt: 78 kg.
- Strækkehøjde 232 cm.

(Man sorterer piger fra når den samlede måling giver et resultat dårligere end 97%).

Herudover skal de gennemføre nogle tests - såvel med vægte muskeludholdenhed - eksplosionsøvelser samt koordinansøvelser) hvorefter man vurderer det samlede billede..

Der er herefter en nøje plan for træningsmetoder - mængde samt målsætninger for koordination - forhold mellem typer og mening år for år i den 4 årige periode.

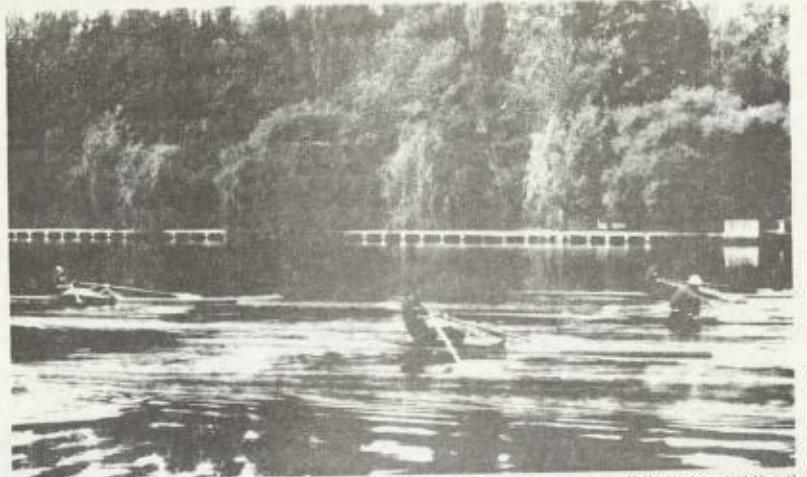
De bedste roere træner 3 gange om dagen i 10 af årets måneder - hvoraf cirka 2/3 af den samlede træningsmængde foregår på vandet. 1/3 af samlede vandtræningsmængde foregår i 1X resten ligeligt fordelt på 1 og 2-årer idet pigerne skal kunne beherske alle bådtyper lige godt - såvel med 1 som 2 årer.

Hvert træningspar må i km. på vand ikke overstige 20 km., da man så ikke mener at træningen er effektiv.

Vi så 18 af de bedste piger på træningstur i Snagov lørdag og søndag på landtræning.

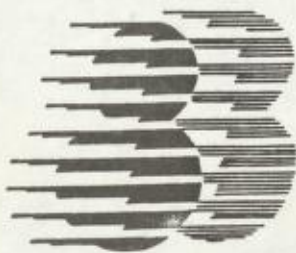
Søndag eftermiddag var der officiel afskedsmiddag og om aftenen var vi på teater og opleve rumænsk folklore hvilket var en oplevelse.

Arne Hjort



Vandtræning i Snagov 1X.

(Foto: Arner Hjort)



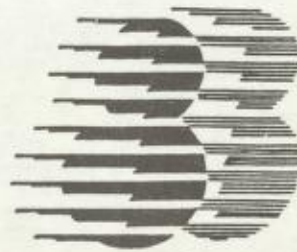
projekt '88



projekt '88



prosjekt '88



prosjekt '88

SAMLING SÆRFORBUNDENES REPRESENTASJONSTRENERE

Tid 24. - 26. oktober 1986

Sted Norges Idrettshøgskole/
Toppidrettsenteret

Hovedtemaer

- Toppidrettsmiljøet
- En toppidrettsutøvers livsstil og trenerens ansvar
- Toppidrett og sosiologi
- Kravet til kvalitet i toppidrettsarbeidet
- Fremtidens toppidrett



Veiledende PROGRAM

Toppidrettens lederskap
 3/10 - 1/11 1986
 Toppidrettssenteret

Fredag	
TID:	TEMA:
14.00	ÅPNING - Toppidrett og lederskap hvorfor er det viktig?
14.15	<u>Individuell arbeidsoppgave</u> Toppidrettens lederskap hva er oppgavene?
15.00	Toppidrettskultur, vinnerkultur og treningsmiljøet
	Dagens og fremtidens krav til toppidretten
	<u>Gruppesamtaler.</u> Hva er spesielt med toppidrettens lederskap, hvem har ansvar og hva er oppgavene?
	Hvilken av toppidrettens lederskapsroller må vektlegges under hensyntaken til fremtidens krav?
18.00	M I D D A G
18.45	Talentutvikling - norsk toppidretts største utfordring og ansvar. Lederskapets rolle og medvirkning.
19.30	<u>Gruppesamtaler</u> om hvorledes en utvikler/ praktiserer toppidrettens lederskap i det daglige treningsmiljøet og særforbundet. Dagens situasjon og aktuelle tiltak.
20.30	Plenum. Fremlegging av konklusjoner fra gruppens samtaler.

Lørdag	
TID:	TEMA:
09.00	Idrettens grunnlag for toppidrett. Idrettens lederskaps samspill og samvirke for å nå idrettens mål med toppidretten.
	<u>Gruppesamtaler.</u> Toppidrettens lederskapssamspill NIF-NOK-P88- særforbund-kretser og lag.
11.00	Toppidrettens lederskap sett fra medias synsvinkel.
12.00	L U N S J
12.45	Toppidrettsmiljøets utvikling - et lederansvar hvor alle må vise ansvar og delaktighet.
	<u>Gruppesamtaler.</u> Hvilke tiltak bør iverksettes med tanke på utvikling av toppidrettens lederskap.
	Plenum
15.45	Sammendrag/konklusjoner/avslutning



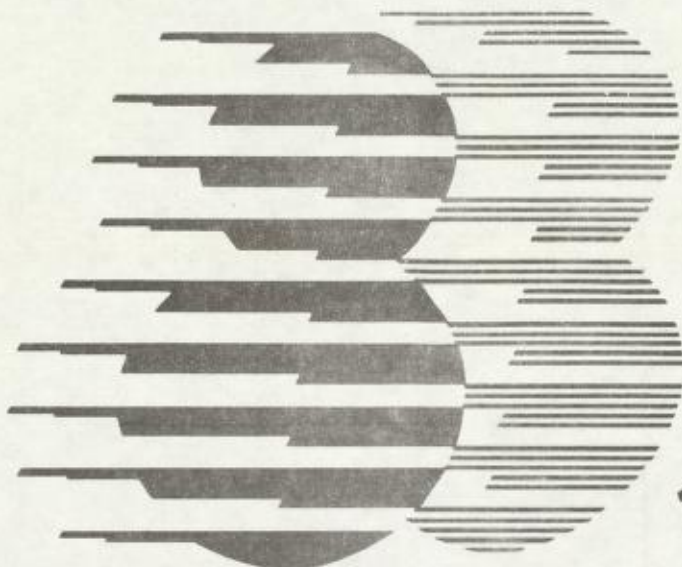
**Utkast til program for topptrenerseminar
15-16/11 1986.**

Lørdag 15/11-86

12.00-12.15	Åpning
12.15-13.00	"Idrett og kjønnsroller" v/K. Fasting
13.00-14.30	Lunsj
14.30-15.45	"Female Olympians leaving sport, consequences for coaching" v/A. Hall, Canada
15.45-16.15	Kaffe
16.15-16.30	Pause
16.30-17.45	"Male Coaches/Female Athletes Relationships" v/T. Crosset, USA
17.45-19.15	Paneldebatt med 4 trenere.

Søndag 16/11-86

08.00-09.00	Frokost
09.00-10.00	Gynekologiske aspekter og toppidrett v/K. Hagfeldt, Sverige
10.00-11.00	Kvinnelig topptrener-erfaringer, problemer, fordeler og ulemper v/K. Fladset
11.00-11.30	Kaffe
11.30-12.30	"Trøning av tjejer" v/ M. Hermansson-Lindbäck, Sverige
12.30-13.00	Paneldebatt med 4 aktive.



TOPPIDRETTENS FAGFORUM

TORSDAG 25/9-86
kl. 18.00-21.00

AUDITORIET, Norges Idrettshøgskole

Prosjekt '88

Norges Idrettsforbund • Norges Olympiske Komité
Sponsor: Vesta Hyges

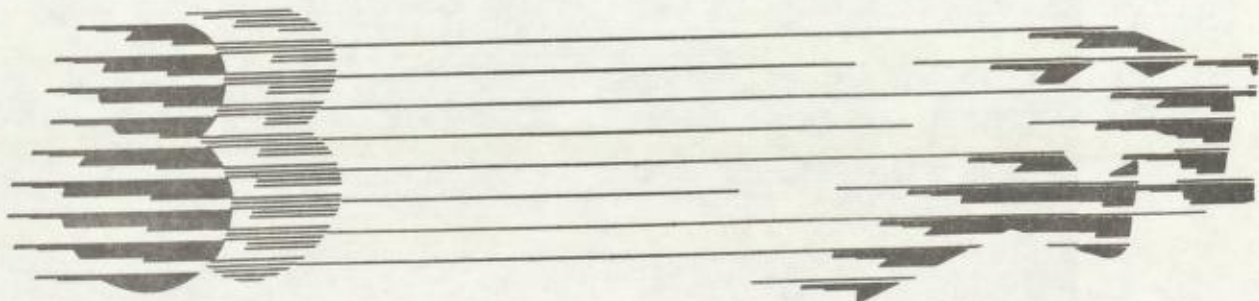
TOPPIDRETTSUTØVER HOLD DEG FRISK

Hver treningstime og treningsdag er med på å bestemme sluttresultatet. Det blir derfor viktig å være frisk og skadefri.

MB: Dette aktuelle tema tas opp:

→ TORSDAG 25. september 1986
kl. 18.00-21.00
AUDITORIET, Norges Idrettshøgskole

Professor Inngard Lereim, Idrettsmedisinsk ledergruppe er ansvarlig for opplegget.



Utøvere, trenere, ledere og støtteapparat -
la oss ta et tak for å få vekk unødvendige "sykedager"
i toppidretten. **MØT FREM!**

GUBBEN



Norsk rosport er langt nede
i en bølgedal.
Det er vel her snakk om at
gamle-gutta trekker på årene...



