

NR. 1
FEB. 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 Pähle 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

TRENINGSSAMLINGER i tilknytning til påsken har lenge vært en tradisjon for vårt forbund.

For elitegruppens vedkommende har denne samlingen de siste 8-10 år (tildels tidligere enn påsken) vært arrangert på sydligere breddegrader.

Samlingen for eliten som i år var planlagt til Sarnen i Sveits (som i fjor) har vi valgt å sløyfe i første rekke på grunn av økonomi. Samlingen var kalkulert til kr.140.000.- og ville måtte gå på bekostning av regattadeltagelser senere i sesongen.

Som alternativ legges det opp til samling i Bergen hvor både elitegruppen og morgendagens gruppe vil være sammen. Dette blir første gang de arrangeres en samling for hele elitegruppen i Bergen.

Damegruppen og Juniorgruppen skal i år ha sine påskesamlinger i Porgsrund hvor roklubben har stilt seg svært positiv i forbindelse med dette arrangementet.

Det er positivt at vi på denne måten kan stimulere romiljøer andre steder ved å legge noen av forbundssamlingene utenom Oslo-området, hvilket helt sikkert er til gjensidig glede og nytte.

Treningssamlinger skal det imidlertid også være før vi kommer fram til påske. Både morgendagensr gruppe og damegruppen skal ha treningssamling på Norges idrettshøgskole helgen 8. og 9. mars.

RAPPORT

FRA

FISA TRENERKONFERANSE I PETERBOROUGH, ENGLAND, OKT. 1985

- I TRENERUTDANNING
- II FISA'S UTVIKLINGSPROGRAM
- III IDRETT OG ERNÆRING
- IV NYBEGYNNEROPPLÆRING I DDR

NORSKE DELTAGERE:

ÅKE FISKERSTRAND
EDD HILLSTAD
KJELL EMBLEM



RUD I BÆRUM, DES. 1985

REDIGERT AV KJELL EMBLEM

TRENERUTDANNING

Canada, v/Jim Joy, (CARA)

Arbeidet med å systematisere trenerutdanningen i CARA startet i 1969. I 1971 ble det stiftet en trenerorganisasjon og trenerautorisasjon ble innført i 1972.

Innledningsvis var det en omfattende diskusjon om behovet for å ha teorikurs og først i 1975 ble en samlet og felles trenerstruktur bygget opp på basis av 5 trinn.

Trinn	Ansvarlig	Hovedtema	Timer		Praksis
			Teori	Praksis	
I	Krets	Dagsplaner/instruksjon	14	8	1 år
II	Krets	Sesongplanlegging	21	12	3 år
III	Krets	Årsplanlegging	30	16	5 år
IV	Særforbund	Planlegging over flere sesonger			
V	Særforbund	Planlegging på internasjonalt plan			

Trinn III ble ferdig i 1981 mens trinn IV og V foreløpig ikke er ferdig utarbeidet.

De 3 første trinnene er felles for alle idretter, mens trinn IV og V er særforbundenes ansvar.

På trinn IV skal man kunne analysere et lag med hensyn til styrke, utholdenhet og teknikk. Utarbeide treningsprogrammer over 2 års perioder og må kunne stå ansvarlig for trenings-samlinger på nasjonalt nivå.

Trinn V er ment for de nasjonale hovedtrenerne for CARAs nasjonale lag. Man skal planlegge sesongopplegg og veilede assistent-trenere.

I tillegg til disse ordinære kursene er det arrangert trenerseminarer fra 1981.

Pr. i dag er følgende antall rotrenere utdannet:

Trinn I 127
Trinn II 59
Trinn III 9

Vest-Tyskland, v/Volker Nolte

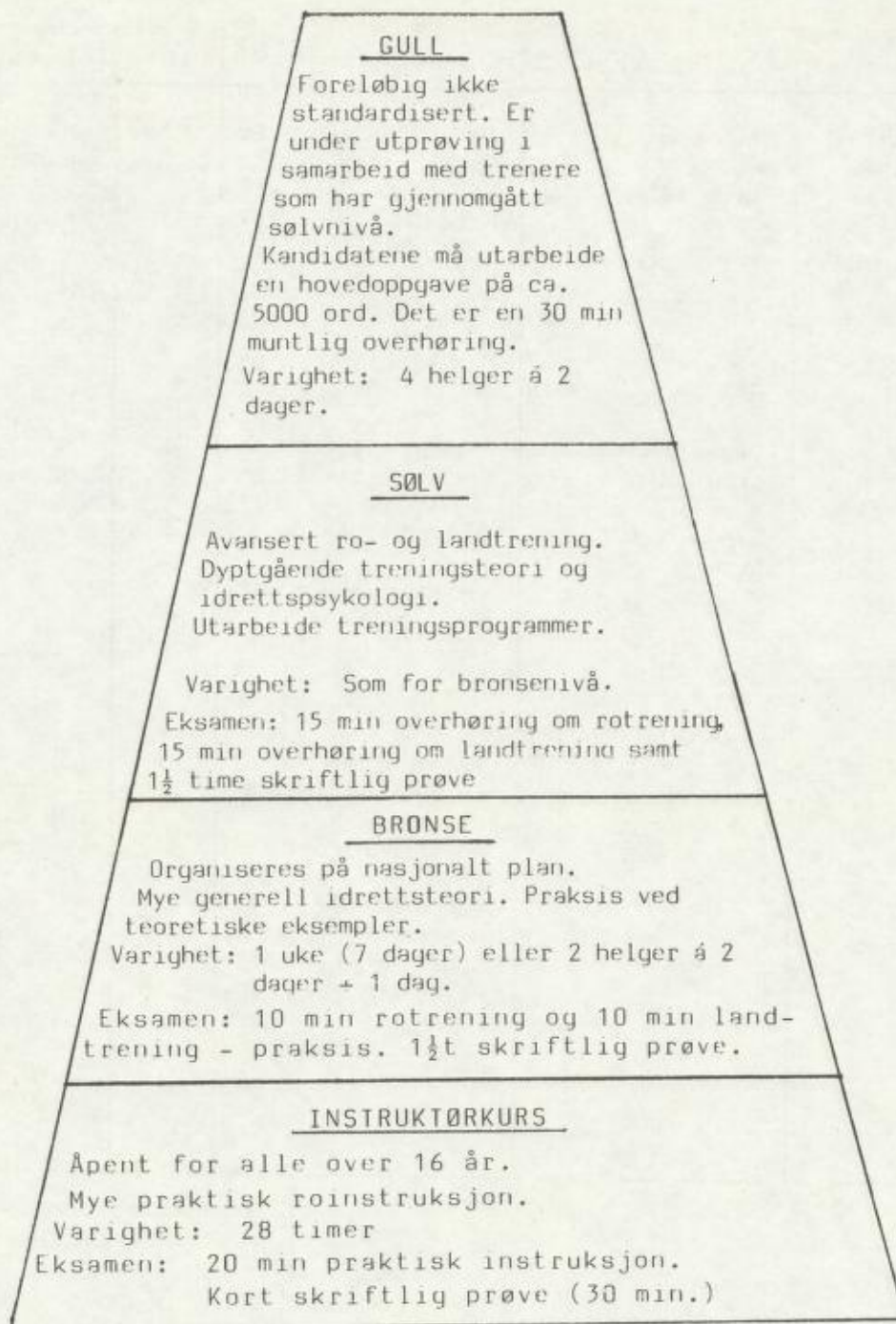
I Vest-Tyskland er det i dag 3500 trenere med lisens og trener-
utdanningen er bygget opp på følgende måte:

Trinn	Ansvarlig	Opptakskrav	Hovedtema	Timer	Eksamen
C	Idr.forbund/ Roforbund	Aktiv medlem i klubb. Over 18 år	Utviklingsteori 6t Treningslære 36" Bevegelseslære 8" Metodikk 29" Pedagogikk 17" Båtmateriell 12" Sportsmedisin 7" Organisasjon 6" Sosiologi 6"	124	Må vise at man kan ro. 20 min. muntlig prøve
B	Roforbundet	Over 20 år. Arbeidet i klubb i minst 2 år. Lisens som C- trener.	Treningslære 9t Bevegelseslære 4" Metodikk/ Didaktikk 5" Psykologi/ sosialpsykologi 8" Sportsmedisin 7" Materiell/ trimming 3"	36	Skriftlig prøve. 30 min. muntlig overhøring.
A	Roforbundet	Over 23 år. Vært sjefstrener i klubb. Lisens som B- trener	Treningslære 16t Bevegelseslære 18" Sosiologiske/ politiske for- hold 12" Vitenskapelig arbeid 21" Sportsmedisin 10" Psykologi/Ped. 18" Diverse 8"	106	Skriftlig hoved- oppgave. 30 min. muntlig overhøring
Diplom- trener	Idrettsfor- bundet				

England, v/Ken Wootton, (ARA)

Den nåværende trenerutdanning har foregått i 10 år og er framstilt i den nedenstående "pyramide".

For å bli tatt opp på et kurs må man ha gjennomført og bestått trinnet under.



Den nasjonale trenerforening (NCF), v/Sue Campell, GBR

Foreningen er etablert for å yte service til trenere både på nasjonalt og lokalt plan.

Den tilbyr idrettsfaglig informasjon og har bygget opp 14 ulike kurs for trenere.

Foreningen benytter allerede eksisterende institutter rundt om i England og har ingen planer om å samle virksomheten under ett tak slik som i Øst-Europa.

Man bistår også den enkelte særiddrett (133) med utvikling av egen trenerutdanning.

For tiden er man i gang med et forskningsprosjekt som skal vurdere utdannings-/trenersituasjonen i det engelske roforbundet (ARA).

I trenerutdanningen anbefaler foreningen 4 nivåer og med teori allerede fra 1. nivå.

Enkel terminologi vektlegges og man ønsker å utvikle trenere som trenere og ikke som forskere. Imidlertid bistår man trenere som ønsker å arbeide med forskningsprosjekter.

Det er et overordnet mål å få trenere og forskere inn i et nært samarbeidsforhold og optimalisere trenernes bruk av tid og metoder. Dette gjelder både trenere på elite- og klubbnivå.

Av trenerkursene kan vi nevne:

- Trenerens rolle
- Forebygging og rehabilitering av skader
- Utvikling av utholdenhet
- Kosthold og idrettsprestasjoner
- Utvikling av styrke og utholdenhet
- Bruk av video i instruksjon og trening
- Mentale forberedelser til konkurranser
- Analyseteknikk i idrett

KJELL EMBLEM



2. FISA's UTVIKLINGSPROGRAM

Formål:

1. Bedre nivået i roing i de land som har minimal internasjonal konkurranseerfaring.
2. Øke aktiviteten og antall land tilknyttet FISA.
3. Formidle teknisk og organisatorisk støtte til de land som ikke er i stand til å utvikle sine egne opplegg.
4. Stimulere til en større deltagelse i FISA-mesterskapene.

Arbeidsplan:

1. Foreta en registrering av de land som ønsker og trenger bistand og hvordan de mener dette bør skje i praksis. Registrere de nasjoner som på ulik måte kan bistå med faglig hjelp både på trener og ledersiden.
2. -Utvikle trenerkurs.
-Igangsetting av båtproduksjon og reparasjoner av materiell.
-Sette i gang diverse PR-tiltak.
-Utdanne dommere og regatta-arrangører.
-Bistå med organisering av klubber og forbund.

Ansvarlig:

FISA's komite for konkurranseidrett (med vår egen Thor Nilsen i spissen) er ansvarlig for utvikling og gjennomføring av opplegget. I forbindelse med gjennomføringen av programmet tar FISA sikte på å ansette administrativ hjelp.

Finansiering:

Det endelige opplegget for finansieringen av programmet er ikke klart, men ser foreløbig slik ut:

FISA	22.1 %
Sponsor	15.1%
Olympic solidarity	29.1%
Nasjonale Forbund	2.3%
Åpent	31.4%

TRENERKURSENE

Trenerutdanningen er lagt opp som en 3-trinns utdanning hvor hvert av kursene går over 2 uker og det foreløbige opplegget ser slik ut:

Trinn 1:

Mål: Gi deltakerne tilstrekkelig kunnskap om teknikk og trening slik at de kan ta seg av nybegynneropplæring og bringe utøverne opp til et godt klubbnivå.

Innhold:

- Beskrivelse og analyse av materiell og trimming/rigging.
- Opplæring ved bruk av metoden "læring ved prøving".
- Grunnleggende teknikkanalyse ved hjelp av demonstrasjon, film og video.
- Grunnleggende treningsmetoder. Analyse av de grunnleggende fysiske og mentale kvaliteter.
- Innføring i begrepet "periodisering". Enkel forklaring/beskrivelse av de ulike treningsperioder; grunntreningsperioden, overgangsperioden, konkurranseperioden etc.
- Oppbygging av treningsprogram.
- Grunnleggende instruksjonsmetoder;
 - Observasjon og teknikk-trening
 - Motivasjon
 - Analyse og feilretting
 - Målsetting
 - Ulike metoder for feilretting, 1. Verbal. 2. Demonstrasjon. 3. film og video.

Trinn 2:

Opptaks-krav: Deltagerne må minst ha gjennomført Trinn 1 og 12 måneders trenerpraksis.

Mål: Tilføre deltagerne den kunnskap og ekspertise som kreves for å utvikle roere opp til nasjonal standard.

Innhold: (Bygget på Trinn 1)

- Detaljert behandling av fysiologi og anatomi relatert til roing.
- Mekanikk og bevegelseslære.
- Analyse av topproeres teknikk og trening.
- Detaljert innføring i treningsteori.
- Psykologiske faktorer relatert til ferdighetslæring, yteevne og instruksjon.

-Sportsmedisin

- Skader
- Kosthold
- Hygiene
- Doping

-Observasjon av trening/instruksjon av de beste utøverne som er tilgjengelig.

-Deltagerne presenterer eksempler på treningsprogrammer de har utarbeidet og gjennomført det siste året.

Trinn 3:

Opptaks- Normalt skal deltagerne ha gjennomgått Trinn 2 og
krav: drevet minst 2 år med trenervirksomhet.

Mål: Utvikle deltakerne til å bli i stand til å trenere
roere opp til internsjonal standard.

- Innhold:
- Analyse av topproeres teknikk.
 - Biomekanisk analyse av teknikk. Diverse forskningsprosjekter innen dette feltet.
 - Siste undersøkelser innen det fysiologiske og medisinske området.
 - Treningsteori. Prinsipper om trening bygget på undersøkelser og erfaringer til eksperter innen de beste ronasjonene.
Dette ansees som det viktigste og mest omfattende tema på dette kurset.
 - Psykologiske aspekter som ferdighetslæring, motivasjon, personlighet, individforskjeller og dessuten aktuelle undersøkelser.
 - Spesifikk trening med tanke på teknikk, styrke, utholdenhet, smidighet og selvkontroll.
 - Bruk av filkamera, video og computer.

Leksjonene i fysiologi, anatomi, sportsmedisin og biomekanikk må bli gitt av høyt kvalifiserte og erfarne eksperter innen de aktuelle fagfelt.

3. IDRETT OG ERNÆRING - S.WOOTTON,GB

Innlederen skisserte kort energiomsetningsprosessen i den menneskelige organisme og pekte på nødvendigheten av balanse mellom energifrigjøring ved langvarig arbeid.

Han understreka karbohydratenes sentrale betydning som energikilde og skisserte opp ei oversikt over karbohydratenes lagringsplasser i muskel-vev og lever. Han kom også inn på forholdet mellom karbohydrater og fett i forbrenningsprosessen ved ulik intensitet i arbeidet. Han pekte her på forskjellen mellom langsomme og hurtige muskelfibre og viste at de langsomme fibre tømmes først for glykogen ved lavt intensitetsarbeid og de hurtige fibre tømmes først ved arbeid med høy intensitet. Det ble lagt fram at refylling av glykogenlagrene etter arbeid kan ta opp til 48 timer og i ekstreme tilfeller (ved langvarig og intensivt arbeid, f.eks. maraton løp) kan refyllingen ta 6 - 7 dager.

Refyllingsprosessen påvirkes av kosthold og jevnlig trenende idrettsfolk bør ha et inntak på ca. 500 gram karbohydrater pr. dag.

For lavt inntak av karbohydrater over tid gir utilstrekkelig refylling og vil medføre nedbrutt arbeidsevne. For å motvirke nedsatt arbeidsevne må en sørge for både høgt karbohydratinhold i kosten, variert treningsprogram (variasjon i intensitet, mengde og aktivitetsmønster) og legge inn hviledager for å sikre refylling.

Dersom en ønsker å justere kroppsvekta over tid bør dette gjøres ved å endre fettinntaket, men en må holde oppe inntak av karbohydrater. Også ved kraft-prega trening er det helt nødvendig med høgt karbohydratinntak for å holde energilagrene fulle.

I forbindelse med høgt karbohydratinntak er det viktig å benytte seg av ikke raffinerte produkter for å sikre et inntak av naturlige vitaminer og mineraler. Ekstra tilskudd av vitaminer og mineraler bør komme som eventuelle tillegg til naturlige vitaminer i kosten.

Det ble også understreka nødvendigheten av et tilstrekkelig væskeinntak under langvarig trening og etter trening for å hindre dehydrering.

I forbindelse med alkoholbruk ble det spesielt understreka alkoholens dehydrerende virkning.

I forbindelse med lettvektsroing ble det pekt på faren for prestasjonsnedgang ved hurtig slanking. En vektreduksjon på 2 - 4 kg over 4 - 5 dager gir klar reduksjon av energilagrene og målbare kvaliteter som styrke og utholdenhet. Gjenoppbygging av energilagrene og prestasjonsnivå vil ta flere dager. Det ble også antydning at ensidig og ekstreme inntak av karbo-

hydrater kan øke lactatinnholdet i organismen, men det er tvilsomt om dette har betydning for prestasjonsevnen.

I allefall ble det understreka at et balansert kosthold (karbohydrater ca. 60 %, fett ca. 25% og protein ca. 15 %) er det gunstigste over lengre tid for idrettsfolk.

ÅKE FISKERSTRAND



4. NYBEGYNNEROPPLÆRING I DDR FRITT ETTER DIETER ALTENBURG

DDR satser i stor utstrekning på nybegynneropplæring i sculler. Kun på steder med særs vanskelige roforhold (sterk strøm og/eller vind) drives opplæringen i større båter. Man har laget en plan for metodisk opplæring i sculler som kan deles inn i tre hoveddeler.

- 1/ Klargjøre målsettingen med den tekniske treningen.
- 2/ Progresjonen i de tekniske treningen.
- 3/ Roteknisk perfektjonering.

I det følgende skal jeg prøve å trekke ut en del av hovedpunktene i det foredrag Dieter Altenburg holdt på trenerkonferansen i Peterborough 25/10-85.

Klargjøring av målsettingen:

- Ønsker stor arbeidsvinkel.
- Rask vannfatning uten benbruk.
- Jevnt bladtrykk som resultat av en koordinert flytende innsats av muskelgrupper, med minst mulig vertikal bevegelse.
- Avslutning som produserer minst mulig negative krefter.

For å få til dette har man inndelt taket i fire faser eller situasjonsbeskrivelser. Dette for å kunne gi konkrete bevegelsesoppgaver.

- A/ Vannarbeid
- B/ Avslutning/vendebevegelse
- C/ Ned, vekk, over og rulle frem
- D/ Vannfatning

Dette har igjen ført til et sterkt konsentrert kurs for nybegynnere. Det går over 10-14 dager med to økter pr dag a 1 time. Målet for kurset er at deltagerne skal ha bevegelsesmønsteret inne i 1x og 4x i takt 24. De skal bestå en eksamen i teknikk for å kunne ro på banen.

Selve kurset er lagt opp som en 5 trinns rakett, med klare delmål på hvert trinn.

TRINN 1. 2 økter

Selvstendig inn og utstigning av båten. Kunne snu båten og ha kontroll på balansen.

TRINN 2. 6 økter

Kunne ro rett frem uten kraft. Ha ned og vekkebevegelse, og tydelig fremdrift på hvert tak. Kunne snu under kontroll. Ro i en hundre meters firkantbane.

TRINN 3. 6-8 økter

Kunne ro rett frem uten stor kraft. Riktig kroppsføring i vannfatning og avslutning med balanse over knærne. Henge med strake armer og bruke hele sleiden. Dra taket helt ut i avslutningen. Ro lengre strekk, kjøre slalom leke med ball osv. Jobbe med den totale koordineringen.

TRINN 4. 6-8 økter

Kunne ro rett frem med større og vekslende kraft uten å slepe årene på vannet. Veksle takten mellom 16-20 og 20-24. 4-6 km strekk med vekslende intensitet og takt. Ingen store feil tillates. Arbeid med rytmen vektlegges sterkt.

TRINN 5. 4-5 økter

Overføre lærdommen til større båttyper. Lære kommandoer, lagsamarbeid og takt/intensitetsvekslinger som lagenhet. Legge til og fra brygga i store båter.

Etter 5. trinn må man bestå en teknisk eksamen 1. Den gir utøveren tillatelse til å ro på banen (konkurransestrekket). Etter en periode med teknisk perfeksjonering må utøveren gjennom en teknisk eksamen 2.

Altenburg's begrunnelse for å drive nybegynneroppløring i sculler er som følger:

- Sculleren reagerer på roerens bevegelser og gir roeren feedback nært i tid. Dette gir effektiv læring.
- Sculleren tilpasser et individuelt læringstempo.
- Det er lettere å gå fra en liten båt til en større enn omvendt.
- Det er bevist gjennom erfaring og forskning at sculleroppløring gir bedre resultater enn oppløring i mannskapsbåt.

Nybegynneroppløringen kan oppsummeres i 10 enkle punkter.

- 1/ Starter i 1x med 14 dagers kurs i sommerferien.
- 2/ Roing er en syklisk bevegelse som læres best i sammenheng.
- 3/ Deløvelser brukes kun i spesiell feilretting.
- 4/ Fordrer av treneren at han aktivt viser og forklarer for nybegynnere, samt bruker audiovisuelle hjelpemidler.
- 5/ Kun korte snakkesesjoner.
- 6/ Gruppen må ikke overstige 8 personer.
- 7/ De første øktene foregår med bundet båt for sikkerhets skyld.
- 8/ Må ha riktig organisering.
- 9/ Lære utøverne aktsomhet på vannet.
- 10/ Hver økt må inneholde lekeformer og lekekonkurranser for å motivere utøverne. Dette for å hindre stort frafall.

ROTEKNISK PERFEKSJONERING

Roteknikk er noe som læres hele tiden, og den kjennetegnes ved at man jobber bevisst for å få teknikken målrettet, rasjonell og økonomisk. Det hele kan sammenfattes i fire enkle punkter.

- a/ Lære teknikken.
- b/ Befeste teknikken.
- c/ Befeste teknikken under vekslende forhold.
- d/ Befeste teknikken i konkurranse situasjonene.

Dette fordrer at treneren foretar en skriftlig teknikkanalyse av samtlige aktive i begynnelsen av hver sesong. Dette for å kunne rette på feilene i riktig rekkefølge i det videre arbeidet. Den tekniske treningen bør ikke overstige 30-60 minutter. Utøveren må vite hva treneren jobber med og hvorfor, dette for å bevisstgjøre den aktive. Det er også viktig at teknikktreningen kjøres under vekslende forhold som vind, bølger og strøm.

Til å hjelpe seg i feilsøking og retting har man laget tabeller hvor man kan plote inn de enkelte utøverne. (se vedlegg)

Kommentar:

Det er viktig å ha klart for seg at DDd har helt andre ressurser til rådighet enn vi i Norge har. Det forhindrer imidlertid ikke, at vi kan lære noe av den grundighet som gjennomsyrrer nybegynneroppleringen. Ved å bruke de bedre trenerne på oppleringen, kan vi spare utallige timer med feilretting på et senere tidspunkt. Alt for ofte må vi bruke tid på nybegynnerfeil hos viderekomne, sogar helt opp på elitenivå.

Det beste vi kan gjøre er å tilpasse dette de lokale forhold. De færreste klubber har mulighet til å drive nybegynneroppleringen i sculler, men prinsippene kan overføres til større båter også. Det viktigste er at man utnytter de lokale forhold best mulig.

EDD HILLSTAD

RAPPORT FRA FISA-SEMINAR OM UTVIKLINGSARBEID

Seminaret startet 6. februar 1986 og ble avsluttet 9. februar kl.12.00.

Seminaret ble holdt på Ratzeburger Ruderakademie hvor ca. 18 trenere fra følgende land deltok: USA, Sovjet, Tsjekkoslovakia, Polen, Vest-Tyskland, Italia, Danmark, Norge, England, Sveits og Canada.

Målet med arrangementet var å planlegge et kursopplegg for utdanning av trenere i U-land.

Det er tre nivåer/trinn i dette kurset.

1. trinn - målet er å gi trenere muligheten for å kunne instruere på klubbplan.
2. trinn - mål å gi trenerne muligheten for å være trener på nasjonalt nivå.
3. trinn - i samarbeid med hjelper-landet gi trenerne informasjon om den internasjonale roing - eksempelvis ved at en trener deltar i et annet lands VM-forberedelser.

Diskusjonen startet med å definere utgangsnivå og det ble enighet om å starte helt fra begynnelsen. Det vil si at kurset tar sikte på å utdanne trenere med liten eller ingen bakgrunn i roing.

Videre ble det arbeidet med hva kurset skal inneholde - målet er at FISA skal komme fram til et standardisert kursopplegg. Mye av tiden gikk derfor med til "filosofiske" problemer - bl.a. hva som menes med de forskjellige uttrykkene innenfor trenings-teori og materiell.

Det ble videre diskutert - med eksempler fra video - hvor mange videoer pakken skal inneholde, hvordan de bør lages osv. Likeledes lysbilder, overheads osv.

Siste dagen ble det gjennomgått en liste over emner, videoer og overheads som bør taes med i kurset.

Følgende komite ble nedsatt for å utarbeide dette i detalj:
Thor Nilsen, Penny Chuter, Volker Nolte og Jim Joy.

TRENINGSPRINSIPPER FOR BÅTSESONGEN

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

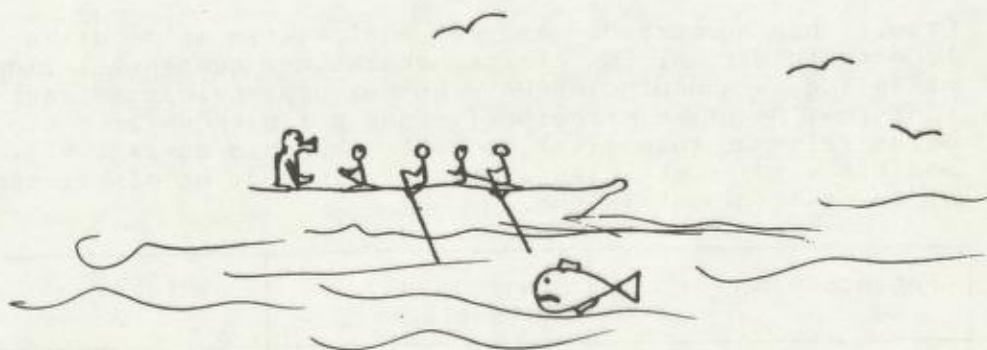
Først etter innroingsperioden kommer andre treningsformer enn ren langdistansetrening inn i bildet. Først i form av fartslek og langdistanseintervall. Senere også vekseltrening og distansetrening over lange distanser. Ved siden av den fysiske betydning har disse treningsformer også til hensikt å gradvis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

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

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

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

De oppsatte treningsprogrammer er ment som veiledende rammer. En må i praksis tilpasse treningen etter trenings-tilstand og muligheter på hjemstedet.



TRENINGSPLAN SENIOR

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

Andre treningsformer enn roing:

Intervall-løping: 2uke i april

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

Rammeplan en uke i april:

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

Rammeplan en uke i 1.halvdel av mai:

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

Rammeplan en uke i 2.halvdel av mai:

Startoppbygging kommer inn i oppvarmingen i denne perioden

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

Ramme for 14.dagers program (konkurransperioden)

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

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

TRENINGSPLAN JUNIOR

Andre treningsformer enn roing:

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

Aktiv hvile : 1x pr uke

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

Rammeplan en uke i april:

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

Rammeplan 1: HALVDEL AV MAI:

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

Rammeplan en uke 2.halvdel av mai:

Startoppbygging kommer inn i programmet fra midten av mai

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

Konkurransen perioden: juni - ½ juli

Ramme for 14.dager program:

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

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

ROTREKKETS BELASTNING AV RYGGSØYLEN

AV EINAR GJESSING JANUAR 1986

Arbeidsbevegelsen i roing er sammensatt av 2 bevegelser:
Bøying av albu og skulder i trekkbevegelsen - strekking i ankel, kne og hofte i skyvebevegelsen.

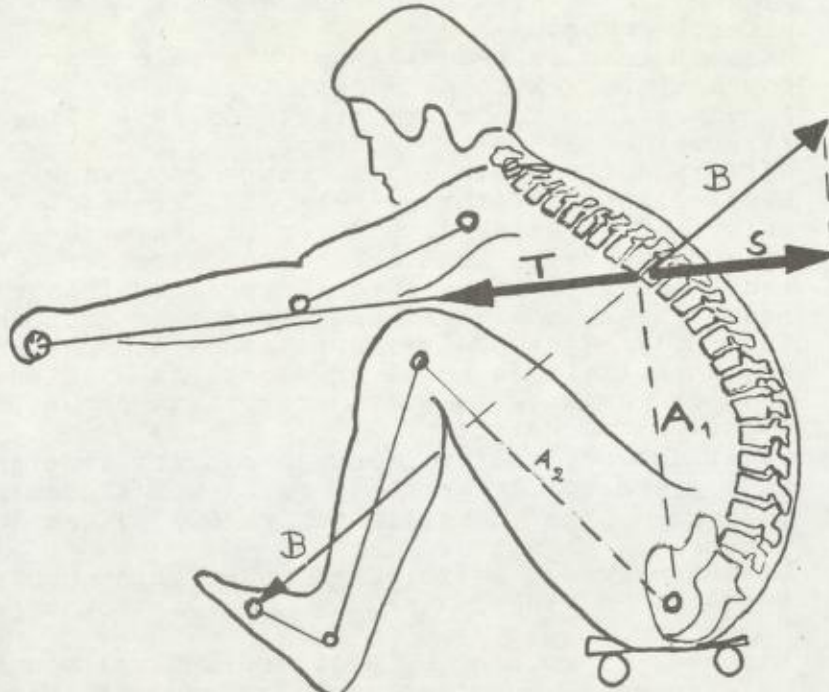


Fig I

I Fig.I er leddene til disse bevegelsene avmerket med o og de stive rørknoklene mellom leddene avmerket som rette streker. For enkelhets skyld tenker vi oss kroppen uten vekt og treghet. Da viser ~~Fig.I~~ ~~trekkbevegelsen~~ pilen T størrelse, retning og angrepspunkt for trekkkraften på ryggspalten. Skyvekraften i fotebrettet fører til at ryggspalten presses i motsatt retning og er inntegnet som vektorpilen S. Denne kraften er stikk motsatt rettet av T, men har samme angrepspunkt på ryggen og er like stor. Den jevne og kontrollerte robevegelsen fører ikke til overbelastning og skader av de stive rørknoklene i armer og bein. Ryggspalten derimot er ikke en stiv rørknokkel, men en søyle av 33-34 enkeltknokler - såkalte ryggvirvler. Bevegelsesmuligheten mellom hver ryggvirvel er liten-men fordi knoklene er så tallrike har ryggspalten likevel stor bevegelighet mellom øvre og nedre del. Denne bevegelighet en utnytter roeren til å gjøre rotaket mer effektivt: Enåresroeren strekker før vannfatningen fram ytre skulder. Ved å vri ryggspalten kommer skulderen enda lenger fram i vannfatningen. I moderne rostil krummes også ryggen framover. Disse stilforandringene gir dessverre ikke bare lange og sugende rotak, men også hyppigere ryggskader enn den orthodoxe rostilens avstivede ryggholdning. Målsettingen for dette skriftet er følgelig blitt et forsøk på å få både i pose og sekk: Bevare den mest effektive roteknikken og samtidig unngå unødige ryggskader. En forutsetning for å kunne nyttiggjøre seg råd og veiledning er best mulig forståelse av problemet "rygg".

Ryggsøylens oppbygning og funksjon

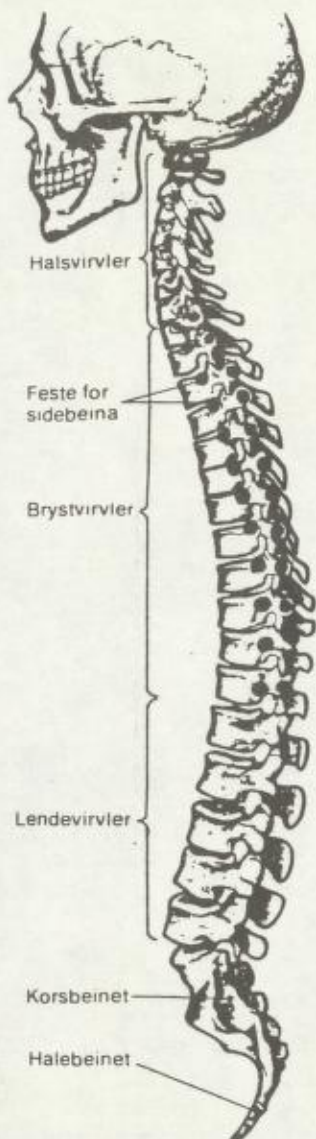


Fig 2

Fig 2 viser ryggsøylen sett fra siden. Hver brystvirvel er forbundet til et ribbepar. De 12 brystvirvlene er derfor lite bevegelige fordi brystkassen hemmer både vridning og bøyning.

Halsvirvlene er liksom lendevirvlene ikke forbundet direkte til andre knokler og er godt beveglige. Korsben og haleben er hos mennesket oftest vokset sammen til et helt knokkelmassiv sammen med hoftene eller bekkenet.

Halsvirvlene er relativt spinkle da de bare skal sørge for å klare vekten av hodet.

Lendevirvlene er de kraftigste da de i tillegg skal tåle vekten av armer og kropp.

Hofteleddet er det ledd i kroppen som kombinerer stor bevegelighet og stor muskelkraft. Fra skolefysikken vet vi at mekanisk arbeid er produktet av arbeidsvei og arbeidskraft. De musklene som strekker i hofteleddet må være lange fordi bevegelsesutslaget i hofteleddet er så stort. At hofteleddet er kroppens sterkeste ledd betyr at muskeltnersnittet av de musklene som strekker ut hofteleddet også er stort. At musklene altså både er lange og av stort tverrsnitt er ensbetydende med stort muskelvolum.

Så er det da også en kjensgjerning at kroppens sentrale ledd gjerne er de sterkeste og at hofteleddets strekning i praksis står ansvarlig for ca 50% av det totale roarbeid.

Utstrekningen i hofteleddet under rogjennomtrekket består i at vinkelen mellom låret og ryggsøylen åpner seg.

Lårbenet er en lang og solid rørknokkel som lett tåler belastningen under det jevne og kontrollerte rotrekket. Ryggsøylen skal tåle samme belastning, men har av mange årsaker ikke rørknokkelens tåleevne. pga sin spesielle anatomi og virkemåte. Dette og roingens preg med en stereotyp arbeidsbevegelse og nærmest utallige gjentakelser av bevegelsen og belastningen under trening overskrider lett ryggsøylens tåleevne.

Da er det interessant at mange forskningsrapporter ikke viser større hyppighet av bestemte rygglidelser hos roere enn hos andre grupper. Men enkelte plager synes å være hyppigere hos roere og hyppigst hos roere som er unge. Disse plagene eller skadene synes også å ha tiltatt de siste årene. Det er naturlig å søke

forklaringene i forandringer i roteknikken med lengre tak i framstrekket krummere rygg og sterkere vridning av ryggen i vannfatningsfasen.

Ryggsøylens anatomi

Virvlene: Virvelens fremre del består av virvellegemet (se a Fig 3)

Den er formet som en sylinder. Baktill finnes den spinklere virvelbuen som omslutter og beskytter ryggmargen. På virvelbuen sitter ryggtaggen c og de to tverrtaggene d som gir feste for leddbånd og muskler. Hvirvlene berører hverandre med leddflatene på virvelbuen b. Endeflatene på virvellegemet er bruskoverttrukket. Mellom flatene a på to virvler finnes mellomvirvelskiver.



Fig 3
Lendevirvel

Over/bakfra

Sett fra venstre side

Fig 4



Fig 4 viser en mellomvirvelskive. Den har en geleaktig kjerne og en seig fibros bruskring omkring. Skiven eller disken virker som støtpute og jevner ut trykket mellom virvlene.

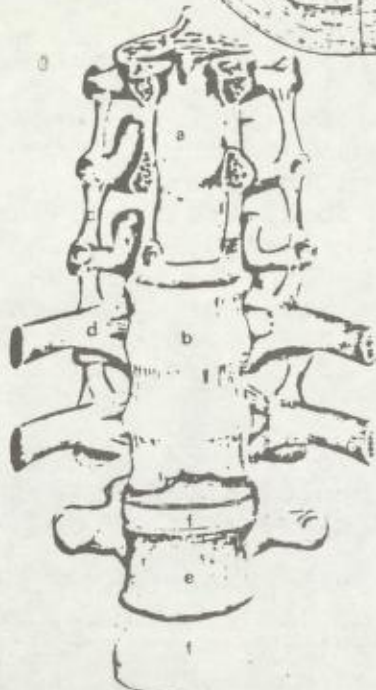


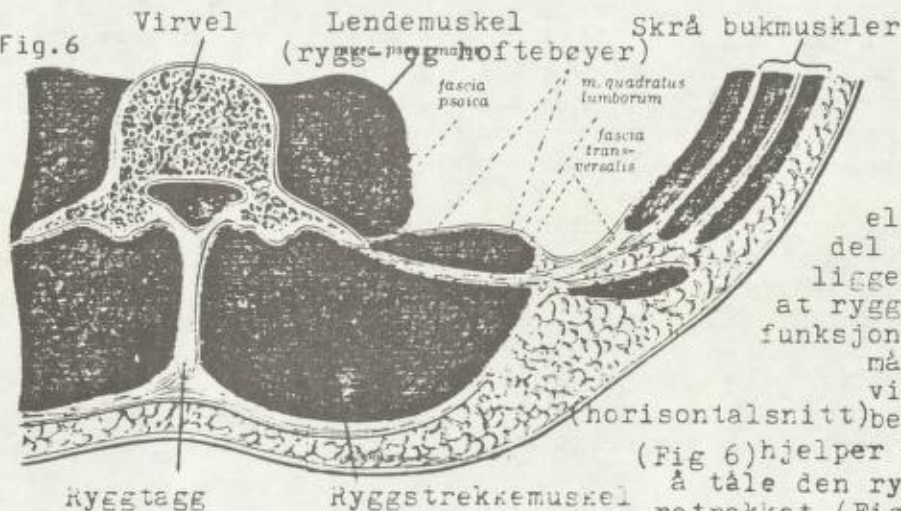
Fig 5

Ryggsøylen. Ryggvirvlernes viktigste bånd (ligamenter). De øverste virvlene (to halsvirvler og en brystvirvel) er tegnet åpne for å vise båndene på innsiden av virvelkanalen (a). Nedenfor kan man se bånd uen på (b) til virvellegemene og -buene. Det er bånd (c) mellom tværr- og ryggtaggene og ved leddene mellom brystvirvlene og ribbene (d). Mellom virvellegemene (e) ligger mellomvirvelskivene (f) av brusk.

Fig 5 viser endel av ryggsoylen med bruskskiver f. På denne figuren er ryggtagene ikke synligeda de er rettet bakover. Ryggtaggene er ellers de eneste synlige delene av ryggvirvlene der de ligger på rekke og rad under huden. Mellomvirvelskivene muliggjør bøye- og vrikkebevegelser i virvelsoylen. Båndene holder virvlene på plass og setter normalt grensen for bevegelighet virvlene imellom. Graden av bevegelighet er trenbar slik turnjentene kan gi skremmende eksempler på, og innebærer tøying av båndene. Det er rimelig å anta at naturens årtusenerlange utvikling av menneskekroppen og ryggsoylen representerer en tilpasning til relativt allsidige gjøremål og varierte bevegelser. Ryggsoylen har ikke hatt den ringeste sjanse til å tilpasse seg enkelte moderne konkurranseidretters ensidige bevegelsesmønster og treningsmengde. På kort sikt har vi bare muligheten innenfor trange grenser til å bedre f.eks. ryggsoylens tåleevne ved å unngå risikable eller uheldige treningsøvelser og ved å supplere treningen med øvelser som styrker ryggen.

I roing er kravet til framoverbøying av ryggen hovedsaklig at vi kan bøye så mye i hofteledd og nedre del av ryggsoylen at overkroppen berører knærne under vannfatningen. Dersom bevegeligheten er dårlig i hofteleddet, må roeren kompensere med økt framoverbøying i korsryggen for å nå langt nok fram i vannfatningen. Økt bøying framover av ryggsoylen betyr økt skaderisiko. Derfor er det viktig at roerne bruker tøyningsøvelser som helst tøyer i selve hofteleddet og ikke mest i ryggen.

Fig.6



Hosroere er ryggstrekkemusklene kraftig utviklet til trots for at ryggsoylen ikke synes å bli strukket eller rettet opp i første del av rotaket. Det er nærliggende å forklare dette med at ryggstrekkkerne har en viktig funksjon i å hindre at ryggsoylen må gi etter under kraftutviklingen i rotaket. Det (horisontalsnitt) betyr at ryggstrekkemuskler (Fig 6) hjelper båndapparatet (Fig 5) med å tåle den ryggbøyende kraften av rotrekket (Fig 1)

Til sist kan det være viktig å minne om at både knokler, bånd, sener og senefester kan styrkes ved langvarig trening og langsom progresjon i belastning, mens overbelastninger og skippertak med feil teknikk istedet ender i skader.

"Dreiemoment = Kraft x Arm"

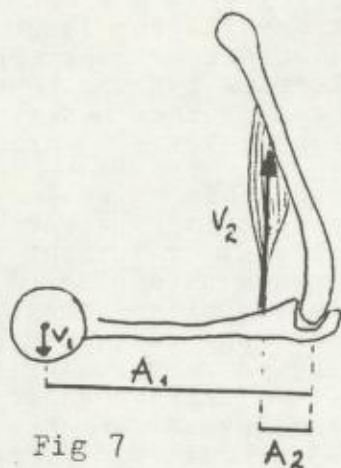


Fig 7

Denne fysikkformelen fra skolen er nøkkelen til forståelse av muskelkraft og -arbeid, såvelsom leddbevegelse og knokkelbelastning. Fig 7 er en skisse av en arm som holder vekten v_1 . Denne vekten belaster albuen med momentarmen A_1 og forsøker å bende ut albuleddet med dreiemomentet $v_1 \cdot A_1$. Underarmen vil synke ned dersom bicepsmuskelen ikke er sterk nok. For at armen ikke skal synke ned må bøyemuskelen dreiemoment på albuen være like stort, altså: $v_1 \cdot A_1 = v_2 \cdot A_2$

Av dette ser vi at jo kortere momentarm A_2 bøyemuskelen har på albuleddet, jo større kraft må muskelen utvikle for at armen ikke skal synke ned.

Tenker vi oss eksempelvis at vekten v_1 er 30 Kg, A_1 f.eks 7 ganger lengre enn A_2 , må muskelen utvikle $30 \cdot 7 = 210$ Kg's trekkraft.

Men dette skjønner vi også innebærer at leddflatene i albuleddet nær blir presset mot hverandre med kraften 210 Kg. Når albuen beveges, ville friksjonen vært enorm og slitasjen likeså dersom ikke leddflatene var kledd med glatt bruskk og smurt med friksjonsnedsettende leddveske. Men selv uten bevegelse kan oppstå trykkskade dersom kraften er for stor eller den virker gjennom en for liten leddflate, altså at belastningen per flateenhet blir for stor. Da kan det oppstå sprekker i brusken og knusing i underliggende ben. Slik oppstår mange plager i ryggspylen, serlig i ungdommen før knoklene har nådd sin fulle styrke.

Tidligere er nevnt at hoftelddet er roerens sterkeste arbeidsledd.

Et betyr at hoftelddets dreiemoment er størst. Tenker vi oss en roer som presser mot fotebrettet og trekker i åren under starttaket under samme kroppsstilling som i Fig 1, er bensparkets dreiemoment i hoftelddet produktet av momentarmen A_2 og benpresset B mot fotebrettet, altså f.eks $0.35m \cdot 60 Kg = 21 Kgm$. Rotrekkets momentarm på hoftelddet er like stort, nemlig $A_1 \cdot S = 21 Kgm$

Momentarmen A_1 belaster ryggspylen - mest i nedre del som har størst avstand = momentarm fra vektorpilen S. Dette er grunnen til at de to nederste mellomvirvelskivene står for rundt 80% av skiveskadene ved vektlofteskader.

For å motstå presset av rodraget må ledobånd og ryggstrekke muskler utvikle en kolossal kraft for å utvikle like høyt dreiemoment fordi disse båndene og musklene trekker langs ryggraden i bare ca 5cm's avstand fra bevegelsesaksen til ryggen.

For å få et dreiemoment av 21 Kgm med bare 0.05 m dreiemomentarm, kreves dermed en kraft av hele $21Kgm : 0.05m = 420 Kg$

Dette betyr i dette regneeksemplet også at ryggvirvler og mellomvirvelskiver blir trykket mot hverandre med kraften 420 Kg.

Problemstillingen blir den samme hos vektløftere. De har ikke som roere i konkurranse hundrevis av repetisjoner med submax.kraft, men kanskje bare et maksimalt løft der ryggen klarer belastningen ved at løfteren stiver av ryggseøylen i gunstigst mulig stilling. Roeren er avhengig av en viss foroverbøyd ryggstilling og vi skal se nærmere på hva dette betyr:

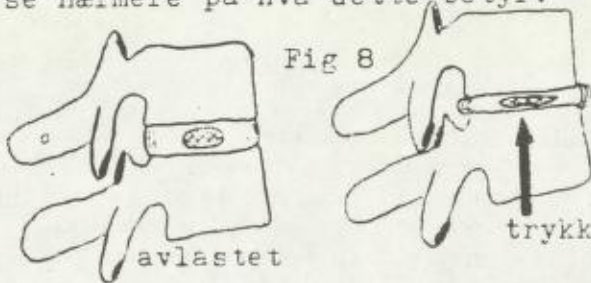
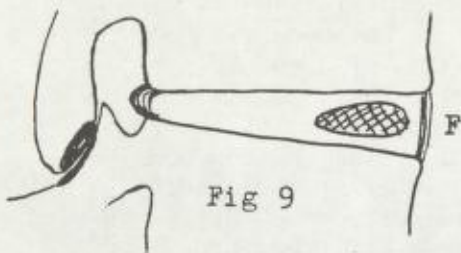


Fig 8 viser hvordan skiven forandre form når virvlene blir trykket mot hverandre. Skiven blir flatere og bruskringen og leddkapsel buler ut til sidene.

Skivesammentrykningen utgjør ca.1mm



Når roeren i vannfatningen trekker i åren, er ryggvirvlene bøyd i forhold til hverandre slik Fig 9 viser. Draget i åren gjør at virvlene presses mot hverandre. Formforandringen av disken fordeler trykket over hele diskens flate. Ellers ville trykket konsentrere seg om bakre del av disk og ikke lenger være tålbart.

Men den økede avstanden mellom virvlene fortil ved F fører også til at leddkapselen

her blir strukket ut og avflatet. Jo mer avflatet, jo mindre trykk fra disken tåler denne delen av kapselen. I praksis kan dette forholdet illustreres med å si at dersom kapselkrummingen avflates til halvparten, nedsettes samtidig det tålbare disktrykket til halvparten.

For roeren betyr dette at dersom bøyingen av ryggen blir for sterk mellom to nabovirvler, vil den mest avflatete kapseldelen kunne skades.

Når kraftig foroverbøying kombineres med vridning av ryggseøylen slik som i enåresroing, strekkes deler av båndapparatet maksimalt og skadefaren øker.

Mindre rifter og overstrekninger gir smerter og symptomer på skadestedet.

Blir kapselen og bruskringen tøydd for kraftig kan de bule ut og trykke på ryggmargen eller ryggmargsnerver der de forlater ryggmargen og går ut mellom virvlene slik Fig 10 viser.

Dersom de revner slik Fig 11 viser, skjer ofte det samme. Ischiasnerven består av

en bunt ryggmargsnerver og løper nedover baksiden av låret.

Mindre rifter i kapsel/båndapparat gir smerter lokalt og blir kaldt lumbago fordi ryggmargsnervene kommer ut mellom lende- eller lumbagovirvlene.

Ved trykk mot nervene fås smerter også langt

nede i bena eller bak i låret langt borte fra selve skadestedet. Smertene kalles da

ischiasmerter. Ofte er smertene lokalisert til skadestedet ved ferske skader, mens

ischias gjerne er uttrykk for en gammel skade der det fortsatt er trykk mot nerver

eller såkaldte nerverøtter, mens de lokale smertene på skadestedet forlengst har gitt seg.

Såkaldt "nukleusprolaps" eller skivebrokk må ofte opereres. Men det beste er å være føre

var og forsøke å forebygge skadene. Etterpå er det oftest forsent.



diskuskjerneg presses bakover når korsryggen bøyes forover

Fig10

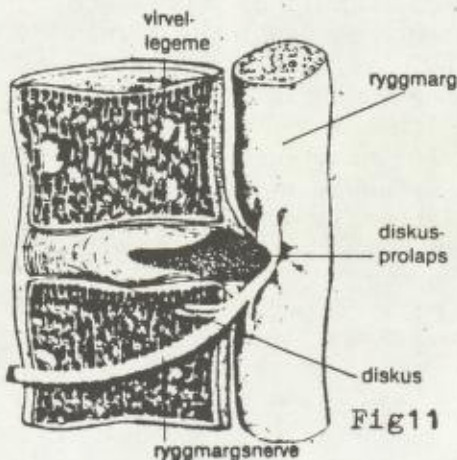


Fig11

REFERAT FRA MØTE I TRENERRÅDET 22.11.85 kl 1700, NR

Tilstede: Edd Hillstad, Per Brun Svendsen, Rolf Sæterdal, Einar Gjessing, Åke Fiskerstrand, Per Blom, Dan Magnusson, Pål Børnick, Helge Bjørge, Sverre Løken, Arild Marvik (fra kl 1900).
Ikke møtt: Knut Amundsen.

1) Oppsummering av sesongen -85 for de ulike forbundsgruppene.

Elitegruppe herrer og damer. Åke F. og Edd H. la fram oppsummering for disse gruppene og en konsentrerte seg i første rekke om den fysiske utvikling. Denne har en i årets sesong kunnet følge gjennom omfattende testing av ulike fysiske kapasiteter i samarbeid med NIH. Rapporten fra disse testene er skrevet ut som egen trykksak og for detaljer henvises til denne. (vedlegg).

Diskusjonene omkring den fysiske utvikling i gruppene dreide seg i første rekke om hvordan en kan legge opp treninga i de kommende sesonger for å unngå den fysiske tilhakegang i løpet av sesongen slik en har registrert den i år.

Det var i stor grad enighet om at en del av problemet ligger i at en i sesongen -85 og tildels i sesongen -84 har vært for tilbakeholden med treningsomfang og kvalitet på intensitetsområdene I og II (langdistansetrening og langdistanseintervall) i selve konkurranseperioden. - Det ble også pekt på at formutviklingen lett kan bli forsert for kraftig i april/mai p.g.a. hard konkurranse om plass på aktuelle kombinasjonslag. Disse forhold er det nødvendig å jobbe med innen de ulike grupper i kommende sesong. Forøvrig vises det til vedlagte rapport.

Det ble også diskutert grundig omkring skade/sjukdomsproblemene i elitegruppen i sesongen -85. En var enig om at problemene til Ivan Enstad i hovedsak må tilskrives overtreningsforhold, mens Espen Thorsens problemer fortsatt er uløste. Både Ivan og Espen følges av våre leger Per Blom og Tom Amundsen. Et hovedpunkt i diskusjonen var de framtrædende problem med ryggskader de senere år. En ble enig om å nedsette en "hurtigarbeidende" komité bestående av Per Blom, Tom Amundsen, Einar Gjessing (leger), Pål Børnick, Lis Schjøtt (fysioterapeuter), Sverre Løken (aktiv) og Åke Fiskerstrand som innen sesongstart 1986 skal legge fram forslag til forebygging og behandlingsopplegg for ryggskader samt legge fram forslag til et roantrekk for trening som tilfredsstillende kan beskytte ryggen mot kulde (luft og vann) og samtidig gi mulighet for uhindret bevegelse under trening. Komiteens første møte ble bestemt til 03.12. kl 1830 på NR.

Morgendagens gruppe. Fra den delen av morgendagens gruppe som kom fra Stavanger RK (5 aktive) la Arild Marvik fram en oppsummering. For disse aktive ble det siste år lagt vekt på treningsformer som skulle utvikle muskelvolum (spesielt i vintertrening) og teknisk nivå (båt-treningsperiode). Som ledd i den tekniske skolering hadde en periodevis hjelp av Iwan Vanier. Periodene hadde ca. en ukes varighet med 2-4 ukers mellom hvert besøk av Iwan. Arild har erfart at dette ga et godt teknisk utbytte for de aktive i og med at de fikk en fin vekselvirkning mellom intens instruksjon og mulighet til egen trening innimellom. - Lagets hovedmål for sesongen var Nordisk Mesterskap hvor også laget gjorde sitt beste løp. Vektlegging av utvikling av muskelvolum i treninga ser ut til å ha virka godt ettersom laget hang godt med sine konkurrenter i første 3/4 av løpet. Foran neste sesong er det meninga å intensivere treninga som skal utvikle den aerobe kapasitet.

En hadde god erfaring med å ha fem aktive til en firer. Det var avklart på forhånd at alle fem skulle benyttes på fireren og de ulike roere bytter på å ro firer, toer og 1x på trening og i regattaer. Som hovedprinsipp rodde en fem økter i fireren med samme mannskap før én ble bytta ut.

Lettvekts gruppa. Rolf Sæterdal la fram ei oppsummering av Per Sætersdals forberedelser til VM. Per hadde VM som hovedmål og kvalifiserte seg til dette gjennom gode prestasjoner i Ratzeburg og Tampere i juni. En satsa ikke på noe toppform i Nordisk i midten av juli, en regner med at Per ville bli nr 3 i lettvekt 1x nesten uansett. (Noe han óg ble). I juli kjørte Per en periode med store treningsmengder hvor en óg hadde en del landtrening. I de siste ukene før VM ble treningsmengden trappet gradvis ned og den tekniske instruksjon ble intensivert. Per var i godt slag i perioden før og i VM. Løpene i VM var fullt på høyde med det han presterte tidligere i sesongen og vel også noe bedre, når en ser bort fra B-finalen. I B-finalen ble det gjort taktisk feildisponering i det Per åpnet i et tempo som han ikke makta å holde særlig lengre enn til ca. 1000 m. En vil videre jobbe med Per sin forståelse for løpsopplegg og prøve å forbedre dette i praksis. En har alt registrert en forbedring her bl.a ved test på roergometer. Etter VM har Per trent mye utholdenhetstrening både i båt og på land. Treninga har hatt god kvalitet og Per har gjort meget gode resultater på roergometeret. Som i fjor vil Per fortsatt drive trening i båten store deler av vinterhalvåret (med unntak av januar og februar).

Det ble diskutert en del rundt vektreduksjon for lettvektsroere. En var enig om å anbefale vekt-tap over lang tid framfor "sjokk-slanking" like før regattaer. En vet at "sjokk-slanking" kan gi markert formsvikt og en må alltid være nøye med inntak av energirikt kosthold i treningsperiodene. En må óg være oppmerksom på at slanking under hard trening kan medføre helsefare. I enkelte tilfelle kan en anbefale redusert inntak av karbohydrater siste døgnet før en regatta for å nedsette binding av vann i organismen. En vil sterkt advare mot bruk av vanndrivende preparater.

Juniorgruppa. Det ble lite tid til diskusjon om juniorenes forberedelser og tema roteknikk. Begge disse emner vil bli tatt opp nøye på trenerforum 7. og 8. desember.

Møtet ble hevet kl 21.30.

Ref. Åke Fiskerstrand

NORGES IDRETTSFORBUND
Toppidrettsentret



31. januar 1986

Orientering til særforbundene og andre NIF-organer.

NORGES IDRETTSFORBUNDS NYE TRENINGSSENTER
VED IDRETTSHØGSKOLEN - KRINGSJÅ/OSLO
STARTER OPP DRIFTEN I LØPET AV MARS 1986

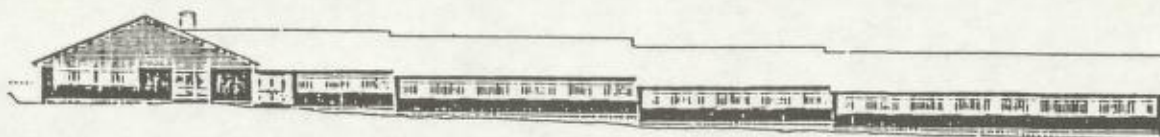
Etter ca. ett års byggetid, vil Norges Idrettsforbunds nye
treningssenter ved Idrettshøgskolen

TOPPIDRETTSSENTRET

stå klart til å ta imot de første gjestene fra midten av mars.

Det forventes at:

- Byggearbeidene skal være avsluttet i løpet av februar
- Norges Skiforbund blir de første leietakerne i forbindelse med årets Holmenkollrenn
- Den offisielle åpning blir fredag 14. mars
- Hvis innkjøringen ikke byr på vesentlige problemer og interessen er der, vil det være fullt belegg på sentret etter påske.





BESKRIVELSE.

I og med at treningssentret ligger ved Norges Idrettshøgskole (mellom stadion/parkeringsplassen ved Sognsvann og Idrettshallen/Sognsvann), skulle det være unødvendig med en nærmere beskrivelse av beliggenhet og adkomstmuligheter. Parkeringsplassen ved Sognsvann vil ligge i nærheten av hovedinngangen, og det vil derfor være naturlig å benytte denne.

BYGNINGEN.

Bofløy

- 25 rom beregnet for to gjester (netto 13,8 m²) og 1 2-romsleilighet

Alle rom er utstyrt med telefon og har en forgang og dusj/toilett.

- 3 småkjøkken (tilberede tilleggs kost på egen hånd)
- 1 vaske-/tørkerom

Fellesavdeling, - 1. etasje

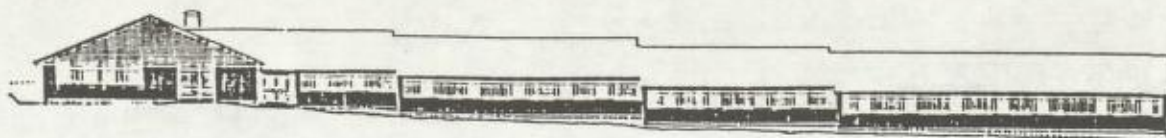
- Storkjøkken med spisesal på 67-150 m².
- Møterom 32 og 51 m² (dele av spisesalen)
- Peisestue 58 m²
- Inngangshall med resepsjon/kiosk
- Legekontor
- Arbeidsplass for fysioterapeut

Underetasje

- Badstue med garderobe- og dusjtilknytning
- Trim/treningsrom 64 m² (tilfluktsrom)
- Ski-/sykkelstall 22 m²

TRENINGSANLEGG.

Det vil ikke være noe fullverdi treningssnetter hvis det ikke har tilknytning til moderne treningssanlegg. Det er derfor forutsatt at anleggene ved Idrettshøgskolen skal benyttes av de som bor ved Toppidrettssentret, og de vil være prioritert foran eksterne leietakere ved Idrettshøgskolen. Ved ledighet på dagtid (når skolen selv ikke har planlagt noen aktivitet), står også anleggene til disposisjon for de som bor på treningssenteret, samt i sommer-, jul- og påskeferiene. Bruken av anleggene i disse feriene, må tilpasses eventuell stor-





rengjøring og vedlikeholdsarbeid. For å få koordinert denne anleggsbruken, er det viktig at en er tidlig ute med bestillingene, og at det av dem fremgår anleggsbehovet.

I tillegg til NIH-anleggene, ligger Nordmarka rett utenfor stuedøra - og det er heller ikke så urimelig lang avstand til de ulike spesialanleggen i Oslo-området.

IDRETTSFAGLIG MILJØ.

Det vil være gode muligheter for å få til et nærmere samarbeid med NIH's fagpersonell. Dette er kanskje spesielt aktuelt innenfor området testing, og det er allerede etablert et samarbeid med fysiologene. Det ser videre ut til at en egen lege blir knyttet til treningssentret, og det arbeides også for å få en mest mulig permanent ordning på fysioterapitjenesten.

Jo mere denne delen av Toppidrettsentret blir utbygd, desto mere fullverdi vil det bli, og jo bedre vil det også kunne fungere i rehabiliteringssammenheng.

HVEM ER TRENINGSSENTRET BYGD FOR.

Under planleggingen av treningssentret er følgende uttrykt:

"Selv om sentret bør bygges primært med tanke på å brukes som et nasjonalt treningssenter, må det i tillegg når ledighet oppstår, kunne nyttes til konferanser og andre tiltak i idrettens regi."

Innstilling av 26/9.79

Styret for treningssentret har uttalt at stedet først og fremst skal være et sted for toppidretten - som også kommer frem av navnet - TOPPIDRETTSSENTRET - og pensjonsprisene (se senere).

Toppidrettsentret bør imidlertid også benyttes som treningssenter for andre kategorier og til kurs og møter som idretten organiserer. Det vil også være naturlig å benytte stedet i forbindelse med større idrettsarrangement i Oslo-området.





BESTILLING.

Som tidligere nevnt, er det viktig at en så tidlig som mulig reserverer plass, og at det fremgår spesielle ønsker (bruk av anlegg og kostholdsopplegg). Det er også viktig at det opplyses hvem som er ansvarlig for den gruppen som skal benytte treningssentret - slik at oppholdet mest mulig kan forberedes før ankomst - og at denne "ansvarlige" også er forberedt på å følge opp sin lederrolle under selve oppholdet.

For 1986 er følgende perioder helt eller delvis opptatt:

4-5/4 (1/2) ?	28/7-2/8 (1/1)
11-12/4 (1/2)	11 -15/8 (1/1)
18-20/4 (1/1)	20 -22/8 (1/1)
10-11/5 (1/3)	29 -30/8 (1/2)
2- 5/6 (1/1)	4 -10/8 (1/1) ?
18-22/6 (1/1)	17 -18/10(1/2)
21-26/7 (1/2) ?	12 -13/12(1/2)

Jeg regner med at Toppidrettsentret fungerer slik at det vil være kontinuerlig, fullt belegg etter påske. Hvis det skulle være behov før den tid, kan også det diskuteres.

Jeg håper det blir attraktivt å benytte treningssentret, og at det allerede kommer frem gjennom responsen på denne informasjonen. Jo før dere er ute med bestilling - desto større muligheter bør det være for å få plass.

PRISER.

Styret har vedtatt å subsidiere fullpensjonen for toppidrettsutøvere (som tilhører de enkelte særforbunds elitegrupper). Denne kategorien kan imidlertid ikke utgjøre mer enn 50 % av belegget for at man rent økonomisk kan ha en forsvarlig drift.

	elitegruppe	andre
Full pensjon	kr. 190	kr. 350-380
Seng og frokost		" 225
Tillegg enerom	" 100	" 100

Evnetuelt leie av lokaler på NIH kommer i tillegg.

Det vil også være aktuelt med andre bruksvarianter enn det som er priset her. De må en gjøre avtale om i hvert enkelt tilfelle.





ADRESSE.

Før treningsnetret har kommet i drift, benyttes samme adresse og telefonnummer som Idrettshøgskolen:

TOPPIDRETTSENTRET
NIH
Postboks 40 Kringsjø
0807 OSLO 8

telefon: 02-234685

Etter driftsstart:

TOPPIDRETTSENTRET
(Sognsvn. 228)
Postboks 11 Kringsjø
0807 OSLO 8

telefon: 02-239120

Jeg håper den informasjonen som fremgår av dette skrevet er tilstrekkelig i denne oppstartingsfasen, og ønsker alle

HJERTELEG VELKOMMEN TIL TOPPIDRETTSENTRET !

Vennlig hilsen

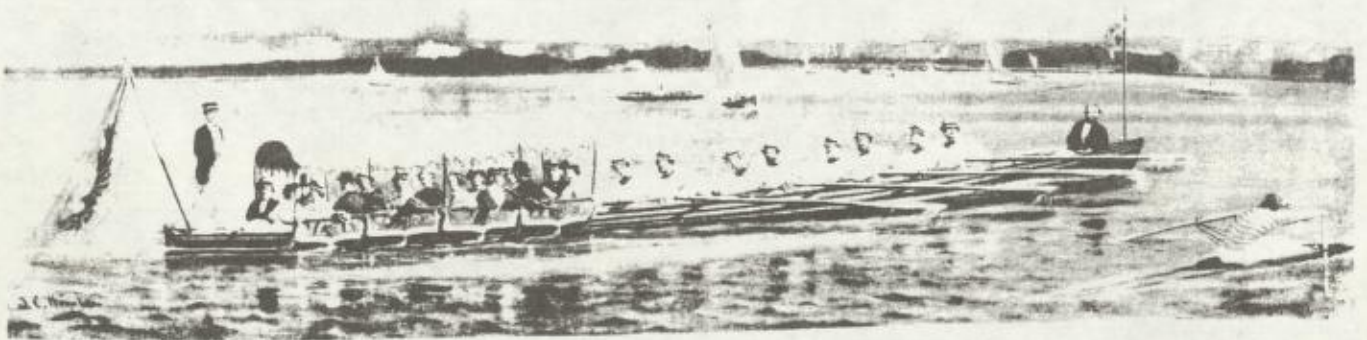
A handwritten signature in cursive script that reads "Arne Lier".

Arne Lier
Daglig leder



OVERSIKT OVER ARTIKLER OG RAPPORTER I TRENERKONTAKTEN 1986

HVA MÅ GJØRES FOR Å HENGE MED I TOPPEN VIDERE, v/Åke Fiskerstrand	Nr. 1/85
REFERAT FRA FISA-TRENERKONFERANSE 1984, v/Einar Gjessing	Nr. 1/85
REFERAT FRA NR's TRENERFORUM DES. 1984, v/Ingunn Heie, Nina Lothe og Ingvar Seland	Nr. 1/85
RAPPORT FRA NORDISK TRENERKONFERANSE FEB. 85, v/Åke Fiskerstrand, Edd Hillstad, Per Helge B. Svendsen, Rolf Sæterdal, Kjell Emblem	Nr. 2/85
OM NØDVENDIGHETEN AV ALLSIDIGE TRENINGSOPPLEGG OG FOREBYGGENDE ØVELSER MOT RYGGSKADER, v/Å.Fiskerstrand	Nr. 2/85
MÅL FOR INNSTILLING AV BÅTER	Nr. 2/85
NORSK ROSPORTS "GULLALDER" - VIL DEN VEDVARE, ELLER.. v/Åke Fiskerstrand	Nr. 3/85
SÆROPPGAVE I ROING - C-KURS, v/Wenche Heske	Nr. 3/85
ORGANISERING AV IDRETTEEN, v/Rolf Sæterdal	Nr. 4/86
UTVIKLING AV EN DEL FYSISKE KAPASITETER I ELITE- GRUPPEN, rapport v/Åke Fiskerstrand	Nr. 4/86



mytt UTDANNINGS- OG OPPLYSNINGSMATERIELL

TESTING AV KJØNNSTILHØRIGHET

NIF får ofte spørsmål og henvendelser om kjønnstesting fra utøvere, ledere og trenere. Ved de fleste store internasjonale mesterskap blir det nå arrangert kjønnstesting. Bestemmelsene i den internasjonale olympiske komite, og i de internasjonale særiddrettsforbund kan gi grunnlag for påbud om dette.

Brosjyren tar ellers opp spørsmål som :

- Hva er en kjønnstest ?
- Hvorfor kjønnstest ?
- Hvem foretar testen ?
- Kjønns sertifikat.
- Kjønnstesting i Norge.

Brosjyren er gratis og kan bestilles hos Norges Idrettsforbund, Hauger Skolevei 1 ekspedisjonen TLF 02/13 42 90



TESTING AV
KJØNNSTILHØRIGHET



NORGES IDRETTSFORBUND



NORGES IDRETTSFORBUND

IDRETTSLIG AVDELING

Denne siden var publisert i Trenerkontakten nr. 4/85, men med liten respons. Det eneste svaret vi fikk var til alt overmål fra Svenska Roddförbundet. Vi gjentar imidlertid vårt "tilbud" også denne gang.

Fra Sandefjord Roklubb har vi mottatt en henvendelse hvor vi anmodes å vurdere en abonnementsordning for Trenerkontakten. Vi ser på dette som positivt, men det er viktig for vår lille administrasjon å finne frem til en enkel og arbeidsbesparende ordning.

I et forsøk på å imøtekomme Sandefjord Roklubbs ønske vil vi foreslå en ordning hvor klubbene tegner seg for års-abonnement for Trenerkontakten for interesserte medlemmer.

De klubber som kan tenke seg en slik ordning bes fylle ut bestillingsskjemaet nederst på arket og sende det til forbunds-kontoret.

Forøvrig imøteser vi gjerne reaksjoner på vårt forslag.

.....

ABONNEMENT PÅ TRENERKONTAKTEN

.....ROKLUBB

ØNSKER Å ABONNERE PÅ FØLGENDE ANTALL AV TRENERKONTAKTEN
(4 NUMMER PR. ÅR)

- 5 STK FOR KR.200,- PR. ÅR
- 10 STK FOR KR.400,- PR. ÅR
- 15 STK FOR KR.600,- PR. ÅR

.....
STED/DATO

.....
UNDERSKRIFT

