

NR. 2
Mar. 1987
14. årg.

TRENER-



KONTAKTEN



TRENERKONTAKTEN: Informasjonsorgan for Norges Roforbunds
Treningsnemnd

REDAKTØR: Kjell Emblem

=====

TRENINGSNEMNDA 1986/87

Den endelige Treningsnemnda for perioden 1986/87 er ikke oppnevnt, men ser foreløpig slik ut:

Arbeidsutvalget:

| | |
|------------------------------|----------------------------------|
| Knut Arthur Mosness Norstad, | formann |
| Frank Hansen, | rikstrener |
| Pål Børnick, | utvalget for morgendagens gruppe |
| Gunnar Clifford, | utvalget for juniorgruppen |
| Kjell Emblem, | sekretær |

Utvalget for elitegruppen:

| | |
|------------------------------|---------------|
| Knut Arthur Mosness Norstad, | formann |
| Frank Hansen, | rikstrener |
| Rolf Seterdal, | Fana Roklubb |
| Lis Schjøtt, | Bærum Roklubb |
| Kjell Emblem, | sekretær |

Utvalget for morgendagens gruppe:

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| Pål Børnick, | formann, Sandefjord Roklubb |
| Helge Bjonje, | Christiania Roklub |
| Per Helge Brun Svendsen, | Moss Roklubb |
| Kjell Eriksen, | Horten Roklubb, sekretær |
| Lis Schjøtt, | Bærum Roklubb |

Utvalget for juniorgruppen:

| | |
|------------------|-------------------|
| Gunnar Clifford, | formann, NSR |
| Arild Marvik, | Stavanger Roklubb |
| Einar Henriksen, | Trondhjems Roklub |
| Anders Roth, | Fana Roklubb |
| Svein Jonassen, | Stavanger Roklubb |
| Helge Lundvold, | Ormsund Roklub |

=====

Trenerkontakten sendes til:

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

REDAKTØRENS SPALTE

IDRETT OG SKOLE/UTDANNING er et tema som ofte og i mange sammenhenger er blitt berørt. I tidligere Trenerkontakter har vi orientert om "Rogymnaset" i Fana og roing som utvidet valgfag. I dette nr. av Trenerkontakten publiserer vi en artikkel av Åke Fiskerstrand som går på "Muligheter for kombinasjon av idrett og utdanning i skoleverket". Vi håper denne artikkelen kan bidra til at det også andre steder i landet kan komme i gang et samarbeid mellom skole og en eller flere roklubber. Vi er kjent med at det flere steder arbeides med slike planer.

I denne sammenheng gjengir vi også planene for Bagsværd gymnas som fra skoleåret 1986 startet en idrettsmatematisk linje med roing, kano og kajakk.

ROTRENINGEN er så vidt kommet i gang på Vestlandet, men i Østlandsområdet er man fortsatt plaget av isforholdene. Etter de opprinnelige planene skulle rotreningen for elitegruppen startet rundt 16. mars, men et nytt 14-dagers program uten rotrening måtte utarbeides (side 32-33). Selv om det ytterligere kan drøye før rotreningen kan starte opp er det ingen grunn til panikk, det er tross alt langt fram til VM i slutten av august.

PÅSKEN nærmer seg med stormskritt og i tradisjonen tro skal vi da arrangere en rekke trenings-samlinger. Elitegruppen (pluss 4- fra morgendagens gruppe) skal på samling hos Thor Nilsen i Piediluco, Italia. Resten av morgendagens gruppe skal samles i Porsgrunn som også i fjor var dyktig vertskap for forbundssamlinger. Juniorgruppen har i år lagt sin samling til Vestlandet, nærmere bestemt Stavanger. Det ønskes god påske og lykke til med alle samlingene.

MULIGHETER FOR KOMBINASJON AV IDRETT OG UTDANNING I SKOLEVERKET.

Nedenfor er det satt opp en del punkter som det er nyttig å være orientert om i forbindelse med kombinasjonen idrett og utdanning innenfor det norske skoleverket.

1. Alle norske skoler er underlagt en felles undervisningsplan.
- for grunnskolen : mønsterplanen
- for videregående skole : undervisningsplan for videregående skoler

Disse planene er svært generelle og gir muligheter for stor grad av fagtilpasning i den enkelte skole. I dette ligger også muligheter for å få inn "treningstid" for roere i skoletiden.

2. Grunnskolen er en kommunal institusjon.
- alle saker som angår 1. - 9. klassetrinn avgjøres derfor i prinsippet i skolestyret i hver kommune. Den enkelte skole er i prinsippet forbeholdt elever som er bosatt i den kommunen skolen ligger i.

3. Den videregående skole er en fylkesinstitusjon.
- alle saker som angår en videregående skole avgjøres i prinsippet av fylkesskolesstyret. Men det finnes selv sagt en viss grad av selvstyre på den enkelte skole.
- i prinsippet kan elever fra hele fylket søke til enhver videregående skole i sitt fylke. - Opptak på tvers av fylkesgrensene er ofte vanskelig.

4. Valgfagsmuligheter i grunnskolen.

| | Obligatorisk kroppsøving (liten valg- mulighet) | Vanlig valgfags- mulighet | Enkelte skoler gir: |
|-----------|--|---------------------------------|---------------------------|
| 8. klasse | 3 timer pr. uke | 2 timer pr. uke | 5 timer pr. uke |
| 9. klasse | 3 timer pr. uke | 2 timer pr. uke | 5 timer pr. uke |

Faginnholdet i den obligatoriske kroppsøving er i stor grad bundet av fagplanene i mønsterplanen og gir lite rom for trening i spesial-idretter.

Faginnholdet i valgfagstimene blir i stor grad bestemt av kroppsøvingslærerne på den enkelte skole. Dette betyr da at dersom en klubb ønsker roing som tilbud for 8. - 9. klassinger i grunnskolen så bør en kontakte kroppsøvingslærer og rektor på nærmeste ungdomsskole og invitere til et samarbeid for en del av valgfagsundervisningen.

Det er vel lite ønskelig å gå inn på et helårig opplegg 2-5 timer i uken med bare roing som valgfag, så en bør klart se etter samarbeidspartnere i deler av skoleåret. En bør da i første rekke søke samarbeidspartnere i idrettsklubber som rekrutterer fra de samme bo-miljøene som roklubben.

5. Valgfagsmuligheter i den videregående skole.

| | Obligatorisk kroppsøving (begrenset valgmulighet) | Valgfag I | Valgfag II |
|-----------|--|-----------------|-----------------|
| 1. klasse | 3 timer pr. uke | 2 timer pr. uke | 2 timer pr. uke |
| 2. klasse | 2 timer pr. uke | 2 timer pr. uke | 3 timer pr. uke |
| 3. klasse | 3 timer pr. uke | 2 timer pr. uke | 5 timer pr. uke |

Faginnholdet i den obligatoriske kroppsøving er også i den videregående skolen i stor grad bundet av fagplanene. Men i de fleste tilfeller vil en time i uken i 3. klasse kunne benyttes til egentrening. Dvs. at de elevene som driver en spesialidrett kan få drive trening for denne idretten dersom det finnes praktiske muligheter for det på skolen eller i nærheten.

Faginnholdet i valgfagstimene bestemmes av den enkelte skole. Om skolen har valgfag I eller II må en undersøke i hvert enkelt tilfelle og dersom en har god kontakt med kroppsøvingslærerne og/eller rektor kan dette til en viss grad også påvirkes. - Det vil i svært få tilfelle være aktuelt å starte et eget valgfag i roing fordi dette krever minimum at 12 elever på samme skole driver roing på et viderekomment nivå. I en del tilfeller kreves det fler enn 12 interesserte elever for å komme igang. - Den beste mulighet vil være å få inn roing sammen med andre idretter i en ordning der selve valgfaget blir kalt f.eks. kroppsøving generelt, og hvor en del av timene kan brukes til spesialtrening for roing. Dette vil det være mulig å gjennomføre på mange skoler hvor roklubben ligger i rimelig avstand fra skolen.

Det er her opp til klubben å kontakte kroppsøvingslærerene/rektor ved den aktuelle skole og tilby et samarbeid for en gruppe av sine aktive. Klubbtreneren må her i samarbeid med kroppsøvingslærer lage et opplegg som både klubben og skolen kan godta.

I et slikt tilfelle vil en del av valgfagstimene være felles for alle elevene uansett idrett og en del av timene vil være spesialtrening i grupper.

Fellesundervisningen kan være teoriundervisning i generell treningslære, fysiologi, bevegelseslære, testing etc., praksis i generell grunntrening og styrketrening, mens spesialtimene vil være trening i de ulike idretter. Dersom kroppsøvingslærer ikke behersker alle de ulike idretter, må selvsagt elevene trene alene etter et oppsatt program eller under ledelse av klubbtrener.

Fordeling av spesialtimer og fellestimer må diskuteres mellom den enkelte klubb og den aktuelle skole. Her er det i stor grad opp til klubben. Jo bedre opplegg en kan presentere for skolen, dess bedre muligheter vil elevene tilknyttet roing kunne få.

6. Videregående skoler med 4-årig artiumskurs.

Enkelte skoler tilbyr 4-årig artiumskurs. Dette kan gi rom for flere timer spesialtrening pr. uke. I første rekke finnes denne ordningen for idretter som har sin hovedsesong om vinteren. Jeg anser personlig denne varianten som mindre aktuell i roing.

7. Oppsummering:

- det finnes innenfor både grunnskole og videregående skole i dag muligheter for å få til roing som deler av valgfag i kroppsøving.
- klubbene må orientere seg om mulighetene lokalt ved å kontakte kroppsøvingslærere/rektor på nærmeste skole.
- klubbene bør inngå et samarbeid med andre idretter og kroppsøvingslærer og lage et opplegg som kan tilpasses den enkelte klubb.

3.2. Fagstoff - emner og aktiviteter.

Fagstoffet bør legges opp mest mulig praktisk rettet, med teori-stoffet naturlig knyttet til det praktiske arbeidet med aktivitetene.

Den enkelte skole prioriterer og vektlegger fagstoffet med hensyn til rekkefølge og omfang.

Samlet for 1. - 2. og 3. årstrinn må følgende emneliste betraktes som veiledende med tanke på sentrale emner som skal behandles innenfor den enkelte idrett:

- Idrettens teknikk og taktikk
 - * tekniske og taktiske krav til utøveren i spesialidretten
- Treningslære
 - * treningsplanlegging tilpasset spesialidretten
 - * treningsmetoder i spesialidretten
 - * treningdagbok
- Idrettsskader
 - * skader som forekommer ofte i konkurranser og under trening i spesialidretten
 - * forebyggende tiltak
 - * førstehjelp - etterbehandling
- Idrettspsykologi
 - * psykiske krav til utøveren i spesialidretten
- Kost- og ernæringslære
 - * retningslinjer for kosthold

4. Arbeidsmåter.

I samsvar med mål og arbeidsmåter i obligatorisk kroppsøving, og for å nå målet i valgfaget, er det nødvendig at elevene læres opp til å arbeide selvstendig.

Som det fremgår av fag- og timefordelingen er spesialidrett valgfag et tilbud om å bruke 3 timer pr. uke på en spesialidrett.

Det er viktig at undervisningen i disse timene legger vekt på å utvikle elevenes evne til å arbeide selvstendig. Selvstendig arbeid er nødvendig dersom midttimer og studietimer, som er timer elevene selv har ansvaret for, skal benyttes effektivt. Når det gjelder lærerens undervisningsformer, forutsetter de enkelte emneområder i fagplanen en veksling mellom ulike undervisningsformer.

Fagets egenart tilsier en naturlig sammenheng mellom teori og praksis. Hovedmålsettingen for valgfaget er å utvikle elevenes egenferdighet. De teoretiske emneområdene det skal arbeides med bør derfor i størst mulig grad integreres i det praktiske arbeidet.

Teoristoffet kan også gis som hjemmearbeid, eventuelt som skriftlige besvarelser, individuelle eller gruppe.

I de praktiske timene må elevene arbeide etter et treningsprogram. Ved utarbeidelsen av treningsprogram vil det være naturlig å samarbeide med krets/forbund i vedkommende spesialidrett. En del elever er sikkert i den situasjonen at de allerede har et treningsprogram. For andre derimot vil det være nødvendig at læreren i samarbeid med eleven setter opp et program.

For å sikre et best mulig tilbud for elevene som velger spesialidrett valgfag, må treningen på skolen og i fritiden ses i sammenheng.

Det forutsettes at elevene fører egne treningsdagbøker fra treningen både i valgfagtimene og studie/midttimene.

Ake Fiskerstrand

Bagsværd Gymnasium



IDRÆTSMATEMATISK LINIE

START AUGUST 1986

Under forudsætning af Direktoratets godkendelse vil Bagsværd Gymnasium etablere forsøg med idrætslinie for idrætsgrenene:

RONING

KANO OG KAJAK

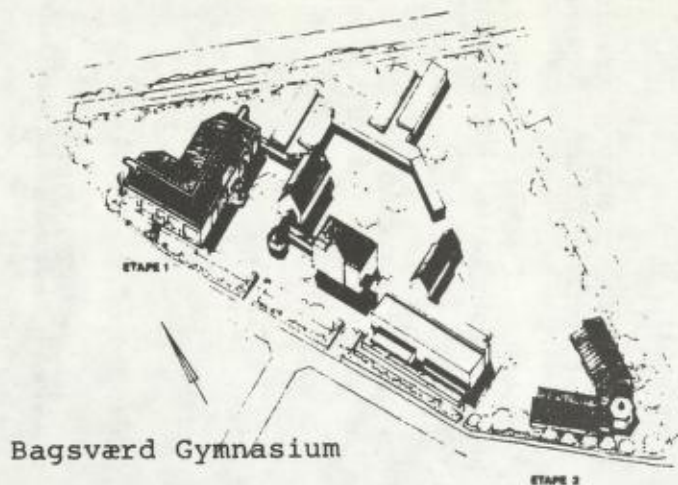
HVORFOR EN IDRÆTSLINIE?

- for at give idrætsudøvere og idrætsinteresserede elever mulighed for at gennemføre en gymnasieuddannelse med faget idræt på et højt niveau.
- for at give eliteidrætsudøvere bedre mulighed for at kombinere forberedelsen til og udøvelsen af eliteidræt, samtidig med at de gennemfører en gymnasieuddannelse.
- for at gennemføre et gymnasieforløb med idræt på et højt teoretisk niveau samtidig med en praktisk kvalificeret træning i tilknytning til gymnasieforløbet.
- for at styrke idrætsudøverens/elevens selvforståelse for sin egen situation som eliteidrætsudøver.

HVEM HENVENDER IDRÆTSLINIEN SIG TIL?

- eliteidrætsudøvere - elever der ønsker at kombinere en gymnasieuddannelse med deres idrætslige engagement inden for:
 - Roning
 - Kano og kajak
 - idrætsudøvere - elever der har interesse og engagement i idræt.
- Idrætslinien kan søges af idrætsudøvere fra hele landet.





HVORDAN BLIVER DU OPTAGET PÅ IDRÆTSLINIEN?

- 1 Der gælder de samme regler for optagelse som på andre linier i gymnasiet.

- 2 - ca. halvdelen af eleverne - eliteidrætsudøverne inden for de 2 nævnte idrætsgrene - vil blive udvalgt af Bagsværd Gymnasium, Dansk Idræts Forbund og Specialforbundene i fællesskab.

- de øvrige elever skal være aktive idrætsudøvere eller deltage i idrætsarbejde under en eller anden form og have lyst til at læse idræt på højt teoretisk niveau.

Der vil blive optaget 24 elever. Der tilsigtes en rimelig fordeling med hensyn til køn.

Humanistisk samfundsvidenskabeligt

Idrætssykologi
Idrætssociologi
Idrætshistorie
Idrætspolitik

Den praktiske træning og træningsplanlægning styres af de respektive specialforbund.

Endvidere vil såvel DIFs som specialforbundenes grundlæggende kurser blive indpasset således, at instruktørstatus opnås.

Igennem alle tre år vil der være et snævert samspil mellem idrætstimerne/træningen og gymnasieuddannelsen.



Længde 5,20 m**
Bredde 75 cm*
Vægt 16 kg*



Længde 6,50 m**
Bredde 85 cm*
Vægt 50 kg*

HVILKE FAG/TIMETAL INDEHOLDER IDRÆTSLINIEN?

Forsøget omfatter den matematiske linie.

Du får nedenstående timetal. Faget idræt er eksamensfag i idrætsteori. Du får mulighed for at vælge alle grene i 2. og 3.g (matematisk-fysisk, matematisk-naturfaglig, matematisk-kemisk og matematisk-samfunds-faglig).

Oversigt over timetal

| | <u>1.g</u> | <u>2.g</u> | <u>3.g</u> |
|----------------|------------|------------|------------|
| Religion | 0 | 1 | 2 |
| Dansk | 3 | 3 | 4 |
| Engelsk | 5 | 0 | 0 |
| Fransk | 3 | 3 | 0 |
| Oldtidkundskab | 1 | 2 | 0 |
| Historie | 3 | 2 | 4 |
| Geografi | | | |
| Biologi | 10 | 14 | 14 |
| Kemi | | | |
| Fysik | | | |
| Matematik | 1 | 1 | 1 |
| Musik | 4 | 5 | 5 |
| Idræt | | | |
| Ialt | 30 | 31 | 31 |

Hvad er det faglige indhold på idrætslinien?

Indholdet i faget idræt vil tage udgangspunkt i temaorienteret og disciplinorienteret undervisning inden for følgende hovedområder:

Naturvidenskabeligt

Idrætsfysiologi
Træningslære
Ergonomi
Kinesiologi
Sundhedslære

RONING

Formål.

At give de unge roere med elitemål en mulighed for at kombinere gymnasieskolegang med intensiv og målrettet rotræning.

Elevtal.

For at idrætslinien oprettes skal der være mindst 4 elever, og højst 8 elever kan optages. Både piger og drenge kan søge idrætslinien.

Kvalifikationer.

Ansøgere til idrætslinien forventes at have fornødent talent, fysik, psyk, ambition og vilje til på længere sigt at nå et eliteniveau i landsholdsklasse.

Ansøgere skal i det aktuelle optagelsesår have deltaget aktivt i løb i Junior B kategorien (evt. Junior A).

Gymnasielinien med roning kan søges af elever fra hele landet, såfremt eleven er betalende medlem af en roklub under Dansk Forening for Rosport. Der vil ikke blive tale om klubskifte.

Er eleven ikke hjemmeboende, eller kan man ikke skaffe sig privat indkvarteringsmulighed, kan skolen tilbyde indkvartering på kostafdelingen. Nærmere oplysninger om pris etc. kan fås ved henvendelse til Bagsværd Kostskole og Gymnasium.

Udvælgelse.

Dansk Forening for Rosport udpeger blandt gymnasieeegnede ansøgere de kaproningsmæssigt kvalificerede.

Regattadeltagelse og resultater indgår i dette.



Foruden styrerens sæde ca. 10 m

Undervisning og rotræning.

Foruden undervisning på skolen afholdes specialtræning for optagede elever med henblik på kaproning. Rotræningen består i sommerperioden ugentlig af ca. 12-15 timer efter skoletid (1/4 - 31/10). Træningen består af teknisk træning, trimning, grund- og konkurrence træning i kaproningsbåd foruden mentaltræning. I vinterperioden trænes ugentlig ca. 8-10 timer indendørs som udendørs (1/11 - 31/3). Træningsformerne vil være: løb, skiløb, vægt, robassin, roerygometer og roning på søen i det omfang vejret tillader det. Træningen sigter på kondition, styrke, bevægelighed og teknik. Den fysiske træning vil i et vist omfang kunne foregå sammen med andre idrætsgrene.

Dansk Idræts Forbunds trænerkurser vil blive integreret i undervisningen.

Træningslokalitet.

Bagsværd Sø og Bagsværd Roklub. Senere DFFRs elitecenter.

Undervisere.

Træningen i båd foreståes af en DFFRtræner. Den fysiske træning på land foreståes af idrætslærere og skolens idrætslærere i samarbejde med Dansk Forening for Rosport og Dansk Idræts Forbund.

Diverse.

Der stilles krav til, at eleven følger træningen og indgår på hold efter DFFRtrænerens anvisninger. DFFR forbeholder sig ret til at kontakte klubben med henblik på at få oplysning om roerfaring, træningsniveau m.m.

KANO OG KAJAK

Formål.

At give idrætsudøvere en mulighed for at kombinere forbedelsen til og udøvelsen af eliteidræt med gennemførelsen af et gymnasieforløb.

Elevtal.

Max. 8 elever, min. 4 elever.

Kvalifikationer.

Kano/kajakgymnasiasterne forventes at have formødent talent, fysik, ambition og vilje til at nå et eliteniveau, svarende til indtrædelse på DKF's bruttohold.

Udvælgelse.

Hvis mere end 8 kano/kajakgymnasiestegnede elever melder sig, udvælger DKF de 8 elever ud fra romæssige kvalifikationer.



Træning/undervisning.

Den daglige træning udenfor skoletid kommer til at forestås af DKF's trænere, der i samarbejde med skolens lærere tilrettelægger træningen. Træningen vil blive opdelt efter årstiden. I tiden 1/3 - 31/10 må påregnes en ugentlig træningstid på ca. 12-15 timer. Træningen vil i roperioden tage sigte på: styrke, udholdenhed, central og lokal kapacitet med aerob tærskelkapacitet og anaerob spaltning.

I vinterperioden vil styrke- og udholdenhedstræning med vægte samt isokinetisk træning med romaskiner være de vigtigste bestanddele i træningen.

Træningen vil foregå på Bagsværd Sø med udgangspunkt i Københavnskredsens hus i Radiobugten samt på Bagsværd Gymnasium.

Diverse.

Det vil ikke være nødvendigt at skifte klub, hvis man bliver optaget på skolen. Eleverne må selv medbringe C-1/K-1.

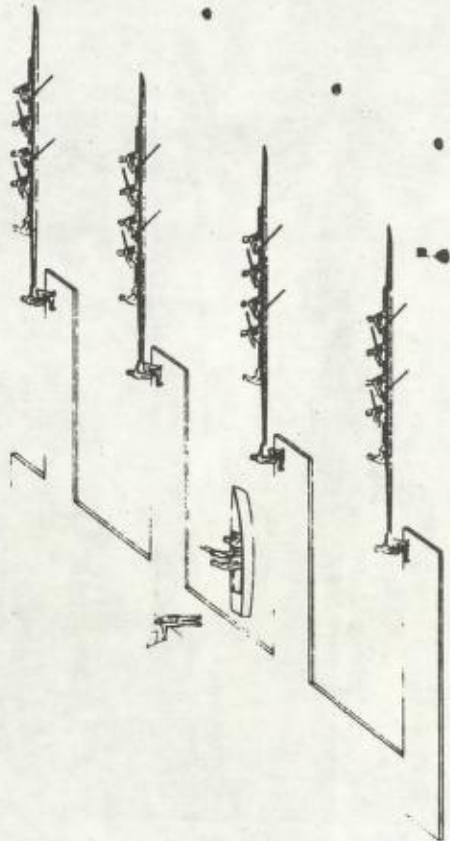
HVILKE MULIGHEDER GIVER IDRÆTSLINIEN?

Idrætsgymnasiet bliver etableret som forsøgsordning med tilladelse af Undervisningsministeriet.

Studentereksamen på idrætslinien er fuldt ud ligestillet med studentereksamen på andre linier og giver adgang til de samme videregående uddannelser.

Roning

Roning består af to grundlæggende typer når det drejer sig om konkurrencer
Regatta-konkurrencer er såkaldte "knock out"-konkurrencer der ender med et løb mellem to eller flere finalister (Kun de bedste går videre fra de indledende løb)
Flod- eller vandløbskonkurrencer (der ikke konkurreres om mesterskaber i på internationalt plan) foregår med enkelt-start
Bådene starter med et vist tidsmellemlrum og resultatet afgøres af den tid hver enkelt båd har brugt på at tilbagelægge den fastlagte distance. Denne sidste konkurrence er sjældent i Danmark.
AI organiseret konkurrencerommes varetages i Danmark af special-forbundet Dansk Forening for Rosport (DFIR).



Kano og kajak

internationale kano- og kajakløb afvikles på stort vand på baner over 500 m 1000 m og 10 000 m
internationale konkurrencer konkurreres i ener-kajak toer-kajak og firer-kajak og ener, toer og 6/8-mands canadisk kano
kano- og kajaksport er Danmark organiseret under Dansk Kano- og Kajak Forbund (DKF).



HVEM ER ANSVARLIG FOR DE FORSKELLIGE DELE I UNDERVISNINGEN?

Bagsværd Gymnasium er ansvarlig for undervisningens indhold og form under gymnasieforløbet.

DIF, DFFR og DKKF er ansvarlige for forløbet uden for det normale skoleskema. Der samarbejdes bl.a. omkring elevoptagelse, koordinering af indholdet i undervisning og træning samt det opfølgende socialt/pædagogiske arbejde i forbindelse med træning og konkurrenceudtagelse uden for skoletid.

For eliteidrætsudøvere vil der i direkte forlængelse af skoledagene blive arrangeret specialtræning.

Der tilstræbes så megen sammenhæng mellem idrætstimerne og specialtræningen som overhovedet muligt.

Vedrørende de enkelte idrætsgrene se de næste sider.

Forsøget for eliteidrætsudøvere styres af:

- Dansk Idræts-Forbund
- Dansk Forening for Rosport
- Dansk Kano- og Kajak Forbund

KOSTSKOLER 1985.

Ulrik Varnæs sendes på kostskole. Efter at have opsat den famøse automat på familiens badeværelse til fru Varnæs' "damekonsammen" straffes Ulrik med at blive sendt på Stenhus Kostskole - meget å la Flemming i Flemmingbøgerne - og vel meget i tråd med, hvad befolkningens opfattelse af hvad en kostskole står for. Som så meget andet i Matador er den - hverdagsskildring formodentlig også rigtig og sandfærdig - i 1942. Eller er den? I 1985 må det i hvert fald konstateres, at kostskoler - offentlige som private - tjener et noget andet formål og i øvrigt udfylder en central funktion i forbindelse med en gruppe børns uddannelse og sociale situation i øvrigt. Man kan vist ikke præcist sige, hvem det er, der kommer på kostskole anno 1985 - men man kan dog nok alligevel i grove træk dele eleverne op i 3 hovedgrupper (selv om der også er en lang række undtagelser og individuelle situationer).

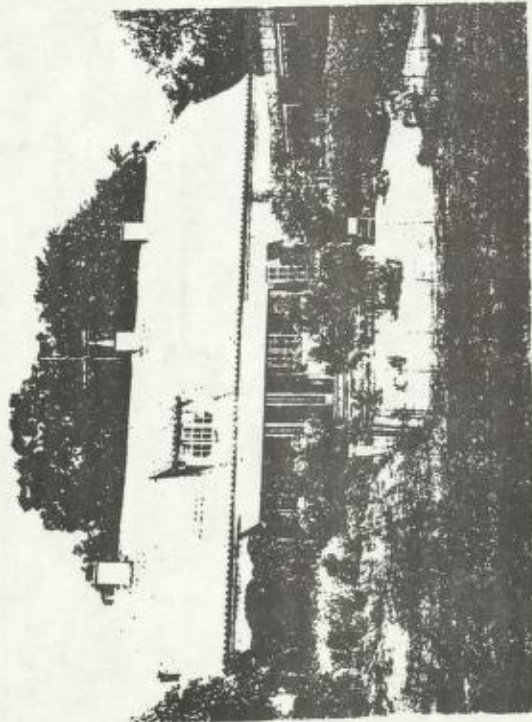
Den første gruppe elever er unge mennesker, der bor langt fra uddannelsesstedet, og hvor det er vanskeligt at fore- stille sig daglige rejser frem og tilbage.

Den anden gruppe elever er de unge mennesker, der pludselig er blevet ofre for sociale begivenheder af den ene eller den anden karakter (død, ulykker, skilsmisser og andet). Disse unge er ofte anbragt efter overenskomst med de sociale myndigheder.

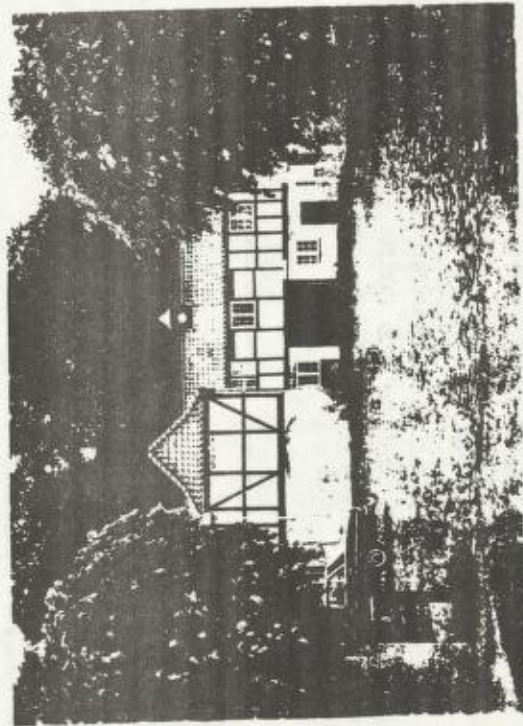
Den tredje gruppe er de børn, hvis forældre opholder sig i udlandet mere eller mindre permanent, enten udsendt af den danske stat, af internationale organisationer eller af danske erhvervsvirksomheder. Når forældrene - især fra denne gruppe - placerer børnene på kostskole, har det ofte stor betydning for dem, at deres børn får mulighed for at opretholde kontakten med den danske kultur, det danske sprog og uddannelsessystem.

Forskellige kostskoler har forskellige målgrupper - nogle kostskoler tager elever fra alle alderstrin, andre koncentrerer sig om de ældste elever. Kostskoler i dag er ikke passé - men har centrale samfundsmæssige og sociale opgaver at løse. Men én gruppe søger alle kostskoler at undgå! Den elev, der sendes bort for at blive straffet eller endnu værre - blive rettet op på. Det er ikke kostskolernes formål eller opgave - slet ikke i 1985.

Hvis Elisabeth Friis var blevet rådspurgt, var Ulrik næppe blevet sendt afsted.



Birkegården kostafdelingen for piger



Hardskovs kostafdelingen for drenge

PRAKTISKE FORHOLD.

Bagsværd Gymnasium er bl.a. en kostskole. Hvis du ikke bor i "køreadstand" fra skolen, er der mulighed for at bo på skolens kostafdeling.

Denne afdeling omfatter ca. 85 elevpladser for drenge og 25 elevpladser for piger.

Desuden kan du selvfølgelig selv sørge for privat indkvartering.

Skolen er en privatskole, og der skal betales skolepenge. (Statsstøtte kan søges).

For deltagelse i den specielle træning gælder de sædvanlige regler om eget idrætsudstyr, tøj o.lign.

Hvis du ønsker optagelse som kostelev, kan du få nærmere oplysninger på skolens kontor.

Nærmere oplysning:

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Bagsværd Gymnasium | Tlf.: 02-980065 |
| Dansk Idræts Forbund | Tlf.: 02-455555 |
| Dansk Forbund for Røsport | Tlf.: 01-137890 |
| Dansk Kano- og Kajak Forbund | Tlf.: 01-543735 |

VÆRD AT VIDE OM BAGSVÆRD GYMNASIUM.

- skolen ligger tæt ved Bagsværd Sø.
- skolen har både grundskole og gymnasium.
- skolen har kostafdeling for både drenge og piger.
- skolen er en privat skole.
- skolen kan byde dig på andre aktiviteter end dine sportsinteresser.
- skolen har følgende grene (efter 1.g):
 - matematisk-fysisk
 - matematisk-naturfaglig
 - matematisk-samfundsfaglig samt
 - matematisk-kemisk forsøgsgren

Gymnasiet står til rådighed for dig, hvis du støder ind i studiemæssige problemer - en lærer vil blive tilknyttet som studievejleder i forbindelse med f.eks. udarbejdelse af læseplan m.m.

Rektor Klaus E. Jakobsen
Bagsværd Kostskole og Gymnasium
Aldershvilevej 138
2880 Bagsværd.
Tlf.: 02-980065



RAPPORT

FRA

FRA FISA TRENERKONFERANSE I TUNISIA

1986



RUD I BÆRUM, JAN. 1987
KJELL EMBLEM
ROLF SÆTERDAL

I N N L E D N I N G

Som et ledd i arbeidet med FISA's utviklingsprogram ble den internasjonale trenerkonferanse 1986 lagt til Port El Kantaoui i Tunisia.

Konferansen ble arrangert fra 12. til 16. november med formannen i FISA's komite for konkurranseroing, Thor Nilsen, som faglig leder.

I tillegg til de temaer som kort er refert i denne rapporten ble det også lagt fram en del statistisk materiale i forbindelse med lettvektsroing.

Fra Norge deltok Knut Arthur Mosness Norstad, Rolf Sæterdal og Kjell Emblem.

Rud i Bærum, 30. januar 1987

TEKNISK TRENING OG LÆREMETODER, VED ROLF KILZER, KÖLN

Generell definisjon av teknikk: En bevegelse som er ideell både teoretisk og praktisk og med en personlig tilpasning. En bevegelsesanalyse foretaes best ved hjelp av film hvor både tid og distanse er kjent. Man vurderer både koordinasjon, rytme og balanse og filmen kan nedtegnes bilde for bilde. De ulike forholdene kan også fremstilles i form av kurver. Utfra dette kan det så foretaes en ren muskelanalyse (etter Gjessings modell) eller ved hjelp av elektroder som registrerer muskelarbeidet.

Målet med den tekniske treningen må være å gi roeren muligheten til å utnytte hele sin fysiologiske kraft på en mest mulig rasjonell måte.

Videre må roeren lære å tilpasse seg de ytre forhold som vær og vind.

For å kunne drive effektiv teknisk trening må denne planlegges som en del av den ordinære trening og må ikke legges etter annen hard fysisk aktivitet.

Dessuten må man alltid huske å gå fra det kjente til det ukjente når det gjelder innlæring av nye teknikker.

Treneren må kjenne det karakteristiske ved bevegelsen som skal læres og de individuelle muligheter som foreligger, bl.a. på bakgrunn av ulike kroppslige mål hos utøverne. Videre må han kjenne den generelle fysiologien, kunne se bevegelsesaksellerasjoner og hvordan utøverne reagerer på feilretting.

Den aktive må

- forstå det tekniske bevegelsesmønster
- få erfaring ved egenprøving
- arbeide utfra "feedback" fra trener
- ha motivasjon til å jobbe over lang tid med å korrigere feil

Feilretting:

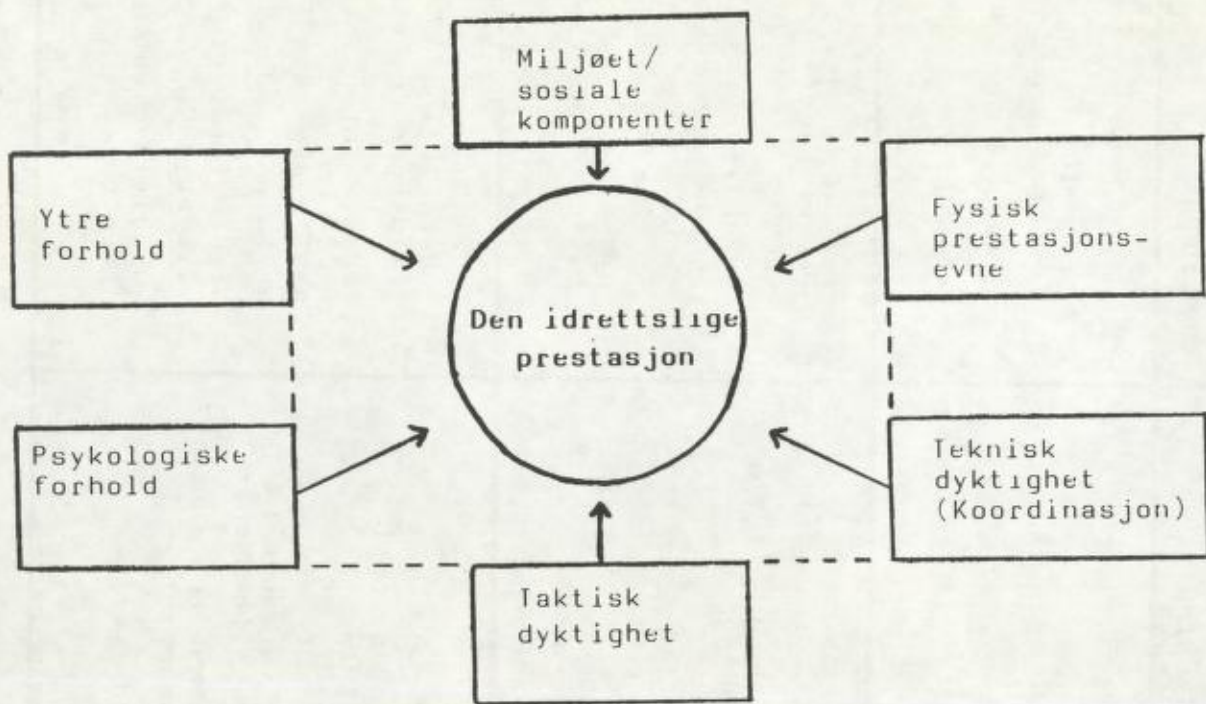
- a) Finne feilen
- b) Finne årsaken
- c) Rette feilen (positiv feilretting - fortell hva som skal gjøres)

Hovedgrunner til feil:

- Dårlig koordinasjonsevne
- Dårlig fysisk tilstand
- Negativ bevegelsesoverføring (f.eks. fra andre idretter)

METODISKE PRINSIPPER

1. Teknikk-trening må planlegges og ha en naturlig plass i treningsopplegget.
2. Arbeid etter følgende prinsipper:
 - fra det kjente til det ukjente
 - fra det enkle til det sammensatte
 - fra det lette til det vanskelige
3. Vær oppmerksom på:
 - bevegelsesforløpet
 - motorisk erfaring
 - oppfatningsevne
4. Vær klar over betydningen av skikkelig veiledning fra trener.
5. Pass på læretrinnene (fra det grove, via det enkle til det finkoordinerte) og klargjør læremålene på hvert steg.
6. Feil i bevegelsesprosessen må bli korrigeret. Finn ut årsaken og ikke prøv å rette feilene ved å benytte teknikk som ikke er innlært.

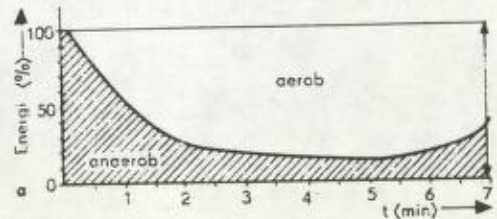
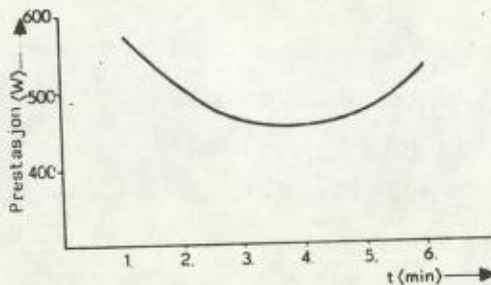


| LÆRETRINN | MÅL FOR TEKNIKTRENING | METODER |
|----------------|--|--|
| Basis-trinn | <ul style="list-style-type: none"> -utvikle forståelsen av enkle bevegelser -første motoriske erfaring -grovkoordinasjon | <ul style="list-style-type: none"> -læring ved prøving -trinn for trinnlæring (progresjonsmetoden) -demonstrasjon, forklaring -læring under enkle betingelser |
| Mellom-trinn | <ul style="list-style-type: none"> -bedre bevegelsesforståelsen -ingen unødvendige bevegelser og muskelkontraksjoner -finkoordinasjon -stabilisere mot ytre forstyrrelser -første konkurranse | <ul style="list-style-type: none"> -trener observerer, gir arbeidsoppgaver, bevegelsesanalyse -mange repetisjoner av bevegelsen, redusere de enkle innlæringsbetingelser -praksis under normale forhold med tilføring av enkle forstyrrelser |
| Avansert-trinn | <ul style="list-style-type: none"> -selvkorrigering -stabilisering og automatisering av bevegelsesprosessen -tilvenning til variable forhold i ekstreme situasjoner -hensynet til utøverens individuelle egenskaper -kombinasjon med fysisk trening | <ul style="list-style-type: none"> -bedre læringen av bevegelsesoppfatninger og bevegelsesanalyser -større intensitet i læreprosessen -variasjon av lærebetingelsene -trening av detaljer -flere forstyrrelser og stress-situasjoner -spesialøvelser i den fysiske trening |

FYSIOLOGISKE FORHOLD UNDER TRENING OG KONKURRANSER, VED DR. HELMUT POHLENTZ, DDR

Innlegget til Dr. Pohlentz var delt i to deler. Den første tok for seg basiskunnskapene i fysiologien. Han tok utgangspunkt i en arbeidskravsanalyse der spesielt kravet til aerob kapasitet i robevegelsen ble grundig vektlagt.

Et normalforløp av et løp kan se slik ut:



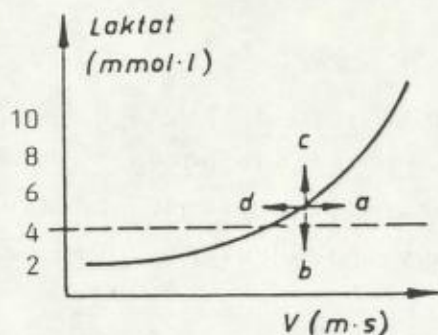
Begge tilfeller avslører et taktisk valg der det er om å gjøre og komme ut fra start, holde høy fart i midtfasen og kunne komme med en sluttspurt.

En annen taktikk var å kunne kjøre løpet jevnt.

Hovedkapasiteten i begge tilfeller er aerob.

Dr. Pohlentz gikk så gjennom grunnleggende fysiologi med stoffskiftet (aerob og anaerob) og muskelfysiologi som hovedtema. Dette er imidlertid behandlet så mange ganger tidligere at det er ikke tatt med i denne rapporten.

Pohlentz gikk så videre og snakket om målbare parametre og tok først for seg laktat-stigningskurven.



forandring av a og b betyr økning i utholdenheten
forandring av c og d betyr redusert utholdenhet

Han var spesielt opptatt av kapasiteten ved 4 mmol som et mål for aerob kapasitet og han mente at topproere bør ha minimum 350 watt ved 4 mmol (2100 kpm ved 4 mmol).

I DDR har de selv satt følgende kapasitetskrav:

O_2 minimum 6 l/min - 60 ml/kg/min

300-400 watt ved 4 mmol

80-90% av maks O_2 skal nåes rundt 4 mmol

Den formen for trening som utvikler arbeidskapasiteten ved ca. 4 mmol er den viktigste.

Han konkluderte med at dersom man vil bli god å ro, må man ro.

Dette enkle faktum er det likevel mange som glemmer - kvalitet er i denne sammenheng et nøkkelord.

SAMMENHENG MELLOM BATMATERIELL OG ROTEKNIKK, VED DR. VOLKER NOLTE, VEST-TYSKLAND

Dr. Nolte mente at den utviklingen som har funnet sted de siste 20 årene, ved at en åtter går ca. 30 sek. raskere på 2000m, vesentlig skyldes materiellet.

Nybegynnere vil bruke lengre tid på å tilegne seg riktig teknikk dersom båten ikke er korrekt innstilt.

Ved å bruke en dårlig båt blir det også vanskeligere for treneren å rette på feil.

At optimal teknikk bare oppnåes med en riktig innstilt båt gjelder både unge og rutinerte roere.

Når det gjelder innstilling av båt er det 4 hovedfaktorer som kan justeres:

1. Fotbrett

- høyde
- vinkel
- forskyvning i båtens lengderetning

2. Swivelen

- avstanden fra bolt til bolt i sculler, til midten av båten i enåret
- Swivelhøyde
- vinkelen på swivelbolten
- anleggsflaten

3. Sleideskinnen

- vinkelen
- forskyvning i lengderetningen

4. Årene

- lengden
- innerlom
- anlegg

I sitt videre foredrag konsentrerte Nolte seg vesentlig om pkt. 1, fotbrettets plassering.

Ved for høyt plassert fotbrett kommer man ikke langt nok fram med overkroppen. Kan eventuelt elimineres ved å forlengre sleideskinnene for å kunne sleide lenger fram. Dette medfører imidlertid større uro i båten og det kreves mere energi.

Kommer man for langt fram til vannfatningen medfører dette en stor vertikal bevegelse av kroppen gjennom taket.

15-20 cm. er den normale avstand fra underkant av sleiden til underkant av hælen.



a) For høyt fotbrett

b) for lavt fotbrett

Når det gjelder vinkelen på fotbrettet er den optimale 40-42°.

Dr. Filter, DDR, fortalte at deres dameroere benyttet en standard som er 3° flatere enn for de mannlige roerene. Praktiske undersøkelser ligger til grunn for dette. Jentene kan strekke mer, men bøye mindre i ankelene enn gutter. Dessuten spiller også muskelstyrken en rolle i danne sammenheng. (Dette i følge Dr.Filter).

ORIENTERING FRA FISA VED THOMAS KELLER

FISA arbeider videre med å få til en FISA-Cup over 5-6 regattaer i enkelte båttyper

Rosesongen bør deles i to. i første del fra april til VM arrangeres bare ordinære 2000m regattaer.

I sep., okt., nov. arrangeres spesielle regattaer som søkes å bli mest mulig publikumsvennlige, f.eks. sprint, stafett, mixed lag, triathlon, marathon o.l. arrangementer.

Det er svært kostbart å overføre de ordinære 2000m regattaene og sponsorinntekter er avhengig av TV-overføring.

FISA har mottatt brev fra Dansk TV hvor de nekter å overføre VM på Bagsværd Sø 1987 dersom det finnes reklame på utøvernes konkurransedrakter. Dansk TV henviser til sine egne bestemmelser samt inngått avtale mellom EBU og FISA.

FISA aksepterer dette og ber alle nasjoner innrette seg deretter til tross for at FISA-kongressen i Nottingham i aug.-86 åpnet adgang for reklame på konkurransedrakten.

Keller trakk fram følgende store arrangementer i 1987:

- 15. - 18. jul. Universiaden i Zagreb
- 12. - 16. aug. Pan.American games, Indianapolis, USA
- 22. - 30. aug. VM i København
- 15. - 18. okt. Internasjonal regatta i Shanghai
- 20. - 28. okt. Solidarity Games, Samarkand, Sovjet

I Grünau, DDR, skal det i april 1987 arrangeres et trenerkurs spesielt for de som trener junior-roere på VM-nivå.

O.L.-arrangøren i Seoul har ikke lagt opp til en prøve-regatta i 1987, hovedargumentet fra arrangørens side er at sikkerhetsforanstaltningene er så kostbare.

FISA vil imidlertid fortsatt legge sterkt press på organisasjonskomiteen for å få til en prøveregatta i enkelte båttyper høsten 1987.

Regattabanen i Seoul ligger bare 13 km fra O.L.-landsbyen.

CIO arbeider med å innføre et kvotesystem (antall deltagere) som skal gjelde fra O.L.-1992.

Kvoten for roing er foreløpig satt til 800 aktive.

Ønsker vi å innføre lettvekt i O.L. må noen av tungvektsklassene utgå. Imidlertid må FISA først få bekreftet fra CIO at vi får opprettholde de 14 båttypene (menn og kvinner) som i dag er gjeldene.

I januar 1989 vil FISA legge opp til en ekstraordinær kongress som må ta stilling til hvilke båtclasser som skal roes i O.L. 1992.

FISA ønsker å forlenge distansen for juniorer til 2000m og arbeider med planer for å få til dette.

Mesterskapsarrangement de kommende år ser slik ut:

- 1989 Junior-VM i Ungarn
- 1989 Senior-VM i Bled, Jugoslavia
- 1990 Junior-VM i Frankrike
- 1990 Senior-VM i Tasmania, Australia
- 1991 Junior-VM i Banyolas, Spania (bestemmes på kongressen -87)
- 1992 Senior-VM kandidater er: Lucerne, Wien, Milano, Moskva

I 1992 feirer FISA sitt 100-års jubileum, men har foreløpig ingen spesielle planer i den anledning.

FISA-utviklingsprogram har som hovedmål å hjelpe nasjoner som i dag ikke deltar i internasjonale regattaer.

Ricardo Ibarra er ansatt av FISA for å lede dette arbeidet i Sør- og Mellom-Amerika.

For å få fortgang i utarbeidingen av materiellet til trinn 1 i utviklingsprogrammet har FISA engasjert en konsulent og dette arbeidet ventes ferdig i løpet av januar 1987.

Utviklingsprogram når det gjelder båtbygging er også under arbeid og det ventes å få ferdig en håndbok som veileder i begynnelsen av 1987.

Neste års konferanse skal arrangeres i Belgia 5.-8. november.

Forøvrig ga Norge muntlig uttrykk for ønske om å arrangere FISA-trenerkonferanse i løpet av de nærmeste årene. Dersom styret slutter seg til dette må skriftlig søknad sendes FISA.



TRENINGSPROGRAM FOR ELITE-GRUPPEN I PERIODEN
23 februar - 15. mars 1987.

Mandag: Fellestrening NIH

| | | |
|------------|--|--|
| Kl. 16.00. | Robasseng/teknisk trening | 60 min |
| Kl. 17.15 | Vektrom/sirkeltrening (sirkel B) 5 øvelser x 5 runder 30 rep. med belastning ca. 60 % av max Bruk god tid på øvelsene og pausen mellom rundene. 1. Beinspark, 2. Liggende rotak, 3. Ryggoppsving, 4. Situps 5. Mageliggende på benk, armene ut arm- føring opp/ned, Uttøyning | 80 min 15 min |

Tirsdag: Langdistanse/Løp/Romaskin/Skigåing

| | |
|---|---------------|
| Løping pulsområde 135-145 | 45 min |
| Hvis mulig skigåing i samme pulsområde | 60 min |
| Romaskin sammenhengende 15 minutter i 60 min med 2,00 - 2,60 kg belastning | 60 min |
| Gutta: | Jentene: |
| 0- 15 min 650 o/min | 550 o/min |
| 15- 30 min 700 o/min | 600 o/min |
| 30- 45 min 750 o/min | 650 o/min |
| 45- 60 min 650 o/min | 550 o/min |
| Rolf 2,60 kg | Irene 2,05 kg |
| Lars 2,55 kg | Lisa 2,05 kg |
| Vetle 2,50 kg | Stine 2,00 kg |
| Knut 2,50 kg | |
| Alf 2,45 kg | |
| Per 2,45 kg | |
| Espen 2,45 kg | |
| Ivan 2,40 kg | |
| Uttøyning | 15 min |

Onsdag: Fellestrening NIH

| | | |
|------------|--|------------------|
| Kl. 16.00. | Robasseng Oppvarming + 5x10 min Takt 20-21 | 90 min |
| Kl. 17.30. | Sirkeltrening (sirkel C) Sal 4 6 øvelserx5 70/30 4 min pause etter hver runde se: bilag Uttøyning | 70 min 15 min |

Torsdag: Langdistanse m/langintervall

| | |
|--|---|
| Svømming (NIH kl 17-18) bane 4,5 og 6 med innlagt max stady state drag på 3x6 min (god pause mel- lom dragene) eller skigåing med de samme dragene innlagt Uttøyning | 60 min 120 min 15 min |
|--|---|

Fredag: Fellestrening Ormsund Roklub

Kl. 14.30. Skigåing (teknisk) (puls 135-150) 90 min
Kl. 16.30. Romaskin 5x3 min. Belastning 2,75 kg:
(jentene) 3,25 kg (gutta). Pause 5 min.
Omdreininger max.
Uttøyning 15 min

Lørdag: Skigåing

Skigåing med litt press
i 4-5 5 minuttersmotbakker 180 min
Uttøyning 15 min

Søndag: Skigåing/romaskin

Skigåing pulsområde 130-150 120 min
Romaskin 3x18 min 3-, 2-, 1-. 70 min

Belastning 2,10 - 2,80. En serie
kjøres på følgende måte:

| Gutta: | | Jentene: | |
|--------|-----------|-----------|--|
| 3 min | 650 o/min | 550 o/min | |
| 2 min | 700 o/min | 600 o/min | |
| 1 min | 750 o/min | 650 o/min | |
| 3 min | 650 o/min | 550 o/min | |
| 2 min | 700 o/min | 600 o/min | |
| 1 min | 750 o/min | 650 o/min | |
| 3 min | 650 o/min | 550 o/min | |
| 2 min | 700 o/min | 600 o/min | |
| 1 min | 750 o/min | 650 o/min | |

| | |
|---------------|---------------|
| Rolf 2,80 kg | Irene 2,15 kg |
| Lars 2,80 kg | Lisa 2,15 kg |
| Vetle 2,75 kg | Stine 2,10 kg |
| Knut 2,70 kg | |
| Alf 2,60 kg | |
| Per 2,60 kg | |
| Ivan 2,60 kg | |
| Espen 2,60 kg | |
| Uttøyning | 15 min |

Effektiv trening i denne 3 ukers
periode 19 timer pr. uke.

Tirsdag 24/2-1987: Ormsund Roklub







1 stk. lactatprøve taes etter 45 min
under 60 minutteren på romaskin.
Trening denne dagen mellom kl 11.00-14.00

Søndag 1/3-1987: Vidarløpet 37 km

Første start kl. 10.00 Stryken st.
Mål NIH Sognsvann (fellestransport).

Lørdag 14/3-1987: 4 mmol lactatkurve på
roergometer taes etter samme prinsipp som
ifjor på samme tid.

Sirkel C.

| | |
|---|---|
| <p><u>ØVELSE 1</u> : Liggende rotak.</p> |  |
| <p><u>ØVELSE 2</u> : Vekselhopp.</p> |  |
| <p><u>ØVELSE 3</u> : Beinheving i ribbevegg.</p> |  |
| <p><u>ØVELSE 4</u> : Ligg på rygg med armene ut til siden. Sving beina fra side til side.</p> |  |
| <p><u>ØVELSE 5</u> : Heving i bom.</p> |  |
| <p><u>ØVELSE 6</u> : Spensthopp på tjukkas.</p> |  |

TRENINGSPROGRAM FOR ELITE-GRUPPEN I PERIODEN
16 mars - 29. mars 1987.

Mandag: Fellestrening NIH

| | | |
|------------|--|--|
| Kl. 16.00. | Robasseng/teknisk trening | 60 min |
| Kl. 17.15 | Vektrom/sirkeltrening (sirkel B) 5 øvelser x 5 runder 30 rep. med belastning ca. 60 % av max Bruk god tid på øvelsene og pausen mellom rundene. 1. Beinspark, 2. Liggende rotak, 3. Ryggoppsving, 4. Situps 5. Mageliggende på benk, armene ut arm- føring opp/ned, Uttøyning | 80 min 15 min |

Tirsdag: Langdistanse/Løp/Romaskin/Skigåing

| | |
|---|---------------|
| Løping pulsområde 135-145 | 45 min |
| Hvis mulig skigåing i samme pulsområde | 60 min |
| Romaskin sammenhengende 10 minutter i 40 min med 2,15 - 2,65 kg belastning | 40 min |
| Gutta: | Jentene: |
| 0- 10 min 650 o/min | 550 o/min |
| 10- 20 min 700 o/min | 600 o/min |
| 20- 30 min 750 o/min | 650 o/min |
| 30- 40 min 650 o/min | 550 o/min |
| Rolf 2,65 kg | Irene 2,15 kg |
| Lars 2,65 kg | Lisa 2,15 kg |
| Vetle 2,65 kg | Stine 2,10 kg |
| Knut 2,55 kg | |
| Alf 2,50 kg | |
| Per 2,50 kg | |
| Espen 2,50 kg | |
| Ivan 2,45 kg | |
| Uttøyning | 15 min |

Onsdag: Fellestrening NIH

| | | |
|------------|--|------------------|
| Kl. 16.00. | Robasseng Oppvarming + 5x10 min Takt 20-21 | 90 min |
| Kl. 17.30. | Sirkeltrening (sirkel A) Sal 4 9 øvelserx5 50/10 4 min pause etter hver runde se: bilag Uttøyning | 65 min 15 min |

Torsdag: Langdistanse m/langintervall

| | |
|--|---|
| Svømming (NIH kl 17-18) bane 4,5 og 6 med innlagt max stady state drag på 3x6 min (god pause mel- lom dragene) eller skigåing med de samme dragene innlagt Uttøyning | 60 min 120 min 15 min |
|--|---|

Fredag: Fellestrening Ormsund Roklub

Kl. 14.30. Skigåing (teknisk) (puls 135-150) 90 min
 Kl. 16.30. Romaskin 1x8 min, 1x6 min, 1x4 min og
 3x2 min. Stigende belastning og 600
 o/min (jentene), 700 o/min (guttene). 60 min

| | 8 | 6 | 4 | 2 |
|-----------|------|------|------|------|
| Rolf | 3,20 | 3,30 | 3,40 | 3,50 |
| Lars | 3,25 | 3,35 | 3,45 | 3,55 |
| Vetle | 3,25 | 3,35 | 3,45 | 3,55 |
| Knut | 3,10 | 3,20 | 3,30 | 3,40 |
| Alf | 3,00 | 3,10 | 3,20 | 3,30 |
| Per | 3,00 | 3,10 | 3,20 | 3,30 |
| Ivan | 3,00 | 3,10 | 3,20 | 3,30 |
| Espen | 3,00 | 3,10 | 3,20 | 3,30 |
| Christine | 2,40 | 2,50 | 2,60 | 2,70 |
| Irene | 2,50 | 2,60 | 2,70 | 2,80 |
| Lisa | 2,50 | 2,60 | 2,70 | 2,80 |

Uttøyning 15 min

Lørdag: Skigåing

Skigåing med litt press
 i 4-5 5 minuttersmotbakker 180 min
 Uttøyning 15 min

Søndag: Skigåing/romaskin

Skigåing pulsområde 130-150 120 min
 Romaskin 3x18 min 3-, 2-, 1-. 70 min

Belastning 2,10 - 2,80. En serie
 kjøres på følgende måte:

| Gutta: | Jentene: |
|-----------------|-----------|
| 3 min 650 o/min | 550 o/min |
| 2 min 700 o/min | 600 o/min |
| 1 min 750 o/min | 650 o/min |
| 3 min 650 o/min | 550 o/min |
| 2 min 700 o/min | 600 o/min |
| 1 min 750 o/min | 650 o/min |
| 3 min 650 o/min | 550 o/min |
| 2 min 700 o/min | 600 o/min |
| 1 min 750 o/min | 650 o/min |

| | |
|---------------|---------------|
| Rolf 2,80 kg | Irene 2,15 kg |
| Lars 2,80 kg | Lisa 2,15 kg |
| Vetle 2,75 kg | Stine 2,10 kg |

Knut 2,70 kg
 Alf 2,60 kg
 Per 2,60 kg
 Ivan 2,60 kg
 Espen 2,60 kg
 Uttøyning

15 min

Effektiv trening i denne 2 ukers
 periode 19 timer pr. uke.

SESONGOPPLEGG FOR MORGENDAGENS GRUPPE 1986/87

November

1. - 2. Samling NIH Alle

Januar

10. - 11. Samling Bergen 4-

31.- 1. Samling NIH m/roergometerrest Alle

Februar

6. - 8. Skisamling Oset 4- (sammen med eliten)

April

12. - 24. Samling Pieduluco m/test 4-

25. - 26. Regatta Pieduluco 4-

12. - 20. Samling Porsgrunn m/test 1x gruppe,damer,lettvekt

Mai

9. - 10. Regatta - Årungen Alle

16. - 17. Regatta - København Alle som er kvalifisert

Juni

6. - 7. Regatta - Scandinavian Open Alle som er kvalifisert

8. - 12. Samling - Ratzeburg Alle som er kvalifisert

13. - 14. Regatta - Ratzeburg Alle som er kvalifisert

27. - 28. Norgesmesterskapet - Årungen Alle

Juli

10. - 12. Regatta - Lucerne De som har muligheter VM

25. - 26. Samling/sammensetning av lag
til Nordisk Mesterskap Alle

August

1. - 2. Nordisk Mesterskap,Tammerfors Forhåpentligvis alle

24. - 30. Verdensmesterskapet ??????????

Rosport — Lagidrett eller individualisme?

av Espen Treider

Denne artikkelen har vi fått oversendt fra Ormsund Roklub og er glad for å kunne publisere den i Trenerkontakten.

Det er ikke ofte vi mottar leserinnlegg, men vi tar med glede i mot kommentarer til Espen Treiders innlegg eller om andre saker som måtte engasjere.

Tradisjonelt har rosporten vært en lagsport, og i land med lang og rik rotradisjon er den fremdeles først og fremst det. Vi kan kaste et blikk over til England og konstatere at de rike åtter-tradisjonene fremdeles holdes i hevd, noe ikke minst Henley-regattaen er et vitnesbyrd om. Men ser vi litt nærmere på utviklingen her hjemme er tendensen en annen. Færre og færre lagbåter er å se på regattabanene hvert år, spesielt i de yngre klassene. NM-løp i firer har blitt rodd med ett lag over banen. Det er en trist utvikling vi er vitne til, og for rosporten en svært uheldig utvikling.

Et av rosportens grunnleggende elementer er i ferd med å forsvinne (noe jeg personlig tror vil tjene sporten svært dårlig). Lagroingen, samarbeidet, der hver enkelt roer er uunnværlig så vel på vannet som på land er for dyrebar til å gis avkall på. Kombinasjonen mellom individuell styrke og teknisk samarbeide om bord i en lagbåt — det er det som er rosport. Å sitte i en båt og føle at man ved felles slit og anstrengelser utfører jobben — det gir ekte roglede! Det er nettopp dette elementet som har gjort romiljøet til noe helt spesielt.

Hvorfor er vi så i ferd med å få en ronasjon av singlesculler-roere her hjemme? Mye av skylden må legges på norske roledere — både lokale og ledere innen Norges Roforbund. Roforbundet har i de siste år satset uforholdsmessig mye på paråret-roere kontra enåret-roere, og de endelige lagsammensetningene har i hovedsak blitt basert på roernes kapasitet i singlesculler. Dette har ført til at rosportens rekrutter nesten utelukkende har sett sine forbilder konkurrere mot hverandre i nettopp denne båttypen. Klubblederne på sin side har vært for ettergivende overfor sine egne håpefulle og manglet

evnen til å se perspektivet i utviklingen. Men det finnes også andre grunner til denne forringelsen av sporten vår. Vi er inne i en tid med store samfunnsmessige omveltninger. Effektivisering, spesialisering og fremfor alt individualisering er en del av hverdagen for oss alle. Helsestudioer og solstudioer er in. Alle skal «digge» seg selv og sitt ego. Denne ego-sentreringen gjenspeiler seg i hele vår adferd — også i våre idrettslige aktiviteter. Singlesculler-roing gir personlig frihet — så får det heller gå på bekostning av det sosiale og emosjonelle ved sporten. Den sørgelige konsekvensen av denne ego-sentreringen eller individualiseringen er, foruten de aspekter jeg alt har nevnt, at 15—20 junior Broere stiller til forsøksløp i hver regatta sommeren igjennom. Kun 6 roere får plass i finalen. I en firerfinale er det plass til 24 roere! Ro-Norge er i ferd med å skape en generasjon tapere!

En forsterkende faktor er det faktum at instruksjon av 4 singlesculler-roere krever langt større innsats fra trenerens side enn instruksjon av en firer. Og med den trenersituasjonen vi har i dag vil dette føre til et dårligere tilbud til våre aktive.

Hva kan gjøres for å rette på situasjonen? Norges Roforbund har gjort noe ved å innføre Norges-Cup'en hvor en lagseier gir høyere poenggevinst enn en seier i singlesculler (Ormsund ble nr. 2 i Norges-Cup'en '86), men en kraftig holdningsendring må til før vi vil se de store resultatene. Og denne holdningsendringen må skje internt i hver enkelt av landets klubber. Når klubbrepresentanter fra hele landet på rotinget '85 presterte å vedta at løp i NM med kun 1 lag påmeldt skal utgå — et vedtak som kun skader de klubber som er voksne nok til å stille lagbåter — da kan man sannelig begynne å tvile.

En holdningsendring må til — fra roskolenivå til elitenivå. Lagroingen må stimuleres dersom rosporten skal overleve. Hyggelig var det med 5 senioråttene over banen i NM '86. Kanskje et tegn på at utviklingen vil snu seg til det beste. Personlig har jeg tro på norsk rosport og at den kan bygges opp igjen til det den alltid har vært ment å være — en lagsport.

| | 1970 | 1971 | 1973 | 1979 | 1983 | 1986 | |
|---------------------|------|------|------|------|------|------|---|
| Alvøen | | | | | | 1 | 1 |
| Arbeidernes | | | | | | | - |
| Arendal | | 1 | | | | | 1 |
| Askøy | | | | 1 | | | 1 |
| Asker | | | | | | | - |
| Bergen | | | | | | 1 | 1 |
| Bærum | 3 | | 1 | 1 | | | 5 |
| Christiania | 2 | | | | | | 2 |
| Drammens Kr. | 2 | | | | | | 2 |
| Drammen | 1 | | | | | | 1 |
| Fana | 1 | | | 1 | | | 2 |
| Fredrikstad | | | | | | | - |
| Halden | | | | | | | - |
| Hamar | | | | | | 1 | 1 |
| Hengstrand | | | | | | | - |
| Horten | 2 | | | | | | 2 |
| Kongsvinger | | | | | | | - |
| Kristiansand | 1 | | | | 2 | | 3 |
| Kristiansund | | | | | | | - |
| Larvik | | | | | | | - |
| Lillehammer | | | | | | | - |
| Moss | 1 | | 1 | 2 | | | 4 |
| Namsos | | | | | 1 | 1 | 2 |
| NLH's | | | | | | | - |
| NSR | | 1 | | | | 2 | 3 |
| Onsøy | | | | | 2 | | 2 |
| Ormsund | 2 | | 1 | 4 | 2 | | 9 |
| Os | | | | | | | - |
| Oslo Kr. | | 1 | 2 | | | | 3 |
| Oslo Rokk. | | | | | | | - |
| Porsgrunn | | | | | | | - |
| Ringsaker | | | | | | | - |
| Risør | | | | | | | - |
| Njerd | | | | | | | - |
| Terje Viken | | | 1 | | | | 1 |
| Sandefjord | | 2 | | | | | 2 |
| Sarpsborg | | | 1 | | | | 1 |
| Stavanger | | 2 | | 1 | 3 | | 6 |
| Sjakkriksskolen | | | | | | | - |
| Tromsø | | | | | | | - |
| Trondhjems | | 2 | | 3 | | 1 | 6 |
| Tønsberg | | | | | | | - |
| Aalesund | 3 | 1 | | | | | 4 |
| Risøy Folkehøyskole | 1 | | | | | | 1 |
| Svenske Roddforb. | | | 1 | | | | 1 |
| | 19 | 10 | 8 | 13 | 10 | 7 | |

