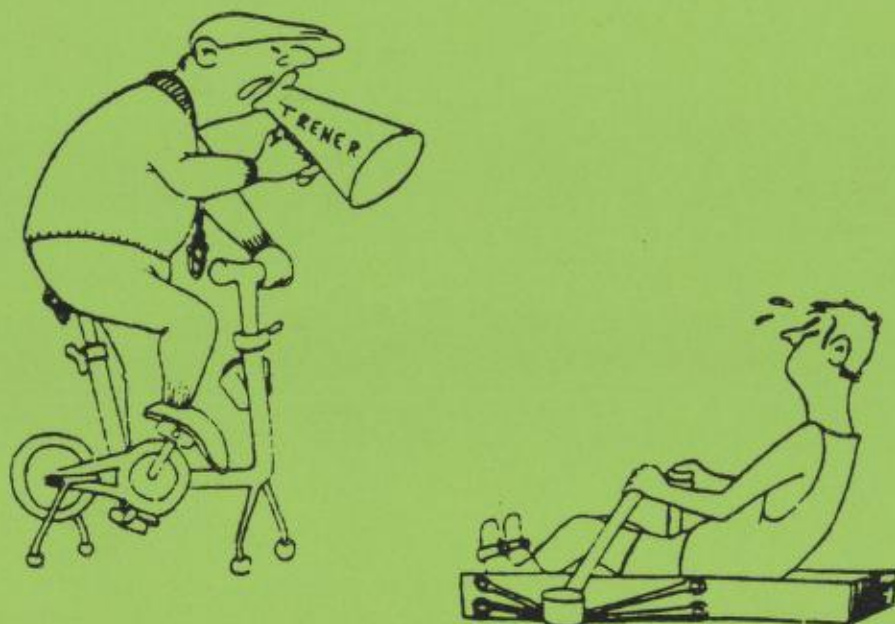


NR. 1
Feb. 1987
14. årg.

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 foreløbig 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 Sæterdal,	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

LANGTIDSPANLEGGING er et område hvor vi på ingen måte har vært flinke nok, hverken på forbundsplan eller klubb-/nivå.

Enkelte positive unntak er registrert de senere årene, i dette nr. av Trenerkontakten presenterer vi "Plan for utvikling av konkurranseroere i Trondheim", som er skrevet som en særproppgave fra C-kurset.

Tidligere har vi publisert tilsvarende plan for Stavanger Roklubb, som også har utarbeidet en egen plan for trenerutdanningen i klubben.

Moss Roklubb har utarbeidet en målsetting for perioden 1986-88.

La disse gode eksemplene være en inspirasjon og utfordring til andre klubber/kretser/utvalg.

TRENINGEN for elitegruppen under ledelse av vår nye rikstrener, Frank Hansen, utvikler seg meget tilfredstillende. Testresultatene som er presentert på side 33 skulle understreke dette. Det er også en positiv tendens i resultatene for morgendagens gruppe, men det er ikke å legge skjul på at arbeidet med denne gruppen ikke fungerer så godt som det burde ha gjort. Alle er enige om at det primære mål er å bli kvalifisert for elitegruppen og internasjonale representasjonsoppgaver, men det er noe uenighet hvordan vi raskest og best skal kunne nå dette målet.

Dette har medført at en del av de aktive har valgt å satse på paråret til tross for at Treningsnemnda satser mest på en 4- for denne gruppen. Dette har vi også fått økonomisk støtte til fra P-88.

Det er utvilsomt mange talenter både blant de som satser på 4- og de som prøver å slå elite-roerne i paråret, så det er en stor utfordring til oss som skal lede dette arbeidet.

I og med at 1987 er en ferolympisk sesong betyr det svært mye å få et lag fra morgendagens gruppe gode nok til VM-deltagelse.

REFERAT FRA FISA-MØTE MED REGATTA-ARRANGØRER 1986

Møte fant sted i Zürich 17. og 18. november og fra Norge deltok Knut Arthur Mosness Norstad og Kjell Emblem. Møtet som var lagt direkte i etterkant av FISA-trenerkonferanse samlet 60-70 deltakere.

Thomas Keller innledet med å orientere om bakgrunnen for og hensikten med møtet.

Roing som tidligere var en av de store idretter i internasjonal sammenheng er på defensiven i den pågående utvikling.

Konkurransen fra nye idretter som krever lite utstyr og som er "tilpasset" TV-overføringer er meget stor.

Dessuten er den sterkt økende motoriserte ferdsel på sjøer og vann et tiltagende problem og det blir lengre og lengre vei til trenings- og regattabaner.

Dessuten har publikumsinteressen avtatt og i Vest-Europa har roingen i det hele stagnert.

Roing er en idrett som stiller store krav til treningsmengde og er ressurskrevende på trenersiden. Dessuten har prisen på materiellet øket kraftig.

Utviklingen har gått i retning av flere store internasjonale regattaer med færre og færre deltagere.

Elitemannskapene konsentrerer seg kun om noen få regattaer i tillegg til VM og alt syntes å konsentrere seg om dette ene og store mesterskap.

Den generelle økonomiske situasjonen er også et problem både for arrangører og deltagende nasjoner.

I denne sammenheng vet vi fjernsynets store betydning både med hensyn til popularisering og økonomi for den enkelte idrett.

En representant fra sveitsisk TV som har vært FISA's konsulent i forbindelse med TV-overføringer av VM ga uttrykk for følgende synspunkter:

Sett fra TV's side er roing ingen attraktiv TV-idrett. Dette begrunnes med tekniske vanskeligheter i forbindelse med over-

føring. Det kreves mange kameraer (6-8) og det byr ofte på store problemer å følge løpene underveis. Sett fra TV'side er det ønskelig med kortere distanser, World-Cup opplegg etc. Situasjonen kan imidlertid også bedres ved at det på sikt utvikles enklere teknisk utstyr for TV-overføring.

Christopher Davidge (formann i FISA's regattakomite) orienterte om planene med FISA-Cup (World-Cup).

En arbeidsgruppe har jobbet disse sakene i 3-4 år under ledelse av Davidge og et prøvearrangement ble lagt til årets Lucerne-regatta. Dette opplegget må imidlertid karakteriseres som mislykket.

FISA tenker seg en Cup over 5-6 regattaer hvert hvor arrangørene kan garantere TV-overføring. Vi kan ikke regne med at TV vil betale for overføringene, men sponsorer må skaffes for å kunne betale TV for overføring av arrangementene.

På den internasjonale terminlisten har det etter hvert blitt for mange regattaer. I dag er det 15-20 regattaer som vil være aktuelle for arrangement av FISA-Cup. Man tar dermed sikte på en turnus-ordning, men et hovedkriterie vil være de praktiske muligheter for TV-overføring.

Når det gjelder de aktives deltagelse har det gått i retning at de beste stort sett bare deltar i 3 store internasjonale regattaer hvert år.

FISA regner med at det årlig vil komme inn 1-1½ mill. Sw.Fr. som bør gå til de nasjoner som sender sine eliteteam.

FISA foreslår at alle FISA-Cup regattaene får økonomisk støtte hvert år, også de årene de ikke arrangerer Cup-regatta, i en størrelse av 100-150.000 Sw.Fr.

Det kan også være aktuelt at VM inngår som en av de tellende FISA-Cup regattaer.

Til syvende og sist vil det hele være helt avhengig at man får full oppslutning blant trenere og aktive.

Fra salen ble det stilt en rekke spørsmål som klart ga uttrykk for at man syntes FISA's forarbeide var for dårlig og for lite gjennomarbeidet.

Hva er det egentlige målet med FISA-cupen? Er det ønske å

- støtte de aktive
- gjøre roing mer attraktiv
- få mer roing på TV
- støtte arrangørene

Forøvrig ble det påpekt at vi allerede har en inflasjon av båtclasser, regattaer og mesterskap.

Christopher Davidge svarte at målet med cupen var alle de 4 ovennevnte punkter som kan sammenfattes i målet: Øke deltagelsen i roing.

Tiltross for at vi er liten i internasjonal idrettssammenheng har vi stor innflytelse i og med at roing er en av de "opp-rinnelige" idrettene.

FISA har som et utgangspunkt tenkt å beholde de datoer som i dag er innarbeidet og årlig vil minst en av FISA-Cup regattaene bli lagt utenfor Europa.

Forholdet mellom de nasjonale regatta-arrangørers sponsorer og FISA's hovedsponsorer var på ingen måte avklart.

Richard Bunn (sportssjef i EBU med hovedansvar for kontakten med de internasjonale sær idretter) ga følgende helt klare råd:

Ikke sett i gang med World-Cup før alt er nøye gjennomarbeidet og planlagt, ellers vil det hele slå sterkt tilbake. En start i 1987 som antydnet av FISA virker helt utenkelig.

Målet/hensikten må være helt klar og de aktive må delta på alle utvalgte regattaer.

Cupen må ha en "historie" bestående av en innledning et mellomspill og en finale slik at publikum har noe å forholde seg til, kjenne igjen.

I dag er det liten interesse blant TV-selskapene å sende roing. Roing er en "sen" idrett (lang tid mellom høydepunktene) og dermed lite publikumsvennlig. Dessuten er det for mange øvelser. Ellers er det et hovedproblem for TV at alle idrettene ønsker sending i helgene.

TV er interessert i at det trengs minst mulig praktisk organisering for å få til en TV-sending.

Også TV-selskapene blir mer og mer avhengig av sponsorer som betaler for sendinger. På denne bakgrunn er derfor EBU

interessert i et samarbeid med idrettsorganisasjonene for å skaffe økonomi/sponsorer til store arrangementer.

Det er i dag en tendens til mindre direkte overføringer fra både idrett og andre underholdningstilbud.

Bunn trodde ikke noe privat Europeisk TV-selskap ville kjøpe FISA-Cup, dertil blir det for dyrt og lite attraktivt.

Han foreslo konkret at det settes ned en arbeidsgruppe bestående av EBU - FISA - Sponsorfirma som i fellesskap utarbeider detaljerte planer for en World-Cup i roing.

FISA tar sikte på at det første møte i denne gruppen finner sted i slutten av januar 1987.

Thomas Keller mente rosesongen burde deles inn i 2 perioder. Den ordinære regattasesongen fram til og med VM/OL hvor det kun ble arrangert vanlige regattaer over 2000 m.

I september, oktober og november kan vi så konsentrere oss om å lage utradisjonelle og attraktive publikumsregattaer - "kommer ikke publikum til roingen, må roaktiviteten legges dit publikum er".

Keller så heller ikke bort fra at båtclassene i fremtiden ville bli redusert ned til bare 1x og 8+.

FISA vil arbeide videre med regatta-planene og vil til Kongressen i 1987 legge fram et konkret forslag om hvilke 5-6 regattaer som skal være hovedregattaer blant de aktuelle 16 på FISA terminliste. (Av de Europeiske regattaene).

Det bør arbeides mot at de ulike regattaene legger sin hovedvekt på klasser som Sen.A-regatta, Sen.B-regatta, Lettvekt-regatta, Junior-regatta etc.

Et hovedproblem for alle syntes å være økonomi. Man deltar ikke nødvendigvis der man ønsker, men der man får økonomisk tilskudd fra arrangøren.

Keller kom også inn på tildelingen av Junior-VM i 1993 og sa at dette vil bli avgjort på FISA-kongressen i København 1987, men ga klart uttrykk for at han gikk inn for at Norge skulle tildeles dette arrangementet.

Keller orienterte videre om utspillet fra dansk TV som har skrevet til Dansk Forening for Rosport og meddelt at det ikke vil bli TV-overføring fra VM om det er reklame på utøvernes

konkurransen. Dansk TV hevder at dette er et kontraktsbrudd med henvisning til avtalen mellom EBU og FISA samt at det strider mot Dansk TV's egne bestemmelser.

FISA mener vi bare må rette oss etter dette og vil senere komme med en informasjon til de nasjonale roforbund.

Under diskusjonen om et bedre samarbeid og koordinering de store regatta-arrangører mellom ble Scandinavian Open trukket frem som et positivt tiltak i denne sammenheng.

Florida Rowing Marathon er et initiativ som er tatt av to tyske forretningsmenn bosatt i USA.

Det skal roes fra Palm Beach til Miami, en strekning på ca. 122 km, med dagsetapper (6 dager) på 20-24 km. Det skal konkurreres i åtter og initiativtakerne håper det skal bli en årlig foreteelse. I 1987 går starten 21. november og siste etappe roes 29. november slik at det blir noen hviledager. 30 åttre skal delta, 5 amerikanske og 25 nasjonalåttre og det vil bli fellesstart. Hele løpet blir TV-filmet fra luften og det vil bli lagt inn en del spurtetapper. Vinner av første etappe starter først på andre etappe med samme tidsforskjell som det var i mål osv.

Arrangøren vil stille 30 nye åttre til disposisjon, de vil betale samtlige reiseutgifter, opphold og litt lommepenger for alle deltagende nasjoner.

Hver nasjonaltropp skal bestå av 15 personer, 12 aktive og 3 trenere/ledere og FISA skal ta ut de nasjoner som skal innviteres (Norge figurerer på den foreløbige listen).

Videre blir det 110.000 \$ i premier, 25.000 \$ for førsteplass og så gradert nedover. Premien skal gå til det nasjonale forbund og ikke de aktive.

FISA vil få 50.000 \$ til sitt utviklingsprosjekt og det amerikanske roforbundet 25.000 \$.

Christopher Davidge orienterte deretter om FISA's terminliste for 1987 og de få forandringer som var kommet til siden møtet i Nottingham.

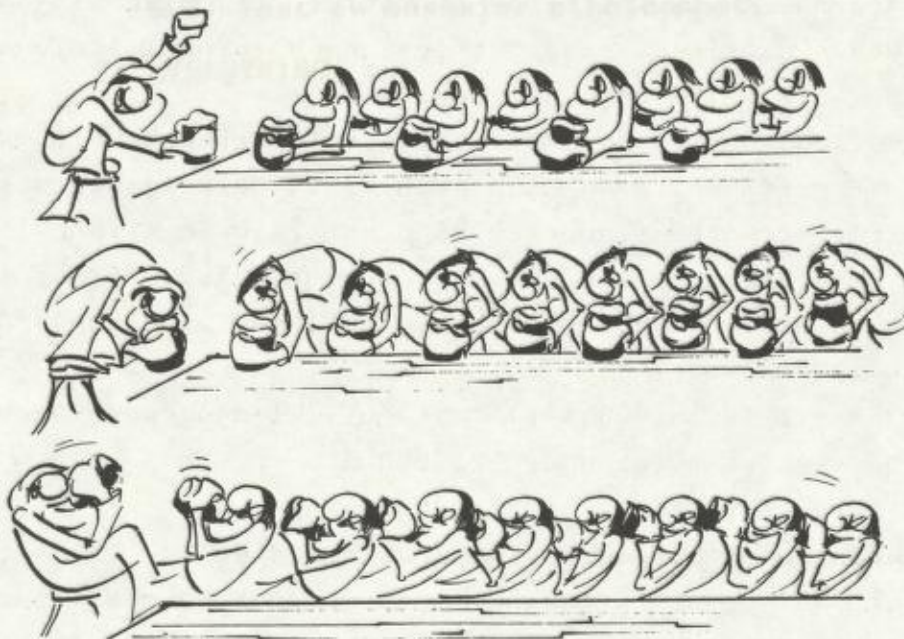
Bl.a. har vi fått med NSR's Årung-regatta på FISA-listen den 20. og 21. juni 1987.

Konklusjon. Møtet må karakteriseres som positivt, men burde vært bedre forberedt fra FISA's side. Et ferdig oppsett for hvordan en FISA-Cup (World-Cup) kunne gjennomføres burde vært lagt fram, eller aller helst distribuert deltagerne på forhånd. Dette burde man vente etter at det er arbeidet med saken i 3-4 år.

Sett i relasjon til det gedigne opplegget for Florida Rowing Marathon virket ideene omkring FISA-Cup svært så amatørmessig. Scandinavian Open ble igjen markert i den internasjonale regattasammenheng og vi burde følge dette sterkere opp i en samarbeidsgruppe på Nordisk basis som stadig kan drive blest om dette tilbudet.

Forøvrig er det alltid positivt med de personlige kontaktene som knyttes, i første rekke med de regatta-arrangører hvor vi selv skal delta.

KJELL EMBLEM



PLAN FOR UTVIKLING
AV
KONKURRANSERØPERE I TRONDHEIM

Seroppgave, C-kurs.

Trondheim, april 1986.

Einar Henriksen

INNHold:

- 1: INNLEDNING.
- 2: ORGANISASJONSOPPBYGGING.
 - 2.1: Routvalget.
 - 2.2: Trenerne.
 - 2.3: Finansutvalget.
- 3: ANLEGG OG MATERIELL.
 - 3.1: Jonsvannet.
 - 3.2: Skansen.
 - 3.3: Bymarka og Estenstadmarka.
 - 3.4: Dombåstun.
 - 3.5: 3T Treningssenter.
 - 3.6: Materiell.

4: REKRUTTERING.

4.1: Rekruttering av ledere.

4.2: Rekruttering av konkurranseroere.

4.2.1: Roskole.

4.2.2: Oppfølging av roskolen.

5. PLANLEGGING OG ORGANISERING AV TRENING.

5.1: Eksempel på årsplan.

5.2: Rammer for treningen.

5.3: Utforming av treningsprogram.

5.3.1: Periodisering.

5.3.2: Treningsmengde.

5.3.3: Trening og utdanning.

5.3.4: Samarbeidspartnere i treningsarbeidet.

5.4: Forebyggelse av skader.

5.5: Mentale forhold.

6: TESTER.

6.1: Arbeidskravsanalyse.

6.2: Roergometertest.

6.3: Test av aerob kapasitet.

6.4: Submaksimal test på ergometersykkel.

6.5: Test av muskulær utholdenhet.

7: AVSLUTNING.

8: LITTERATUR.

1. Innledning.

Kort om meg selv: Jeg har drevet aktiv roing i perioden 1974-1982 og har i denne tida hatt representasjonsoppgaver på junior og seniorplan. På grunn av skade/sykdom måtte jeg slutte i '82, og etter en pause fra romiljø i et par år pga. omskolering fra tidligere yrke, ble jeg trener i Trondhjems Roklub vinteren '84-85. I perioden 1978 til 1982 hadde jeg også treneroppgaver i Arendals Roklub, som er min "moderklubb".

Bakgrunnen for at jeg skriver denne oppgaven er den mangel på langtidsplanlegging som jeg har opplevd her i klubben, men også sett i andre klubber. Erfaringen er at klubbene kaster seg ut i kortsiktige løsninger for å forbedre f.eks økonomi eller rekruttering av aktive og trenere, løsninger som etter min mening ikke lykkes i den grad de kunne fordi de ikke er del av en langsiktig plan.

Målsettingen med denne oppgaven er å dele erfaringer og løsninger jeg mener er gode med andre, slik at Trondheim også i fremtiden kan ha roere på høyt nasjonalt og internasjonalt nivå.

I en slik plan er det vanskelig å få med alt og å behandle alt like nøye, men meningen er å behandle alle sentrale punkter grundig og også få med andre punkt, slik at dette sammen utgjør en helhet. Det sier seg selv at jeg da er nødt til å berøre områder som ikke er direkte knyttet til sportslig aktivitet, men som allikevel knytter denne til seg indirekte.

2. Organisasjonsoppbygging.

Organisasjonsmessig består Trondhjems Roklub i dag av et hovedstyre, samt flere mer eller mindre sovende utvalg. Her hadde det vært ønskelig at spesielt finansutvalget og routvalget hadde hatt en mer aktiv og klarere definert oppgave, slik at hovedstyret ble avlastet for noen av de mange oppgavene det har.

2.1: ROUTVALGET.

Routvalget bør bestå av 5 personer som hver har sine oppgaver for å styre den sportslige del av klubben. Jeg mener det bør være så mange medlemmer i routvalget for å få fordelt oppgavene slik at

oppgavene ikke blir for store for frivillig arbeidende klubbmedlemmer. Det er viktig at utvalget ikke blir stivt og byråkratisk, men at de enkelte utvalgsmedlemmer seg imellom har gode uformelle kommunikasjonslinjer. Uten å gå i detaljer, ser jeg det naturlig at rutvalget i rosesongen har faste ukentlige møter.

Litt om utvalgsmedlemmenes oppgaver:

ROSJEFEN: Administrator, tar seg av sportslig langtidsplanlegging, sesongplanlegging, påmelding til regattaer. Rosjefen koordinerer trenernes virksomhet og er avgjørende myndighet i sportslige saker.

HOVEDTRENER: Utarbeider rammer for treningsprogram til alle gruppene, også langtidsprogram, og sammen med rosjefen sesongplan. Rådgiver for gruppetrenerne.

REKRUTTERINGSJEF: Har ansvar for rekrutteringen gjennom planlegging og gjennomføring av roskolen, og hjelper de "utlærte" roerne fra denne med å finne seg til rette i de forskjellige treningsgruppene.

TUR OG MOSJONSROSJEF: Tar seg av tur og mosjonsaktiviteter og bedriftsroing.

REPRESENTANT FOR AKTIVE kommer fram med de aktives ønsker i forbindelse med planlegging og andre aktuelle saker.

2.2: TRENERE:

En enkelt trener har ansvar for en treningsgruppe på 8-10 personer (3-4 båter). Større grupper vil føre til dårligere oversikt over roernes stilling teknisk, psykisk og fysisk, områder treneren bør ha god innsikt i for å hjelpe lagene best mulig.

Trenernes erfaring må tilpasses den aldersgruppen han/hun trener:

Jr.C: Disse bør kunne trenes av Jr.A-roere som har gjennomgått emne-kurs i nybegynnerinstruksjon. Dette kan skje i forbindelse med egen trening 2-3 ganger i uka.

Jr.B: Treneren bør ha A-kurs og trener I-utdanning, samt noe erfaring fra instruksjonsvirksomhet.

Jr.A: Treneren bør ha trener II-utdanning, 2-3 års praksis som trener, og også egen erfaring fra raceroing på høyt nasjonalt nivå.

Senior: Trener II, lang erfaring som trener, erfaring fra egen roing og helst også som trener for lag på høyt nivå, bør være minimumskvalifikasjoner for en seniortrener. I tillegg vil det være en klar fordel om han/hun har god innsikt i mekaniske, fysiologiske og

psykologiske forhold.

Generelt når det gjelder trenere må det sies at erfaringsmessige kvalifikasjoner bør telle mer enn formelle.

2.3: FINANSUTVALGET:

Finansutvalget er det organ i klubben som skal sørge for den økonomiske ryggraden til konkurranseaktiviteten. Utvalget består av 3-4 medlemmer, deriblant klubbens kasserer. Et aktivt utvalg bør sørge for langsiktige leieavtaler av klubbhuset på Skansen, reklameavtaler og sponsoravtaler. Et stikkord her må være langsiktige avtaler over flere år, og at det satses på noen få store enn mange små avtaler. Det er dessuten viktig at utvalget lager en skikkelig oversikt over hva den kan tilby i forbindelse med en avtale, og hva den ønsker igjen. Det er lettere å få igjennom sine ønsker når en har et "ferdigsnekret" opplegg på forhånd.

Det er klart at den lille klubben som vår ikke er noe i veien for at en person kan ha flere av de vervene som er nevnt. Hovedsaken må være at hver enkelt har klart definerte arbeidsoppgaver.

3. ANLEGG OG MATERIELL.

Jeg vil her ta for meg de anlegg klubben disponerer, de anlegg som vil være aktuelle å bruke i forbindelse med en sesongplan, litt om hvordan lokale forhold bør utnyttes, og kort ta for meg materiellsituasjonen.

3.1: JONSVANNET

Her har klubben båthus og garderobebygg. Banen på Jonsvannet er stengt for motorbåttrafikk og er helt ideell for rotrening. Albanosystem er under utbygging og er ferdig i løpet av 1987. God plass til alle roere, roingen foregår fra midten av mai til midten av november.

3.2: SKANSEN

Herfra foregår roing fra midten av mars til isen går på Jonsvannet. Klubbhuset her inneholder foruten båthall, også treningsrom, festlokale, garderober og badstu. Skansen er et naturlig sted for vintertrening, men da plassen i treningsrom og utnyttelse av

roergometer er begrenset, må disponeringen av dette planlegges nøye for å unngå kollisjoner mellom de ulike treningsgruppene. Stedet er også en viktig miljøfaktor, da det foruten trening også arrangeres klubbkvelder der i vinterhalvåret.

3.3: BYMARKA OG ESTENSTADMARKA.

Dette er områder som er ideelle for skiløping hele den perioden det ikke roes. Områdene har lysløyper og godt utbygget løypenett, og er egnet til både intervall og langdistansetrening. Estenstadmarka har også et fortrinn ved at den ligger tett inn til de områdene flesteparten av de aktive kommer fra. Bymarka vil kanskje derfor være mest aktuell for å få avveksling i treningen ved fellesturer i helgene.

3.4: DOMBÅSTUN.

Idrettsforbundets leirsted på Dombås^{er} fint å bruke til trenings-samlinger for de aktive i midten av mars ved overgangen til ro-trening og i oktober ved sesongslutt. Samlinger her vil foruten å være en avveksling i treningen for de aktive også være en fin sosial stimulans, da slike samlinger også må være åpne for mosjonister, bedriftsroere og andre interesserte fra klubben.

3.5: 3T TRENINGSENTER.

På dette treningssenteret har klubben anledning til å få utført forholdsvis rimelige tester av fysiologiske kapasiteter for de beste roerne. Tilbudet omfatter bl.a test av maksimalt O_2 -opptak på tredemølle eller roergometer og lactatmålinger. Vurderinger av hvem og hva som skal måles må være opp til trenerne.

3.6: MATERIELL.

Når det gjelder materiell for konkurranseroing er klubben etter min mening godt dekket idag. Det det i nær fremtid må satses mer på, er materiell som yngre utøvere, bl.a fra roskolen, kan benytte. Jeg tenker her på nye 1X og 2X plast, som må være med å skape bedre forhold for nye roere.

Etter min mening skulle anleggsituasjonen, forholdene ellers og det faktum at det i Trondheim er ideelle forhold for roing i 8 av årets 12 måneder ikke være noen begrensende faktorer for

at det i fremtiden også skal komme gode roere herfra.

4. REKRUTTERING.

Dette er etter min oppfatning et område som må deles i to, rekruttering av ledere og av aktive.

4.1: REKRUTTERING AV LEDERE.

Skal klubben kunne følge opp utvikling av konkuranseroerne og samtidig drive med andre aktiviteter, trengs en plan for å knytte til seg personer som ikke nødvendigvis vil drive med roing som konkuransetidrett. Dette kan være ungdom som ikke føler for eller har mulighet til å satse for fullt, men likevel trives i klubbmiljøet. Det kan også gjelde foreldre, som etter min mening bør trekkes langt mer inn i klubbarbeid enn det som er tilfelle i dag. For å knytte til seg slike ressurser må de gies tilbud om å delta i f.eks organisering og ledelse av turer og klubbkvelder, gies muligheter til å være med i klubbens utvalg, drive instruksjonsvirksomhet og evt. ta andre oppgaver i klubben. Videre vil det blant slike personer være mulig å rekruttere folk til NIF's kurs, (sekretærkurs, kassererkurs, styremedlemskurs o.l.) slik at rekruttering til styreverv i klubben sikres. Foruten at de som er interresert i trenerkurs o.l. også gies tilbud om dette, synes jeg det er rimelig at alle klubbmedlemmer over 16 år har gjennomgått emnekurs i nybegynnerinstruksjon. Klarer man å gjennomføre en plan for å utnytte disse menneskene i klubbsammenheng, vil en foruten å avlaste andre som synes de ofrer for mye tid på klubben, også på sikt styrke det apparat som står til konkuranseroernes disposisjon.

4.2: REKRUTTERING AV KONKURANSEROERE.

4.2.1. ROSKOLE.

Hoveddelen av nye roere bør rekrutteres gjennom en roskole som arrangeres hvert år i mai/juni og hvis det er behov for det, i august/september. En roskole bør gi en grunnleggende innføring i roing som idrett, roteknikk og båtbehandling. Målsettingen rent teknisk bør være at elevene behersker roing sammenhengende i sculler med et noenlunde brukbart bevegelsesmønster. Målgruppe kan være ungdom i alderen fra 13 år og oppover. Pga. avstanden til Jonsvannet tror jeg det er mest hensiktsmessig å satse på rekruttering av ungdom fra Strindheim/Moholt/Nardo-området, da for lang vei til trening erfaringsmessig viser at svært mange fra andre bydeler faller fra. Da det her i byen er store håndball, basket og skimiljøer tror jeg det er en ide å "fiske" litt i disse etter folk som enten er for store og tunge eller ikke gode nok til å spille på noe serielag eller nå helt opp i disse idrettene. Dette er ofte folk som kan være helt ideelle for konkuranseroing.

Selve roskolen mener jeg bør organiseres slik:

Skolen foregår i 1/2 time 2 kvelder i uka. Første kveld arrangeres i klubbhuset på Skansen som informasjonskveld med video og presentasjon av klubbens historie og målsettingen med roskolen. Samtidig foretas registrering av elevene og utdeling av roskolekort.

Neste kveld gjennomgås rotaket teoretisk og elevene får prøve dette på roergometeret.

Kveldene deretter foregår roskolen på Jonsvannet. De 2-3 første gangene der øves rotaket inn i innrigger med spesiell vekt på taklengde, rytmeforhold og kontinuitet hele taket igjennom.

De neste kveldene deretter prøver elevene seg i sculler eller dobbeltsculler, slik at de tilslutt klarer å beherske disse båtene.

Jeg mener det er viktig at elevene hver treningskveld får presentert for seg hva som er målsettingen å kunne beherske hver gang. De vil da ha et konkret mål å jobbe mot hver gang de er på trening, og dette tror jeg vil virke motivasjonsskapende.

Hver kveld bør innledes med 15-20 min. med teori om båter, båtbehandling og roterminologi, slik at dette kommer inn på en naturlig måte. Samtidig presenteres den nevnte målsetting med kvelden.

Roskolen bør ledes av 3-4 personer som kan virke som stabile instruktører hele roskoleperioden. Dette er viktig for å unngå usikkerhet mellom roere og instruktører pga. dårlig kjennskap til hverandre, og for å skape et tillitsforhold mellom disse, slik at elevene føler seg trygge i miljøet.

4.2.2: OPPFØLGING AV ROSKOLEN.

Når elevene er ferdig med roskolen og behersker en brukbar teknikk, mener jeg de må stimuleres til å ro større båter. Dette vil gi større samhold og sosial følelse roerne i mellom. På lengre sikt vil det for de beste også gi erfaring fra større båter ved roing på kombinasjonslag i representasjonssammenheng. Individualister vil etter min erfaring skille seg ut uansett, slik at klubben allikevel vil få singlescullerroere. Jeg mener også at det er viktig å variere mellom enåret og scullerroing på juniorplan, spesialisering på et tidlig stadium er lite gunstig av samme grunn som over. Det er også viktig at treneren for gruppen søker å sette sammen personer på et lag som passer sammen sosialt og har samme ambisjonsnivå, foruten at de passer sammen fysisk. Jobbes det med dette, vil en unngå store indre konflikter i laget og helt sikkert beholde flere roere etter det første året.

Lagene bør etter min mening ha instruksjon i minst 50% av de øktene som foregår på vannet for å sikre en skikkelig oppfølging av teknikktreningen. Ved slik oppfølging vil bruk av video være et godt hjelpemiddel for å bevisstgjøre de aktive om sine personlige feil, men også for å vise eksempler på god roteknikk som kan være forbilder å jobbe etter. Bruk av slikt utstyr må imidlertid ikke overdrives slik at roerne får et "passivt" forhold til å konsentrere seg om å jobbe med egen teknikk i båten.

5. PLANLEGGING OG ORGANISERING AV TRENING.

5.1: EKSEMPEL PÅ ÅRSPLAN.

En årsplan vil være med og gi rammene for den sportslige aktiviteten som skjer i løpet av et treningsår. En slik årsplan vil ha flere fordeler: De aktive blir informert om opplegget lang tid i forveien og kan disponere ut fra dette med skole, jobb, mental forberedelse og eventuelle andre ting i god tid. Klubben får lettere jobb med å sette opp budsjett for den sportslige aktiviteten og kan ordne med bestilling av leirsteder for treningssamlinger og overnatting til regattaer i god tid.

Et eksempel på en årsplan vil være følgende:

- Ca. 1.oktober: Treningsamling for hele klubben på Dombåstun. Gjennomgåelse av den sesongen som har vært med kritikk av hva som har vært bra og hva som bør gjøres anderledes neste sesong. I tillegg mer uformelle samtaler med hver enkelt roer om målsetting og ambisjoner for neste sesong.
- Ca. 1. November: Vintertreningen bør da være i gang. Roing i helgene til isen kommer på Jonsvannet. Test på 3T treningsenter av maksimalt O_2 -opptak og hjertefrekvens for de beste aktive. Maks. test på roergometer for første gang i løpet av sesongen, siden med ca. 6 ukers mellomrom.
- Ca. 15. mars: Skisamling på Dombåstun. Oppsummering av vintersesongen, sesongplan med regattaer og målsettinger legges frem og drøftes.
Ca 15 mars kjøres også en ny test av aerob kapasitet for å måle økning i løpet av vintersesongen.
- Ca. 20. mars begynner roingen fra Skansen.
- Mai-juni: 3-4 regattaer med minst 14 dagers mellomrom for å unngå for mange lange og slitssomme reiser.
- Ca. 1. juni: Siste roergotest.
- Juli: Utenlandsregatta for klubbens beste og ivrigste roere.
- August-september: 3-4 regattaer med 14 dagers mellomrom.

5.2:RAMMER FOR TRENINGEN.

I det følgende deler jeg treningsåret inn i forskjellige treningsperioder, og forklarer hva som blir rammene for hver periode. Dette vil gjelde som generell veiledning for trening av alle aldersgrupper, for mer detaljert behandling viser jeg til heftet "Rotrening". Jeg vil allikevel gjøre noen kommentarer for å skille noe mellom seniorer og juniorer.

Periode 1:Ca.1.nov.-15.jan. Trening med sikte på å vedlikeholde spesiell utholdenhet ved trening i båt og på roergometer, med sikte på å utvikle aerob kapasitet ved ski og løping, og for å utvikle generell maksimal muskelstyrke. For juniorer bør denne treningen legges opp mest mulig allsidig med løping, ski, roing, lette vekter, svømming, ballspill etc. Her vil det være gunstig å motivere dem til å få mest mulig ut av gymtimene på skolen, og oppmuntre til fysisk aktivitet utenom roingen.

Periode 2:Ca.15.jan.-20.mars. Fortsatt trening av generell aerob kapasitet, men nå også mer vekt på å utvikle denne maksimalt ved bakkeløp og 20/10. Mer vekt på roergometer og 45/15 med vekter for å utvikle spesiell utholdenhet med tanke på robevegelsen. Fortsatt utvikling av maksimal styrke, men ikke så mange økter med dette som i periode 1.

Periode 3:20.mars-ca.20.mai. Vedlikehold av aerob kapasitet og maksimal styrke på land ved bakkeløp, roergometer og vekter, mengdetrening i båt for å videreutvikle spesiell utholdenhet og teknikk.

Periode 4:ca.20.mai-10.juli: Kun båttrening. Mer tempotrening enn tidligere for også å utvikle anaerobe kapasiteter, mindre mengdetrening for å skape mer overskudd på regatta. 14.dagers program for regatta annen hver helg.

Periode 5: 10.juli-ca.1.aug. Dette er vanligvis en periode med opphold i regattaene, denne bør brukes til å vedlikeholde de samme kapasiteter som i periode 3, med tilnærmet samme program.

Periode 6: 1.aug.-15.sept. :Som periode 4.

Periode 7.15.sept.-1.nov. :Roingen fortsetter i helgene for å videreutvikle teknikk og vedlikeholde spesiell utholdenhet. Tilvenning til landtrening med lett trening med vekter og løpeturer, men uten for strukturert opplegg.

Ved utformingen av treningsprogram for de forskjellige periodene er det viktig at hver enkelt får et program som stemmer best mulig overens med vedkommendes treningstilstand og muligheter for å trene. Dermed vil vedkommende føle at han yter maksimalt ut fra de mulighetene han har, uten å føle misnøye med at treningen blir "for slapp" eller motsatt; han klarer aldri helt å gjennomføre det som står på programmet.

5.3:UTFORMING AV TRENINGSPROGRAM.

Selve innholdet i treningsprogrammene vil være gitt av hvilken treningsperiode som er aktuell og hvilke kvaliteter man ønsker å vektlegge. Uavhengig av dette er det imidlertid visse prinsipper som bør følges og hensyn som må tas for å oppnå best mulig resultat.

5.3.1:PERIODISERING.

Når et program lages, er det viktig å få til en periodisering gjennom programmet. Dette gjøres for at utøverne skal få noen lettere dager å bygge seg opp igjen på etter hardere dager eller f.eks en lett periode etter en hard. Utøverne vil da unngå å kjøre seg helt ned og miste alt overskudd, og overtrening vil bli lettere å unngå.

Om vinteren vil det være gunstig å la en lett uke etterfølge to harde, for så på nytt å begynne på to harde uker igjen med litt mer mengde enn forrige gang. Se fig.1.

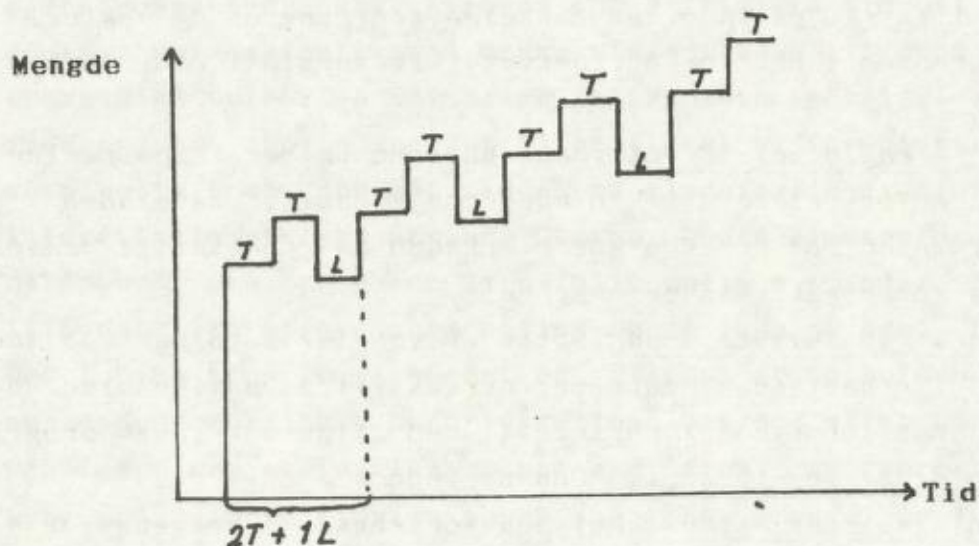


Fig.1.

På samme vis og av samme grunner bør treningen i en enkelt treningsuke legges opp, slik at to eller tre "tunge" dager etterfølges av en "lett". Periodisering av uker/dager på denne måten er mulig hele året, mens periodisering i 3-4 ukersintervaller forståelig nok kun passer inn i forberedelsesperiodene om vinteren.

5.3.2:TRENINGSMENGDE.

En ny og utrent junior vil av naturlige årsaker ikke ha kapasitet til å tåle de samme treningsmengder som en senior som har trent i 10-12 år eller mer. Ved utformingen av program for en utøver gjennom flere år vil det derfor være naturlig å øke treningsmengdenefra år til år etter hvert som han blir bedre trent. Jeg tror det er viktig å starte forsiktig og ikke ha for store treningsdoser de første årene, da for mye trening da kan føre til at en går lei og slutter. Derfor er det som tidligere nevnt viktig å justere programmene noe individuelt. Når det gjelder utvikling av treningsmengde over år gir "Rotrening" gode retningslinjer, men jeg tillater meg likevel å tegne et diagram: (fig.2)

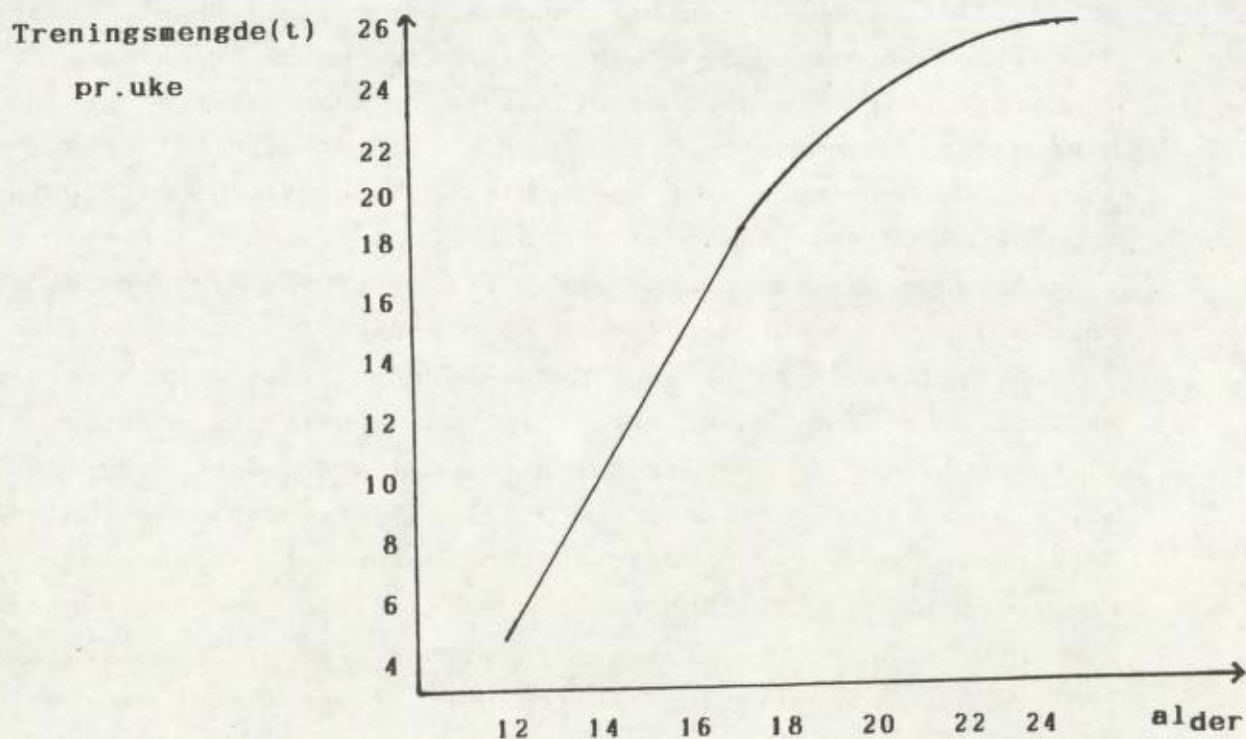


Fig.2

Treningsmengden for ungdom i alderen 12-14 år bør reguleres etter utøverens interesse, slik at aktiviteten hele tiden har et lystbetont preg. Bruk av faste program og treningsopplegg mener jeg bare unntaksvis bør forekomme. Hovedsaken må være at roerne i denne aldersgruppen finner seg til rette i miljøet og utvikler en brukbar teknikk som senere kan videreutvikles. Ungdom i denne alderen må også oppmuntres til å drive med andre idrettslige aktiviteter, slik at de sikres en allsidig kroppslig utvikling. Konkurransaktiviteten for denne aldersgruppen bør begrenses til klubbregattaer, kretsmesterskap og skolemesterskap, slik at utøverne ikke blir "mettet" på større konkurranser i ung alder. Er det utøvere i denne gruppen som har rodd i noen år må de selvsagt få prøve seg i noen større regattaer om de ønsker det, men dette bør skje som en naturlig utvikling i den enkeltes "karriere". At denne aldersgruppen ikke deltar så mye i konkurransaktivitet må ikke bety at de skal klare seg selv; Det er viktig at de følges opp teknisk når de er på vannet og ellers dras mest mulig med i klubbens andre aktiviteter.

5.3.3: TRENING OG UTDANNING.

Når utøverne når 15-16 årsalderen og senere vil treningsmengden lett komme i konflikt med skolegang og videre studier. Det vil da være rimelig å søke å innpasse noe av treningen innenfor skolen. På ungdomstrinnet kan et par økter i uka gjøres unna i gymnastikktimene for å frigjøre tid til lekselesing. Det enkleste er å bruke disse timene til utholdenhets-trening på beina, på ski eller på ergometersykkel. I den videregående skolen ser det nå ut til at vi får plassert de av våre beste roere som går videre på almenfaglig studieretning i idrettsklassen ved Strinda Gymnas. Denne klassen er basert på skiløpere, men det burde være fullt mulig å tilpasse dette tilbudet til roere. Noe grunnlag for å lage et eget "rogymnas" her i byen tror jeg ikke det er. Til det er forholdene for små, avstandene for lange og drivkreftene bak noe slikt mangler. Problemer som andre klubber har med "flukt" av roere til andre byer pga. videre studier mener jeg i høy grad vi er forskånet fra, da utdanningstilbudet i Trondheim er meget godt utbygd.

Med de utdanningsforholdene som er i byen i dag mener jeg det bør være fullt mulig å kombinere studier og satsing på seniorplan. De gode studiemulighetene har vist seg å trekke roere fra andre klubber hit, og disse kan i den grad de fortsatt satser benyttes som en ressurs til støtte og inspirasjon for klubbens egne roere. Noe forsøk på å få disse over til vår klubb eller drive rekruttering i universitets/høyskolemiljø har jeg liten tro på. Personer i denne alderskategorien vil vanligvis være etablert i sin gamle klubb eller ikke ha noe ønske om videre satsing.

5.3.4: SAMARBEIDSPARTNERE I TRENINGSARBEIDET.

Så lenge utøverne holder junioralder vil det være aktuelt å oppmuntre til andre idrettslige aktiviteter for å oppnå en allsidig utvikling. Det bør da være aktuelt å ha et samarbeide med andre idrettslag for å tilpasse treningen til disse utøverne. Når det gjelder selve treningen skal jeg ikke gå i detaljer, men aktuelle idretter å kombinere roingen vinters-tid vil være ski og skøyter. Idrettslag som da er naturlige å samarbeide med er Strindheim, Jonsvannet IL, Freidig og Leangen Skøyteklubb. KOMBinasjon med ski vil også være aktuelt for seniorenene. I sommerhalvåret vil naturlig nok hovedaktiviteten være roing, men jeg mener at dette godt kan la seg kombinere med sykkel sport i junioralder.

Som målsetting på lengre sikt bør det jobbes for at de nevnte klubber og vår egen jobber for felles utvikling av utøvere på juniorplan, slik at utøverne når de når senioralder kan spesialisere seg i den idretten de liker best og har størst muligheter i. Det er langt fram for å få til et slikt samarbeid, men skal vi få virkelig gode utøvere i disse idrettene, ligger nok den fremtidige løsning der.

5.4: FOREBYGGELSE AV SKADER.

Riktig treningsmengde og riktig intensitet er to faktorer som vil være med å forebygge skader. Men dette er ikke nok; Det må inprentes at kvalitet er viktigere enn kvantitet på trening slik at f.eks vekter løftes riktig og riktig intensitet holdes på langdistanseøker og andre øker der intensitet er gitt. Bevisstgjøres utøverne om dette, vil en både forebygge skader og få bedre resultater, skape et mer gunstig treningsmiljø der det er "in" å trene riktig og lettere å lære nye utøvere hva som er riktig trening. Her vil nok den såkalte "garderobeeffekten" der yngre utøvere hører på eldre ha en viss betydning. Oppvarming og uttøyninger er her viktige faktorer som bør komme som en selvfølgelig del av treningen for å unngå skader.

For å unngå overtrening er det viktig at treneren følger opp og er oppmerksom når utøverne gir uttrykk for symptomer på dette. Her vil også submaksimale tester på ergometersykkel være med å gi signaler om begynnende overtrening, slik at dette kan unngås.

Det er også viktig å vektlegge påkledning, spesielt når roingen begynner om våren, slik at eventuelle ryggskader også forebygges slik ved siden av stabiliserende øvelser for ryggen på land.

5.5: MENTALE FORHOLD.

Jeg mener at en av trenerens viktigste oppgaver er å få bevisstgjort utøveren om teknikk og treningsopplegg på en slik måte at utøveren føler at treneren bare er en slags veileder som gir tips om hva som bør gjøres. På denne måten vil utøveren føle at han og treneren utgjør et team som sammen skal løse problemene, samtidig som han tvinges til å sette seg bedre inn i forholdene og dermed har bedre forutsetninger for å løse disse problemene. En slik bevisstgjøring tror jeg på sikt vil føre til bedre roere, da bedret innsikt medfører bedret kvalitet på treningen.

En annen av trenerens oppgaver er å hjelpe utøveren med å sette realistiske mål og delmål for treningen. På kort sikt kan dette være en roergometertest, tredemølltest, regatta eller tilsvarende som delmål. Mer enn et hovedmål for sesongen bør det ikke være, og det er viktig at dette er klart lang tid i forveien slik at utøveren er mentalt godt forberedt til dette i god tid og at delmålene leder frem til hovedmålet. Når utøverne blir mer etablerte vil det være naturlig å sette mål for flere års trening der hovedmål for enkeltsesonger blir delmål for f.eks å vinne Norgesmesterskap, delta på landslag, en bestemt plassering i et internasjonalt mesterskap eller lignende. Her er det viktig at treneren foruten å lage disse målene realistiske også forbereder utøveren på at noe kan mislykkes underveis, men at "verden ikke raser sammen" for det. Det er viktig at treneren trekker fram de positive sidene ved utøveren og prøver å bygge videre på disse når utøveren føler han har mislykkes, slik at denne får følelsen av å ha kommet videre tross alt.

6. TESTER

For å kontrollere fremgang på trening, utarbeide arbeidskravsanalyse i forbindelse med treningsprogram og kontrollere at overtrening ikke forekommer vil det være aktuelt å benytte forskjellige typer tester. I Trondheim har vi muligheter til test på roergometer, på tredemølle, med vekter og forhåpentligvis snart på ergometersykkel. Før jeg går nærmere inn på de forskjellige testtypene, vil jeg først si litt om arbeidskravsanalyse.

6.1: ARBEIDSKRAVSANALYSE. -

Når en roer er kommet opp på junior A-nivå og har rodd noen år, vil det være naturlig å utarbeide en analyse over roerens forskjellige fysiske kapasiteter for å kartlegge disse i størst mulig grad med tanke på videreutvikling. Det er naturlig at en slik analyse består av følgende tester:

Makstest på roergometer for å kartlegge totalkapasitet.

Test på tredemølle for å måle maksimalt O_2 -opptak.

Test av utholdenhet, liggende rotak og knebøy.

Sykkeltest for å kontrollere treningstilstand/overtrening. For roere på topplan vil det også være aktuelt å teste anaerob kapasitet på roergometer og utføre lactatmålinger for å finne aerob og anaerob terskel ved utholdenhetstrening. De nevnte tester vil sammen med en mer subjektiv vurdering av teknikk og mental tilstand gi grunnlag for utarbeidelse av treningsprogram.

Så over til selve testene:

6.2: ROERGOMETERTEST.

Maksimaltest på roergometer kjøres omtrent hver 6. uke fra 1.nov-1.juni, altså i ressurstreningsperioden. Dette for å gi indikasjoner på treningsarbeidets utvikling. Når det gjelder test av juniorer under 16 år er jeg av den oppfatning at dette bare bør skje der kroppslig utvikling og treningstilstand er kommet så langt at testen kan gjennomføres på en forsvarlig måte. Roerne bør både under test og trening på roergometeret søke å holde så jevn belastning som mulig, dvs ikke mer enn $\pm 5\%$ fra sluttresultat. Dette gjøres for å innlære disponering i regatta og for å få størst mulig treningsutbytte.

Testbelastning er det som er vanlig innen Roforbundet:

Herrer senior: 3 kg belastning, 6 min.

Herrer junior: 3 kg, 5 min.

Damer senior: 2,5 kg, 7 min.

Damer junior: 2,5 kg, 5 min.

Ved anaerob test på roergometer kjøres maksimalt arbeid i ett minutt. Et resultat her på 20-30% av resultat av 6-minutterstest indikerer god anaerob kapasitet.

6.3: TEST AV AEROB KAPASITET.

Denne testen kjøres ca. 1.nov. og 15. mars ved begynnelse og avslutning av treningen på land for å måle utvikling av den aerobe kapasiteten i løpet av denne perioden. Samtidig med testen i november kjøres test av maksimal hjertefrekvens slik at den målte frekvens gir grunnlag for å fastsette puls-nivå ved de forskjellige treningsformer. Da denne testen er forholdsvis dyr, mener jeg at vi ut fra økonomiske hensyn og fordi vi har et visst mål ved roergometertester kan klare oss med disse to testene hver sesong.

I utgangspunktet vil denne testen bli kjørt på tredemølle, men det er også mulig å ta slike tester på roergometer. Dette tror jeg imidlertid bør begrenses til utøvere på topp seniornivå og gjøres i forbindelse med lactatmålinger dagen etter for å kartlegge anaerob og aerob terskel, da det medfører flytting av roergometeret fra Skansen og ut til 3T.

6.4. SUBMAKSIMAL TEST PÅ ERGOMETERSYKKEL.

Slike tester bør utføres ca. hver 4. uke hele året igjennom for å kontrollere overtreningssymptomer og kontrollere treningstilstand hos konkurranseroerne. Testen er enkel å utføre, alt som trengs er en pulsteller og en ergometersykkel som kan innstilles skikkelig. Sykkelen bør bare brukes til slike tester for å unngå unødig slitasje. Belastning vil variere med alder og treningstilstand. Det er viktig at testen foregår under tilnærmet like forhold hver gang slik at disse ikke innvirker på testresultatene.

Testen foregår som følger: Det sykles først 6 min. på en belastning med jevn intensitet pulsen tas hvert minutt og plottes i et diagram. Etter 6 min. økes belastningen og pulsen tas på samme måte i nye 6 minutter. Diagrammene fra gang til gang sammenlignes, forhøyede verdier kan bety overtrening, lavere verdier vil indikere bedret treningstilstand.

6.5. TEST AV MUSKULÆR UTHOLDENHET.

Denne testen kan kjøres 3-4 ganger i løpet av vinteren, og det testes med samme belastning hver gang. Øvelser vil være liggende rotak og knebøy. Det kjøres 150 rep. med tidtaking, deretter pause på 5 min., så nye 150 rep. Mindre tid => bedre utholdenhet fra gang til gang.

Det er viktig at roerne får et naturlig forhold til det å teste seg og at de ser på dette som en naturlig del av treningen, slik at de ikke får "mentale barrierer" i forbindelse med testingen. Treneren bør derfor informere om tester i god tid og forklare betydningen av disse som han forklarer betydningen av de forskjellige treningsformene.

7. AVSLUTNING.

Jeg har i denne oppgaven prøvd å skissere de prinsippene jeg arbeider etter som trener og de tankene jeg har om utvikling av konkurranseroere her i Trondheim. Endel av det som er skrevet er gammelt nytt som jeg har prøvd å sette inn i en helhetlig plan, mens andre ting bygger på egne erfaringer med forholdene her i byen og som trener og aktiv. Det er ikke oppgavens hensikt å gå nøye inn på treningsformer og -prinsipper, det har andre gjort bedre før meg. Jeg har prøvd å vektlegge de forhold jeg mener kan være med på å skape gode konkurranseroere her i Trondheim. Klarer vi å følge opp planen vil tiden vise om målsettingen holder.

8. LITTERATUR.

Ake Fiskerstrand: Rotrening. Norges Roforbund, 1980.

Ake Fiskerstrand: Roinstruksjon. Norges Roforbund, 1978.

Tove Lauvåsvåg: Særoppgave, C-kurs. Trenerkontakten 3-84.

Arild Marvik: Plan for rekruttering og utvikling av konkurranseroere i Stavanger Roklubb. Trenerkontakten 4-82.

Rolf Seterdal: Organisering av idretten. Trenerkontakten 4-85.

TRENINGSPROGRAM FOR ELITE-GRUPPEN I PERIODEN
2 januar - 18 januar 1987.

Mandag: Fellestrening NIH

Kl. 16.00.	Robasseng/teknisk trening	60 min
Kl. 17.15.	Vektrom/sirkeltrening (sirkel B) 6 øvelser x 7 runder 30 rep. med belastning ca. 60 % av max Bruk god tid på øvelsene og pausen mellom rundene. 1. Beinspark, 2. Liggende rotak, 3. Benkpress, 4. Ryggoppsving, 5. Nedtrekk, 6. Sit ups. Uttøyning	120 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 - 2,55 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 2,55 kg	Irene 2,00 kg
Lars 2,50 kg	Lisa 2,00 kg
Vetle 2,45 kg	Stine 2,00 kg
Knut 2,45 kg	
Alf 2,40 kg	
Per 2,40 kg	
Ivan 2,35 kg	
Espen 2,35 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 45/15 3 1/4 min pause etter hver runde se: bilag Uttøyning	60 min 15 min

Torsdag: Langdistanse m/langintervall

Svømming (NIH kl 17-18) bane 4,5 og 6 med innlagt drag på 1x6 min/1x5 min/1x4 min i denne rekke- følge: max stady state (god pause) eller skigåing med de samme dragene innlagt Uttøyning	60 min 120 min 15 min
---	-----------------------------

Fredag: Fellestrening Ormsund Roklub

Kl. 14.30.	Oppvarming løp 4 km	20 min
	Løping max steady state 3x15 min	
	Lactat i område 2-4 mmol. Pause 5 min	55 min
Kl. 16.00.	Romaskin 5x3 min belastning 3,25 kg	
	Pause 5 min omdreininger max..	35 min
	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 - 2,75 kg. 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
7 min pause mellom seriene	
Rolf 2,75 kg	Irene 2,10 kg
Lars 2,70 kg	Lisa 2,10 kg
Knut 2,60 kg	Stine 2,10 kg
Vetle 2,60 kg	
Alf 2,55 kg	
Per 2,55 kg	
Ivan 2,50 kg	
Espen 2,50 kg	
Uttøyning	15 min

Effektiv trening i denne 3 ukers periode ca. 20 timer pr. uke.

Søndag 4/1-1987 Bjønnehjellen 33 km
Lørdag 17/1-1987 Sørkedalsrennet 25 km

TRENINGSPROGRAM FOR ELITE-GRUPPEN I PERIODEN
19 januar - 15 februar 1987.

Mandag: Fellestrening NIH

Kl. 16.00.	Oppvarming (inne eller ute)	30 min
Kl. 16.30.	Vektrom/sirkeltrening (sirkel B) 8 øvelser x 7 runder 30 rep. med belastning ca. 60 % av max Bruk god tid på øvelsene og pausen mellom rundene. 1. Beinspark, 2. Liggende rotak, 3. Benkpress, 4. Ryggoppsving, 5. Nedtrekk, 6. Situps, 7. Ryggliggende på benk, armene ut arm- føring opp/ned, 8. Armcurl Uttøyning	150 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 2,05 - 2,60 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 2,60 kg	Irene 2,05 kg
Lars 2,55 kg	Lisa 2,05 kg
Vetle 2,50 kg	Stine 2,05 kg
Knut 2,50 kg	
Alf 2,45 kg	
Per 2,45 kg	
Ivan 2,40 kg	
Espen 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 A) Sal 4 9 øvelserx5 45/15 3 1/4 min pause etter hver runde se: bilag Uttøyning	60 min 15 min

Torsdag: Langdistanse m/langintervall

Svømming (NIH kl 17-18) bane 4,5 og 6 med innlagt drag på 1x6 min/1x5 min/1x4 min i denne rekke- følge: max stady state (god pause) 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 30x25 tak belastning 3,75 kg 105 min
Takt ca. 32 Pause 2 1/2 min etter hver
25 taks serie
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 4x8 min 750 o/min (gutta) 65 min
650 o/min (jentene) Pause 10 min
Belastning 2,10 - 2,75 kg.
Rolf 2,75 kg Irene 2,10 kg
Lars 2,70 kg Lisa 2,10 kg
Knut 2,60 kg Stine 2,10 kg
Vetle 2,60 kg
Alf 2,55 kg
Per 2,55 kg
Ivan 2,50 kg
Espen 2,50 kg
Uttøyning 15 min

Effektiv trening i denne 3 ukers
periode ca. 20 1/2 time pr. uke.

Fredag 30/1-1987 Ormsund Roklub
Max test roergometer

Kl. 14.30 Espen Kl. 14.45 Ivan Kl. 15.00 Alf
Kl. 15.15 Lars Kl. 15.30 Rolf Kl. 15.45 Knut
Kl. 16.00 Vetle Kl. 16.15 Per Kl. 16.30 Irene
Kl. 16.45 Stine Kl. 17.00 Lisa

Søndag 1/2-1987 Lillomarka Rundt 32 km
Første start kl. 10.00 Langsettløkka

Mandag 2/2-1987 Max O2 test tredemølle NIH
Kl. 15.30 Espen Kl. 15.40 Alf Kl. 15.50 Lisa
Kl. 16.00 Irene Kl. 16.10 Stine Kl. 16.20 Ivan
Kl. 16.30 Rolf Kl. 16.40 Lars Kl. 16.50 Knut
Kl. 17.00 Per Kl. 17.10 Vetle

F.o.m. fredag 6/2-1987 t.o.m. søndag 8/2-1987
Skisamling Oset Høyfjellshotell.

Lørdag 14/2-1987 Grenaderløpet 92 km
Første start kl. 07.00 Hakadal Verk -
Mål Heia Skole, Lierskogen (fellestransport).

T E S T R E S U L T A T E R

Elitegruppen:	O₂ tredemølle 2/2-87	Roergometer 30/1-87
Espen Thorsen	6.5 l/min	2429 kp/min
Vetle Vinje	6.4 "	2588 "
Lars Bjønnes	6.2 "	2614 "
Rolf Thorsen	6.2 "	2500 "
Per Sætersdal	5.8 "	2413 "
Knut Grimstad	5.7 "	2473 "
Ivan Enstad	5.7 "	
Alf Hansen	5.5 "	2318 "
Gjennomsnitt:	6.0 l/min	2476 kp/min
Lisa Scheibert	4.2 l/min	1617 "
Irene Aaberg	4.3 "	1638 "
Christine Helle	-	1485 "
Morgendagens gr.	31/1-87	1/2-87
Tore Øvrebo	5.9 l/min	2297 kp/min
Kjell Voll	5.9 "	2279 "
Per E. Johannessen	5.8 "	2259 "
Terje H. Nilsen	5.8 "	2247 "
Ole Andreassen	5.7 "	2407 "
Roy Hagen	5.4 "	2120 "
Arild Hanseth	5.4 "	1986 "
Christian Sætersdal	5.4 "	2191 "
Eivind H. Olsen	5.0 "	2227 "
Trond Amundsen	4.7 "	2035 "
Gjennomsnitt:	5.5 l/min	2205 kp/min
Aina Enstad	4.3 l/min	1564 kp/min
Åse Hanseth	3.1 "	1426 "

OVERSIKT OVER ARTIKLER/RAPPORTER I TRENERKONTAKTEN 1986

RAPPORT FRA FISA TRENERKONFERANSE 1985 v/Å.Fiskerstrand, E. Hillstad og K. Emblem	nr. 1/86
TRENINGSPRINSIPPER FOR BÅTSESONGEN v/Åke Fiskerstrand	nr. 1/86
ROTREKKETS BELASTNING PÅ RYGGSØYLEN v/Einar Gjessing	nr. 1/86
RAPPORT FRA NORDISK TRENERKONFERANSE 1986 v/Å.Fiskerstrand, E. Hillstad og K. Emblem	nr. 2/86
FORSLAG TIL MÅLSETTING FOR MOSS ROKLUBB 1986-88	nr. 2/86
DET ER HELSE I HVERT TAK, v/Sigmund Strømme	nr. 2/86
PLAN FOR TRENERUTDANNINGEN I STAVANGER ROKLUBB v/Edd Hillstad	nr. 3/86
ROING EN ALLSIDIG VARIANT I MOSJONSBØLGEN v/Åke Fiskerstrand	nr. 3/86
ARBEIDSKRAVSANALYSE, v/Åke Fiskerstrand	nr. 3/86
SÆROPPGAVE C-KURS, TRENINGSPLAN 14-16 ÅR GUTTER v/Per Bønsnæs	nr. 3/86
TRENINGS- OG KONKURRANSEOPPLEGG FOR ELITEN 1986/87 v/F.Hansen, R.Sætersdal og K. Emblem	nr. 4/86
RAPPORT FRA SESONGEN 1986, v/Kjell Emblem	nr. 4/86
OVERTRENING v/Reidar Halvorsen	nr. 4/86

TERMINLISTEN 1987

DATO		REGATTA	ARRANGØR	STED	UTENLANDSKE
MAI	9				
	10	Forsommerregatta	Ormsund	Arungen	Gand, Belgia
	16				København
	17				
	23	Stabburet/Nora-			
	24	Regattaen (NC)	Moss/Onsøy	Arungen	Vichy
	30				
	31	Tunevannsregattaen	Sarpsborg	Tunevannet	Duisburg
JUNI	6				Scandinavian Open
	7	Pinse			Hjälmsjön
	13	Vestlandsmesterskapet	Stavanger	Stokkavannet	Ratzeburg
	14	Stokkavannsregattaen (NC)			
	20				
	21	Den Int. Arungenregatta	NSR	Arungen	Grünau
	27	Junior & Senior NM			Amsterdam
	28	Nasjonal Regatta (NC)	Ormsund	Arungen	Tampere
JULI	4				
	5				Sorø
	11				10-12 Lucerne
	12				
	18				
	19				
	25				
	26				Senior-Match
AUGUST	1				Nordisk Mesterskap
	2				Tammerfors
	8	Sølvfast/Krogstad			5-9 Junior-VM
	9	Sprintregatta	Drammen	Drammenselva	Køln
	15	Int. Reg./KM Oslo	Oslo Rok/Orms.		
	16	Vingersjøregattaen	Kongsvinger	Vingersjøen	
	22				
	23	Jonsvannsregattaen (NC)	Trondhjems	Jonsvannet	
	29				24-30 VM
	30				København
SEPTEMBER	5				4-6 FISA Veteran
	6	Kjørboregattaen	Bærum	Kjørbobanen	Lilla Edet
	12	Sprintmesterskapet	Christiania/ Ormsund	Arungen	Villach
	13	Skolemesterskapet	Horten	Horten	
	19				19 Gøtaelvrodden
	20				

T U R L Ø P:

Tirsdag 16. juni	- Bleikøya Rundt	- Christiania
Tirsdag 23. juni	- Ormsundtrimmen	- Ormsund
Lørdag 1. august	- Barmen Rundt	- Risør
Torsdag 20. august	- ARO-Mila	- Arbeidernes
Lørdag 10. oktober	- Ulvøya Rundt	- Christiania

