

NR. 3
Nov. 1988
15. årg.

TRENER-



KONTAKTEN



TRENERKONTAKTEN: Informasjonsorgan for Norges Roforbunds
Treningsnemnd
REDAKTØR: Kjell Emblem

På forbundstinget 12. og 13. november ble Kjell Eriksen, Horten Roklubb, valgt til viseformann og formann i Treningsnemnda. Forøvrig er det ikke oppnevnt ny Treningsnemnd for perioden 1988/89.

TRENINGSNEMNDA 1987/88

Arbeidsutvalget:

Knut Arthur Mosness Norstad,	formann
Kjell Emblem,	sekretær
Solfrid Johansen,	Kvinneutvalget
Gunnar Clifford,	Juniorutvalget
Frank Hansen,	Rikstrener

Utvalget for elitegruppen:

Knut Arthur Mosness Norstad,	formann
Kjell Emblem,	sekretær
Haldis Lenes,	medlem
Frank Hansen,	rikstrener
Rolf Sæterdal,	ass. rikstrener

Utvalget for juniorgruppen:

Einar Henriksen,	formann
Gunnar Clifford,	medlem
Svein Jonassen,	"
Nina Melsom,	"

Trenerkontakten sendes til:

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

REDAKTØRENS SPALTE

SØLVMEDALJE til vår dobbelfirer under sommerens Olympiske Leker i Seoul var en meget sterk prestasjon som vi alle kan være stolte av. Det italienske mannskapet til Tor Nilsen var for sterke ved denne anledning og det er bare å gratulere.

Sølvmedaljen medførte at vi opprettholder vår utrolig gode statistikk med å ta medalje i hvert O.L. siden 1972 (boikott i 1980). Tilsammen har dette utgjort 1 gull, 3 sølv og 1 bronse (i tillegg en 4. og 5.plass). Ingen annen norsk sommeridrett kan oppvise maken.

I tillegg til følgende VM-statistikk fra og med 1970: 7 gull, 6 sølv og 4 bronse.

Disse utrolig sterke resultatene har samtidig blitt vår svøpe ved at det hele tiden forventes som en naturlig ting at våre roere skal ta medalje og de helt store oppslag i media blir det ikke uten at vi tar gull.

DOPING er et tema vi stadig må komme tilbake til for at hele vårt miljø må være årvåken ovenfor dette problemet som stadig skjemma norsk og internasjonal idrett.

I dette nr. av Trenerkontakten presenterer vi noe av det materiale som er utarbeidet i den storstilte annonsekampanjen som 4 departementer i samarbeid med NIF startet tidligere i høst.

Det gledelige ved dette framstøtet er at det også er lagt vekt på at det **er mulig** å nå til topps i internasjonal idrett. Med Alf Hansen i spissen er roerne og vårt forbund stadig nevnt som det gode eksempel som hele tiden har kjempet mot doping og stadig bevist at det nytter.

Det gledelige er at en rekke aviser, sogar på lederplass, har trukket fram roerne med Alf Hansen i spissen.

Initiativet som de aktive kajakk- og routøverne tok tidligere i vinter: "Test oss når og hvor som helst under våre O.L.-forberedelser, vi skal bevise at vi kan hevde oss i O.L. uten dop", har slått an og flere utøvere og idretter ønsker å bli med.

Norges Roforbund

TRENINGS - OG KONKURRANSEOPPLEGG

FOR ELITEGRUPPEN

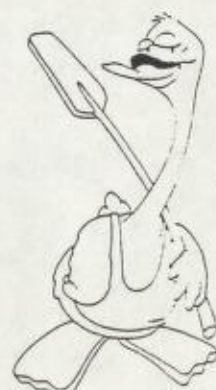
1988/89



SVETOVNO PRVENSTVO V VESLANJU
BLED 89



SVETOVNO PRVENSTVO V VESLANJU
BLED 89



SVETOVNO PRVENSTVO V VESLANJU
BLED 89

RAMMEPLANER FOR ELITEGRUPPEN 1988/89

HOVEDMÅL FOR ROSESONGEN 1989

1. Verdensmesterskapet i Bled, Jugoslavia
2. Nordisk Mesterskap, Årungen
3. Den internasjonale Luzern-regatta

RESULTATMÅL

VM: 1 medalje og 3 finaleplasser
Nordisk: Vinne (forsvare) Nordisk Cup

Utvalget for elitegruppen

Kjell Eriksen, formann
Kjell Emblem, sekretær
Frank Hansen, trener
Rolf Sæterdal, trener

Aktive

Rolf Thorsen,	22-02-61	Horten Roklubb
Alf Hansen,	13-07-48	Ormsund Roklub
Vetle Vinje,	14-03-62	Bærum Roklubb
Lars Bjønness,	27-03-63	Ormsund Roklub
Christine Helle,	29-03-65	Oslo Kv. Roklubb
Irene Aaberg,	25-09-64	Christiania Roklub
Per Sætersdal,	18-05-64	Fana Roklubb
Ole Andreassen,	05-01-66	Stavanger Roklubb
Tore Øvrebø,	25-08-65	Stavanger Roklubb
Kjell Voll,	12-06-66	Stavanger Roklubb
Trond Amundsen,	09-01-68	Bærum Roklubb
Audun Hadler-Olsen,	06-01-69	Fana Roklubb
Eivind Hadler-Olsen,	19-06-67	Fana Roklubb

Vårt hovedmål for sesongen, 4 finaleplasser i VM hvorav 1 medalje, er meget høy, men realistisk.

Vi har aldri tidligere oppnådd mer enn 3 finaleplasser i et og samme mesterskap.

Vi tror på to finaleplasser (hvorav 1 medalje) i tungvekt og to i lettvekt.

I lettvekt satser vi på 1 dobbelsculler for menn og singelsculler for kvinner.

I tungvekt vil samtlige 9 menn trene i singelsculler og de beste mannskapene blir satt sammen i dobbelfirer og dobbelsculler og det er muligheter for singelsculler i VM.

Videre har vi en kvinnesom satser i singelsculler.

Vår planlagte treningssamling i Østerrike i februar blir samtidig et forskningsprosjekt på verdien av høydetrening, hvor vi får faglig bistand både fra Norges idrettshøgskole og Haukeland sykehus.

Resultatene av denne samlingen og forskningsprosjektet vil være avgjørende med tanke på en eventuell ny høydetrening i forkant av VM i Bled.

SVETOVNO PRVENSTVO V VESLANJU

Bled — Jugoslavija 2.—10. 9. 1989

CHAMPIONNATS DU MONDE A L'AVIRON

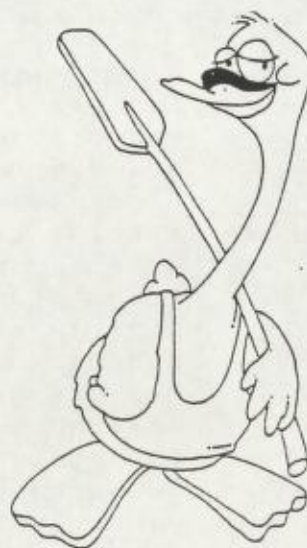
Bled — Yougoslavie 2—10. 9—1989

WORLD ROWING CHAMPIONSHIPS

Bled — Yugoslavia 2th—10th Sept. 1989

RUDER-WELTMEISTERSCHAFTEN

Bled — Jugoslawien 2.—10. 9. 1989



SVETOVNO PRVENSTVO V VESLANJU
BLED 89

FORELØPIG SESONGOPPLEGG FOR ELITEGRUPPEN 1988/89.

Oktober

Ons. 19. Møte med elitegruppen.
Kl. 18.00. NIH/Toppidrettssentret

November

26. - 27. Treningssamling - Oslo
Sub.max roergometertest - 4 mmol
28. - 30. Blodstatus i forbindelse med høydetreningen

Januar

Søn. 8. Turrenn, Bjønnehjellen, 28 km
Start/mål Harestua Skole
Lør. 14. Vintertriathlon Valle Hovin (10 km skøyter, 10 km
løping, 10 km langrenn) Start/mål Valle Hovin
Lør. 21. Årvoll-løpet, 25 km
Start/mål Tonsenhagen Skole

Februar

1. - 3. Diverse tester i forbindelse med høydetreningen
Sub.max roergometertest - 4 mmol
Max oksygenopptak
Anaerob kapasitetstest
Blodstatus
Lør. 4. Nydalsløpet, 54 km (alternativt 35 km)
Start/mål NIH
Ca. 6. - 8. Avreise til Østerrike, Taublitz ? (1800 m)
27. - 28. Retur fra Østerrike

Mars

1. - 3. Diverse tester i forbindelse med høydetreningen
Sub.max roergometertest - 4 mmol
Max oksygenopptak
Anaerob kapasitetstest
Blodstatus
Fre. 3. Avreise til Mora
Søn. 5. Vasaløppet, 89 km
7. - 18. Trening Drammen, Nordåsvannet
13. - 15. Diverse tester i forbindelse med høydetreningen
Sub.max roergometertest - 4 mmol
Max oksygenopptak
Anaerob kapasitetstest
Blodstatus
18. - 1. Treningssamling Nordåsvannet

April

Fre. 28. Sub.max roergometerertest - 4 mmol
Lør. 29. Langdistanseregatta - Drammen

Mai

Fre. 12. Max test på roergometer
Maksimalt oksygenopptak
13. - 14. Åpningsregattaen - Årungen
27. - 28. Regatta - Duisburg
30. - 2. Treningssamling - Tampere

Juni

3. - 4. Scandinavian Open - Tampere
16. - 17. Regatta - Grünau
24. - 25. NM - Jonsvannet
28. - 2. Regatta - Henley ?

Juli

8. - 9. Regatta - Luzern
29. - 30. Regatta - København

August

3. - 4. Blodstatus
Sub.max på roergometer - 4 mmol
5. - 6. Nordisk Mesterskap - Årungen
10. - 1. Høydeleir - Østerrike ?

September

5. - 10. VM - Bled, Jugoslavia

BELASTNINGSTRENINGSPROGRAM, GENERELT

NR	ØVELSE	ANTALL REP.		SERIER	TOTALT	
		Tungvekt	Lettvekt		Tungv. 1200	Lettv. 640
1	Beinspark	15	8	10		
2	Liggende rotak	15	8	10		
3	Legg	15	8	10		
4	Buk	15	8	10		
5	Rygg	15	8	10		
6	Nedtrekk	15	8	10		
7	Butterfly	15	8	10		
8	Sittende rotak	15	8	10		

Til de aktive!

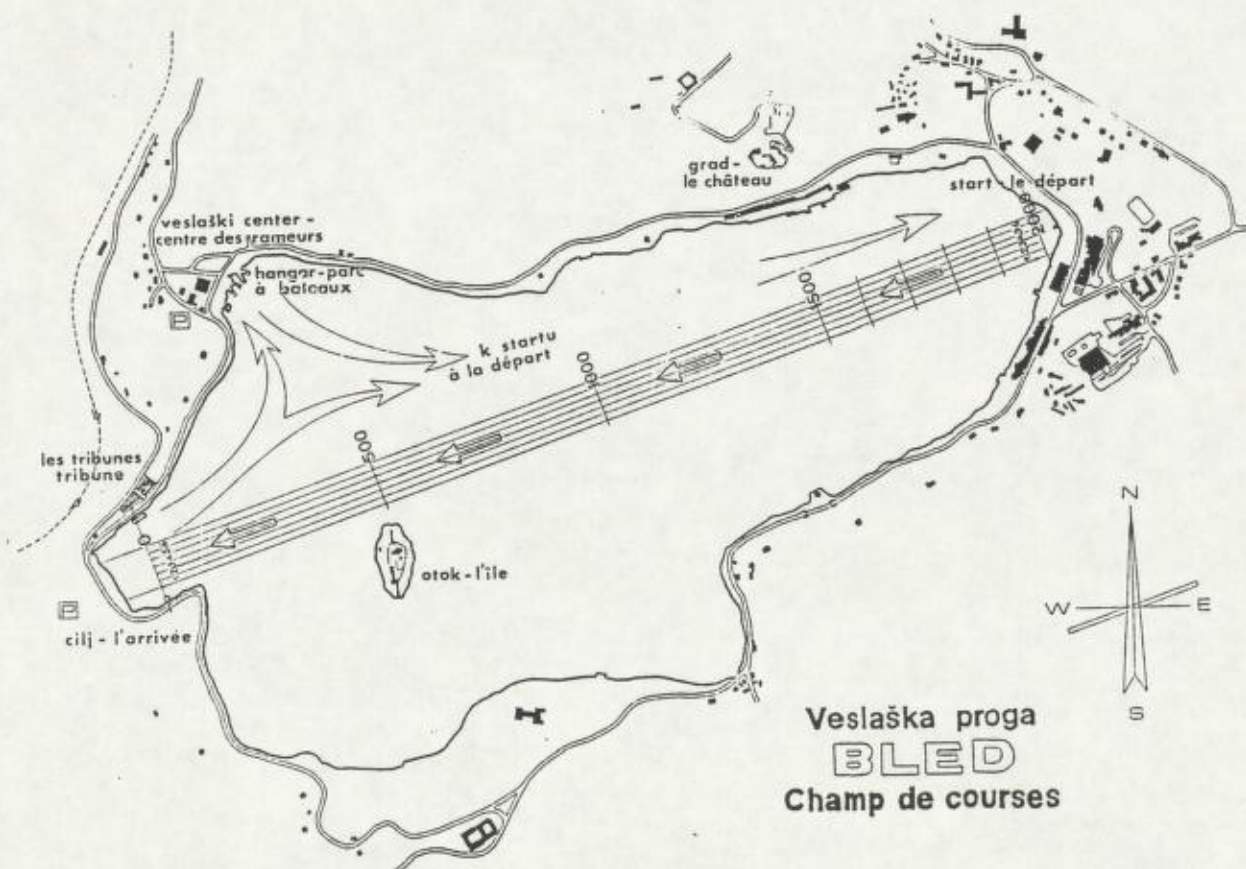
OM STYRKETRENINGSPROGRAMMET

Endringene i belastningstreningen i forberedelsene for sesongen 89 vil være hovedsakelig i måten den skal gjennomføres på. Styrketrening eller belastningstrening har tradisjonelt vært relatert til antall repetisjoner og total volum etc. Det har vært lite snakk om hvilken hurtighet øvelsen har vært gjennomført i. I den spesifikke treningen der vi har brukt ergometer har det jo vært gjort men i mindre grad i den generelle delen.

Uten å gå for mye i dybden i denne sammenheng bør man som hovedregel tenke roing også når man driver styrketrening.

Tre forhold er viktig:

- a) Øvelsene blir utført med så lang arbeidsvei som "mulig".
- b) Tiden man bruker på en repetisjon blir tilnærmet relatert til tiden tilsvarende muskler blir brukt i robevegelsene. Korte rykk og fusking med arbeidsveien er bannlyst. Altså legg vekt på rytme.
- c) Totalt sett bør økten gjennomføres så kontinuerlig som mulig - slik det ville ha vært om vi hadde en roekt med "skikkelig flytt og lang glifase".



FORSLAG TIL TERMINLISTE 1989

	REGATTA	ARRANGØR	STED	UTENLANDSKE
	6 7			
MAI	13 14	Apningsregattaen	Ormsund	Arungen
	20 21	Stokkavannsregattaen NC	Stavanger	Stokkavannet
	27 28	Østlandsregattaen	Moss/Onsøy	Arungen Duisburg
	3 4	Foldenfjordregattaen	Sandefjord	Foldenfjorden Scandinavian Open, Tammerfors
JUNI	10 11	Den Int. Arungenreg. NC	NSR	Arungen Ratzeburg
	17 18	Tunevannsregattaen	Sarpsborg	Tunevannet Grünau, DDR
	24 25	NM Senior & Junior	Trondhjems	Jonsvannet Amsterdam
	1 2			Sorø
JULI	8 9			Lucerne
	15 16			
	22 23			Senior B-Match, Amsterdam
	29 30			København
	5 6	Nordisk Mesterskap Regatta NC	Oslo Rokrets	Arungen Junior-VM, Szeged, Ungarn
AUGUST	12 13	Vingersjøregattaen	Kongsvinger	Vingersjøen
	19 20	Kretsmesterskap	Kretsene	
	26 27	Drammensregattaen	Drammen	Drammenselva
	2 3	Kjærbøregattaen NC	Bærum	Sandvika
	9 10	Skolemesterskapet	Horten	Horten Indre Havn VM, Bled Jugoslavia
SEPTEMBER	16 17	Vestlandsmesterskapet NC	Hordaland	Vangsvannet FISA Veteran, Vichy, Frankrike
	23 24	Sprintmesterskapet	Christiania	Arungen

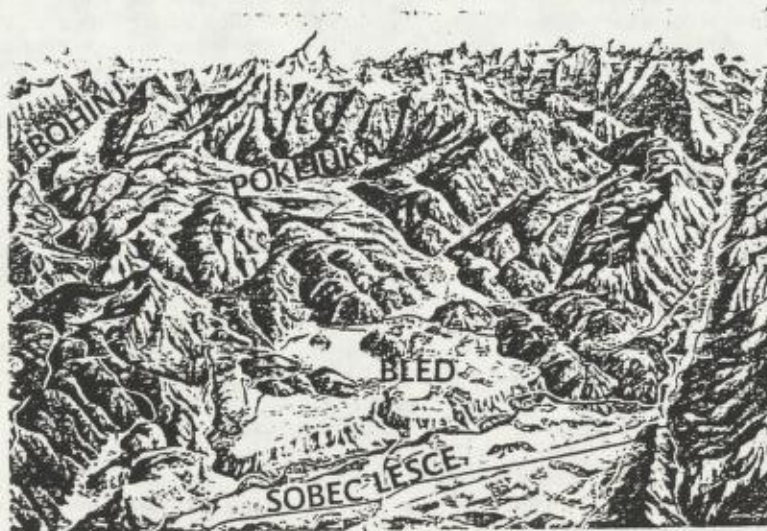
Regattaer merket NC er Banedommer- og regattautvalgets forslag til Norges Cup-regattaer.

T U R L Ø P:

FISA REGATTA-KALENDER 1989

MARS	18.	LONDON	GBR	Head of the River Race
APRIL	2.	AMSTERDAM	NDL	Head of the River Race
	1.-2.	PERTH	AUS	
	8.-9.	MEXICO CITY	MEX	
	22.-23.	PIEDILUCO	ITA	
MAI	6.-7.	PANCHEREVO	BUL	
		GENT	BEL	
		ZAGREB	YOU	
		LAUERZERSEE	SUI	
	13.-14.	MANNHEIM	RFA	
		OTTENSHEIM	AUS	
		BREISACH	RFA	Junior
	20.-21.	VICHY	FRA	
		LUGANO	SUI	
	27.-28.	DUISBURG	RFA	
		TREBON	TCH	Junior
JUNI	3.-4.	ZÜRICH	SUI	
		MOSKVA	URS	
		ZEGEB	HUN	
		TAMPERE	FIN	Scandinavian Open
	10.-11.	RATZEBURG	RFA	
		MACON	FRA	Junior
		DUISBURG	RFA	Junior
	16.-17.	GRÜNAU	RDA	
	24.-25.	AMSTERDAM	NDL	
		ROUDNICE	TCH	
		INDIANAPOLIS	USA	
	28.-2.	HENLEY	GBR	
JULI	1.-2.	TAMPERE	FIN	
		SORØ	DAN	

JULI	8.-9.	LUZERN	SUI	
	22.-23.	AMSTERDAM	NDL	Match des Seniors
	29.-30.	KØBENHAVN WIEN	DAN AUS	
AUGUST	1.-6.	SZEGED	HON	Junior-VM
	5.-6.	BYDGOSZCZ	POL	
	9.-13.	ST.CATHARINES	CAN	
SEPTEMBER	2.-3.	VILLACH	AUS	
	5.-10.	BLD	YOU	VM
	16.-17.	VICHY	FRA	FISA Veteran-møte
	23.-24.	SARNEN	SUI	
	30.-1.	ISTANBUL	TUR	
OKTOBER	26.	BOSTON	USA	Head of the River Race



Denne artikkelen er hentet fra Skisport nr.9/88

Hvordan skaper vi utvikling av prestasjonsnivået i skiidrettene?

I mange år har kunnskap om skisport i stor grad vært basert på vesentlig praktisk erfaring. Det finnes mye solid kunnskap om skiløping i Norge. Dette gode erfaringsgrunnlaget vil alltid være det viktigste fundamentet. De som følger med i internasjonal toppidrett vet at forskning bidrar til utvikling og er med på å heve prestasjonsnivået.

Den grensebrytende effekt forskning kan ha gir utviklingsmuligheter for mange idrettsutøvere. Forskningen kan også skape en negativ utvikling. Forskningsresultatet kan bli direkte misbrukt. Vitenskapen har hatt og har en mektig innvirkning på utviklingen av det moderne samfunnet. Likevel bør en stille seg meget kritisk til den verdien en del av forskningen har hatt for levekårene til menneskene. En god del utilsiktede produkter av forskningen har skapt store problemer i miljøet. Det har oppstått alvorlige ressursproblemer og den økologiske balanse er truet. Kan en del av forskningen også virke ødeleggende på idretten?

Vi lever i en tid hvor mange revurderer sitt syn på vitenskapen. I hvilken grad tjener vitenskapen menneskene og samfunnet? Er anvendelsen og bruken av forskningsresultatene etisk forsvarlig? Idrettsforskningen bør ikke gå fri for kritikk. Vi kan til en viss grad være med på å styre forskningen. Det er grunn til å tro at en del av idrettsforskningen må kunne utnytte midlene bedre.

Akademikere med liten praktisk innsikt i idrettslige problemområder tildeles ofte midler til idrettsforskningen som stort sett ikke kan komme den praktiske idrett til gode. Likevel skal ikke alltid nytteverdien styre forskningen, da dette kan gå utover kreativiteten. Ved all innhenting av kunnskap er formålet det aller viktigste. Mange forskere inntar en overlegen tilskuer-holdning til sentrale idrettslige problemer. En forsker som velger å stå på «sidelinjen» å betrakte de idrettslige hendelsene, velger gjerne lite fruktbare problemstillinger og metoder. Forskere kjenner ikke alltid meningsinnholdet i idretten. I det minste burde en forlange at han samarbeider med de som har inngående kjennskap til meningsinnholdet. Det er uheldig at hypotesene blir basert på noe som bare passer for den metoden som er



lettast å bruke for forskeren. Vi har for mange eksempler på dyre forskningsprosjekter som ikke har tilført idretten noe av verdi. Spørreskjema-undersøkelsen kan være meget populære i visse kretser. Da kan resultatene raskt plottes inn på en datamaskin, og de kan fremstille kurver som skal virke overbevisende.

Teoriene, påstandene og hypotesene som danner utgangspunktet for innsamling av data er ofte utilstrekkelig drøftet og kritisk vurdert i forhold til den virkelige og meningsfulle idretten. Forskere har i visse situasjoner en urealistisk stor makt i forhold til praktikerne med bakkekontakt. Både for forskere og praktiskere kan målet være å finne årsaksforklaringer.

Bruk av matematikk og statistikk blir av mange sett på som det ideelle. De fleste problemer i idretten lar seg likevel ikke belyse med statistiske data. For moderne idrettsforskning, og undersøkelser av de mest sentrale forhold ved idretten har klassiske naturvitenskapelige metoder meget begrenset verdi.

Rutine dreper kreativiteten

Av Halldor Skard Norges idrettshøgskole

Hvilke krefter påvirker utviklingen av idrettsvitenskapen? Forhold i samfunnet må trekkes inn for å forklare vitenskapens utvikling. Hvilke konsekvenser har båtstenkingen innen de tradisjonelle vitenskapene for utviklingen av en moderne og matnyttig idrettsforskning?

Vi velger et kjent eksempel fra forskningen. En undersøkelse av årsaker til frafall i idretten kommer kanskje ut med konklusjoner som er ytterst kritiske til idrettsbevegelsen.

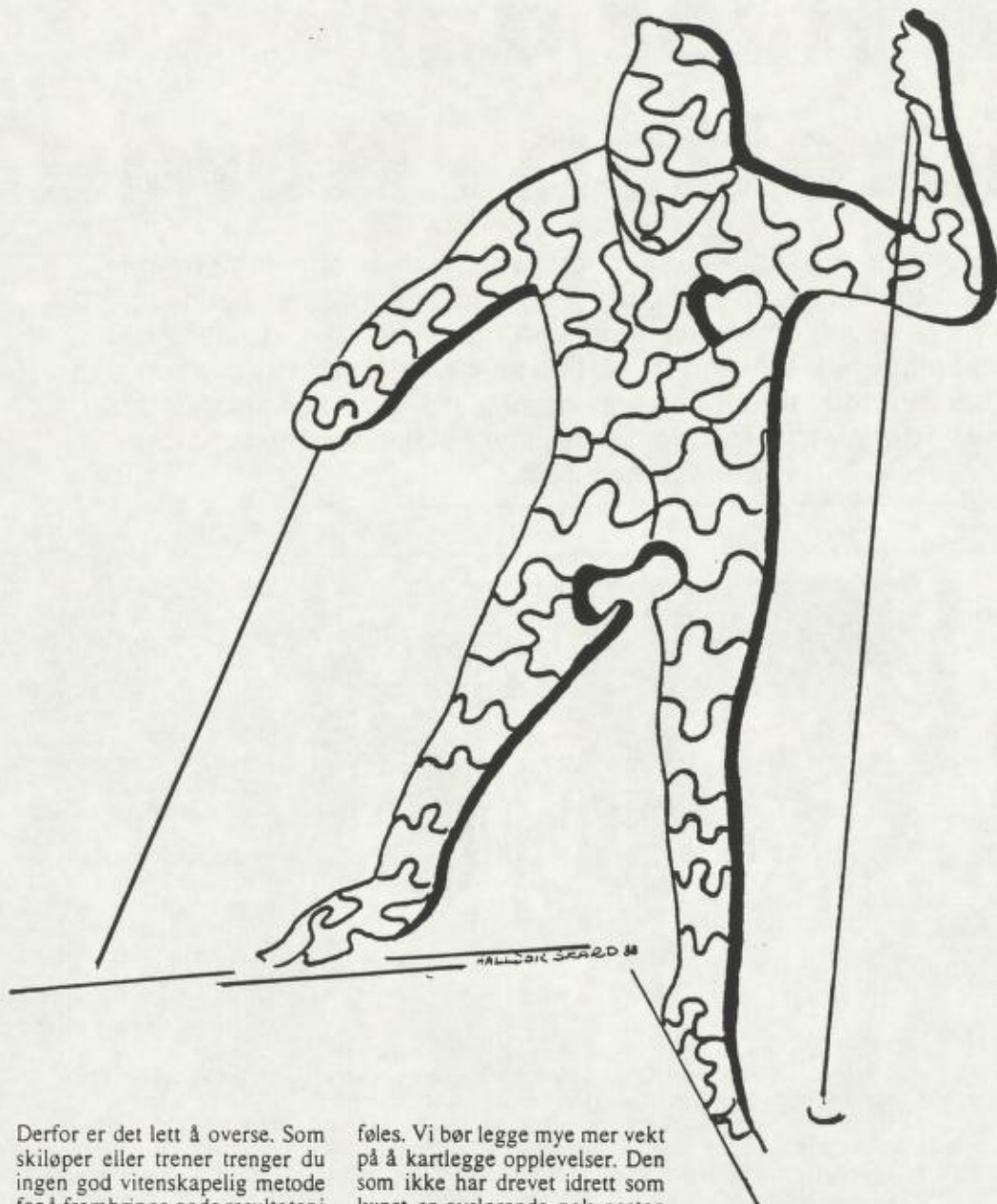
Det kan være positivt for idretten å få saklig kritikk. Men når etablerte akademikere henger seg på kritikken og bruker de vitenskapelige resultatene i en snever ramme, bør vi reagere. Den som gjør en undersøkelse med utgangspunkt i frafallsproblematikken bør i første rekke gå inn i selve idrettsmiljøet og studere idretten fra innsiden i stedet for å sitte på sin høye hest å lage tilfeldige hypoteser. Deretter produseres spørsmål som passer med oppfatningene. Vi bør ta avstand fra og protestere mot forskningsresultater som avslører total mangel på innsikt i idrettens faktiske problemer.

tater som avslører total mangel på innsikt i idrettens faktiske problemer.

Summen av bitene er ikke helheten.

Trenere og aktive med lang erfaring vet at ferdigheter på ski innbærer mye mer en rasjonell tenkning. Mange ferdigheter lar seg ikke forklare med ord. Moderne vitenskap kan ikke avdekke alle hemmelighetene bak topp-prestasjoner i idrett. Vitenskapen kan bare belyse ytterst små biter av virkeligheten. Men de kan likevel være av interesse. Det meste av den kunnskap du bruker hver dag er nettopp kunnskap som ikke lar seg forklare eller kommunisere. Det å gå på ski er faktisk vitenskaplig sett uhyre komplisert. Summen av all vitenskap og anerkjente mekaniske lover er utilstrekkelige for å gi utfyllende svar på hvordan du bør utføre bevegelser på ski. Hvor langt kommer vi med bruk av vitenskap og analytisk tenkning?

Det er mye ved langrennsteknikken som ikke er målbart.



Derfor er det lett å overse. Som skiløper eller trener trenger du ingen god vitenskapelig metode for å frembringe gode resultater i idrett. Gjennom praktiske erfaring og bruk av «taus kunnskap» og *intuisjon* kan du nå meget langt. Idrett kan ikke bare deles opp i små biter som gjøres til gjenstand for forskning. Hver bit er noe for seg. Studerer du en bit om gangen i detalj vil du oppdage nye biter og at summen av bitene likevel ikke blir helheten.

Med en gang du tror du har funnet løsningen på et problem oppdager du bare mange nye. Summen av de enkelte bitene er alltid noe annet enn helheten. Å forske er for mange en kontinuerlig strøm av nederlag. Du blir aldri ferdig. Kunst er en estetisk uttrykksform som er skapt ved menneskelig dyktighet. En ekspert i kunsten å bevege seg på ski vet hva helhet, intuisjon og «taus kunnskap» er. Denne skiløperen snakker ikke om det, men vet meget godt hvordan det

føles. Vi bør legge mye mer vekt på å kartlegge opplevelser. Den som ikke har drevet idrett som kunst er avslørende nok nesten vitenskapelig analytisk beregnende og setter ord på det de mener å vite. Mesteren i idrett er forholdsvis taus, men vet best hva det dreier seg om. Typisk for eksperten på ski er at hun/han finner gode ofte originale løsninger når uventede og problematiske situasjoner oppstår.

Taus-kunnskap

Eneren er på mange måter en avviker i positiv forstand. BEVEGELSESKUNST PÅ SKI KREVER I ALLER HØYESTE GRAD TAUS KUNNSKAP.(Intuisjon)

En kunstner på ski blir en som regel ved å gå flere år i lære hos en mester.

De akademiske fagspesialistene har tilført idretten noe positivt, men vi må ikke ta det for gitt at spesialisering fører til fremskritt. Det aller viktigste er inngående innsikt i den praktiske

virkelighet. Vi må ikke la forskeren vurdere og analysere idretten bare på deres egne premisser. Vi bør forlange at idrettsforskere har respekt for idrett som kunst, og i tillegg forsker på idrettens premisser. Kunst er noe annet enn repetende og mekanisk fremstilling. Kunsten å være i bevegelse på ski ligger i vår menneskelige natur. Kunst forutsetter en viss fantasivirksomhet og nyskapende holdning.

Lars Erik Lyngdal og Rolf Rønning refererer i boka «Vitenskapskritikk» til erfaringer fra USA:

«Hvis forskningsinnsatsen ikke blir som ønsket, kan dette også føre til en revurdering av utdanningssystemet. I USA førte f. eks. russernes Sputnik til at man begynte å revurdere innholdet i de mye brukte intelligens-testene.

Psykologene fant at man i for stor grad hadde premiert de som kunne finne «det ene rette svaret» på svært konvensjonelle oppgaver.

«Forskeregenskapene», dvs. fantasi og oppfinnsomhet, måtte dyrkes og fremelskes i større grad. «Kreativitet» ble nøkkelordet i intelligens-testene.»

Rutine dreper kreativiteten

La ikke metodene bli tvangstrøyer, rutine dreper kreativiteten. Vi håper at fantasifull og oppfinnsom idrettsforskning blir prioritert for å gi skiidretten noe av verdi i årene som kommer. Gjennom et nært samarbeid mellom fagekspert, trener og aktive kan vi skape grobunn for mange interessante prosjekter. La ikke fagbåstenkerne styre idrettsforskningen. Det er et skrikende behov for tverrfaglig samarbeid der kravet til oververden «vitenskapelighet» bør vike plassen for kreativitet og helhetsorientert nyskaping i metodevalget. Det gjelder å finne fram til nye og bedre metoder. Idretten bør i høy grad være med på styringen av idrettsforskningen. Unge forskere med god innsikt og interesse i skiidrett bør prioriteres ved tildeling av midler. Disse kan eventuelt trekkes inn annen vitenskapelig ekspertise om nødvendig. Poenget er at initiativet og styringen også bør komme fra idretten. En logisk konsekvens av dette er at idretten selv forvalter og styrer mest mulig av midlene til idrettsforskningen. EVERYONE SITS IN THE PRISON OF HIS IDEAS, HE MUST BURST IT OPEN.....

ALBERT EINSTEIN

PS! For å samarbeide mer tvers av grensene i fremtiden er det blitt dannet en «Interessegruppe for forskning og utvikling av langrennssporten». Denne gruppen tar for seg aktuelle idrettsfaglige spørsmål som er sentrale for langrennssporten på alle nivåer.

Et av gruppens overordnede mål er å gjøre nye erfaringer, vitenskap og kunnskaper populærvitenskapelig, bl. a. gjennom Ski-Sport.

Gruppen består av:
Fra Norges Skiforbund:
Avle Christen Bjørn,
Ketil Grindheim.
Fra Norges Idrettshøgskole:
Inge Andersen,
Erik Røste,
Halldor Skard
Fra Norsk Skigymnas:
Trond Hårberg.

Denne artikkelen er hentet fra Skisport nr. 9/88

Hvor går toppidretten i Norge?

Vinter-OL ligger forlenget bak oss. Vi opplevde igjen en oppblomstring i diskusjonen omkring norsk toppidrett og organiseringen av denne. Overskriftene i avisene dreide seg stort sett om «oppvask», «trenerskifter», «nytenkning», «fiasko» - stort sett de velkjente tonene etter at en ikke 100% har innfridd forventningene om suksess. Og som vanlig døde debatten hen etter ganske kort tid. Nå opplever vi den samme debatten etter sommer-OL.

Av Erling Rimeslåttan org.konsulent, NSF

Jeg synes det er nyttig at pressen fokuserer på disse forholdene i umiddelbar nærhet av store mesterskap. Skal vi komme noen vei med toppidrettsutviklingen, er det imidlertid påkrevet at vi har en kontinuerlig debatt omkring disse forholdene. La meg nå i en tid der de fleste er opptatt av sesongforberedelser til en ny skisesong dvele ved noen temaer innen toppidrettsutviklingen.

Som i de siste 20 år dominerte DDR og Sovjet seierspallene under vinter- og sommer-OL. Riktignok ble en stor del av medaljene vunnet i idretter der Norge har liten eller ingen tradisjon (aking, bobs, kunstløp), men resultatene forteller om fortsatt øst-europeisk dominans i dagens toppidrett. Norges medaljehøst i forhold til land vi naturlig kan sammenligne oss med kjenner vi til.

Vi kjenner også til kommentarene i norsk presse etter uinnfridde resultater og hvor lite gjennomtenkte slike kommentarer kan virke. Stort sett dreide det seg om kravet: «Finn nye trenere!» Kommentarer etter hopprennet i normalbakken kontra kommentarer etter rennet i 90 m-bakken er typiske, som i VG 24/2: «Etter fiaskoen i 70 m-bakken begynte folk å snakke høyt om trenerskifte i hoppeløperen. Etter sølvet til Erik Johnsen er det ingen som gjør det lenger. Det var medaljen som reddet både trener og hoppere».

Snakk om å forbedre seg fort som trener! Selvsagt er personorientert journalistikk presentert på denne måten sikkert populært lesestoff - men når det gjentas tilstrekkelig mange ganger innen samme sesong, blir det direkte kjedelig. Sportjournalister vet like godt som andre at trenere bare er en av mange faktorer



som virker inne på utøveren resultat. Faktisk spiller utøveren selv en ikke ubetydelig rolle. Kanskje burde sportsjournalistikken i høyere grad og med større nysgjerrighet og positiv vilje rette søkelyset mot selve grunnlaget for å utvikle toppidrett i Norge. Dette vil ikke bare være av interesse for den sportsinteresserte leser, men også medvirke til at oppmerksomheten ble rettet mot disse forholdene fra personer som ikke i det daglige står toppidretten nær: politikere, departementale myndigheter og andre som indirekte har innflytelse på vår mulighet til å videreutvikle en norsk toppidrettsstradisjon. For muligheter har vi, det har vi bevist innen enkelte idretter, ikke minst på ski.

På spørsmål fra en amerikansk journalist etter Calgary om hvorfor DDR er så dominerende, svarer skøyteløperen Karen Kania: «Vi har et perfekt system». Selvsagt er hun forpliktet til å forsvare sitt lands system, og vi vet at vi her konkurrerer med en nasjon som har en annen grunnleggende filosofi såvel i

politikk som i idrett. Talenter blir «oppfostret» i generell og spesiell idrettsutfoldelse fra barndommen av innen et stats-sponsret system som tilbyr det ypperste av metoder på alle fagområder. Toppidretten blir brukt som et viktig virkemiddel for å fremme landets «fortreffelighet». Det stilles store spørsmålsteget ved om alle metodene er etisk forsvarlige og - fra tid til annen - om de er lovlige. Men parallelt med denne utviklingen sikres utøveren allmennfaglig og yrkesrelatert utdanning som gir den nødvendige trygghet etter at idrettskarrieren er avsluttet. På topp-plan brukes ressursene bare på et fåtall utøvere innen disipliner der en mener å kunne hevde seg i toppen. Vi vet at vi ikke kan kopiere et system som bygger på helt andre forutsetninger enn hos oss, men likevel kan vi trekke nyttig lærdom fra elementer i dette systemet.

Også øst-europeere mislykkes

Det har hersket en slags mystikk rundt øst-europeisk toppidrett. Hemmeligheten er kanskje den

at det ikke finnes noen hemmelighet, annet enn et sterkt system som gir idrettsungdom muligheter til å utvikle sitt talent til det ytterste. Utøvere er ikke roboter. De er mennesker som andre utøvere verden over. Et bevis på dette er at også øst-europeiske toppidrettsutøvere kan mislykkes - resultater fra Calgary og Seoul i enkelte idretter viser at også deres system er sårbart. En glorifisering av f.eks. DDR's toppidrettssystem vil derfor være å tro på at dette er det eneste system som fører fram. Men vi kan ta lærdom av enkeltdele av dette systemet og vurdere hva som vil kunne være anvendbart i vår kultur og under de forutsetninger vi har i Norge.

Norge har i enkelte idretter bedre og mer naturlige ressurser enn i andre idretter. Vi må satse mer på de idrettene der vi har vist at vi har tradisjoner og rimelige muligheter for å hevde oss stabilt på høyt nivå. Vi kan ikke bruke de få ressursene vi har på alle områder og på alle idretter. Vi har til kjedsommelighet hørt om alle talentene vi har, men som - med få unntak - forblir lovende til de legger opp.

Toppidrett/utdanning

I en tid der marginene mellom suksess og nederlag stadig blir mindre, stiger kravene til systematik, treningsvilje og nøyaktighet, og - ikke minst - forsakelse av tid fra utøverens side. Samtidig med at disse kravene øker, øker også vårt ansvar for utøverens situasjon under og etter karrieren. En idrettsleder kan ikke forlange at en utøver under utdanning skal ofre seg for toppidretten. For det første kan ingen garantere suksess. For det andre spiller utdanning så stor rolle i dagens

samfunn at utøveren blir stilt overfor et valg der idretten ofte taper. Kombinasjonen toppidrett/utdanning favoriserer ikke toppidretten.

På dette feltet er en kommet et stykke på vei med de avtaler som er gjort mellom Toppidrettsprosjektet (P-88) og ulike utdanningsinstitusjoner på høyere nivå. Innen den videregående skolen arbeider NSF med å gi et fåtall v.g. skoler muligheter til å ta inn elever på tvers av fylkesgrenser og på idrettslige kriterier innen de ulike skidisciplinene (Nordreisa, langrenn - Meråker, langrenn - Heimdal, hopp og kombinert - Oppdal, alpint). Det planlegges videre å opprette samme tilbud ved den nye Rælingen videregående skole for hopp og kombinert.

Den private skolen Norsk Skigymnas har i dag et tilbud til utøvere som er utarbeidet i stor grad på idrettens premisser. Men prosessen går langsomt. NSF har holdt på i over 15 år med denne problematikken - uten å ha fått skikkelig gjennomslagskraft for sine målsettinger. Engasjementet fra NIF's side må bli mer solid og kontinuerlig dersom vi skal ha rimelig mulighet til å få de sentrale myndigheter til å bli mer engasjert i dette arbeidet og fatte større interesse for skolens rolle på dette feltet. Hos de sentrale myndigheter og innen skoleverket må det bli akseptert at enkelte elever får «spesialoppvarting» i kraft av sitt idrettslige talent. Toppidretten må således sees på mer som en samfunnsak der skolen er en av de viktigste ressursene for å hjelpe utøvere til en fullverdig videregående utdanning parallelt med en toppidrettslig utvikling. Et samspill mellom skole og idrett må til for å få til dette. Hverken skole eller idretten er tjent med at unge utøvere i dag dropper skolen til fordel for idretten eller motsatt. En må også se den ressurs det ligger i toppidrettsutøvere med solid utdanning og den innsats de senere kan gjøre i samfunnet generelt. Toppidrettsutøvere har gjennom sin aktive karriere utviklet egenskaper som er verdifulle også på andre felt enn det rent idrettslige.

Tilgjengelig forskning

Et annet viktig fundament i all toppidrettssammenheng er viten. Det krever mer enn en trener for å finne fram til en utøvers hovedsvakhet - enten denne er av teknisk, fysisk, psykisk eller taktisk art eller har sammenheng med andre indirekte forhold som begrenser prestasjonsevnen. Det

må til et samarbeid mellom ulike fagområder for å kunne vurdere helheten i en utøvers utvikling. Forskning innen toppidrett har til nå vært forholdsvis sporadisk, for generell og for lite anvendelige for trenere med henblikk på praktisk bruk. Forskningen må ta sikte på spesielle idretter og spesielle felt innen den enkelte idrett. Resultater fra slik forskning må bli gjort tilgjengelig, forståelig og anvendelig for trenere i deres arbeid med å perfektionere utøveren. Dette kan gi et grunnlag som fører til mer stabile toppresultater. Vi kan ikke i tiden fremover basere oss på at det skal gå automatisk i skippertak og overraskelser som i enkelte større mesterskap har «redet æren» til såvel utøvere som trenere og som på mange måter har fungert som soveputer for endringer i toppidrettsarbeidet.

Toppidrett på en bedre måte

I denne sammenheng finner jeg grunn til å nevne et interessant prosjekt som er igangsatt i samarbeid mellom Høgskolen i Trondheim og hoppgrupperingen «Trønderhopp». Prosjektet er kalt «Toppidrett på en bedre måte» og retter søkelyset mot en toppidrettsutøvers totale livssituasjon der en ser den toppidrettslige utvikling i samspill med den utenomidrettslige utviklingen. En ser faren i at en toppidrettsutøver vil kunne bli «endimensjonal», i betydningen at han kun tenker/arbeider med idrett. Følgelig står og faller hele hans tilsvarelse med at han lykkes på dette området, og dette skaper prestasjonsangst og redsel for å mislykkes. Videre svekker det utøverens muligheter til å lykkes i arbeidslivet. Prosjektet har som siktemål å «utvikle en arbeidsmetodikk for å jobbe med sosial tilpasning og personlighetsutvikling hos idrettsutøvere. Videre vil vi se hvilke effekter et slikt arbeid har rent sportslig og holdningsmessig».

Innen flere av våre mest tradisjonsrike idretter har vi bevisst at vi har utøvere som over lengre tid kan hevde seg helt i verdenstoppen. Således har vi også vist at det arbeid som trenere og ledere har gjort har vært fruktbart. Men utviklingen går videre: marginene blir mindre, og kravene til trenere og ledere øker. De trenger derfor hjelp: mer viten, flere konkrete holdepunkter. Dette kan forbedres kraftig ved større aksept for den anvendelige forskningens plass som støtteapparat i toppidretten.

Gi trenere muligheter!

Økt viten er også et avgjørende ledd i utdanningen av trenere og ledere som siktes inn på topp trenerjobber. Problemet er at vi for det første svært sjelden håndplukker arvtakerkandidater til topp trenerjobber. «Hvem skal overta som trener?» er omkvedet mot slutten av sesonger når trenere slutter eller blir sagt opp. For det andre er prioriteringer av trener lederutdanningen generelt og topp trener/lederutdanningen spesielt relativt lav i de fleste særforbund. Dette gjelder ikke minst NSF. Motet til å satse på langsiktige investeringer er vanskelig å opprettholde når en står midt oppe i budsjettnedskjæringer for inneværende år! For topputdanningen holder det ikke med enkelte weekendseminarer innen generelle emneområder. Dette må komme som et supplement til en systematisk og kontinuerlig teoretisk og praktisk spesialopplæring innen den enkelte disiplin innen emneområder som er direkte siktet inn på funksjoner på toppnivå. Har en ikke lærekrefter i Norge til å forstå slik utdanning, må aspiranter til topp trenerstillinger utenlands for å skaffe seg nok erfaring og viten. En må se på mulighetene for å opprette økonomiske støtteordninger for slik utdanning på permanent basis.

Vi har i dag mange dyktige trenere. De har krav på å få muligheter til å utvikle seg videre i pakt med de stigende krav vi setter til våre topputøvere.

Kommentarer til P-88

I diskusjonene som fulgte umiddelbart i kjølvannet etter Calgary-OL har «Prosjekt-88» vært i brennpunktet. Prosjektet var i første rekke beregnet som et økonomisk initiativ for å bedre potensielle og etablerte topputøveres mulighet for å satse på toppidrett. Det har vært bidratt med økonomiske midler av en totalt sett betydelig størrelse. Prosjektet skal som helhet vurderes etter sommerlekene. Selv om prosjektledelsen hevder at en ikke må bedømme dette tiltaket utelukkende på bakgrunn av oppnådde resultater i OL, er det klart at dette vil være et vesentlig vurderingsgrunnlag. Noen oppsummerende kommentarer i denne sammenheng:

Det synes ikke som om det er automatisk sammenheng mellom oppnådde resultater og direkte økonomisk støtte til allerede etablerte topputøvere. Selvsagt er det mange årsaker til sviktende form, og det svinger

fort i mange idretter. Spørsmålet er likevel om en ikke må kanalisere en større del av støtten mot områder som allerede er nevnt (arbeidet med toppidrett i den v.g. skolen, muligheter for å kombinere toppidrett med høyere utdanning, forskning, trener/lederutvikling) enn som ren «krisehjelp» i form av direkte støtte til utøvere på etablert toppnivå.

Støtteapparatet

En kan ha mistanke om at kravene til utøverne ikke har økt i pakt med den økte mulighet enkelte utøvere har fått til å satse gjennom den økonomiske støtten. Det må være en balanse mellom målsetting og tilbud: Jo bedre tilbud, jo større krav. Sikring av økonomi kan muligens for enkelte utøvere virke mer som sovepute enn som en ekstra prestasjonsmotivering. Det kan synes som om OL-komiteen har hatt dette i bakhodet ved uttak til sommer-OL idet kravene her kan synes å ha vært strengere enn tidligere.

Støtte har vært gitt til for mange utøvere: feilmarginene er for store for utøvere som har mottatt støtte.

En kan spørre seg om ikke endel utøvere allerede før mottatt P-88 støtte i kraft av gode resultater har sikret seg et brukbart økonomisk grunnlag gjennom egne og/eller særforbundsorganiserte sponsoravtaler. Spesielt vil dette kunne gjelde utøvere innen «populære» idretter. Ytterligere midler fra P-88 kunne vært brukt til å bedre støtteapparatet rundt utøveren. Vi må finne ut hvordan utøveren kan bedre sin egen prestasjonsmotivering. I mange tilfelle vil forholdene rundt utøveren kunne bety mer enn rene penger i lomma. Ofte kommer vi ut med noe midt i mellom: løperen sikres en økonomisk garanti for sin satsing, mens særforbundet ikke har ressurser til å legge opp et forsvarlig opplegg rundt løperen.

Hver enkelt idrett har ulike behov. Midler fra P-88 burde prioriteres av det enkelte forbund slik at en sikrer hver enkelt idretts grunnleggende behov. Mens det i noen idretter er den direkte økonomiske støtten til utøverne som bør prioriteres, kan det i andre idretter være andre behov som må dekkes, f.eks. trenerutdanning, lederopplæring, støtteapparat etc. Samtidig bør en ha et styrende toppidrettsorgan med et overordnet ansvar. Dette er en fin balansegang som krever nøye samarbeid mellom særforbund og prosjekt.



NORGES IDRETTSFORBUND

DOPING ER NEDTUR !

Ben Johnson-affæren og de andre avsløringene under OL har satt en enorm fart i doping-debatten her hjemme. Stadig flere, både aktive, ledere, medier og publikummere, føler at vi nå må ta et endelig oppgjør med problemet hvis idretten fortsatt skal beholde sin posisjon.

Den største offensiven mot doping i norsk idrettshistorie er igangsatt, og vil fortsette i hele 1989. En samlet norsk idrettsbevegelse står bak kampen.

Det er flere viktige grunner til at idretten nå setter dopingproblemet øverst på dagsorden:

1. Doping er livsfarlig.

Bruk av anabole steroider er forbundet med så stor helserisiko at man ikke har kunnet utføre realistiske forsøk på mennesker. Men ved å undersøke misbrukere, har man funnet skremmende resultater:

- De kvinnelige kjønnsorganene utvikles i mannlig retning og misbrukerne får økt hårvekst, dypere stemme og kraftig vektøkning. Samtidig fører hormonpreparatene til kvisedannelse, håravfall og andre utseendemessige forandringer hos jenter.

- Hos menn kan misbruk av anabole steroider føre til innskrumpning av testiklene, sterilitet, impotens, væskeopphopning i kroppen, og alvorlige psykiske forstyrrelser.

- Felles for både menn og kvinner er stopp i lengdevekst, økt blodtrykk, endret fettstoffsifte og fare for leverkreft.

Også de andre mest utbredte dopingmidlene har meget alvorlige helsemessige bivirkninger. Bruk av amfetaminer og lignende stoffer kan føre til avhengighet og narkomani, samt endret adferd, angst og vrangforestillinger. Konsentrasjonsevnen blir også sterkt nedsatt. Blod-doping medfører fare for farlige infeksjoner, risiko for livstruende "uforlikhet" ved tilførsel av annet blod, samt en fare for å bli smittet av HIV-viruset ved bruk av urene sprøyter.

2. Doping er straffbart.

Både idretten og samfunnet forøvrig skjerper straffene for dopingmisbruk.

Første gang man avgir positiv dopingprøve, blir man automatisk utelukket fra all idrett (både konkurranser, organisert trening og tillitsverv) i to år. Andre gangs avsløring medfører livsvarig utestenging.

Innføring og salg av dopingmidler straffes med bøter eller fengsel. Smugling og salg av anabole steroider straffes med inntil 6 måneders fengsel, mens det for amfetaminers vedkommende er en maksimalstraff på 20 års fengsel. Norges Idrettsforbund forsterker nå sitt samarbeid med Tollmyndigheter og Narkotikapoliti i kampen mot doping.

I tillegg kommer den straffen venner, idrettskamerater og idrettslag idømmer misbrukerne "uoffisielt":

Utelukkelse fra idrettsmiljø, misbruker-stempel, forakt og yrkesforbud.

3. Doping er tapernes fusk.

En rekke av våre ledende utøvere har vist at man kan bli best uten å bruke doping.

Det gjelder f.eks. Grete Waitz og Ingrid Kristiansen, roerne våre, bryteren Jon Rønningen, håndballjentene og padlerne.

Systematisk trening, mental styrke og selvtillit er viktigere for den som vil bli god, enn bruk av dopingmidler.

Undersøkelser viser nemlig at det er høyst tvilsomt om dopingmidlene har den effekten mange tror. I en stor undersøkelse viste det seg f.eks. at over 50% av deltakerne ikke fikk økt muskelstyrke ved bruk av anabole steroider.

Derimot vet man 100% sikkert at dopingmidlene kan ha negativ effekt på idrettsprestasjonen. Når man slutter med doping, blir kroppens yteevne dårligere enn den var før man begynte.

Doping er også det fundamentale forræderi mot idrettens idé. I stedet for en sunn sjel i et sunt legeme, sitter du igjen med en jukse-makers sjel i en ødelagt kropp. Hele idrettsgleden blir borte - både for utøver, konkurrenter og publikum.

SI NEI TIL DOPING

Målet med den storstilte offensiven mot doping, er å få hele idrettsa-Norge til å si et høyt og utvetydig NEI! til fusk og helsefare.

Norges Idrettsforbund og alle særforbund i Norge står bak denne kampen. Det samme gjør medisinske eksperter, toppidrettsfolk, skoleverk og en lang rekke departementer.

Ta stilling du også! Vis i ord og handling at du ikke aksepterer at doping skal få ødelegge idretten og idrettsfolks helse og fremtid.

Slutt opp om kampanjen. SI NEI TIL DOPING !

Dopingmidlene som gjør deg stor her oppe



gjør deg liten der nede.



Anabole steroider er kunstig avledet fra det mannlige kjønnshormonet testosteron. Dessverre har dette dopingmiddelet ikke like maskulin effekt hos gutter som jenter. Snarere tvert imot.

Det kan virke litt uvant i begynnelsen. Men du vil fort oppdage at din nye kropp har sine fordeler. Det er bare snakk om å tilpasse seg forholdene.

Begynner du tidlig med dopingmisbruk vil puberteten komme raskt.

I tillegg til væskeopphopningen i kroppen vil appetitten øke og mors kjøttkaker får bein å gå på. Derfor kan det hende du må opp en størrelse eller to i olabukser.

Dessverre vil du ikke vokse mer i høyden, så du bør nok brette opp buksebena. Men det er ingen grunn til å fortvile – det er siste mote i London akkurat nå.

En annen fordel er at du slipper å ta hensyn til noen andre enn deg selv. Dag som natt.

Med mindre du finner deg en kjæreste som synes det er helt OK med innskrumpede testikler og aldri kunne tenke seg barn.

Du sparer penger også, for siden du mister såpass mye hår bruker du mindre shampoo. Det er kanskje like greit å barbere av seg alt sammen, det er jo bare i veien når du trener.

Mange gutter har allerede begynt med make-up, og du vil nok bli blant trendsetterne når du ser kvisene sprette frem i ansiktet.

Og fra jentene må du tåle mange misunnelige blikk – ingen silikoninnsprøytning i brystene kan måle seg med dine attributter!

Snart kan du konsentrere deg om det som betyr mest. Å vinne.

Husk bare at selv om du er en sværing når du sprader rundt i badebuksa, blir du en smågutt når du tar den av.

BEVISTE BIVIRKNINGER AV ANABOLE STEROIDER:

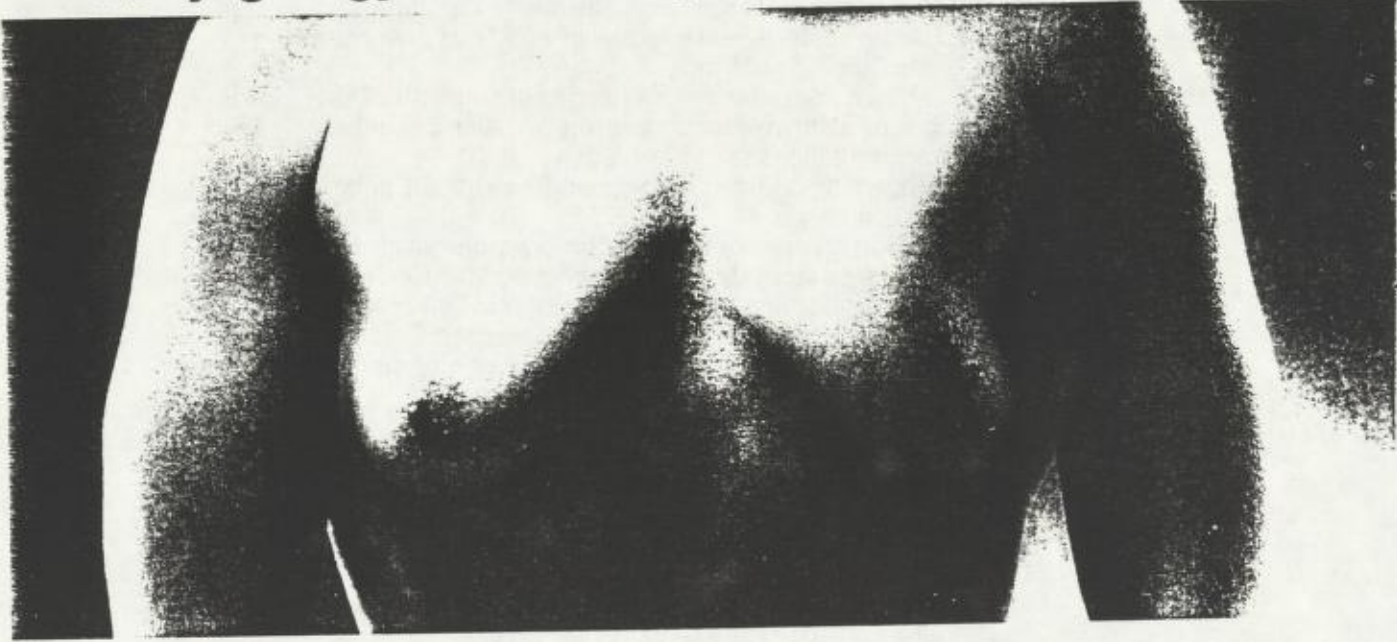
- Stopp i lengdevekst.
- Vekst av bryster.
- Sterilitet og skrumpning av testikler.
- Håravfall og hudproblemer.
- Økt aggresjon, konsentrasjonsvansker, søvnforstyrrelser og psykotiske reaksjoner.
- Vektøkning og væskeopphopning i kroppen.
- Stigende blodtrykk.
- Muskelbrister og skader i vektbærende ledd.
- Er med på å utvikle kreft i leveren.

Det er også bevist at anabole steroider kan ha negativ effekt på idrettsprestasjonen.

NORGES IDRETTSFORBUND

Hauger skolevei 1, 1351 Rud. Telefon (02) 51 88 00.

Før jeg begynte med doping drev jeg kvinne idrett.



Nå er jeg ikke sikker lenger.



Anabole steroider er kunstig avledet fra det mannlige kjønnshormonet testosteron. Bruker du dette som dopingmiddel, vil du gradvis gå over fra kvinne til mann.

Det kan virke litt uvant i begynnelsen. Men du vil fort oppdage at din nye kropp har sine fordeler. Det er bare snakk om å tilpasse seg forholdene.

Husk at skjegg klør hvis det blir for langt. Gå derfor til innkjøp av en god barberhøvel (Ladyshave duger ikke her). Du vil vel ikke miste fart på grunn av luftmotstand?

Du vil oppdage at kvisene blomstrer som aldri før, men det finnes mange gode kremer i handelen nå — som dekker det meste.

Problemer du hadde før vil være som sunket i jorden. Mensen er du kanskje for alltid kvitt. Dermed forsvinner eggløsningen også, så du slipper å tenke på barn og familieplanlegging.

Stemmen din vil bli dypere. Så hvis du har problemer med å bli hørt i forsamlinger, kan du nå ta dette med knusende ro. Men bli ikke forbauset når du svarer på telefonen og venninnen din tror det er feil nummer.

Håret ditt vil bli tynnere, men du kan jo alltid gre "hente-sveis" eller ta permanent.

Kjærlighetslivet vil bli problemfritt. Du kan kutte ut alle gutter som liker å være den maskuline part i et forhold. Kjønnsganene dine utvikler seg i mannlig retning. Og forblir slik resten av livet.

Er du i ten-årene skal du satse på en kjæreste som liker kortvokste kvinner. For du vil neppe bli høyere.

Du vil legge på deg ganske kraftig. Så det du ikke har i høyden kan du ta igjen i bredden.

Snart kan du konsentrere deg om det som betyr mest. Å vinne.

Du får heller heve deg over de andre jentenes hvisking og tisking når du kommer ned i garderoben.

"Typisk jenter!" kan du tenke. For det er jo ikke du.

BEVISTE BIVIRKNINGER AV ANABOLE STEROIDER:

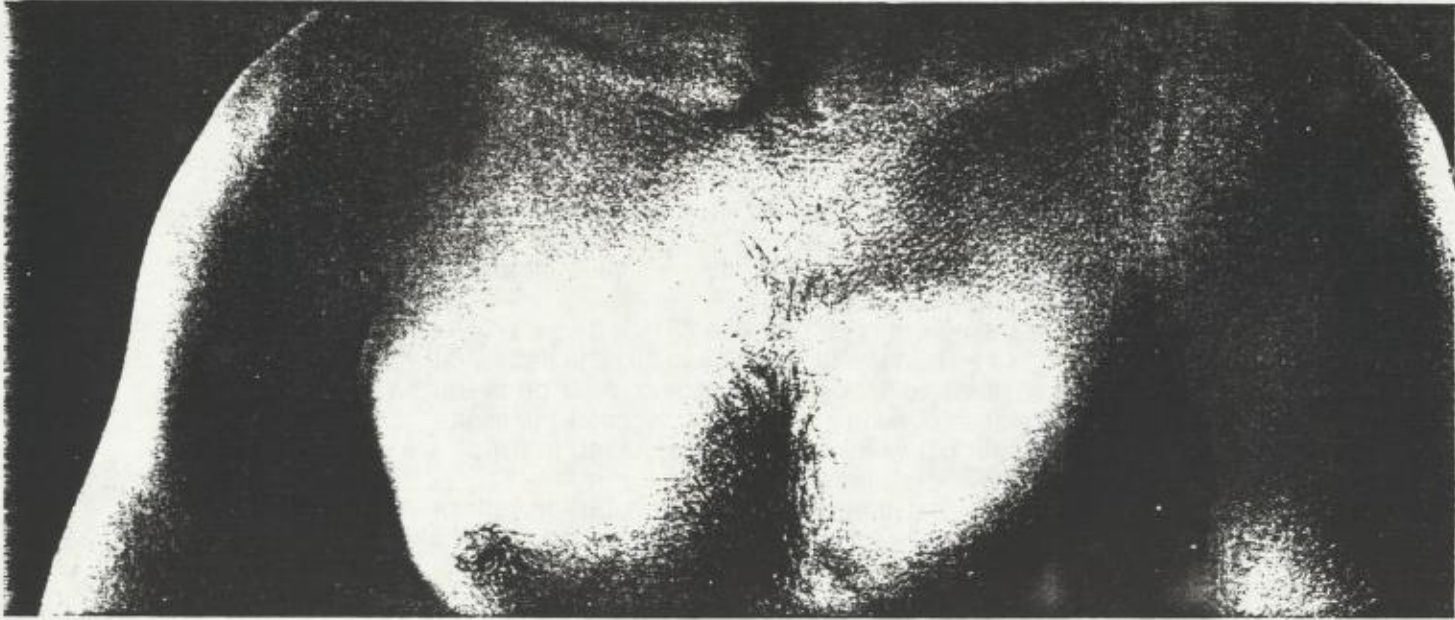
- Utvikling av mannlige kjønnsorganer.
- Vekst av klitoris.
- Økt behåring og stemmeendring.
- Vektøkning og væskeopphopning i kroppen.
- Kvisdannelse og tynnere hår.
- Økt aggresjon, konsentrasjonsvansker, søvnforstyrrelser og psykotiske reaksjoner.
- Stigende blodtrykk.
- Muskelbrister og skader i vektbærende ledd.
- Er med på å utvikle kreft i leveren.

Det er også bevist at anabole steroider kan ha negativ effekt på idrettsprestasjonen.

NORGES IDRETTSFORBUND

Hauger skolevei 1, 1351 Rud. Telefon (02) 51 88 00.

Før jeg begynte med doping var jeg trenings narkoman.



Nå er jeg bare narkoman.



Amfetaminer og lignende stoffer er sterke sentralstimulerende midler som påvirker hjernen. Bruker du disse stoffene som dopingmiddel kan du fort bli avhengig og deretter gå over på sterkere stoffer.

Et liv som narkoman er slett ikke så vanskelig. Du vil oppdage at det har sine klare fordeler bare du tar noen enkle forholdsregler.

Kroppens alarmsystem og smertegrenser slår klikk. Du kan fortsette videre mot mål med hjerte- og kretsløpssvikt uten at du merker noe før det er for sent. Men da har du kanskje satt ny pers?

Avisene er fulle av stoff om kjente idrettsstjerner som har mistet livet på denne måten. Her har du sjansen til å få navnet ditt i fete typer slik du alltid har drømt om.

Du kan få anfall av angst, vrangforestillinger og aggressivitet. Ha derfor lyset på når du går og legger deg og sov helst alene. Med mindre du finner en kjæreste som tenner på litt vold i seksuallivet.

Når sløvheten og depresjonene får deg til å henge etter på jobb eller skole, skal du ikke ta det så tungt. Det er jo tross alt ikke intelligensen din du vil ha medaljer for.

Du bør satse på konkurranser der pengepremiene er høye. Du får bruk for hvert øre etter hvert som kroppen forlanger mer stoff. Ha øynene med deg når du er hjemme eller hos venner. Kanskje du finner noe du kan selge?

Sprøyter er ikke noe man setter ved frokostbordet. Men du går sikkert forbi et offentlig toalett eller en park i løpet av dagen. Her treffer du likesinnede med mange års erfaring som du kan dra nytte av. Det er nemlig lett for en nybegynner å sette en overdose.

Hovedsaken er at du konsentrerer deg om det som betyr mest. Å vinne.

Så får det ikke hjelpe om laurbærene kanskje får følge av andre kranser etter hvert.

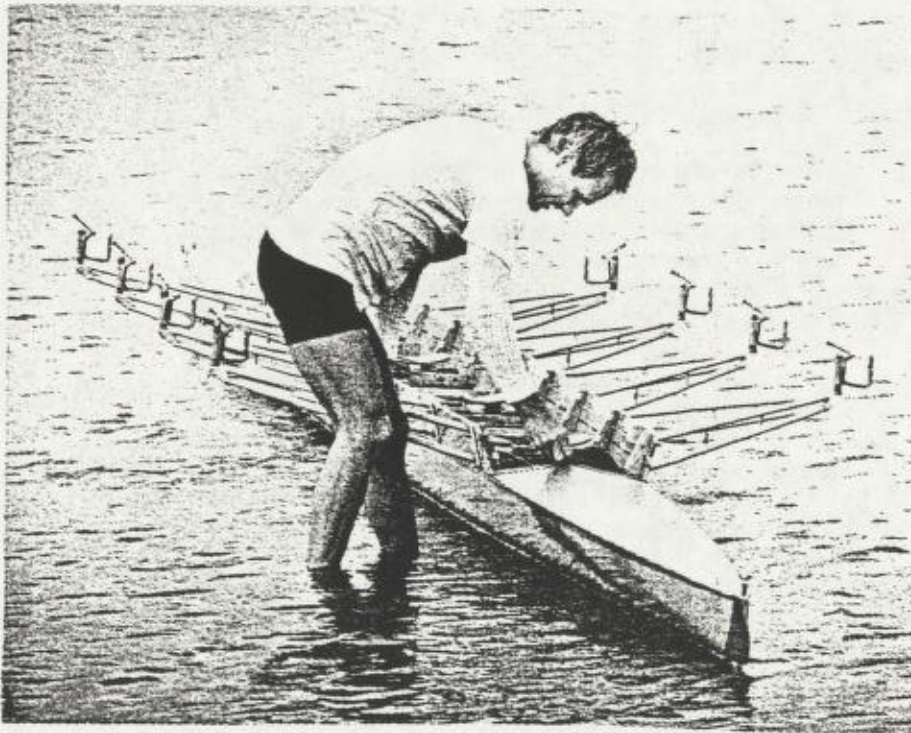
MEDISINSKE BIVIRKNINGER AV AMFETAMINER:

- Utpreget vanedannende og skaper avhengighet.
- Smertegrensene og kroppens eget alarmsystem settes ut av spill.
- Fare for kollapser med hjerte-/kretsløpssvikt.
- Død som følge av total kollaps.
- Psykiske lidelser som angst, sløvhet, vrangforestillinger og depresjoner.
- Økt aggresjon.
- Introduksjon til narkotika/hardere stoffer.
- Sosiale bivirkninger som kriminalisering og delaktighet i smugling, langing og pushing.
- En annen aktuell bivirkning er faren for å bli smittet av HIV-viruset dersom du deler sprøyter med idrettskamerater.

NORGES IDRETTSFORBUND

Hauger skolevei 1, 1351 Rud. Telefon (02) 51 88 00.

ALF HANSEN STØTTER



Alf Hansen har gjennom mange år vært blant våre desidert beste roere. I forbindelse med NIFs storstilte dopingkampanje representerte han topputøverne i anti-dopingarbeidet.

- Jeg ville ikke turt å slippe ungene mine inn i idrettsmiljøer som var dopingbefengte.

Det er en av sølvroerne fra OL i Seoul, Alf Hansen, som på denne måten understreker det store alvoret i dopingspørsmålet.

- Derfor mener jeg at denne kampanjen gjerne kunne ha strukket seg ned helt til ungdom i trettenårsalderen, fortsetter han.

På pressekonferansen var Alf Hansen den topputøveren som sto fram å ga sin fulle tilslutning til NIFs dopingkampanje. Og Alf Hansen er en gammel travet i anti-dopingarbeidet. Helt siden 1979 har han vært opptatt av

at topputøvere også må tone flagg når det gjelder doping.

I år har han - sammen med resten av eliteroerne og padlerne - stilt seg åpen for jevnlig dopingkontroller.

Fem ganger ble han testet før han reiste til Seoul, og han mener at han sammen med sine ro- og padlevenner har bevist at det går an å nå toppen uten dop. Han kommer også med en klar oppfordring til andre topputøvere:

- Det er viktig at toppene innenfor alle idretter nå går ut og virkelig synliggjør sine holdninger til doping. Den kampanjen som nå har startet er tvungende nødvendig.

FØLGENDE ER AUTORISERT SOM TRENER I (B-KURS)

Eva Pettersen,	Namsos Roklubb
Kathrine Moe,	" "
Merethe Kolstad,	" "
Hilde Jacobsen,	Stavanger Roklubb
Åge Undseth,	" "
Anita Stanghelle,	" "
Tone Jacobsen,	Onsøy Ro- og Kajakk-klubb
Guttorm Pettersen,	" "
Line Sørensen,	Trondhjems Roklub
Lena Utseth,	" "

FØLGENDE ER AUTORISERT SOM NYBEGYNNERINSTRUKTØRER (EMNEKURS)

Tom Grønberg,	Sarpsborg Roklubb
Geir Kristensen,	" "
Bjørn Haugli,	" "
Tommy Olsen,	Fredrikstad Roklub
Bjørn Appelgren,	" "
Rune Kilebu,	Onsøy Ro- og Kajakk-klubb
Guttorm Pettersen,	" "
Terje Jacobsen,	" "
Bengt Skullerud,	Moss Roklubb
Per Ivar Berg,	" "
Thor Edqvist,	Haldens Roklubb
Lars Christiansen,	" "

SALG AV BRUKT MATERIELL

Vi vil med dette oppfordre våre klubber til å benytte Trenerkontakten eller Ronytt for kunngjøring av brukt romateriell som kan selges eller overdraes til andre av våre roklubber.

Samtidig vil vi fra forbundets side bl.a. sakse annonser om salg av materiell fra Dansk Roning og andre tidskrifter.

Kolding Dame-roklub

Vi har 3 gamle både liggende:
1 stk. 4 åres inrigger - med årer samt
2 stk. 2 åres inriggere - med årer.

Bådene har ikke været i vandet nogle år, og trænger til en meget kærlig hånd.

Det kan vi piger ikke selv klare, og kan heller ikke betale bådebyggeren for det.

Er der en nystartet klub - eller andre som selv kan klare en restaurering - er bådene billigt til salg.

Henvendelse til:

Materialeforvalter **Sys Møller** - 05 52 52 39 eller
Kolding Dame-roklub, Gl. Strandvej 3, 6000 Kolding,
tlf. 06 53 25 16

Roforeningen KVIK har følgende til salg:

Motions/plast-scullere:

2 stk. senior-scullere og 2 stk. ungdoms-scullere sælges uden rigge.

Prisidé: Kr. 1.000 - 1.500 pr. stk.

Kaproningsmateriel:

2 stk. 4 m/styrmand

Prisidé: Kr. 6.000 pr. stk.

Efter nødvendig klargøring særdeles velegnet til Veteran-roning!

Henvendelse:

Kaproningschef Jørgen Nielsen

Telefon: Dag 02 93 55 11/2018

Aften: 02 88 53 22 (efter kl. 18.00)