

NR. 2

OKT. 1990

17. årg.

TRENER-



KONTAKTEN





TRENERKONTAKTEN: Informasjonsorgan for Norges Roforbunds
Treningsnemnd

REDAKTØR: Kjell Emblem

TRENINGSNEMNDA 1989/90

Arbeidsutvalget:

Kjell Eriksen,	formann
Kjell Emblem,	sekretær
Edd Hillstad,	medlem
Rolf Sæterdal,	medlem
Frank Hansen,	medlem

Utvalget for elitegruppen:

Kjell Eriksen,	formann
Kjell Emblem,	sekretær
Frank Hansen,	sjefstrener
Rolf Sæterdal,	treningskonsulent

Utvalget for junior- og rekrutteringsgruppen:

Einar Henriksen,	formann, region Trøndelag
Rolf Sæterdal,	treningskonsulent
Per Bønsnes,	region Østland-Nord
Cathrine Eriksen,	region Østland-Sør
Edd Hillstad,	region Vestland-Sør
Jakob T. Larsen,	region Vestland-Nord

Trenerkontakten sendes til:

- a) Autoriserte trenere
- b) Klubber og kretser
- c) Roerne i elitegruppen
- d) Aktuelle organisasjoner/institusjoner

REDAKTØRENS SPALTE

TRENERFORUM vil bli arrangert 17. og 18. november med Spesialtrenerforum for utvalgte trenere fredag 16. nov.

Til dette Trenerforumet skal vi hente opp Dieter Altenburg som i mange år var sjefstrener for juniorene i DDR. Her kan vi få mange impulser.

Innbydelsen til Trenerforum står på side 21. og 22. i dette nr. av Trenerkontakten og den vil ikke bli kunngjort på andre måter.

JUNIOR-/REKRUTTERINGSARBEIDET er viet stor oppmerksomhet i dette nummer og Rolf Sætersdal har oppsummert de foreløbige erfaringer fra første periode med det nye regionsopplegget.

Dette er en svært viktig bit å følge opp både for forbund, regioner og klubber.

Vi må dessuten få til et langsiktig opplegg som tar sikte på å oppnå best mulig sportslige resultater under vårt eget Junior-VM i 1993.

Dette har bl.a. Namsos Roklubb pekt på i brev til forbundet og dette vil bli gjenstand for drøftelser under Temadebatten på Tinget.

VERDENSMESTERSKAPET står for døren og vi ønsker våre deltagere lykke til. Målet for våre 3 båter er meget høyt, men likevel realistisk: 2 medaljer og 1 finaleplass.

OPPSUMMERING 1990:

Arbeidet med å sikre fortsatt rekruttering til elitegruppen ble for sesongen 1990 organisert på en ny måte. Et nytt utvalg ble etablert, junior og rekrutteringsutvalget, og dette utvalget har vært ansvarlig for gjennomføring av tiltak som bl.a tinget 89 sluttet seg til. Ett år er gått og det er naturlig å stoppe opp for å undersøke om de tiltakene som var planlagt er gjennomført, og om hvordan de har virket i forhold til den målsetning vi har med dette arbeidet.

Erkjennelsen om at:

FRAMGANG I TRENINGSARBEIDET ER AVHENGIG AV RIKTIG TRENING I ET MILJØ MED DE RETTE HOLDNINGENE -

var fundamentet for omorganiseringen. Vi visste også at vi på toppen (elitegruppen) hadde nettopp de elementene som blir understreket her.

Vår målsetningen var å organisere oss på en slik måte at overføring av kunnskap, holdninger osv. kunne gjøres på en bedre måte.

ER VI PÅ RETT VEI MED DE TILTAKENE SOM ER SATT I GANG ?

Vi la opp til at klubbene skulle samarbeide regionalt både på trener siden og på den aktive siden gjennom å opprette regionale trenerforum og at de aktive fikk muligheter til å trene sammen med aktive fra andre klubber.

Norges geografi har gjort at regionene har kunnet sette de forskjellige tiltakene ut i livet i varierende grad og det er grunn til å se om denne modellen kan brukes over alt. Det kan tenkes at andre modeller kan være bedre for å oppnå de målsetninger som er satt.

Klubbens varierende styrke i infrastruktur er helt klart en hemsko i dette arbeidet og dette går i de aller fleste tilfeller på evnen, mangler resurser - men også er det eksempler på manglende vilje til å delta i arbeidet.

Forbundet har sendt ut rammeprogrammer for junior A/senior B og dette er i hovedsak blitt sett på som en fordel. Vi må imidlertid komme videre slik at programmene ikke blir en sovepute for klubbtrenerne men at man aktivt går inn å tilpasser dette lokale forhold gjennom en forståelse av hensikten med det som skal gjøres. Det viktigste er imidlertid å se på gjennomføringen og her skorter det fortsatt svært mye. På dette feltet må vi klart bli bedre og det vil bli foreslått en del tiltak som gjør at vi kan bli bedre på dette området. Om et opplegg er godt eller dårlig avhenger av hvordan det gjennomføres og ikke av hva som står på et papir.

Det er blitt hevdet med rette at en viktig grunn til at norsk roing har hevdet seg så bra er nettopp de holdninger som er å finne i elitegruppen. Vi kjenner alle Alf Hansens innstilling til trening og det er nettopp dette vi ikke må miste av synet. All verdens flotte opplegg kan aldri erstatte slike grunnholdninger.

I vår diskusjon omkring opplegget for å få flere klubber til å jobbe bedre må vi aldri miste dette grunnlag av synet.

I det følgende er det diskutert noen av disse temaene mer inngående og vi vil ta dette opp i full bredde under trenerforum 16 - 18 nov.

Rolf Sæterdal

Høsten 1989 ble klubbene fordelt i regioner etter følgende oppsett:
(under rubrikken for aktive er det tatt med de som hadde aktive innenfor regionale grupper)

KLUBB	REGION	AKTIVE
ALVØEN	VESTLAND NORD	NEI
ARBEIDERNES	ØSTLAND NORD	NEI
ARENDAL	ØSTLAND SØR	NEI
ASKER	ØSTLAND NORD	NEI
ASKØY	VESTLAND NORD	NEI
BERGENS	VESTLAND NORD	JA
BÆRUM	ØSTLAND NORD	JA
CHRISTIANIA	ØSTLAND NORD	JA
DRAMMEN	ØSTLAND NORD	JA
FANA	VESTLAND NORD	JA
FREDRIKSTAD	ØSTLAND SØR	NEI
HALDEN	ØSTLAND SØR	NEI
HAMAR	ØSTLAND NORD	NEI
HORTEN	ØSTLAND SØR	JA
KONGSVINGER	ØSTLAND NORD	NEI
KRISTIANSAND	VESTLAND SØR	NEI
KRISTIANSUND	MIDT-NORGE	JA
KVINNHHERAD	VESTLAND NORD	NEI
LARVIK	ØSTLAND SØR	NEI
LILLEHAMMER	ØSTLAND NORD	NEI
MOSS	ØSTLAND SØR	NEI
NAMSOS	MIDT-NORGE	JA
NSR	ØSTLAND NORD	JA
ONSOY	ØSTLAND SØR	NEI
ORMSUND	ØSTLAND NORD	NEI
OS	VESTLAND NORD	NEI
OKR	ØSTLAND NORD	NEI
PORSGRUNN	ØSTLAND SØR	JA
RINGSAKER	ØSTLAND NORD	NEI
RISOR	ØSTLAND SØR	NEI
TERJE VIKEN	VESTLAND SØR	JA
SANDEFJORD	ØSTLAND SØR	JA
SARPSBORG	ØSTLAND SØR	NEI
STAVANGER	VESTLAND SØR	JA
TRONDHJEM	MIDT-NORGE	JA
TØNSBERG	ØSTLAND SØR	JA
VOSS	VESTLAND NORD	JA
AALESUND	VESTLAND NORD	JA

38 KLUBBER, DERAU 17 KLUBBER MED AKTIVE I SYSTEMET.

Det er ikke tatt med antall tiltak som den enkelte trener/aktive har vært med på. Vi kan imidlertid slå fast at dette har variert svært mye fra region til region.

Har egentlig mange nok aktive tatt del i fellestiltak i forhold til intensjonen i opplegget. Til dette må det svares et klart nei. Vi har på ingen måte vært flinke nok og for mange får for liten eller ingen reell påvirkning fra andre miljøer. Dette er en møysommelig prosess og vi loser ikke dette ved enkelte weekend samlinger, men gjennom tiltak som virker over tid. Likevel, vi har satt igang og selv Roma ble ikke bygget på en dag.

Følgende tiltak er foreslått for å øke kommunikasjonen mellom klubbene og mellom klubbene og forbundet sentralt:

- a) Alle klubbene oppnevner en trenerkontakt som vil fungere som et bindeledd i det systemet vi skal videreutvikle.
- b) Trenerkontakten for ansvaret for å gi enkle oversikter over treningen inn til forbundet som igjen sender en samlet oversikt tilbake slik at alle kan få en bedre tilbakemelding på eget arbeid.

Alle klubbene bør på en eller annen måte kunne få hjelp, og vi bør organisere dette slik at alle kan få sin plass i systemet og da vil ikke nåværende opplegg fange opp dette. Modelltenkningen må foregå på tre plan:

- a) Avhengig av nivå.
- b) Avhengig av geografisk plassering.
- c) Avhengig av klubbens infrastruktur.

Uavhengig av disse variablene vil alder være bestemmende for en del strukturer:

Den enkelte aktives utvikling kan deles inn i fire hovednivåer etter utviklingstrinn og hver periode vil ha sine klare mål. Hele veien vil kombinasjonen av riktig trening og treningsorganisasjon være satt i sentrum.

NIVÅ	ALDER	TRENINGSÅR	MÅLSETTING	ANSVAR
1	12- 15	0	REKRUTTERING	KLUBB
2	13 14	1 2	ETABLERING	KLUBB
3	15 16 17 18 19 20 21 22	3 4 5 6 7 8 9 10	BEVISST- GJØRING	KLUBB/ EKSTERN
4	i.d*	i.d*	SELEKSJON	NASJ.

Aldersgrensen kan ikke være absolutte men de er ment å være til hjelp

for at en lettere skal kunne se hvilken prosess den enkelte aktive må igjennom. Spørsmålet er når skal forbundet inn med f.eks rammeprogrammer, i år har det vært ned til junior A. Det er imidlertid klubber som foreslår å ha ramme programmer/fellestiltak også for junior B. Avgjørelsen om en eventuell heving av junioralderen vil innvirke på dette.

1) INTRODUKSJON (NIVA 1)

Roskole eller andre former for opplæring har vært brukt mer eller mindre tilfeldig i mange klubber. Det er svært få klubber som har et bevisst forhold til dette med opplæring. I et totalt konsept er grunnopplæringen et av de viktigste områdene for å lykkes på lang sikt. En ny opplæringsmodell er introdusert i august 1989 og det vil framgå av innholdet i hefte (OPPLÆRING AV NYE ROERE) hvordan dette er tenkt gjennomført.

Aktiviteten for denne gruppen er preget av mangfold og konkurranse-tilbudet bør også avspeile dette. Klubbens fantasi og muligheter vil være begrensingen. Det som må gjennomsyre aktiviteten for dette nivået er å gjøre roaktiviteten kjent for flest mulig og få flest mulig til å trives med roingen.

Under rubrikken ansvarsforhold er det satt klubb på denne aldersgruppen, og det kan i vedlegg for programmer kun være mulig å gi rammer for aktiviteten. Det vil i denne sammenhengen være så store forskjeller i muligheter for den enkelte klubb at et fast opplegg ville ha vært meningsløst.

2) ETABLERING (NIVA 2)

I en overgangsfase vil de som aldersmessig skulle ha tilhørt denne gruppen ha store forskjeller i treningstilstanden. Ved beregning av treningsbelastning er målsetningen om å rekruttere til elitegruppen lagt til grunn - mange vil derfor oppfatte nivået som noe høyt i forhold til det treningsnivå den enkelte har idag. Treningsendringen vil måtte komme gradvis, men samtidig er det viktig å få fram det nivå denne gruppen egentlig bør ha.

En 15-årig roer som allerede på dette tidspunkt er istand til å tollerere det angitte treningsnivå vil dermed ha større mulighet for å henge med i utviklingen.

Klubbene vil være hovedansvarlig for treningsopplegget for denne gruppen, men forbundet vil kunne bidra med betydelig større grad av detaljerte treningsprogrammer dersom det måtte være ønskelig. I oversikten over treningsrammer vil dette komme tydeligere fram, og ikke minst i utformingen av forslag til detaljprogrammer.

3) BEVISSTGJØRING (NIVA 3)

Det er for denne gruppen de største forandringene har funnet sted og det neste er å undersøke hvordan vi skal kunne bedre opplegget på junior B nivå. Her vil det sikkert være delte meninger om i hvilken grad vi skal gå inn men jeg tror at dette er viktig å diskutere. Spesielt blant trenere er dette et viktig område.

4) Elitegruppen vil ikke bli berørt i denne sammenheng.

VI MÅ KUNNE SETTE KLARE TRENINGSMÅL FOR HVERT ENKELT ALDERSTRINN SOM ER I SAMSVAR MED VÅR TOTALE MÅLSETNING OM Å HA LAG I VERDENSTOPPEN. ALLE MÅ GJENNOM TRENINGÅRET FÅ TILBAKEMELDING HVOR DE STAR I FORHOLD TIL DETTE. TRENERKONTAKTEN VIL BLI EN VIKTIG BRIKKE I DENNE KOMMUNIKASJONEN SLIK AT FLERE KAN FÅ VITE NIVÅET PÅ SIN EGEN TRENING OFTERE.

a) Avhengig av nivå:

Alle deltagerne til nordisk mesterskap for juniorer kom fra klubber som hadde roere som deltok på felles opplegget innenfor regionene. Det er selvfølgelig mange faktorer som er med på å bestemme utviklingen av en roer men klubbene som fikk roere med til nordisk gir en del av dette bildet.

Klubber til nordisk pr år:

	1980	1982	1984	1986	1988	1990
Bærum	1		7	2		
Christiania	1	5		1	2	
Alvoen	5					
Drammen	2	4	4		4	
Fana	4	2	5	4	4	2

Horten	3	5	4		1	3
Ormsund	6			3		
Moss	2			2	2	
Fredrikstad	2					
OKR	4					

Aalesund						8
NSR		3			4	7
Stavanger		4	2	6	2	4
Terje Viken						1
Tonsberg		3		2		

Sandefjord		1	4	1		
Onsoy			1			
Risor			1			
Porsgrunn				3		
Trondhjems				1	2	

Sarpsborg				1	2	
Bergens				2	4	1
Namsos		1			1	
Voss						2

Vi ser av listen at det i løpet av denne perioden har vært hele 25 klubber som har hatt deltakere i nordisk junior mesterskap. I tillegg ser vi at det er svært få klubber som er stabile over flere generasjoner med junior-roere. Dette kan tolkes på flere måter men personlig mener jeg det henger sammen med klubbens stabilitet over tid. De klubbene som sporadisk har hatt roere inne på listen er nok basert på skippertak og ikke på langsiktig jobbing. En annen tendens er å se hvilke klubber som er kommet til og hvilke klubber som er falt ifra.

På neste side er tatt med den samme oversikte på seniorsiden. Her vil det bli antall starter, fordi at en senior kan ro flere løp. Dette vil gi et riktig bilde av forholdet mellom klubbene på seniorplan.

	1979	1981	1983	1985	1987	1989
Sandefjord	2	1	1			
Ormsund	10	9	11	10	9	4
Drammen	2	1	4		1	
NSR	8	10	2	2		
Horten	3	1	4	4	6	4
Sarpsborg	1	1				
Bærum	2	3	3	2	3	2
Trondhjem	2	3	2			1
OKR	4	3	2	3	2	2
Arendal		1				
Fana			3	2	5	8
Tønsberg			2			1
Christiania			1	5	4	6
Stavanger	1			4	3	6
Porsgrunn						1

På senior siden er det 15 klubber som har hatt aktive i denne perioden og det er ingen overaskelse å se sammenhenger til klubber om man leser junior og senior under ett. Dersom vi gikk inn å så på person ville dette vært enda klarere.

Videre vet vi at de utøverne som er kommet inn i elitegruppen på slutten av åtti-tallet har langt de fleste deltatt i junior-VM med gode resultater.

Det ble slått fast på trenerforum høsten 89 at det er sammenheng mellom resultatnivå på junior siden og det som er mulig å oppnå på seniorsiden.

Vår oppgave må være å sørge for at våre beste junior holder et nivå som tilsvarer minst de beste i finalen fra 7 - 12, da dette er en av forutsetningene for å nå opp i elitegruppen. I denne sammenhengen kan vi ha det paradokset at en klubb som jobber bra mangler talenter mens en klubb uten system kan ha talenter men ikke når opp grunnet dårlig klubbmiljø.

Klubbene må også i en resursmessig vurdering ta hensyn til hvilken opptakspolitikk man velger å føre. En roklubb kan ikke drives som en ungdomsklubb i den forstand at miljøet utvannes. Alle klubbene må ha en sosial basis for å lykkes, men dette må bygges på aktiviteten roing og de krav denne idretten stiller.

Kommunikasjonen mellom klubbene og mellom forbund og klubber må legges opp slik at det styrker klubbenes muligheter til å utvikle miljøet slik at det gir de holdningene vi er ute etter.

Det er umulig å ha et fast opplegg som kan passe alle men det er viktig at vi finner fram til opplegg som tar hensyn til alle nivåer.

Trenerkontakten vil bli en viktig brikke i dette arbeidet og jeg vil prøve å sette sammen klubber på samme nivå slik at de kan lære av hverandre.

Tenker vi oss ett årskull vil det variere fra år til år hvilke klubber de beste kommer fra, men over tid kan klubbene plasseres i forskjellige nivå grupper.

Nivå 1 : Klubber som har roere i elitegruppen, roere til nordisk og norske mesterskap både senior og junior.

Nivå 2 : Klubber som har roere til nordisk mesterskap junior/senior en gang i blant,

Nivå 3 : Klubber som sjelden eller aldri har roere til nordisk mesterskap hverken for junior eller senior.

Det er nødt til å være forskjellig hva den enkelte klubb dermed har behov for av hjelp. I år har vi startet dette men erfaringen viser at ikke alle ble fanget opp. Regionssamarbeidet var satt i gang for de nest beste og meningen var at de på denne måten skulle få et bedre tilbud. Vi bør gå videre med dette og finne løsninger som kan fange opp flere.

b) Avhengig av geografisk plassering.

I lange perioder vil treningen i den enkelte klubb foregå uten impulser fra andre miljøer og det er lett for både trenere og aktive å bli "blind" i den forstand at egen vurderingen av treningen utvannes. Regatta sesongen er kort og det går for lang tid mellom sesongslutt og til starten på neste. Mange klubber som ligger perifert fra de "tunge" miljøene har liten eller ingen kontroll for kvaliteten i eget arbeid over for lang tid.

Det er derfor nødvendig å bøte på de store avstandene ved å ha et fastere opplegg med klare kvalitetsnivåer slik at vi får flere kontrollpunkter gjennom høst/vinter/vår. Regionsinndelingen og måten den enkelte region kan jobbe på vil være avhengig av geografiske forhold. Arbeidsformen vil derfor måtte variere fra område til område.

c) Avhengig av klubbens infrastruktur.

Med infrastruktur menes klubbens organisasjon, trenere, ledere, treningsforhold, materiell etc. Vi vet at dette varierer meget fra klubb til klubb, samtidig som rekruttering av tilfeldige grunner kan gi objektivt sett gode potensielle roere til en klubb som ikke har denne rammen. Vi må rett og slett ta vare på våre talenter på en bedre måte. Denne saken vil helt sikkert vekke sterke følelser men av hensyn til den enkelte roer må klubber ta opp til vurdering hvor langt miljøet kan gi tilbud. Etter hvert som en roer stiger i gradene vil det bli stadig ferre klubbmiljøer som kan følge opp. Mange vil henge med til juniornivå, ferre til senior B nivå og med de ressursene som er nødvendig for elitegruppen er det nødvendig å samle dette i et miljø.

Ser vi på dette samlet bør vi dempe den negative effekten av hver og en av disse områdene slik at roerens nødvendige rammebetingelser mere blir tatt hensyn til.

Vi må sørge for at:

- En potensiell god roer fra en liten klubb med små "ressurser" får den hjelpen som er nødvendig for å komme videre.
- En potensiell god roer fra en klubb som ligger i stor avstand fra det sentrale støtteapparat får kontakt og hjelp fra dette.

Vi må kunne opprette treningsfelleskap uavhengig av klubbgrensene der dette er naturlig. Alle er tjent med å gi de beste roerne de beste mulighetene. Det er håpe at forskjellig klubbtilhørighet ikke hindrer et slikt opplegg.

RYGGPROSJEKT

I de siste årene har det vært en økning av rygg-plager blant norske roere og Norges Roforbund har satt igang et arbeid som stiller spørsmål om grunner for dette og hva vi kan gjøre for å forebygge skader av denne typen.

Toppidrettssenteret er sentral i dette arbeidet og det er nedsatt en gruppe som dels består av personer fra vårt eget miljø og dels fra toppidrettssenteret/NIH.

Gruppen består av : Rolf Sæterdal, roforbundet
Ake Fiskerstrand, ---"---
Helge Dyre-Meen, NIH
John Vikne, TS
Kristian Schreiner, NIH
Sverre løken, roforbundet
Svein Hetland, NIH
Per Egil Refsnes, NIH

Så langt har man gjennomført et prosjekt der ulike måter for å avlaste ryggen etter trening er undersøkt. Det er funnet fram til en avlastningsmetode som det vil bli gitt veiledning i.

Det er videre bestemt at 25 ungdomsroere fra forskjellige klubber skal følges opp over tid og man har foreløpig tatt for seg følgende tester:

- det arbeides med en video om styrketrening, der både program og teknisk utføring blir hovedpunkter, skal være fredig ca 1.12.
- det vil bli foretatt en medisinsk status for spesielt å vurdere ryggen til omtalte grupper med ungdomsroere. Stikkord her er bevegelighet og styrke. Dette er såvidt startet opp.
- Utarbeides et registrerings-skjema der alle former for rygg-plager skal registreres.
- Ergonomiske analyser av roing med tanke på å finne tekniske løsninger som belaster ryggen mindre. Video opptak av roteknikk til gruppene vil bli utført, og dette vil bli analysert. Arbeidet er i gang.
- Det kan være av interesse å se på den konstruksjonsmessige innredningen i båten. Kan det gjøres endringer som vil skåne ryggen?

John Vikne

Gjør som skøyteeliten:

Gratis prestasjonsforbedring — uten blod, svette og tårer

Denne artikkelen er hentet fra bladet Norsk Skøytesport

En artikkel med innfallsvinkler som gir nye impulser, og bevisstgjør leseren om viktigheten av systematikk i kosthold og væske. Og hva DET betyr for helse og prestasjon.

Av Bjørn Kjeldsen

Det er ingen tilfeldighet at de av våre eliteutøvere som kan skilte med OL- og VM-medaljer er livsstilbevisste og svært nøye med inntak av riktig kost og nok væske.

Hensikten med denne artikkelen er å bedre utøverens sosiale liv, øke idrettsgledden og overskuddet, samt stoppe ungdomsfrafallet til konkurranseidretten. Det er ikke nødvendig å velge mellom utdanning/arbeide eller toppidrett.

Ved å koble ernæring og væske til treningsarbeidet blir det rikelig med tid til både utdanning, idrett og et normalt sosialt liv.

Idrettsutøvere utsetter seg ofte for belastninger som går på helsa løs, og underlegger seg ofte treningsprogrammer som bryter ned mer enn de bygger opp, grunnet manglende kunnskaper om hva som skjer i kroppen under forskjellige treningsformer.

Oftest er det vi har like foran øynene våre det vanskeligste å få øye på. Så også med betydningen av kosthold og væske for prestasjonsevnen. Mat og drikke er en så naturlig del av vår hverdag at svært få tenker over hvordan det innvirker på prestasjonsevnen, enten det gjelder idretten eller i dagliglivet.

Denne artikkelen tar som før nevnt sikte på å bevisstgjøre idrettsutøvere på hva som skjer i kroppen under trening, hva som påvirker prestasjonsevnen, og hvorfor så mange treningstimer er bortkastet når det ikke tas hensyn til ernæring og væskebalanse.

Skal det bli meningsfylt å trene må utøveren forstå sammenhengen mellom kosthold, væskebalanse og prestasjon. Det innebærer kunnskap om ernæringsfysiologi, muskelfysiologi, biokjemi og biomekanikk.

Det er umulig i en kort artikkel å gå i dybden på et så komplisert tema. Men jeg skal gi noen få eksempler på hvordan kosthold og væskebalanse virker inn på helsen vår, trenings- og konkurransesituasjoner.

Siden det ikke er noen organiske forskjeller på idrettsutøvere og andre er vi alle underlagt samme lover for fysisk og psykisk prestasjonsevne.



Ernæringsspesialisten Bjørn Kjeldsen med det han kaller: Basis for et riktig kosthold og god væskebalanse.

Kroppen vår sier fra når den blir sliten, men den sier ikke fra om det du spiser eller drikker er bra eller dårlig. Mett blir du uansett hva du putter i deg. Tørstfølelsen sier heller ikke fra om at det er noe i veien med væskebalansen før det er for sent.

Derfor må vi vite om dette og innrette oss deretter.

Det vil si: Følg et menyforslag som gir kroppen det den trenger for å fungere optimalt, samt drikk etter klokka, ikke vent på tørstfølelsen.

Systematikk er nøkkelordet her. Det er faktisk viktigere med systematikk i kosthold enn i treningsarbeidet.

For å understreke viktigheten at et riktig sammensatt kosthold skal jeg kort nevne litt om de ernæringsrelaterte problemene vi har i dagens Norge, og som kunne vært unngått med større almenviten om hvordan kost og væske virker inn på organismens forskjellige funksjoner.

Vi har pr. idag ifølge Statens Ernæringsråd etthundreogfemtitten feilernære barn i Norge. Vi har barn med «engelsk syke» og voksne mennesker med skjebuk.

Moderne forskning har vist hvordan barn og ungdom med et såkalt dårlig kosthold gjør 40 % flere feil på skolen, jobber 10 % saktere, har dårligere reaksjons- og konsentrasjonsevne og dårligere utholdenhet i fysiske aktiviteter, enn de som har et riktig kosthold.

Videre viser forskningen at feilaktig kosthold står for inntil 85 % av årsakene til alvorlige sykdommer som brystkreft hos kvinner, tykktarmskreft, hjertekarsykdom-

mer, mage- og tolvfingertarmsår, divertikler, gallestein, diabetes m/ flere.

Når jeg drar frem dette, er det i håpet om at leseren skal fatte hvilken enorm virkning vårt daglige kosthold har på kroppen vår.

Når vi setter det i et slikt perspektiv blir det lettere å forstå hvorfor kosthold og væskebalanse er avgjørende for all fysisk og psykisk prestasjon.

Vi skal se på noen rent kostholdsbedingede årsaker til at det går dårlig på trening og i konkurranser, og som kan være årsak til såkalt «uforklarlig» formsvikt.

Energilagre

Skal musklene våre arbeide hardt må drivstoffet være glykogen (karbohydrater). Vi har små lagre og må derfor etterfylle karbohydrater hurtigst mulig etter endt trening eller konkurranse.

Skal du ha fullt utbytte av intensiv trening må du fylle opp glykogenlagrene i muskelcellene på forhånd. 2,5 til 3 timer før treningen starter fyller du opp med for eksempel løff og honning. (Løff og honning er hurtig nedbrytbare karbohydrater). Starter du intensivtrening med for lite glykogen i muskelcellene går du fort tom, og da må du over på fettforbrenning, noe som gjør at intensiteten settes ned. Da får du ikke det treningsutbyttet som denne økten var ment å gi. Altså bortkastet treningstid.

Tiden fra du er ferdig med å spise til oppvarming starter (ca. 2,5 timer) er særdeles viktig, grunnet fordøyelse og omsetning av

næringsstoffene. I dette tidsrommet må du kun tilføre rent vann eller Farris. Du må ikke spise eller drikke noe med sukker i. Inntak av karbohydrater opp mot starttid for trening eller konkurranse medfører fall i blodsukkeret som gjør at organismen din fungerer dårligere. Når det skjer under trening blir det for lite treningsutbytte. Når det skjer under konkurranse, har du ingen muligheter til å entre pallen den dagen.

Tidspunktet når du spiser er altså svært viktig.

Fett

De fleste idrettsutøvere spiser idag for lite fett. Hysteriet rundt dagens fettforbruk har ført til at idrettsutøvere i likhet med mange andre dropper smør på brødet, drikker bare skummet melk, skjærer vekk alt synlig fett på pålegg og middagsmat, er forsiktig med fete oster, dropper sauser osv. Resultatet er for lite fett generelt og for lite fettløselige vitaminer. (De har nøkkelroller i kroppsfunksjonene). Det blir også for lite flerumettet fett til celleveggene. Alle celleveggene er avhengige av flerumettet fett. Når det tilføres for lite av det, fungerer alle cellene litt dårligere. Det fører igjen til at effekten i treningsarbeidet blir for liten, og du kan for eksempel aldri vinne en konkurranse når alle muskelcellene fungerer for dårlig.

Mineraler og vitaminer

må tilføres i riktige mengder og i riktig balanse. Hvis ikke blir enkelte stoffer antagonistiske, dvs. de motarbeidet hverandre og skaper feilreaksjoner i cellene. Mineraler og vitaminer som tilført i riktig balanse er livsnødvendige, vil når de tilføres i ubalanserte mengder kunne skape forgiftninger. Da fungerer du dårlig. I verste fall kan du dø av det. Mineraler og vitaminer i riktige forhold er bl.a. helt nødvendig for å ta hånd om oksidasjonsproblemer som oppstår i cellene. For eksempel noe som kalles frie radikaler, som løper løpsk og forgifter mitokondrier og cellevegger. Dette kan oppstå

under anstrengelser i alle celler hvor oksygen er involvert. Og da fungerer muskelmassen dårlig.

Slike oksidasjonsprosesser unngås når den riktige mengden mineraler/vitaminer (antioksydanter) er tilstede i kroppen.

Hvor mange treningstimer som grunnet oksydering i cellene har gitt dårlig treningsutbytte er nok ikke så godt å si. Men det er mange.

Hvor mange konkurranser har utøvere stilt opp i, ment seg godt trent, motivert for oppgaven, fit for fight og allikevel mislykkes med hensyn til forventet resultat? Det er også mange.

Kanskje årsaken nettopp er oksyderingsprosessen i cellene, eller kanskje for lite karbohydrater i de riktige deler av muskelbuen, eller kanskje væskemangel, eller kanskje en kombinasjon av alt sammen.

Viktig!

Vi må bort fra den feilaktige tro at bare den hygieniske standard er god kan vi spise og drikke hva som helst.

Andre lands bakteriefloraer påvirker toptrente organismer uansett landets hygieniske standard.

På hele skalaen (og den er lang) fra å være frisk til å bli syk påvirkes prestasjonsevnen.

Den prosentvise sammensetningen av næringsstoffene er selvfølgelig like viktig i utlandet som hjemme.

Hvert enkelt måltid du inntar påvirker organismen din i god eller dårlig retning.

Uansett, så er all prestasjon, fysisk eller psykisk, betinget av kosthold og væskebalanse. Derfor er systematikk i kostholdet like viktig som systematikk i treningsarbeidet.

Husk også at kosthold og væske virker direkte inn på restitusjonstid, buffer- og immunsystem.

En annen og vesentlig ting for å bli god er tilstrekkelig hvile. Tren derfor aldri syv dager pr. uke. Ta en dag pr. uke helt fri fra alt som heter trening, og tren en dag pr. uke med noe helt annet enn primæridretten din.

Væskebalanse

Det hjelper ikke hva du trener eller hva du spiser hvis du har for lite væske i kroppen. Det største problemet her er at tørstfølelsen ikke sier fra om væskebalansen er for dårlig. Derfor må du drikke etter klokka. Når tørstfølelsen først melder seg er det allerede «krise» i organismen, og du får ikke noe særlig igjen for den treningsøkten eller den konkurransen.

Alle funksjoner i kroppen, fysiske og psykiske, ned til den aller minste del er helt avhengig av et vandig miljø for å virke. Her syndes det mye, for tørstfølelsen sier ikke fra at det er noe i veien med væskebalansen før det er for sent. Derfor må du drikke etter klokka. Hver prosent av kroppsvekten du mister i svette reduserer prestasjonsevnen din med 10 %.

En person rundt 70 kg som mister én liter svette er 12–15 % redusert i prestasjonsevne.

Start alle måltider med å drikke et glass vann. Drikk et glass vann mellom hvert måltid. Drikk alltid XL-1 under oppvarming, trening, konkurranser og etter endt aktivitet, for hurtigst mulig å bygge opp glykogenlagrene i musklene igjen.

XL-1 er pr. idag den eneste sportsdrikk i Norge som gjennom sin sammensetning av polysakkarider gir 6 % energi og har hurtigere utømming fra magen enn bare vann.

Drikk du mineralvann, så drikk Farris. Siden karbohydratlagrene våre blir fort tomme under aktivitet bør derfor væske alltid tilføres sammen med energi (XL-1) under trening og konkurranse. (1–2 dl hvert 15. minutt).

Vil du nå toppen må du selv ta ansvar for din egen situasjon. Riktig kosthold og nok væske er selve grunnlaget for å lykkes.

Følger du det oppsatte menyforslaget og drikker etter klokka vil kroppen din alltid være maksimalt preparert til å tåle de påkjenningene du utsetter den for. Spise og drikke skal du jo i allefall. Så da kan du jo like gjerne spise og drikke det kroppen din har godt av. Lykke til!

UTTAKS KRITERIER FOR OL 1992



I MÅLSETNING

Norske utøvere/lag som tas ut til De Olympiske Leker i 1992 skal ha

dokumentert plasseringsmulighet blant de 8-12 beste.

II. KRITERIER FOR UTTAK - SPESIFIKASJON AV DELTAGERKATEGORI

A) Individuelle utøvere/lag uten spesielle OL-kvalifiseringer.

Disse kriteriene gjelder for individuelle utøvere generelt, samt lag fra følgende idretter: ake, bob, kajakk, kunstløp, ro, seil, svømming (synkron), sykkel.

En av følgende krav må oppfylles:

1. Medalje eller plass 4-6 i VM (1-6).
2. Medalje i EM.
3. Sammenlagt i WC 1-3 (og tilsvarende konkurransesystem).
4. Plassering 4-8 i EM og 6-12 i VM etter nærmere vurdering (se pkt. d).
5. 2 plasseringer blant de 6-12 beste i på forhånd avtalte konkurranser, etter nærmere vurdering.
6. 2 resultater i målbare og over all tid sammenlignbare resultater. Blant de 10-15 beste på verdensstatistikken, etter nærmere vurdering.
7. I spesielle tilfelle kan - etter avtale - resultater i nasjonale mesterskap tas med i vurderingen under forutsetning av at resultatet er målbart og holder topp internasjonal standard. Forøvrig etter nærmere vurdering.

B) Idretter underlagt spesielle OL-kvalifiseringer.

I. Lagspill.

Gjelder for idrettene basketball, fotball, håndball, ishockey, landhockey, vannpolo, volleyball.

Krav til uttak:

Kvalifisert gjennom spesielle for-olympiske uttakskonkurranser. Forfall av kvalifiserte

lag fra andre nasjoner regnes ikke som kvalifisering.

2. Andre idretter underlagt kvalifisering.

Gjelder idrettene badminton, bordtennis, gymnastikk, rytteri, skyting, tennis.

ning til deltagelse også i individuelle øvelser dersom deltagerkvoten ikke er oppbrukt. Dette vil være uavhengig av om utøverne er kvalifisert i.h.t. II a.

2. Med lagkonkurranser menes de konkurranser for lag der summen av lagmedlemmenes resultater er avgjørende; bueskyting, fekting, gymnastikk, kombinert, moderne femkamp og skihopp.
Krav til uttak:
Vurderes spesielt ut fra kravene under II a. Må ses

- de internasjonale mesterskap.
- idrettens konkurransesystem, mesterskap, World Cup etc.
- idrettens utviklingsnivå.
- utøverens resultatbilde
- engangsresultat
- stabilt konkurransenivå



Krav til uttak:
Kvalifisert gjennom uttakskonkurranser i det internasjonale særforbunds regi, og etter nærmere vurdering, jfr. pkt. d.

i sammenheng med bl.a. individuelle uttak.

- stigende/fallende resultatkurve
- tidlig/sent i toppidrettskarrieren.

C) Stafettlag og lagkonkurranser.

1. Med stafettlag menes stafettene i friidrett, shorttrack (skøyter), ski, skiskyting, svømming. Utøvere som er tatt ut til deltagelse i kvalifiserte stafettlag kan gis anled-

D) Etter nærmere vurdering.

betyr en omfattende og grundig vurdering av bl.a. følgende momenter:

- idrettens størrelse og utbredelse nasjonalt og internasjonalt.
- kvaliteten på konkurransenivået.
- antall deltakere og nasjoner i

E) Fastsettelse av kvalifiseringskonkurranser og resultater.

Med bakgrunn i krav til dokumentasjon skal pkt. II a (5, 6, 7) fastsettes i samarbeid mellom NOK og det enkelte særforbund når den internasjonale terminliste foreligger.

III. PROSEDYRE FOR UTTAK

A) Uttakskomité.

Myndighet til uttak er delegert til en uttakskomité bestående av følgende 3 representanter for NOK's styre: president, vise-president og særforbundsrepresentanten for henholdsvis sommer eller vinter. NOK's styre er ansvarlig for samtlige uttak.

B) Nominering av kandidater.

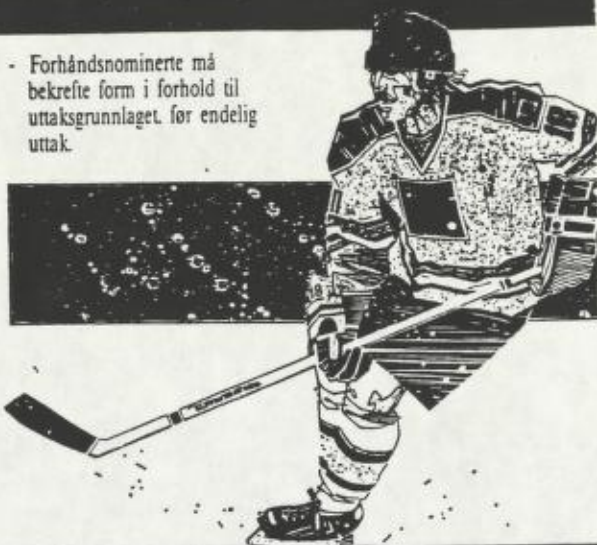
Etter ønske fra det enkelte særforbund kan utøvere nomi-

neres som OL-kandidater med bakgrunn i dokumentasjon i siste sesong for OL-sesongen. For vinteridretter - våren 1991. for sommeridretter - høsten 1991.

C) Uttak.

- Uttak skjer etter særforbundenes innstilling etter oppnådde kvalifikasjonskrav i OL-sesongen.
- Siste uttak i henhold til overenskomst mellom NOK og det enkelte særforbund.

- Forhåndsnominerte må bekrefte form i forhold til uttaksgrunnlaget, før endelig uttak.



IV. SPESELL VURDERING

A) Utøvere som kvalifiserer seg i henhold til foranstående vil normalt bli tatt ut til olympiadeltakelse. I spesielle tilfelle, der idrettens regler ikke er over-

holdt (ref. rule 26 i OL-charteret), kan imidlertid kvalifiserte utøvere bli nektet deltakelse.

B) Som midlertidig bestemmelse gjelder følgende:

Til vinterlekene i 1992 kan det som spesiell forberedelse til OL 1994 tas ut utøvere i grener som ikke er kvalifisert i henhold til

ovenstående. Forutsetningen er at de har drevet ambisios trening og oppnådd gradvis forbedring siden sesongen 89/90.

Uttak etter samråd med OLYMPIATOPPENs Prosjekt Lillehammer.

V. INFORMASJON OM UTTAKSKRITERIENE

A) NOK er ansvarlig for grundig orientering om kriteriene for uttak til OL - 92 til:

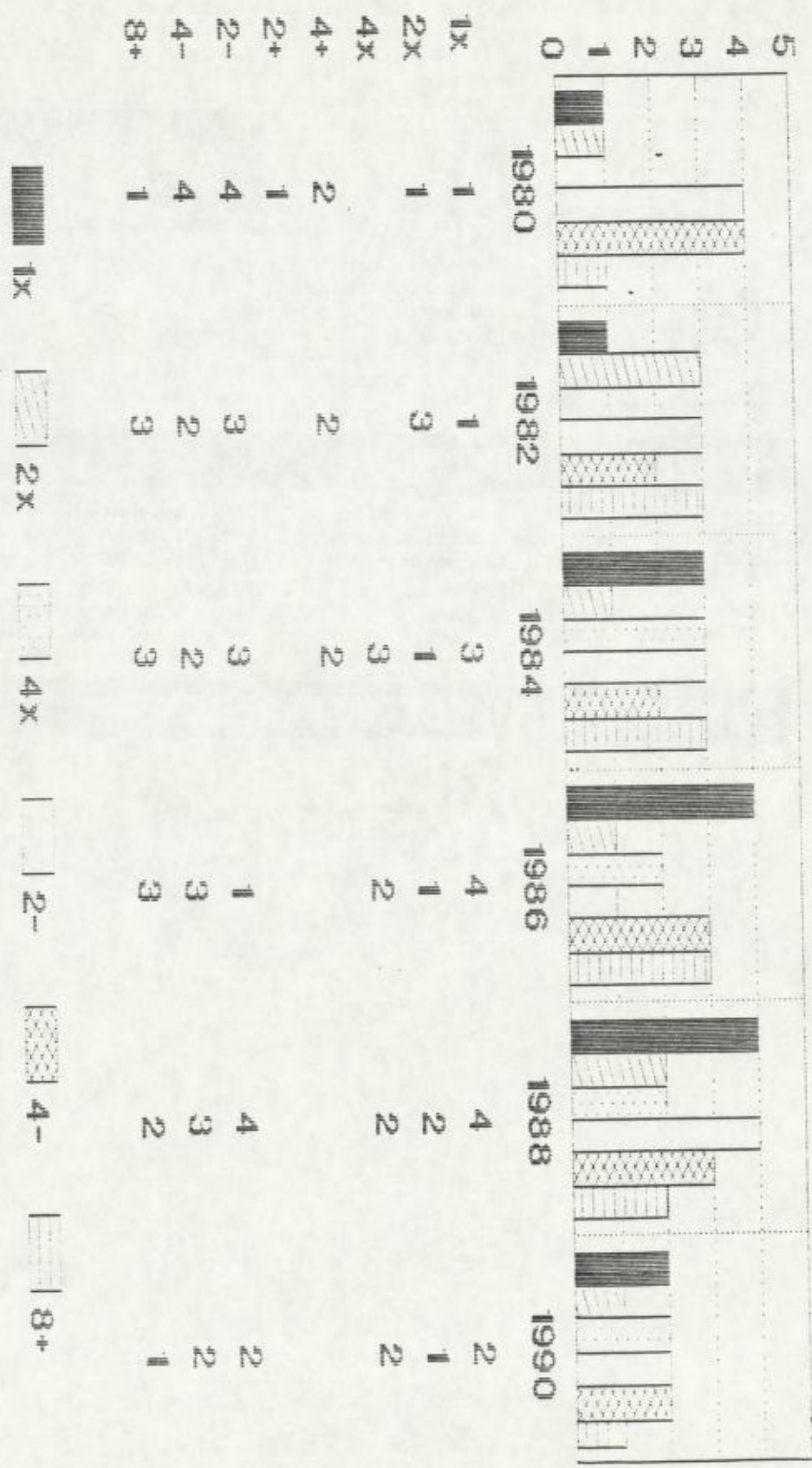
- idretten generelt
- særforbundene spesielt
- presse/media/almenheten.

B) Særforbundene er ansvarlig for grundig orientering innad i eget forbund og omfatter:

- ledere
- trenere
- utøvere spesielt.



NORDISK MESTERSKAP



GUTTER

NORGES IDRETTSFORBUND

SÆRFORBUND
IDRETTSKRETSER
OLYMPIATOPPEN

Hauger 15.06.90

DOPINGLISTEN OG KOFFEIN

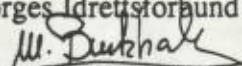
Det vises til brev av 19.04.90 fra Norges Idrettsforbund hvor det fremgår at preparatet Inosine 1000 inneholder store mengder koffein og at dette er forbudt å bruke i idrettsammenheng.

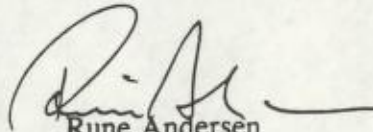
Etter endel henvendelser synes det å være behov for å presisere dette nærmere.

Legemidler som inneholder koffein er forbudt å bruke og de midler som pr. idag fås kjøpt på apotek, står oppført i dopinglisten. Helsedirektoratet har fastslått at Inosine 1000 må omfattes av legemiddeloven. Dette preparatet er således forbudt.

Imidlertid vil endel produkter som omfattes av næringsmiddeloven inneholde koffein, så som f. eks. kaffe og Coca Cola. Det er ikke forbudt å innta disse produktene i rimelig mengde. Den Internasjonale Olympiske Kommite og Norges Idrettsforbund har satt en grense på hvor stor konsentrasjon urinen kan ha av koffein før det betrakes som en positiv prøve i dopingsammenheng; 12 microgram/ml.

Dette til orientering.

Med vennlig hilsen
Norges Idrettsforbund

Martin Burkhalter
Utviklingssjef


Rune Andersen
Konsulent

NORGES IDRETTSFORBUND

Til
Særforbund
og Idrettskretser

Rud 27. september 1990

FRISTER FOR IDRETTSTROPPE

Vi har til nå operert med flere søknadsfrister, og det har medført at mange har kommet med sine ønsker ut over hele året. Nå kommer vi til å gå ut med en søknadsfrist for alle inntak 15 febr. er den aktuelle dato. Det vil sikkert komme noen innimellom, men det må vi bare akseptere i en overgangsperiode.

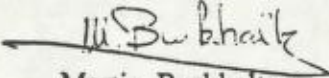
Når det gjelder de som skal søke bør det være slik at særforbundene til en hver tid vet hvem som vil være en aktuell søker fra deres idrett.

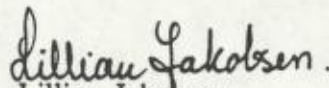
Dette burde ikke være noe problem, og ikke minst vil det være mest rettferdig for alle idrettene. Forsvaret har en stor del søknader utover hele høsten, for dem vil også ordningen nevnt ovenfor være mest gunstig. Vi har drøftet dette med forsvaret, og de er enige i at vi får en søknadsfrist for alle inntak.

Vi håper at den informasjonsbrosjyren vi har laget vil være ferdig trykket nå i høst. Særforbundene må også følge opp med informasjon til sine potensielle søkere slik at vi unngår at de møter i militæret før vi har hatt vårt møte (hvis han/hun er søker på årets kvote). Vi har hatt mange eksempler på akkurat dette i år. Dettet er veldig uheldig fordi det går utover idrettsutøveren. De kan bli plassert et sted hvor deres idrett ikke er så stor og treningsmulighetene er små, og de vil også falle utenom vår kvote.

Skulle det være noen synspunkter på dette tar vi gjerne imot det.

Med vennlig hilsen
NORGES IDRETTSFORBUND


Martin Burkhalter
utv.sjef


Lillian Jakobsen
sekretær

TRENERE

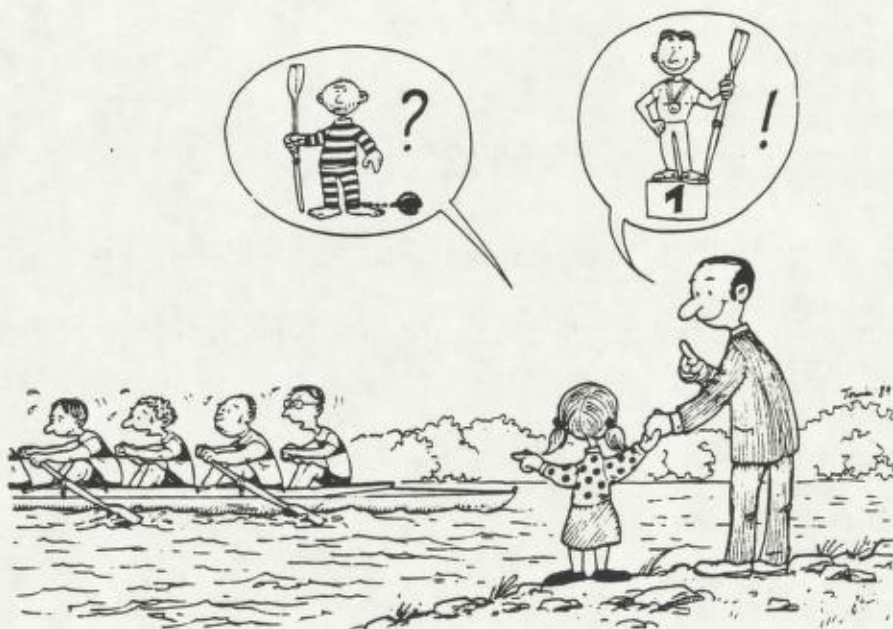
FØLGENDE ER AUTORISERT SOM TRENER I (B-KURS)

Arvid Bentsen,	Kristiansand Roklubb
Tor A. Trana,	Namsos Roklubb
Stine Berge,	" "
Mariann Grønnbeck,	" "
Kjetil Bangsund,	" "

FØLGENDE ER AUTORISERT SOM NYBEGYNNERINSTRUKTØR (EMNEKURS)

Elisabeth Hoff,	Kristiansand Roklubb
Michael Romeril,	" "
Jan Inge Fossellie,	" "
Oddvar Holen,	" "
Ingrid Westby,	" "
Garletta Jagars,	" "
Lise Thorsen,	" "
Lene Nilsen,	" "
Tor Øivind Refsholt,	" "
Arvid Bentsen,	" "
Birgit Byklum,	Arendals Roklub
Linn Pedersen,	" "
Tone Pedersen,	" "
Per Jørgen Pedersen,	" "
Henno Grennes,	Horten Roklubb
Elisabeth Paulsen,	" "
Ove Wrang,	" "
Joachim Bjørnbak,	" "
Ove Sunde,	" "
Tore Avner,	" "
Øivind Gustavsen,	Sandefjord Roklubb
Hans Jørgen Fosse,	" "
Pål Henning Hagen,	" "
Per Olav Rui,	" "
Sveinung Nipen,	Fredrikstad Roklub
Kai Stokke,	" "
Geir Kristiansen,	" "
Rolf Eime,	Porsgrunn Roklubb
Tonje Seierstad,	" "
An Magritt Eide,	" "
Thor Næss,	Tønsberg Roklub
Jørn Petter Foldvik,	Moss Roklubb
Kristian Bjerke,	" "
Anita Nissen,	" "
Cathrin Blondin,	" "
Kenneth Johansen,	Kvinnherad Roklubb
Frode Bloklus,	" "
Fred A. Grøvlen,	" "
Svein Inge Kårvik,	" "
Ann Tove Torsvik,	" "
Marita Johansen,	" "
Robert Olsen,	" "

Geir Tjore,	Kvinnherad Roklubb
Kåre Ertsland,	" "
Aslaug Synnevåg,	Askøy Roklubb
Turid Rødberg,	" "
Hege Anita Salvesen,	Bergens Roklub
Ove Tvedt,	" "
Marianne Heiberg Andersen,	Os Roklubb
Hans Fredrik Petersen,	" "
Atle Hornes,	" "
Tor Andre Skeie,	" "



Norges Roforbund

TRENERFORUM

ARRANGØR: NORGES ROFORBUND

TID/STED: 17.-18. NOV. 1990 PÅ NORGES IDRETTSHØGSKOLE
FRA KL. 10.00 TIL 18.00 PÅ LØRDAG OG FRA KL. 09.00
TIL KL. 14.00 PÅ SØNDAG

FOR HVEM: TRENERFORUM ER I FØRSTE REKKE FOR DE SOM HAR
GJENNOMGÅTT FORBUNDETS TRENERKURS, MEN OGSÅ ANDRE
UTØVENDE TRENERE KAN MELDES PÅ.

TEMAER: SE VEDLEGG

ØKONOMI: FORBUNDET DEKKER HALVPARTEN AV REISEUTGIFTENE (ETTER
RIMELIGSTE REISEMÅTE), OPPHOLD PÅ TOPPIDRETTSENTRET
OG MIDDAG PÅ LØRDAG FOR 1 DELTAKER PR. KLUBB.
KLUBBENE KAN FOR EGEN REGNING MELDE PÅ YTTERLIGERE 2
DELTAGERE.

PÅMELDING: PÅMELDING SKAL SKJE VIA KLUBBEN OG MÅ VÆRE FORBUNDET
I HENDE INNEN 9. NOVEMBER. PÅMELDINGEN MÅ INNEHOLDE
FULLT NAVN, ADRESSE OG OM INNKVARTERING ØNSKES.
DELTAGERNE VIL FÅ TILSENDT TIMEPLAN OG ØVRIGE INFORMA-
SJONER.

TRENERFORUM:

Trenerforum 1990 vil bli avholdt helgen 16 - 18 november og en rød tråd gjennom programmet vil være å belyse junior-roingen.

Fredag vil det pånytt bli arrangert et spesialtrenerforum der Dieter Altenburg fra ex DDR vil holde hovedinnlegget. Altenburg har vært en av lederne for DDR's junior-roing.

Fredags programmet vil kun være åpent for utvalgte trenere.

Temaet vil være å gå igjennom eksempler på trening fra to aldersklasser i en årsplan. Vi vil derfor få vite omfang, innhold etc fra trening på et nivå som vi tilstreber å nå.

Lørdag vil dette programmet bli gjennomgått i plenum der også holdninger og innstilling til trening vil bli fokusert. Det vil under formiddagen også bli lagt opp til gruppearbeid.

Etter lunsj vil vi bli orientert om bakgrunnen og framdriften av et "ryggprosjekt" som roforbundet har dratt igang.

Søndagens program vil utelukkende dreie seg om vår måte å organisere oss på, med henblikk på det som kom fram om krav til trening fra lørdagens innlegg og vår egen hverdag.

Det foreløpige programmet ser slik ut:

Fredag	16 nov.	kl.1800	Spesialtrenerforum v/Altenburg
		kl.2100	Slutt
Lørdag	17 nov.	kl.10.00	Juniortrening i DDR v/ Altenburg
		kl.1100	Gruppearbeid
		kl.1230	Oppsummering i plenum
		kl.1330	Middag
		kl.1500	Ryggprosjektet v/ Jon Vikne, Sverre Løken m.fl.
		kl.18.00	Slutt
Søndag	18 nov.	kl.0900	Organisering av juniorarbeid v/ Rolf Sæterdal
		kl.1000	Gruppearbeid
		kl.1200	Oppsummering i plenum
		kl.1400	Slutt

"FISA COACH" er en kvartalsvis nyhetsbulletin for trenere som FISA's komite for konkurranseroing har realisert i samarbeid med det Amerikanske Roforbundet.
Det koster 10 US \$ for et et årlig abonnement som kan bestilles hos:

FISA COACH
201 S.Capitol Ave.
Suite 400
Indianapolis IN 46225
U.S.A.

GJESSINGS ROERGOMETER

KRISTIANSAND ROKLUBB ER INTERESSERT
I KJØP AV BRUKT ROERGOMETER:
HENVENDELSE TIL KLUBBENS ADRESSE:
POSTBOKS 523
4601 KRISTIANSAND



