

NR. 1

APR. 1991

18. årg.

TRENER-



KONTAKTEN



TRENERKONTAKTEN: Informasjon for Norges Roforbunds
Treningsnemd

REDAKTØR: Kjell Emblem

=====

TRENINGSNEMDA 1990/91

Arbeidsutvalget:

Kjell Eriksen,	formann
Kjell Emblem,	sekretær
Karstein Stien,	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:

Karstein, Stien,	formann, region Vestlandet
Rolf Sæterdal,	treningskonsulent
Per Bønsnæs,	region Oslo
Per H. Brun Svendsen,	region Østland Nord/Øst
Christopher Gallaher,	region Østland Sør/Vest
Kjetil Bangsund,	region Trøndelag

=====

Trenerkontakten sendes til:

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

REDAKTØRENS SPALTE

TRENERKONTAKTEN har av ulike årsaker glimret med sitt fravær i litt for lang tid.

En av grunnene er at mye av informasjonen om trening, testing etc. foregår direkte fra vår Treningskonsulent til klubbene og deres trenerkontakter.

Vi mener likevel at Trenerkontakten har sin misjon og vi tar fortsatt sikte på å opprettholde 4 utgivelser pr. år.

ARUNGEN ROSTADION og utbygging til riksanlegg har alle rointeresserte hørt om i årtier, men svært få forandringer har vært å se fra det ene året til det andre.

Til årets sesongåpning vil ingen unngå å se at anlegget er i ferd med å bli realisert gjennom nytt hus og måldommer-tårn.

Denne utbyggingen til et moderne riksanlegg bør bli en god vitaminsprøyte for hele norsk roidrett og kunne gi oss alle et solid løft fram mot Junior-VM på hjemmebane i 1993.

WORLD-CUP i roing var et nytt tiltak i fjor og alle husker vel at vi var 1 av 5 arrangører og gjennomførte et godt arrangement på Arungen, men det var kun Irene Aaberg av norske roere som satset på World-Cup sammenlagt. I år vil også Rolf Thorsen prøve seg i singel-sculler (den eneste båttype i World-Cup) og det blir meget spennende å se hvor høyt han kan nå.

JUNIOR/REKRUTTERINGSARBEIDET har vært en prioritert oppgave gjennom arbeidet med og i Regionene. Nivået blant rekruttene er meget ujevnt, men blant de beste er det tildels meget lovende testresultater. Dette er oppmuntrende med tanke på den nyrekruttering til elitegruppen som er høyst nødvendig, ikke minst etter 1992-sesongen.

Lykke til med rosesongen 1991.

RAPPORT

F R A

NORDISK TRENERKONFERANSE, OSLO, 8.-10. FEB. 1991

I N N L E D N I N G

Nordisk Trenerkonferanse 1991 ble arrangert av Norges Roforbund og konferansen ble gjennomført på Norges idrettsforbunds Toppidrettssenter i tidsrommet 8. til 10. februar. Sett med arrangørens øyne ble konferansen gjennomført på en tilfredstillende måte. Det eneste lille minus var at vår Jugoslaviske venn, Stanko Slivnik, ikke dukket opp. På konferansen deltok 2 trenere både fra Sverige, Finland og Danmark, mens det var 15 norske deltagere. Tidspunktet viste seg å være noe uheldig da FISA hadde lagt en internasjonal trenerkonferanse med dameroing som hovedtema til samme helg. Flere nordiske trenere var derfor i Ratzeburg samme helgen. Dette heftet er kun ment som et enkelt referat som blir sendt direkte til deltagerne, de nordisk roforbund samt sekretæren i Nordisk Roforbund.

Rud i Bærum, 27. feb. 1991

Kjell Emblem

Åke Fiskerstrand:

PILOTPROSJEKT FOR UNGE ROERE

Pilotprosjektet er for unge roere på vestlandet - hovedsakelig innen Hordaland røkrets. Hensikten med prosjektet er å:

- finne hvilken profil av egenskaper som preger et talent ved å følge en gruppe unge roere fra de er 13-14 år gamle til de når toppen (eller slutter)
- gi de unge utøverne impulser til utvikling som roere og som mennesker
- gi de unge utøverne de kunnskaper om roing og rotrening som er nødvendige for å bli gode roere
- skape sosialt miljø blandt unge roere på tvers av klubbgrensene, slik at de fortsetter å ro selv om de flytter til et annet sted p.g.a. utdanning o.l.
- utvikle de berørte klubbenes trenere

Prosjektets overordnede målsetting er å skaffe rekrutter til elitegruppen.

Prosjektet startet i 1988 med en gruppe på 25 aktive i aldersgruppen 14-16 år. Det var lave krav til prestasjon for å få bli med i prosjektet; den enkelte klubb valgte stort sett selv ut hvilke av deres aktive som skulle få bli med. Siden starten er det systematisk gjennomført en rekke tiltak hvert år, se oversikt i vedlegg A.

I en virksomhet som er basert på frivillig fritids-jobbing er et opplegg av denne art avhengig av de personer som bidrar. Kontinuiteten på trener/leder-siden har variert blandt klubbene, og dette har fått følger for enkelte av de unge aktive. Men stort sett har oppfølgingen fungert tilfredsstillende.

De fleste av deltagerne i gruppen er nu i eller nærmer seg overgangen til senior. Av hensyn til militærtjeneste, utdanning og arbeidsmuligheter er det ønskelig at gruppen etterhvert etablerer seg i Bergen. Det arbeides derfor med å legge forholdene til rette med bl.a. trenerhjelp m.m. Den enkelte roer vil fortsatt representere sin hjemmeklubb på regattabanen.

Det blir foretatt en rekke tester på deltagerne i prosjektet, se vedlegg B. Det har vært noen variasjoner i gjennomføringen av disse testene, p.g.a. leder/trener-situasjonen i enkelte klubber, men stort sett er testene gjennomført. Testene har bl.a. vist at spenst er uinteressant for roere. De viktigste antropometriske mål er vekt, høyde og armlengde. Måling av

fettprosent gjøres hovedsakelig for å bevisstgjøre fremtidige lettvektsroere. Data registrers for hver enkelt roer på et eget skjema, se vedlegg C.

Det er blitt tatt blodprøver av de unge utøverne på Haukeland sykehus, som er testet for jernmangel. Høsten 1988 gav dette som resultat at 84% ble tilrådd å ta tilskudd av jern. Dette ble fulgt opp overfor den enkelte utøver, og høsten 1990 var det kun 18% som ble målt til for lave verdier. Dette viser at det er nødvendig at unge, hardt trenende roere får ekstra tilskudd av jern.

Prosjektet legger vekt på å få trenerne til å se sin funksjon som lærer, en som har ansvar for å utvikle roerens kunnskaper og holdninger. Som et hjelpemiddel både for trenere og aktive brukes treningsdagbok. Det er laget et eget skjema for dette, se vedlegg D. På dette skjemaet skal roeren registrere både faktiske hendelser, og gi en vurdering av egne holdninger til treningen. Dette bidrar til økt selvinnsikt.

Treningsdagboken oppsummeres i en periodeoversikt, se vedlegg E. På grunnlag av dette lager prosjektet grafiske oversikter over treningsomfang o.l. Dette kan enkelt sammenlignes med f.eks. testresultater, og brukes til utvikling og bevisstgjøring av den enkelte roer. Slike oversikter o.l. kan bare brukes på roere med 3-4 treningssesonger bak seg, det kan ikke brukes på 13-14-åringene.

Prosjektet har vist at enkelte faktorer er sentrale for å utvikle roere:

- **Bredde** i det daglige treningsmiljøet. Den unge utøveren bør ha flere andre roere å trene sammen med.
- Kontinuitet i klubbmiljøet. Trenere og ledere må ikke skifte hvert år. Stor grad av kontakt med de andre i miljøet - mye **felles** trening og lagroing. Sterk grad av styring fra ledere/trenere.
- Etablering og forsterkning av holdninger. Stadige små drypp fra trenere/ledere.
- Formidling av kunnskap, roere med kunnskap om roing har større sansynlighet for å bli i romiljøet.

En lovende roer i 14-16-års alderen særpreges av:

- Har stor **lengdevekst** (veksten må ikke være avsluttet)
- Har lange armer i forhold til kroppslengde
- Er **middels** prestasjonssterk i plastsculler
- Har kraftig **utvikling** av aerob kapasitet
- Er muskulært relativt svak i forhold til kroppsvekt, spesielt i armene
- Styrke i bena utvikles fort
- Har god treningsvilje og god konsentrasjonsevne

Prosjektet er ikke avsluttet. Foreløbige data ser ut til å bekrefte tidligere antagelser.

Den foreløbige konklusjonen - eller moralen - er:

Det er ikke den som er best i single sculler i junior C/B som blir best som senior. Ikke støt bort den middelmådige i jakten på talentene, men lag et bredt og godt treningsmiljø. Ikke gjør den tidlig utviklede til helt - han blir middelmådig som junior A!

Tiden vil vise om vi om 3-4 år har skafet rekrutter til elitegruppen.

DEBATT

- Peter Nielsen, Sverige: Det er de samme tanker som ligger bak et tilsvarende prosjekt i Syd-Sverige. Dette prosjektet er vellykket, og har ført til de samme konklusjoner som det norske prosjektet.
- Kontinuitet og systematikk på trener/ledersiden er helt avgjørende for et vellykket resultat. Jo mere oppfølging, jo mindre frafall.
- For å opprettholde motivasjonen blandt trenerne bør det skapes nettverk som gjør at man får nye impulser.
- Trenere blir ofte overbelastet med administrative oppgaver i klubbene. Det må skapes et apparat i klubbene som gjør at trenerne kun behøver å være trenere.
- Kan vi endre konkurranseopplegget for junior B/C for å oppnå våre mål: å holde på og utvikle talenter? Eksempel: Kun invitere til større lagbåter (4+/4X+/8+) andre dag av regattaer, og sette sammen kombinasjonslag på regattabanen.

Referert av Per Bønsnæs

PROSJEKT FOR TALENTUTVIKLING RO.

PLAN FOR TILTAK/TESTER/SAMMLINGER 1988 - 1991

AR	SAMMLINGER	TESTER	ANDRE TILTAK
1988	Okt. Bergen	Roergo 1' & 5' sykkelergo. antropomet. styrke, spenst. Maks. h.f.	Endelig uttak av kandidater Spærreskjema, teknikk forstå- else.
1989	Apr. Bergen Okt. Bergen	Roergo 1' & 5' sykkelergo. antropomet. styrke, spenst. Maks. h.f.	Revurdering av kandidater. treningsfor- ståelse. Mentale forhold.
1990	Apr. Bergen Okt. Bergen (evt jr nord. jr. VM, des. NIH)	Roergo 1' & 5' roergo lactat sykkelergo. antropomet. styrke, spenst. Maks. VO2 Maks. h.f.	Revurdering av kandidater. teknikk utvikling, kombinerte lag. Mental trening. Kontrollert trening
1991	Apr. Bergen Okt. Bergen (evt jr. VM, sen. B Match)	Roergo 1' & 6' roergo lactat sykkelergo. styrke, spenst. Maks. VO2 Maks h.f.	Revurdering av kandidater. Etablering av fast gruppe i Bergen. Ansette fast trener. Kombinerte lag. Mill.tjeneste, utdanning/jobb.

PROSJEKT FOR TALENTUTVIKLING RO.

BESKRIVELSE AV TESTER, REGISTRENINGER, VURDERINGER O. A.

Aldersgruppe:		14-16	17-18	18-20	20 og eldre
<u>Tester:</u>					
Ergo- sykkel:	m f	600kpm/6' 600kpm/6' hf+fall%	900kpm/6' 750kpm/6' hf+fall%	1200kpm/6' 900kpm/6' hf+fall%	1500kpm/6' 1050kpm/6' hf+fall%
Roergo- meter:	m f m + f	2.5kpm/1' 2.5kpm/1' 2.5kpm/1' 2 kpm/5' 15 min	3kpm/1' 3kpm/5' 3kpm/1' 2.5kpm/5' OBLA evt. 15 min.	3.2kpm/1' 3kpm/6' 3kpm/1' 2.5kpm/7' OBLA evt. 15 min.	3.5kpm/1' 3kpm/6' 3.2kpm/1' 2.5kpm/7' OBLA evt. 15 min.
Ligg- rotak:	m f	kv - 20% kv - 30%	kv - 20% kv - 30%	kv - 10% kv - 20%	kv kv - 20%
Knebøy:	m f	kv kv - 10%	kv kv - 10%	kv + 10% kv	kv + 20% kv
Spent:	m + f	sargent u. till.	sargent u. till.	sargent u. till.	sargent u. till.

Antropometriske mål (to ganger pr. år):
vekt, høyde, benlengde, armlengde, sitte høyde, håndleddsbredde, kneleddsbredde, fettprosent, maks. hf.

Røntgen rygg: thoracal og lumbaldel ved 15 år, 18 år, 21 år & 24 år.

Regattaprestasjoner: registreres hvert år i enårede og parårede båter.

Treningsvilje, innstilling og konsentrasjonsevne: vurderes & registreres hvert år.

Sum for rodde kilometer: registreres hver sesong.

Treneroppfølging: registreres hvert år.

Tidsbruk/transportforhold til skole & trening: registreres.

Sosial omgang i forhold til roklubben: registreres.

Skoleprestasjoner: registreres.

Diverse mentale forhold: registreres.

REGISTRERING AV ROERE - UTVIKLINGSSKJEMA

Navn: _____ fedt: _____ klubb: _____

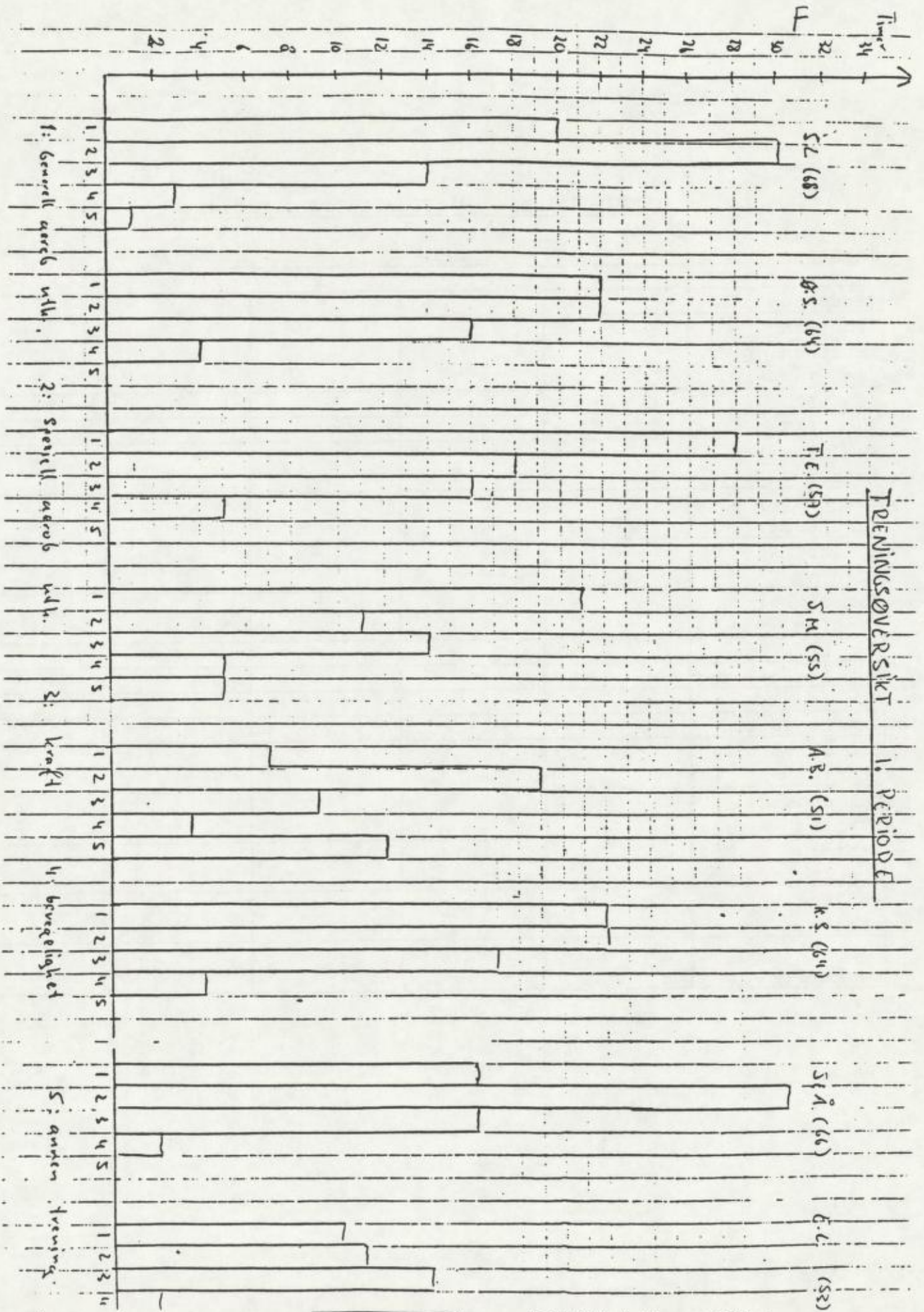
	1986		1987		1988		1989		1990	
	vår	hest	vår	hest	vår	hest	vår	hest	vår	hest
høyde:										
vekt:										
sitte										
høyde:										
ben-										
leng:										
arm-										
leng:										
hånd-										
ledd:										
kne-										
ledd:										
fett%:										
max hf:										
hf ergo										
sykkel:										
fall%:										
spenst:										
liggro:										
benpr:										
roergo										
1':										
5'- 7':										
4mmol:										
km ro-										
tren:										
reg-										
plass:										
trener:										
innst:										
ment.										
kontr:										
andre										
idr:										

vurderingsskala: 5: topp, 4: god, 3: middels, 2: under middels,
1: dårlig.

TRENINGS DAGBOK MÅNEDS/PERIODEOVERSIKT.

Navn: _____ Klubb: _____ År: _____

Måned/periode:					
Utholden- hetstren.					
Sum I					
Sum II					
Sum III					
Sum veksel- tren.					
Sum tempo/ starttren.					
Sum styrke- trening					
Sum sirkel- trening					
Sum tøyninger					
Sum innstilling					
Sum innsats					
Sum konsentr.					
Sum ikke trent					
Sum annen trening					
Test- resultater					
Konkur- ranser					
Merknader					



SPØRRESKJEMA FOR ROERE

Navn: _____ Klubb: _____

- 1) Hvor langt (i km) bor du fra roklubben ?
- 2) Hvilke transportmiddel bruker du til/fra trening ?
- 3) Hvor lang tid tar transporten ?
- 4) Hvor langt (i km) bor du fra skolen ?
- 5) Hvilke transportmiddel bruker du til/fra skole ?
- 6) Hvor lang tid tar skoletransporten ?
- 7) Hvor har du dine omgangsvenner i fritiden ?
i roklubben: utenom roklubben: begge "steder":
- 8) Hvordan gjer du det på skolen ?
godt: middels: mindre godt:

SPØRRESKJEMA FOR ROERE

Navn: _____ Født: _____ Klubb: _____ Dato: _____

Hvilke egenskaper er viktige for en roer ?

	<u>Svært viktig</u>	<u>Middels viktig</u>	<u>Lite viktig</u>
Utholdenhet:
Kraft:
Hurtighet:
Spent:
Bevegelighet:
Teknikk:
Treningsvilje:
Evne til å ta seg ut:
Tilpasningsevne:
Punktlighet:
Konsentrasjonsevne:

Hvordan oppfyller DU disse egenskapene idag ?

	<u>Godt</u>	<u>Middels</u>	<u>Dårlig</u>
Utholdenhet:
Kraft:
Hurtighet:
Spent:
Bevegelighet:
Teknikk:
Treningsvilje:
Evne til å ta seg ut:
Tilpasningsevne:
Punktlighet:
Konsentrasjonsevne:

METTE BLOCH JENSEN - MINE ERFARINGER FRA ROINGEN.

Nr. 6 , 1x i 1989, den første kvinnelige skandinaviske verdensmester i roing, 1990 i lettvekt singelsculler.

Har arbeidet i bank i mange år og arbeidsgiveren har vært meget fleksibel med forholdet til Mette og hennes idrett. Hun har hatt fleksibel arbeidstid fri til samlinger og regattaer. Denne ordningen har gjort at hun kan trene 2 økter daglig. (Dette året har hun tatt fri). 2 økter daglig uavhengig av navnet på måneden er det vanlige. Romaskinen (en Modest-vindmølle) er plassert i kjelleren på arbeidsplassen og maskinen er betalt av arbeidsgiveren.

Hun har i sin tidlige ungdom vært svømmer og behersker teknikken godt. Hennes vekt er fullstendig under kontroll, 64-65 kg. vinterstid og og 60-61 kg. i konkurranseperioden. Den store treningsmengden gjennom hele året gjør dette mulig og hun går inn for vektreduksjon 3 måneder før første lettvektsløp. Hun har heller ingen mentale lettvektsproblemer.

Hun har aldri løftet en vektstang fordi både hun og hennes trener har vært og er av den oppfatning at det ikke har vært vært hensiktsmessig med tanke på en uønsket vektøkning og hastigheten på båten kan økes på andre måter. Hun er istand til å ro på 7.35 på 2000 meter og har et O₂-opptak på 4.00 l/68 ml.

I hennes program på vannet finnes det ikke minutter kun distanser. Dette gjør at hun kan sette seg tidsmessige mål hver gang innenfor den intensiteten som er oppgitt. Puls klokken er fast treningskamerat.

Mette driver mye mental trening.

En metode går på innlæring/stabilisering av teknikk.

En metode går på selve løpet som hun ror uten konkurrenter-kampen mot seg selv.

En metode går på avspenning etter trøttende arbeid.

Når det gjelder jenter og idrett er to forhold viktig for henne.

Jentene må kjempe mer for sin anerkjennelse enn det guttene må. På grunn av det å oppnå anerkjennelse er jentene mer opptatt av sitt eget nivå. Det er viktig at jentene er opptatt av hvilket nivå de er på og hvilket nivå de vil til.

Treningsprogram: Produsert av Thor Nilsen

VINTERPROGRAM, ALT PÅ ERGOMETER:

DAG	HVA	TID TOT.	PULS (% AV MAX)	TAKT	HVILE I MIN.
Ma:	3(4+3+2+1)min.	1.10	80-95	22-24 26-28	10
Ti:	2(10x30/15)tak	1.00	90-95	28-30	5
On:	3x10 min.	1.10	85-90	24-26	10
To:	2(10+7+3)min.	1.05	80-90	22-24-26	5
Fr:	8x3 min.	1-12	90-95	24-28	4

Hvis mulig, 9-10 km. løp om morgenen på hverdager.

Lø: Svømme 2000 - 3000 m.

Sø: Svømme 2000 - 3000 m.

VÅR- OG SOMMERPROGRAM:

Program A:

DAG	HVA	KM	PULS (% AV MAX)	TAKT	HVILE I MIN.
-----	-----	----	-----------------	------	--------------

Ma:

FM:	langdistanse	10-16	65-75	18-22	-
EM:	Teknikktrening	16	65-75	18-22	-

Ti:

FM:	Langdistanse	10-16	65-75	18-22	-
EM:	4x1250 m.	16	90-95	28-32	4-6

On:

FM:	Langdistanse	10-16	65-75	18-22	-
EM:	2(10x30/15)tak	14	90-95	30-34	6-8

To:

FM:	Langdistanse	10-16	65-75	18-22	-
EM:	3x3000 m.	16	85-90	28-30	7-9

Fr:

FM:	Langdistanse	10-16	65-75	18-22	-
EM:	3(750+500+250+250)m	14-16	85-90-95-95	26-28 30-32	- 8-10

Lø:

FM:	Langdistanse	16	70-80	20-24	-
EM:	2(20x17/5)tak	12	90-95	30-34	8-10

Sø:

FM:	2x2000 m	16	90-95	30-32	10-15
EM:	Langdistanse	12	65-75	18-22	-

14-DAGERS PROGRAM / KONKURRANSESESONGEN:

Ma: Program A, 2 økter

Ti: -----"-----

On: -----"-----

To: -----"-----

Fr: -----"-----

Lø:

FM:	4x500 m.	14	max	max	3-5
EM:	3x1000 m.	14	max	max	6-8

Sø:

FM:	3x1000 m.	16	max	max	6-8
EM:	Langdistanse	12	65-75	18-22	-

Ma:

FM:	Langdistanse	16-20	65-75	18-22	-
EM:	Frø				

Ti:

FM:	Langdistanse	10-16	65-75	18-22	-
EM:	3x1250 m.	16	90-95	28-32	6-8

On:

FM:	Langdistanse	10-16	65-75	18-22	-
EM:	1x1000, 1x1500 m	16	max	max	8-10

To:

FM:	Langdistanse	10-16	65-75	18-22	-
EM:	Fartsleg	10-12			

FREDAG, LØRDAG, SØNDAG: REGATTA.

EVEN PELLERUD - ERFARINGER FRA KVINNELANDSLAGET I FOTBALL

Damefotballen har fra 1975 til 1990 økt fra 91 til 2846 lag hvor det totale spillerantallet er ca. 50000. Internasjonalt er det 80 landslag på seniorsiden slik at det er en verdensomfattende idrett.

Resultatene har vært meget gode med EM-seier i 1987, uoffisiell VM-seier i 1988, EM-sølv i 1989 og laget er klart for VM-sluttspill i 1991. Dette er A-landslaget men både U-16 laget og U-20 laget er klare for sluttspill i EM. U-16 laget har forøvrig nordiske mesterskap fra 1988, -89 og -90.

Even Pellerud har erfaring som spiller fra 1. divisjon, som trener i 1. divisjon og en A-landskamp. Da han fikk forespørsel om å bli trener for damelandslaget ble han svært overrasket fordi han aldri hadde trent et damelag eller sett en fotballkamp for damer. Hans oppgave blir å føre damelaget til nye triumfer.

Under sitt foredrag la Even opp til å fokusere på kvinnekulturen relatert til samfunnsmessige forhold og til utøveren selv. (Jeg gjør oppmerksom på at alt som ikke er nevnt i forbindelse med klubb gjelder landslaget og jentene som er involvert der).

Kvinnekulturen og samfunnsmessige forhold kan deles i minus- og pluss-sider. Dette kan igjen deles opp i sentrale og lokale forhold.

Stausen for og aksepten av kvinnefotball er og blir skapt gjennom media og "mannen i gata". Veldig lite oppmerksomhet i forhold til herrefotballen er et faktum men spaltemessig i aviser og tidsmessig i TV ligger de mange hav foran roing.

Antall utøvere synes også å være for lite som et rekrutteringsgrunnlag til landslaget. Dette har nær tilknytning til organiseringen og økonomien i en klubb. Fotballjentene har også sin frafallsproblematikk noe som synes å skyldes ambinasjonsnivået, noe som er svært forskjellig blant utøverne selv i de beste klubbene i Norge.

Det positive ved den samfunnsrelaterte kvinnekulturen er at egne tradisjoner skapes og at jentene har eiendomsretten til disse.

Primadonna-problemet er mikroskopisk og det er i stor grad ydmykhet jentene har som skyldes dette.

Den indre motivasjonen er meget sterk hos jentene på landslaget og alle disse forholdene tilsammen skaper mer helhetlige utøvere.

Når det gjelder kvinnekulturen relatert til utøveren er det emst bekymringsfulle at det er et alt for tidlig frafall fra landslaget. Even mente at dette var ambisjonsavhengig og prioritering. Ekteskap og kjærester er de vanligste årsakene til frafallet. På guttesiden synes det som guttene holder det gående.

De positive sidene har noe med miljøet å gjøre. Det er stor trygghet, trivsel og variasjon i aktivitetene utenom trening. Jentene viser også veldig

stor omsorg for hverandre. Nå kan trøsteevnen også snu seg til å bli negativ.. Det kan bli alt for lett å bagatellisere feilene som er gjort eller "innsatsen blir nok bedre neste gang - stakkars deg som fikk så mye kjeft".

Som tidligere nevnt viser jentene stor ydmykhet og dermed også en mye større lærevillighet. I sammenheng med dette finner man en også en god lojalitet. Jenetene har etter Evens mening en fin evne til å prioritere fotball framfor andre interresante aktiviteter.

Andre forhold er at karrieren tar slutt og den ressursen som denne spilleren er blir borte.

Å ta ansvar er meget utbredt og det kommer godt med på reiser, kampforberedelser og samlinger. Damelandslaget har flere samlingsdøgn enn herrelaget. På den annen side er jentene for engstelige med hensyn til enkelte oppgaver som noen ganger kan synes som det å klatre opp på Mount Everest barbeint mens det bare er fantasien som har satt fart.

Også menn med fordommer overfor damefotball er plagsomt.

Til slutt nevnte Even noen stikkord om:

VEIEN VIDERE:

- Bygge på de tradisjonene som kvinnekulturen allerede har
- Bruke de positive sidene ved denne
- Unngå de negative (de benyttes som unnskyldninger)
- Bruk tidligere aktive
- Sats på utdanning, kurs som har med kvinneidrett å gjøre
- Hvilke ressurser kan klubbene trekke ut av forbundet

Det kan synes som at vi trenere må skjerpe oss under issen og tenke på litt andre måter når det gjelder jenter, roing og prestasjoner. Det kan synes som om at vi trenere er godt skolert på den treningsmessige delen mens vi har visse mangler på de sidene som har med en helhetlig utøver å gjøre.

Dette synes å være en oppgave for utdannings- og rekrutteringsutvalget og jeg håper at de vil gå løs på denne med glede. Det er jo viktig både med tanke på rekruttering og i forbindelse med prosjektet "Jenter til OL".

Per Helge Brun-Svendsen

Referent fra kvinneinnslagene.

UTTAK AV LAG I KAJAKK, ved Tore Salbu

Det er i dag 7 aktive i forbundets elitegruppe og det skaper visse problemer med lagsammensetninger siden det er så få utøvere.

En K-4 består som regel av den beste K-1 og K-2 og den siste personen som taes ut er som regel en med stor styrke.

Det kjøres to regattaer på våren med tester i K-2 500 m og 1000 m. Det prøves ulike sammensetninger av mannskapene for å finne fram til de raskeste kombinasjonene.

Erfaring fra Ungarn er at de kjører mye klubbkombinasjoner da de mener det er mest hensiktsmessig og mest og hente rent teknisk.

I Norge kjøres det veldig mye K-1 på trening da man mener at det gir størst utbytte på styrkesiden.

Det kjøres etter felles rammeprogram for elitegruppen når det gjelder trening.

Ved uttak av VM-lag benyttes følgende kriterier:

- Resultater i K-1
- K-2 resultatene (testene)
- Kvalifiseringsregattaer i Norge
- Kvalifisering i utlandet
- En avsluttende kvalifisering i Norge

Kjetil Bangsund

GRUNNLEGGENDE BIOMEKANIKK OG FYSIOLOGI v/ROLF SÆTERDAL
Sammenheng - utvikling - kontroll
Basis fysiologi, muskelkontraksjon og energiomsetning

1) Forhold små og store båter.

På grunn av stor forskjell på hastighet i båttyper bør vi se på basis fysiologi, muskelkontraksjoner og energiomsetning.

Energi = Kraft x hastighet/P = F x m/s = Watt

Singel : Stor kraft på årelommen x lav hastighet (F = ca 55 kg)

Atter: Mindre kraft på årelommen = høy hastighet
(F= ca 45-50 kg)

Toppeffekter på draget ser ut til å ligge 12-15° foran tvers av riggen på grunn av årebladets vinkel og derved stadig henting av nytt vann på forside. På store og raske båter (8+ og 4x) er det viktig med rask vannfatning og tidlig full kraft på taket. Et lengre fremstrekk kan også være aktuelt. Spørsmålet vi bør stille oss er om denne teknikken gir et større anslag av anaerob energi, og om vi derved bør legge opp trening mot dette.

2) Aldersbestemt: Hvilke båter passer i oppveksten og hvilke utvikling gir dermed de fysiologiske parametre.

Det danner seg et visst mønster om at det ikke nødvendigvis er de beste i singlesculler som blir den beste lagbåten. 4 "middel-mådige" 1x roere kan være en virkelig god lagbåt.

EGNE PROGRAMMER

- 1) Styrketrening
- 2) Intensitet i aerob trening
- 3) Roteknikk

Vi antar at jentene må ligge høyere i % av hjerterefrekvens for å nå den anaerobe terskel.

Carl: Hvor ligger flaskehalsen? Skal vi øke muskelstyrken eller skal vi trene aerob kapasitet.

Mette: 80-95 % av makspuls. Høy intensitet i forhold til mengde - hvile. % av denne + hvilepuls.

Christine: Norske jenter for mye mengde slik at intensitet ikke kan holde oppe.

Jan: Svenske jenter ligger mye likt Mettes program i taktfrekvens og denne frekvens er høyere enn guttas.

Bengt: Øvrige dansker har også høy intensitet.

Christine: Vi ror for mye og for tregt.

Mette: Må styrkes psykisk for å kunne ligge på en høy intensitet i løp og under trening.

Ake: Mettes program er meget stor mengde. For å utvikle den aerobe kapasitet må muligens jentenes hjerterefrekvens ligge høyere enn gutta. Det ser ut til at jentene ligger høyt i intensitet for å ha høy lactat under sub.maksimalt arbeid.

Ake: Påpekes store individuelle forskjeller under lactat-resultat også i fra løp, ski og andre treningsformer.

80 % lactat 4-5

Viktig å lytte til kroppen og ha rikelig hvile.

Styrketrening:

Vi vet det er absolutt forskjell og generell forskjell.

Carl: Samme teknikk, men legge vekt på å utvikle styrken på de svake punkter for å oppnå optimal teknikk.

Jan: Må økes med styrketrening

Irene: Mye øvelser for armene

Christine: Skal vi ha mer styrketrening. Vektdiskusjon. Den optimale teknikk må være det viktige.

Mette: Ben/rygg/armene Trene ben og rygg armene er en rask avslutning.

Helge: Legger vi for mye arbeid i trening av overkroppen at det går ut over øvrig trening. Vi har vilje til å følge utviklingen av jentene framover for å få data å arbeide med.

Karstein Stien

FELLESNORDISKE SAKER

A. Nordisk Trenerkonferanse

Nordisk Teknisk komite har tidligere drøftet om det fortsatt er behov for årlige trenerkonferanser på Nordisk plan og det er ønskelig med trenernes synspunkter i denne anledning. På denne bakgrunn ble deltagerne på Nordisk Trenerkonferanse anmodet om å komme med kommentarer til dette spørsmålet.

Finland. De to finske deltagerne følte seg for ferske (deltok for første gang) til å ha en bestemt oppfatning av dette spørsmålet.

Danmark. Danskene syntes det var o.k. med Nordisk Trenerkonferanse hvert annet år, men presiserte at denne saken ikke hadde vært drøftet hjemme.

Sverige. Saken har ikke vært nærmere drøftet, men føler at 2-års intervaller kan være passende.

Rolf Sæterdal. FISA har etter hvert kommet med flere tilbud om trenerkonferanser slik at tilbudene samlet sett kan bli mange. 2-års intervaller for Nordisk syntes passe.

Dessuten bør formen på konferansen vurderes, bør den i større grad være åpen?

Han anbefalte også at det bør gies anledning til å delta på hverandres nasjonale trenerseminarer.

Ake Fiskerstrand. Det er aktuelt å prøve en periode med hvert 2. år.

I år var det uheldig at FISA la en trenerkonferanse i Ratzeburg sammen helg som vår egen konferanse.

- B. Scandinavian Open. Jan Knejp delte ut innbydelse til Scandinavian Open på Hjelmsjön og orienterte om forberedelsene og hvilke lag som var spesielt innvitert. (Utenom World-Cup deltagerne).

Forventet deltagelse (Sen. A/B) for de nordiske land i Scandinavian Open.

Sverige	Danmark	Finland	Norge
D 1x	D 1x 1.v.	D 1x/D 1x 1.v.	D 1x
D 2x	D 2x 1.v.	D 4x	H 1x 1.v.
D 4x	D 4x	H 1x 1.v.	H 4- 1.v.
H 4x	H 4x	H 2x	H 4x
L.v. aller klasser for D og H	H 2x H 2- H 4- L.v. alle klasser for H	H 2x 1.v. H 2- H 4- H 8+ H 4x 1.v.?	H 2x H 1x H 4-

- C. Nordisk Mesterskap. Spørsmålet om Nordisk Mesterskap burde omorganiseres å gå inn som en del av Nordisk Mesterskap ble diskutert og følgende synspunkter kom fram.

Carl Herlofson. Tidspunktet for arrangementet er avgjørende. Sesongens høydepunkt for roerne som ikke skal til VM, må ikke komme for tidlig.

Ake Fiskerstrand. Nordisk Mesterskap bør opprettholdes som et godt tilbud for de nest beste og det må arrangeres senere i sesongen.

Bent Fransson. Nordisk Mesterskap bør fortsatt arrangeres i siste del av juli.

Rolf Sæterdal. Nordisk er bra for de nest beste. Ved arrangement sent i sesongen kan det være problematisk med tanke på VM-forberedelser, spesielt høydetrening som krever mye tid. Det vil være mange fordeler å knytte Nordisk Mesterskap til Scandinavian Open. Junior-Nordisk kan også legges inn her slik at dette vil bli arrangert hvert år.

Prinsippielt bør disse arrangementene kunne koordineres.

Carl Herlofson. Er enig i at Nordisk Juniormesterskap bør arrangeres hvert år.

Leif Ljungqvist. Sammenslåing av Nordisk og Scandinavian Open er ikke diskutert i Nordisk Teknisk komite. Nordisk Mesterskap har hatt stor betydning og denne tradisjonen bør opprettholdes.

Ake Fiskerstrand. Kan være enig i at Nordisk for junior arrangeres hvert år med tanke på betydningen av rekruttering.

Per Bønsnæs. Har sympati for tanken om Junior-Nordisk hvert år.

Vi må være varsom med å endre på datoen for Scandinavian Open for å koble denne til Nordisk Mesterskap, men tanken om å legge Senior Nordisk til Scandinavian Open har noe for seg.

Per Helge B. Svendsen. Er positiv til at Junior-Nordisk hvert år. Dette vil også være stimulerende for trenerne.

Rolf Sæterdal. For de beste roerne (VM-deltagerne) betyr Nordisk Mesterskap ikke så mye. Kanskje kan det være en ide at enkelte Sen. B-løp legges sammen med Nordisk Juniormesterskap..

Finland. Nordisk Mesterskap er viktig for de nest beste og mange roere i Finland har dette som et mål. Kanskje kunne Scandinavian Open legges senere i sesongen og kombineres med Nordisk.

Peter Nielsen. Positiv til tanken om Junior-Nordisk hvert år. Er skeptisk til å flytte Scandinavian Open på den internasjonale terminlisten.

TØYNINGSOVELSER

Etter samtale med utøverne og gjennomgang av leddbevegelighet og muskulær tøybarhet hos 25 ungdomsroere i vår prosjektgruppe, synes det å være nyttig å bruke noe tid til tøyingsarbeid.

Jeg kommer derfor med forslag til et aktuelt program, med en generell og en spesiell del, hovedsakelig bygget på et utkast fra Ake Fiskerstrand.

Bevegelighetstrening tar i korthet sikte på å øke størrelsen av leddutslag som er blitt begrenset grunnet måten kroppen er brukt på. Ulike idretter har ulike krav til bevegelighet - for noen idretter kan skulderpartiet være det mest sentrale området, for andre hofteparti og korsrygg. Ulike idretter vil i større eller mindre grad ha behov for spesielt god bevegelighet i enkelte leddkjeder både grunnet idrettens spesifikke krav og for å unngå skader.

Generelt kan sies at etter ensidig bruk av muskulatur oppstår en forkortning, spesielt relatert til bevegelighetstrening. Tøyningene gjennomføres enten under eller etter trening med henblikk på å unngå skader og forhindre stølhet, eller man tøymer mer spesifikt for å øke bevegeligheten, noe som krever langt mer tid og innsats.

Den generelle tøyningen foregår med mindre intensitet enn den spesielle og normal prosedyre er å legge inn disse under oppvarming og etter trening. Hovedhensikten her er å forberede ledd og muskler på den aktivitet som skal komme og forhindre stølhet etter aktiviteten.

Den spesielle tøyningen legges inn relativt tidlig i treningen og her er hovedhensikten altså å øke bevegelsesutslaget. God bevegelighet vil være både prestasjonsfremmende og skadeforebyggende. Utvikling av styrke, hurtighet og utholdenhet vil bl.a. være avhengig av at ledd og muskulatur tåler belastning i ytterstilling og ved at muskulaturens lengde (d.v.s. arbeidsvei) er optimal.

Tøyninger gjør også at bindevev styrkes i belastningsretningen og vil derfor tåle større belastninger.

Hvordan tøy

Det kan skilles grovt mellom to måter å tøy på, aktivt og passivt. Ved den aktive metoden er det hovedsakelig vår egen muskelkraft som bringer ledd og muskler til ytterstilling og som tøy. Ved den passive er det en partner, redskap eller egen kroppstygde som virker.

Uten å gå detaljert inn på dette, vil kun en metode bli nærmere beskrevet her, men også andre kan selvsagt nyttes med godt resultat. Metoden som blir beskrevet kalles gjerne kontraksjons-/tøyningsmetoden, og er en kombinasjon av aktiv og passiv tøying.

Musklene som skal tøyes bevegges så langt ut som bevegeligheten tillater. Fra denne stilling kontraheres (spennes) muskulaturen i 6-8 sek. (Fig. 1).

Denne prosedyren gir en avspenningsimpuls til de muskler som blir strukket, varer noen sekunder, og gir større effekt i neste del. Etter et par sekunders avslapning begynner så selve tøyningsfasen, der musklene ytterligere blir satt litt mer på strekk ved å flytte bena leger fra hverandre (Fig. 2). Denne tøyningsprosedyren varer i ca. 30 sek. Anbefales gjennomført i 3 serier.

For den generelle delen anbefales "vanlige" passive tøyinger i 2 serier med ca. 10 sek. holdetid.

Det er viktig å ta seg god tid ved den spesielle bevegelighets_ treningene. For å få fullgod effekt må øvingene utføres korrekt teknisk og stillingene (posisjonsene) må være riktige. Dersom bevegelsene skjer for raskt mot ytterstillingen vil de strukturene som skal tøyes beskytte seg mot strekken og effekten bli dårligere, det vil også være mulighet for skade.

Figurene fra 3 til og med 12 er tenkt nyttet til den generelle delen og fig. 4, 7 og 13 til den spesielle.

John Vikne

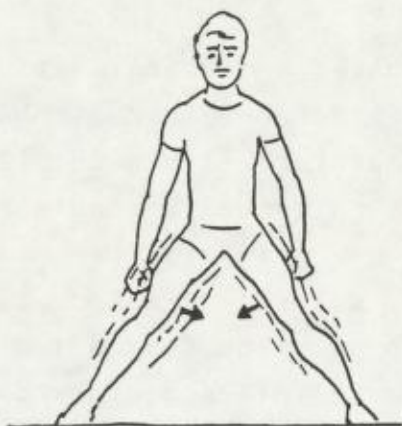


Fig. 1

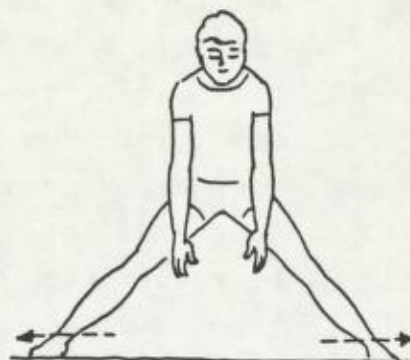


Fig. 2

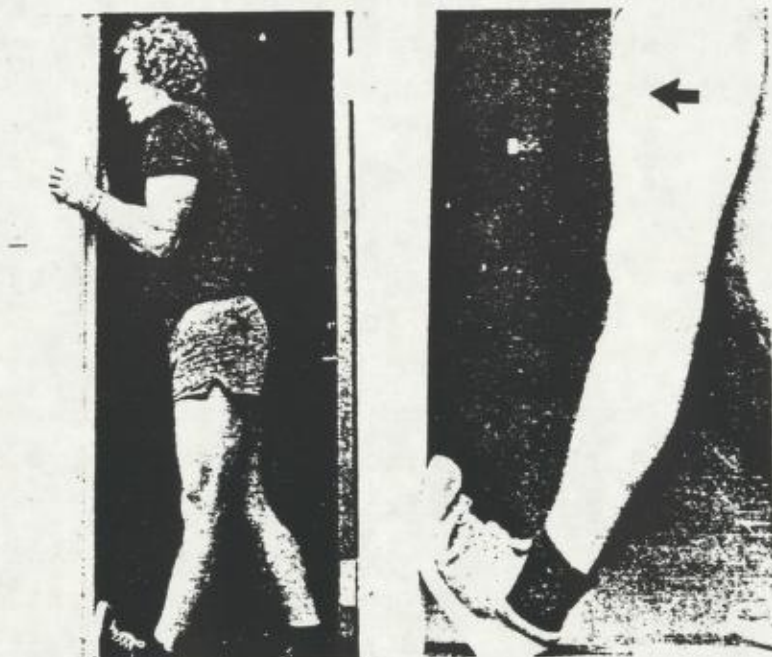


Fig. 3

(Øvelsen kan også utføres med bøyd kneledd)

Viktig:

- Det er en fordel å ha sko på foten når en utfører øvingen.
- Hælen bør settes tett opp til støtten. Øvingen skal ikke virke for mye på selve foten.
- Hofta føres framover ved hjelp av armtrekk og fraspark med motsatt ben.
- Hold kroppen rett.
- Øvingen har til hovedhensikt å tøye den tohodete tykkleggsmuskel.



Fig. 4

Viktig:

- Kontrollert press under tøyingen.
- Hold hoftepartiet i frontalplanet.
- Hold ryggen rett i alle plan.
- Noen foretrekker å utføre denne øvingen ved å stå ved siden av bordet og legge hele benet på bordet.
- Bordet kan være for høyt for noen. Benytt da en lavere støtte.
- Vri beinet i ulike stillinger for å få tøyd alle deler av muskulaturen.



Fig. 5

Viktig:

- Bruk et mykt underlag for kneet.
- Unngå press direkte mot kneskåla.
- Prøv å få til en rett linje fra kneet gjennom kroppen.



Fig. 6

Viktig:

— Utøvere med dårlig bevegelighet kan ha det ene benet strakt rett framover.



Fig. 7

Viktig:

- Fikser i hofteløddet for å unngå at hofta beveges ut til siden.
- Vri beinet i ulike stillinger for å få tøyd alle deler av muskulaturen.

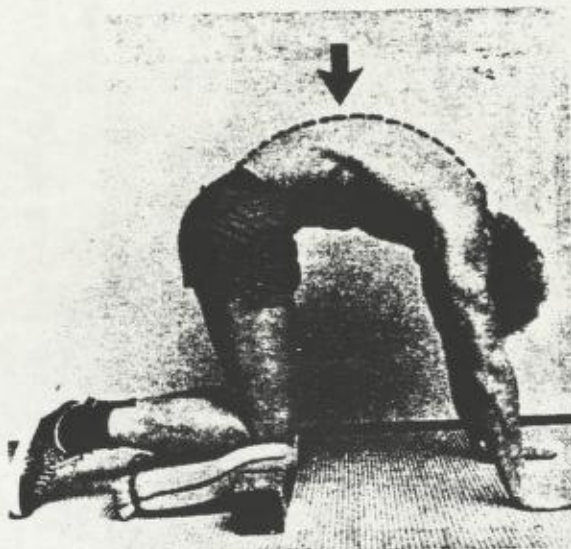


Fig. 8

Viktig:

- *Hendene i skulderbreddes avstand.*
- *Ha noe mykt under knærne.*
- *Vær oppmerksom på at dreininger av bekkenet er avgjørende for å få til øvingen.*
- *Prøv å få til store bevegelsesutslag med hodet.*
- *Krum og svai*

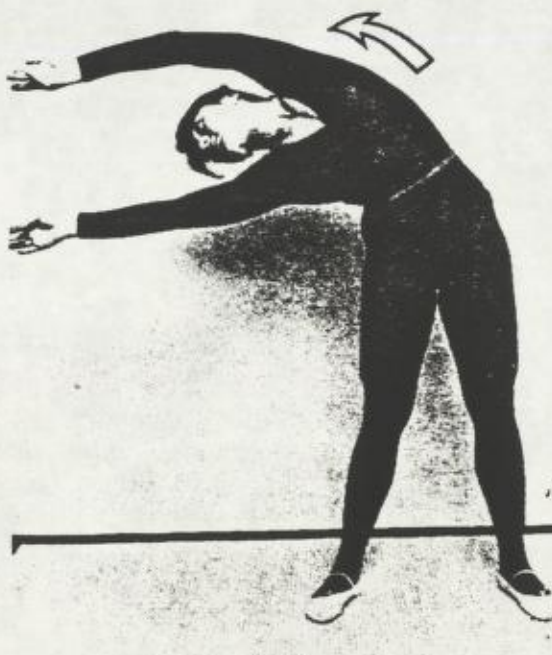


Fig. 9

Viktig:

- *Hoftepartiet skal være i ro/fikseres når sidebevegelsen utføres.*
- *For enkelte vil en liten framoverdreining av kroppen føre til bedre tøyingseffekt på kroppens sidemuskulatur.*



Fig. 10

- Løft det ene benet rolig opp ved å ta tak under kneet.
- Før tyngden bakover samtidig som kneet løftes opp. Hold ryggen rett.
- Du kan gjerne utføre øvingen uten sko.
- Tærne bør peke rett bakover, og presset skal komme rett over fotryggen.



Tøying av underarm og håndledd
Stå på hender og knær og la fingrene peke
mot knærne
Håndflatene mot underlaget idet kroppen
lenes bakover til tøying oppstår i
underarmen

Fig. 11



Fig. 12

Viktig:

- Øvingen kan bli virkningsfull med støtte relativt høyt oppe i rygg søylen.
- Hold ryggen rett.
- Øvingen kan også utføres med utfallsteg framover. Det vil si at det ene benet står bøyd foran det andre.



Fig. 13

Tøyes i 2 stillinger - langs strakt og bøyd ben.

P.s. De fleste figurene er etter tillatelse hentet fra NIF's Emnehefte nr. 10 "Bevegelsestrening og tøyninger".

Red.

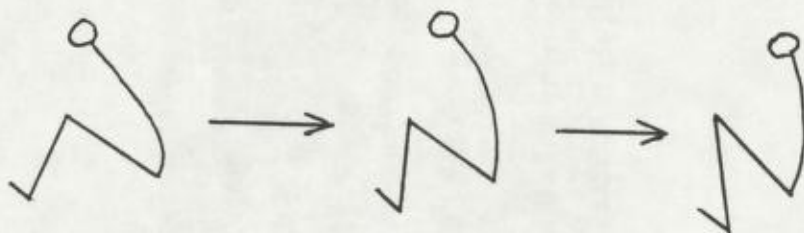
RYGGPROBLEMER - NOEN TANKER ETTER TRENERFORUM NIH 17.11.90

Under siste VM ble Rolf Sætherdal spurt av andre ronasjoner om den "nye norske rostilen" til dobbelskulleren. De hadde påvist endring i den norske roteknikken siste par årene: Mer sleidebruk, spisse knær og mer oppreist/tilbakeleent overkropp i vannfatningen. Ifølge Rolf har stilforandringen kommet av seg selv, og er ikke resultatet av bevisst omlegging.

Rolf Thorsen har hatt ryggproblemer 10 års tid og ble operert for skiveprolaps i lenderyggen for 1 år siden. Da han startet treningen igjen, ble det bevisst lagt vekt på at han skulle forsøke å skåne lendevirvlene ved å redusere krumningen i korsryggen ved vannfatningen.

Lars Bjonnes har siste par årene også hatt problemer med korsryggen og det snakkes om at han også kanskje må opereres.

Forandringen i rostilen til dobbelskulleren kan skisseres slik:



Når to "ryggpasienter" legger om stilen slik, er det nærliggende å overveie om stilforandringen gir mindre belastning og dermed mindre plager fra korsryggen.

Hydrodynamisk virkning:

For båtens framdriftsmotstand er den nye stilen ugunstig: Lengre sleidebevegelse gir større vektforflytning i båten og derved økt stampemotstand. Større masseforskyvning gir båten mer ujevn eller rykkvis glid gjennom vannet og derved økt bølgemotstand.

Ergodynamisk effekt:

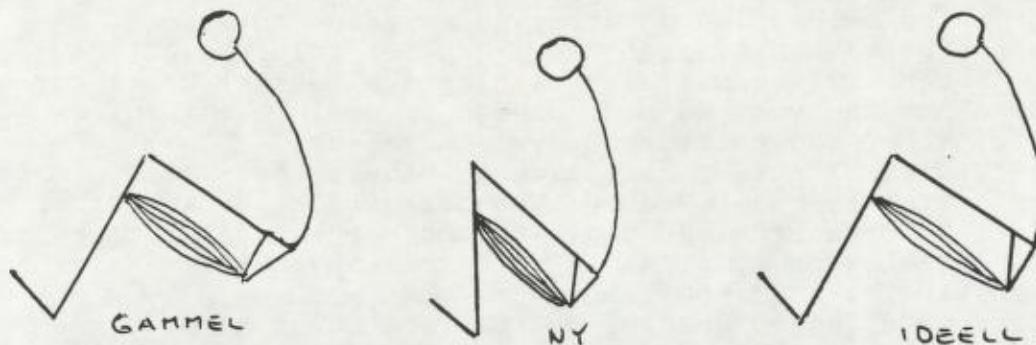
Lengre sleidebevegelse betyr større sleidehastighet og større andel av roerens totalarbeid går med til å bevege roeren frem og tilbake på sleiden. Dette merarbeidet går på bekostning av vannarbeidet.

Biodynamisk effekt:

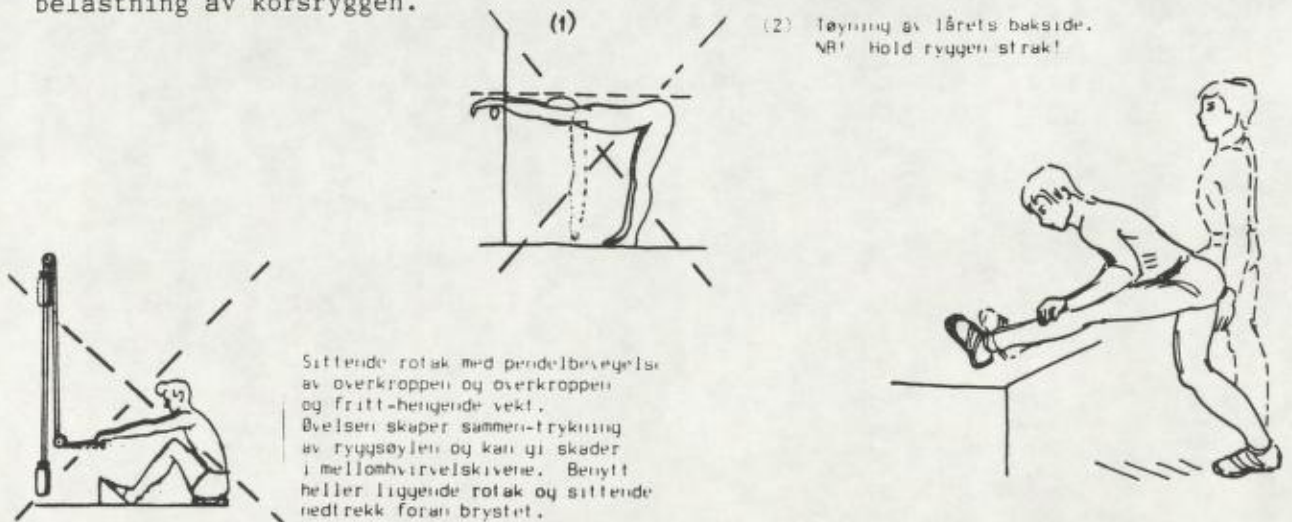
For kroppens arbeidsteknikk er spisse knær neppe gunstig for kraftoppbyggingen i vannfatningen. Den tilbakeleente kroppsholdningen betyr at vekten av overkroppen "heller rette veien" og avlaster korsryggen. Men er det hele forklaringen på "den nye stilen"? Nei!

En kanskje vel så god avlastning på korsryggen gir de spisse knærne. Forklaringen på dette finnes i funksjonen til de såkalte "hamstrerne" - muskelgruppen bak på låret som virker på to ledd samtidig: Bøyende på kneleddet og strekkende på hofteleddet. Det letter forståelsen om en forestiller seg denne muskelgruppen som en uelastisk bardun mellom øvre del av leggen og nedre del av bekkenet. Bøyes knærne, slakkes bardunen og bekkenet kan roteres fremover samtidig som korsryggen kan rettes opp litt uten at skulderpartiet til roeren forflyttes. Selv en liten reduksjon av krumningen, "katteryggen", synes utfra både teori og erfaring å skåne ryggen.

Den "ideelle stilen" i denne sammenheng er den som er optimalt effektiv for framdriften samtidig som den skåner ryggen. Det betyr at opprettingen i korsryggen skal skje kun ved foroverrotasjon av bekkenet. Er dette mulig? Dersom vi ved tøyingsøvelser kan øke lengden på hamstrerne, betyr det at bekkenet kan roteres forover fordi motstanden fra hamstrerne har blitt mindre, uten at knevinkelen har måttet reduseres. Skissen viser hvordan den gamle og aksepterte DDR-stilen kan bevares ved at tøyelige hamstringmuskler tillater foroverrotasjon av bekkenet og en smule mindre krøkt korsrygg:



Tøyning av hamstrerne kan gjøres på flere måter. Dersom øvelsen tar sikte på å tøye i begge ben samtidig, vil dette bety unødig ^{7/22}belastning og mindre effekt på hamstrerne ved øvelse Fig 1. Hamstrerne kan bli tilsammen for sterke for korsryggen. Da synes øvelsen Fig 2 fornuftigere: Det benet en står på hjelper bekkenet å stå imot rotasjonskraften fra det andre benet der hamstrerne strekkes. Og bare det ene benets hamstrere utsatt for tøyingsøvelsen betyr halvert belastning av korsryggen.



(1) Sittende rotasjon med pendelbevegelse av overkroppen og overkroppen og fritt-hengende vekt. Øvelsen skaper sammen-trykking av ryggspylen og kan gi skader i mellomvirvelskivene. Benytt heller liggende rotasjon eller sittende nedtrekk foran brystet.

(2) Tøyning av lårets bakside. NR! Hold ryggen strak!

Jeg vil til sist minne om at ryggproblemer svært sjelden kommer som lyn fra klar himmel, men er resultatet av en lang utvikling med feilbelastning og overbelastning over år. Med ansvarlige og kyndige trenere i ryggen, må de aktive selv forstå og sørge for at tunge vektøvelser ikke gjøres uten hvileperioder for ryggspylen og at vektøvelser for hoftelrådet ikke skal gjennomføres dersom en ikke makter å holde ryggen i den rette og mest robuste stillingen. Dreining av ryggen under vekttrening av hoftestrekkerne betyr unødig risiko og belastning. Nedkjøling av korsryggen under ugunstige roforhold bør unngås. Les Roforbundets hefte fra 1986: PASS PÅ RYGGEN!

Etterskrift til innlegg om ryggproblemer.

Under nordisk trenerseminar NIH 8-10.02.91 var ryggproblemer ett av emnene. Under meningsytringer om hofteladdets bøyeevne og hamstrermuskulaturens motstand pga kort lengde og økt hviletonus, mente Åke Fiskerstrand at man ikke uten videre kunne ta for gitt at hamstrerne hindret bøyning i hofteladdet under vannfatningen, - dette fordi den spisse knevinkelen innebærer avslakking av hviletonus i hamstrerne. Åkes kritiske vurdering var tankevekkende!

At god bøyeevne/liten bøyemotstand i hofteladdet betyr mindre krumning/belastning på korsryggen synes godtagbart.

Men hva med hamstrernes betydning for korsryggen? Forutsettes at liten hviletonus i vannfatningen er ønskelig, er spørsmålet om denne kan være så stor at den er uheldig for korsryggen og derfor bør reduseres ved tøyingsøvelser.

Anatomisk kunnskap og måling av hamstrernes momentarm på henholdsvis kne- og hofteladd kan bekrefte eller avkrefte, men er forbeholdt anatomiske fagfolk. Jeg har istedet forsøkt en rask, lettvtint og praktisk måte som enhver interessert kan benytte for å få "peiling".

Dersom en legger en hånd bak på låret over hamstrermuskulaturen, vil en kjenne at muskulaturen kjennes hard når den blir strukket kraftig som ved bøyd hofte, men strukket kneledd. (Det forutsettes selvfølgelig at benmuskulaturen er i hvile) Dersom nu en annen person beveger leggen og bøyer kneet på det fullstendig hvilende og avslappede benet, vil fastheten i hamstrerne avta. Dette kan lett kjennes i hånden. På meg selv som er blitt gammel og stiv, kjennes hamstrerne fortsatt litt stramme selv når kneet er såpass mye bøyd som svarende til rocatchen. Hva med aktive roere som selv bør skaffe seg innsikt og har hovedansvaret for å unngå ryggskader?

Prøv selv om du synes hamstrerne er for stramme! I så fall gjør du ingen skade ved å tøye dem!

13.04.91 Einar Gjessing

Følgende artikkel er hentet fra det amerikanske rotidsskrifet "American Rowing - March/April 1991".

THE first THOMAS KELLER MEDAL: *From One Champion Athlete to Another*

"Thomas Keller was a champion athlete and a champion of athletes." Jan Palchikoff's comments in *AMERICAN ROWING* following the loss of the FISA President would have pleased Thomi Keller, who steadfastly placed athlete concerns above all others on his agenda.

When the rowing world first learned of Thomi's intention to retire, he was regularly asked what type of ceremony he wanted; what kind of trophy he'd like to award; what remembrance he'd appreciate. His wishes came as no surprise to those who knew him best. His desire was to donate a medal in recognition of an individual athlete's career, which would be the highest honor to be bestowed in the sport. Following Thomi's wishes, the Keller family, in collaboration with FISA, established the Thomas Keller Medal for an Outstanding Career in Rowing.

In 1990 at the World Championships in Tasmania, the Thomas Keller Medal was awarded for the first time to an athlete Thomi mentioned often as the ideal recipient—Alf



Alf Hansen is the first recipient of the Thomas Keller Medal for an Outstanding Career in Rowing.

Hansen. Twenty years ago, Norwegian Alf Hansen won a bronze medal in the four with at the World Championships. Switching to sculling with his brother Frank, he won a silver in 1974 in Lucerne and a gold at the 1975 World Championships. Three more followed, including an Olympic gold in 1976. When he was beaten badly in Los Angeles at the 1984 Olympic Games, his many fans regrettably predicted his retirement. They were gladly mistaken. In 1987 at the World Championships in Copenhagen, Hansen

stroked the Norwegian quad to a silver medal. He was nearly 40 years old. A year later in Seoul, he won an Olympic silver medal in the same event.

The Tasmanian World Championships were to have been Thomi's last as FISA President. A strong advocate of Lake Barrington, Thomi often described it as one of the most beautiful rowing courses he had ever seen. On the award's platform at Lake Barrington in November, Dominik Keller, representing the Keller family, presented the 18 kt. gold medal award to Alf Hansen, in recognition of his incredible career. Thomi Keller couldn't have planned it better himself.



The medal honors the longtime FISA president.

INTERNASJONAL START

Det internasjonale roforbundet (FISA) har bestemt at internasjonal start fra nu av skal foregå på **engelsk** (ikke fransk, som tidligere). Starten vil foregå på følgende måte: Starteren hever sitt røde flagg, og sier

"Are you ready - Go"

Det røde flagget blir slått ned samtidig med ordet "Go". Før starteren hever flagget vil han: enten ha spurt hvert enkelt lag om de er klare: "Norway - ready?", eller gitt advarselen "Attention!". Etter at det røde flagget er hevet, vil det ikke bli tatt hensyn til protester (hevede hender hos baug-roeren).

Det hender at vi får utenlandske besøk i våre hjemmlige regattaer, og da vil starten foregå på engelsk. **Alle** roere må derfor kjenne til den internasjonale startprosedyre.

Banedommer- & regattautvalget

NORGES IDRETTSFORBUND

Til
Idrettskretser
Særforbund

Rud, 27. mars 1991

INVITASJON NORDISK UNGDOMSLEDERKURS I FINLAND 5. - 11. AUGUST

Årets nordiske ungdomslederkurs i Åbo i Finland har hovedtema "Ungdom som ledere"

Det er 10 deltagere fra hvert av de nordiske landene i alderen 18 til 23 år.

Vi ønsker kandidater fra idrettskretser og særforbund. Disse bør være instruktører og/eller ledere, og det bør være personer som organisasjonen ser på som mulige lederemner på sikt.

På kurset i Finland må en påregne å presentere stoff for de andre deltagerne. Dette blir forberedt i gruppa før avreise.


For at dette kurset ikke bare skal bli en hyggelig opplevelse for deltagerne, tenker vi oss at disse personene skal utgjøre starten på en nasjonal ungdomskomite. Det betyr at gruppa i etterkant av kurset i Finland får oppgaver med å forberede en satsing på "ungdom som leder" i norsk idrett.

Mandat for denne ungdomskomiteen er ikke satt opp. Det må gruppa selv være med på å formulere sammen med rådgivningsgruppa for B/U-saker i NIF. Vi vil ha første samling i juni måned.

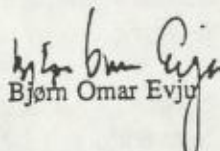
Det er viktig at særforbund og idrettskretser er nøye med valg av kandidater. Vi må ha en beskrivelse av de dere nominerer. Endelig uttak skjer i midten av mai.

Frist for å sende inn forslag til kandidater er 1. mai !

Med hilsen
NORGES IDRETTSFORBUND



Arne Fagerlie
utv.sjef



Bjørn Omar Evju

De som er interessert i dette tiltaket må melde seg på til Norges Roforbund snarest og senest 30. april. Påmeldingen skal skje gjennom klubben.

PRESSEMELDING

Stipend til unge idrettsutøvere med diabetes

I samband med Norges Diabetesforbunds ungdomskampanje i 1991 utlyser Boehringer Mannheim to stipend til unge idrettsutøvere med diabetes.

Målsetningen med stipendiene på henholdsvis kr. 25.000 og kr. 5.000 er todelt. For det første vil man spre kunnskap om diabetes blant ikke-diabetikere. Dessuten vil man vise at man ikke bare kan leve et godt, normalt liv, men også bli en framgangsrik idrettsutøver selv om man har en alvorlig sykdom som diabetes.

For å komme i betraktning må man være type 1 diabetiker og en lovende utøver innen sin idrettsgren. Man må benytte blodsuktermåling og ta aktivt del i behandlingen av sin diabetes. Dessuten forutsettes det at vinnerne er villige til å være med å spre informasjon om diabetes f.eks. gjennom intervjuer. Alle søkere er med i vurderingen for det største stipendiet, mens det minste er forbeholdt søkere som er født i 1976 eller seinere.

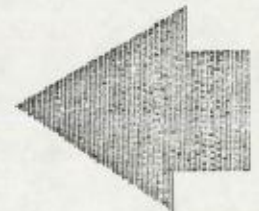
Juryen består av leder i Norges Idrettsforbund, William Engseth, professor Jak Jervell, diabetessykepleier Liv Rasmussen og generalsekretær i Norges Diabetesforbund Georg Gramfeld og markedsdirektør i Boehringer Mannheim Erik Staal.

Fristen for å søke Boehringer Mannheims idrettsstipend er 15. juni. Søknadsskjema fås ved henvendelse til Medinor Produkter A/S, Boehringer Mannheim informasjonkontor, Boks 111 Kalbakken, 0902 Oslo 9, tlf. (02) 25 55 10.

9 1
SESONGEN



JUNIOR B
JUNIOR A



PERIODE 3

UKE 16 - UKE 31

Innledning:

PERIODE 3:

En ny ro-sesong står for døren, en sesong som vil vise om vi greier å opprettholde det positive fra ifjor og utvikle det videre. På junior siden var fjorårets sesong gledelig både i bredde og topp. En endring av utviklingstrenden kunne skimtes mellom resultatlinjene. Det er selvfølgelig mange grunner til resultatene men det er grunn til å tro at bedret samarbeid mellom klubbene og mellom klubber og forbund har vært en av faktorene. Klubbtreneren er nøkkelfaktoren i dette arbeidet og det er derfor etablert direkte kontakt mellom forbund og klubb om trenerfaglige spørsmål. Denne ordningen er nyetablert og det er for tidlig å trekke sterke konklusjoner men den har så langt ført til at informasjonen kommer ut til trenerne og likledes er tilbakemeldingen tilfredsstillende.

Mange er sikkert allerede godt igang med trening på vannet. Det er likefullt klubber som såvidt er kommet igang og det er grunn til å understreke viktigheten av bruke å tid i tilvenningsfasen. Selv om forsommer-regattaen er "rett rundt hjørnet" er det viktig å skynde seg langsomt og opparbeide de nødvendige kilometer i båten før race.

Vi hadde kvalitet og mengde i treningen som tema under samlingen for junior-B roere i romjulen. I diskusjonen kom det fram at mange nok trener for lite både i omfang og kvalitet og dette må vi som trenere ta alvorlig. Hva kan vi gjøre?

Det er sikkert mange som trener programmer etter beste evne men kvaliteten er det verre med og til sist er det dette som teller. Videre er den generelle treningstilstanden og antall rodde km totalt slik at intensiteten i treningen i båten ikke blir god nok.

Mange trenere er med rette opptatt av den tekniske delen av roingen, at bevegelsesmønsteret er best mulig. Like viktig er den fysiske delen av treningen at treningen har den kvalitet som er nødvendig. Det er utviklet flere metoder for å styre intensiteten og mange trenere bør ta dette temaet alvorlig. Vi har et ansvar for at den aktive får mest mulig ærlig feed-back. Det å trene sammen med de beste er en rask måte å få tilbakemelding på, selv om det for noen kan være brutalt.

I tråd med dette har vi endret samlingene til å bli trenings-samlinger og ikke "test-samlinger". Dette for at aktive skulle trene sammen med andre i en normal situasjon. Vi har nettopp avsluttet 2 samlinger, Bergen og Ratzeburg og for mange var dette en nyttig påminnelse om hvor listen ligger. Det er viktig at dette taes med inn i neste periode.

I det følgende er det tatt med noen råd og presiseringer som er viktig nettopp for ro-treningen. Jeg har valgt å dele området i tre for å gi en bedre oversikt.

Det forutsettes at elite/rekrutterings roere har den nødvendige veiledning i sin daglige trening og de er derfor ikke tatt med i denne sammenheng.

Etter en overgangsperiode vil hovedsakelig treningen foregå på vannet for alle. Roferdigheten til mange i de berørte klasser kan være så lite utviklet at de fysisk faktisk går tilbake i denne perioden.

Det blir derfor helt avgjørende å videreutvikle noen av basis fer- dighetene fra den generelle landtreningen.

I tillegg ønsker vi å utvide tolleransen for trening totalt sett og dette gjøres best også ved å trekke inn parallelle aktiviteter i en normal treningsuke. Tiden vi bruker i robevegelsen kan ikke øke uten samtidig å trekke med det generelle grunnlaget. Landaktiviteter må trekkes klart sterkere inn.

VI GJØR DETTE FOR Å ØKE TRENINGSMENGDEN OG IKKE FOR Å REDUSERE RO- TRENINGEN.

Programmet inneholder 2 perioder:

1: Ressursperiode med følgende treningsmengde

	Junior A	Junior B
Antall timer pr uke	18	16
Antall km pr uke	160	120
Antall landtimer pr uke	4,0	5,0
Antall økter pr.uke	9	8

2: Regattaperiode med følgende treningsmengde

	Junior A	Junior B
Antall timer pr uke	16	14
Antall km pr uke	140	100
Antall landtimer pr uke	2,0	3,0
Antall økter pr uke	8/7	8/7

Programmene:

I all enkelthet kan programmene deles inn i tre deler:

A) Ekstensiv aerob trening.

Formål: Utvikle og automatisere teknikk.
Restitusjon.
Påvirke blodtilførselen til aktuelle muskler.
Øke treningstolleransen.
Vedlikeholde ferdigheten.
Øke muskulærutholdenhet, kvantitet.

Type: Ekstensiv langdistanse roing.
Langdistanse : løp, ski, sykkel etc.
Ballspill etc.

Kontroll:

Denne type trening må foregå med lav intensitet og her kan eksempelvis pulsklokke brukes.

B) Intensiv aerob trening

Formål: Utvikle aerob kapasitet.
Øke utnyttelsesgraden av den generelle aearobe kapasiteten i robevegelsen.
Øke muskulærutholdenhet, kvalitet
Rasjonalisere teknikken

Type: Intensiv langdistanse roing
Langintervall
Vekseltrening
Stigningstrening
Distansetrening

Kontroll:

Denne type trening krever innsats i området 75 - 85 % av maksimalt arbeid. Puls kontroll kan føre til at dette kan bli for lavt, 80 % av maks puls gir nødvendigvis ikke tilstrekkelig intensitet. Spesielt er dette viktig å understreke for jentene. Det er faktisk eksempler på jenter som ved 70 % av maks hjertefrekvens bare hadde 40 % av maks O₂.

C) Intensiv anaerob trening

Formål: Utvikle anaerob kapasitet.
Teknikk tilpassing til race.

Type: Kortintervall
Distansetrening
Start-trening

Kontroll:

Denne type trening krever kort og godt maksimal innsats.

Program for junior B, Ressursperiode.

- Økt 1: Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 75 min.
Langdistanse;løp - ekstensiv i ca 60 min.
Uttøyninger.
- Økt 2: Oppvarming
Langintervall: 3 x 7 min, takt ca 23 - 25
Pause ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger
- Økt 3: Oppvarming
Vekseltrening: 3 x 12 min med 2 + 2 min.
Takt: 20 - 26, Pause ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger
- Økt 4: Oppvarming
Kortintervall, løp - 20/10, 3 x 10 min.
Pause ca 5 min.
Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 60 min
Uttøyninger
- Økt 5: Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 75 min.
Uttøyninger.
- Økt 6: Oppvarming
Langintervall, Sirkel B - 4 x 12 min.
Pause ca 3 min.
Uttøyninger
- Økt 7: Oppvarming
Vekseltrening: 3 x 12 min med 3 + 2 + 1 min.
Takt: 22 - 25 - 28, Pause i ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger.
- Økt 8: Oppvarming
Bakkeløp: 4 x 5 min, pause i ca 6 - 8 min.
Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 60 min.
Uttøyninger.

Program for junior B, regattaperiode.

Uke uten regatta:

- Økt 1: Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 75 min.
Langdistanse;løp - ekstensiv i ca 45 min.
Uttøyninger.
- Økt 2: Oppvarming
Langintervall: 3 x 7 min, takt ca 26 - 28
Pause ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger
- Økt 3: Oppvarming
Vekseltrening: 3 x 12 min med 2 + 2 min.
Takt: 24 - 28, Pause ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger
- Økt 4: Oppvarming
Langintervall, Sirkel B - 4 x 12 min.
Pause ca 3 min.
Uttøyninger
- Økt 5: Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 75 min
Uttøyninger
- Økt 6: Oppvarming med innlagt start-oppbygging.
Distanse : 3 x 1000 m, pause i ca 5 min.
Takt: oppunder race
Utroing
Uttøyninger.
- Økt 7: Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 75 min
Uttøyninger
- Økt 8: Oppvarming
Kortintervall: 4 x 2 min, takt oppunder race.
Pause ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger.

Med regatta:

- Økt 1: Oppvarming
Langdistanse,Ro - ekstensiv i ca 75 min
Uttøyninger
- Økt 2: Oppvarming
Langintervall: 4 x 7 min,takt ca 26 - 28
Pause ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger
- Økt 3: Oppvarming med innlagt start-oppbygging.
Distanse : 3 x 500 m,pause i ca 5 min.
Takt:race
Utroing
Uttøyninger.
- Økt 4: Oppvarming
Langintervall:3 x 8 min,takt 22 - 24.Pause ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger.
- Økt 5: Oppvarming
Langdistanse,Ro - ekstensiv i ca 75 min
Uttøyninger
- Økt 6: Regatta
- Økt 7: Regatta

Program for junior A, Ressursperiode.

- Økt 1: Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 75 min.
Langdistanse;løp - ekstensiv i ca 60 min.
Uttøyninger.
- Økt 2: Oppvarming
Langintervall: 4 x 8 min, takt ca 23 - 25
Pause ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger
- Økt 3: Oppvarming
Vekseltrening: 3 x 18 min med 2 + 2 min.
Takt: 20 - 26, Pause ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger
- Økt 4: Oppvarming
Kortintervall, løp - 20/10, 3 x 10 min.
Pause ca 5 min.
Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 60 min
Uttøyninger
- Økt 5: Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 75 min.
Uttøyninger.
- Økt 6: Oppvarming
Vekseltrening: 3 x 18 min med 3 + 2 + 1 min.
Takt: 22 - 25 - 28, Pause i ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger.
- Økt 7: Oppvarming
Langintervall, Sirkel B - 4 x 12 min.
Pause ca 3 min.
Uttøyninger
- Økt 8: Oppvarming
Stigningstrening: 4 x 12 min, med 4 + 4 + 4 min.
Takt : 22 - 24 - 26, pause 5 min.
Utroing
Uttøyninger.
- Økt 9: Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 75 min.
Uttøyninger.

Program for junior A, regattaperiode.

Uke uten regatta:

- Økt 1: Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 75 min.
Langdistanse; løp - ekstensiv i ca 60 min.
Uttøyninger.
- Økt 2: Oppvarming
Langintervall: 4 x 8 min, takt ca 26 - 28
Pause ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger
- Økt 3: Oppvarming
Vekseltrening: 3 x 18 min med 2 + 2 min.
Takt: 24 - 28, Pause ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger
- Økt 4: Oppvarming
Langintervall, Sirkel B - 4 x 12 min.
Pause ca 3 min.
Uttøyninger
- Økt 5: Oppvarming
Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 75 min
Uttøyninger
- Økt 6: Oppvarming med innlagt start-oppbygging.
Distanse: 3 x 1000 m, pause i ca 5 min.
Takt: oppunder race
Utroing
Uttøyninger.
- Økt 7: Oppvarming
Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 75 min
Uttøyninger
- Økt 8: Oppvarming
Kortintervall: 4 x 4 min, takt oppunder race.
Pause ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger.

Med regatta:

- Økt 1: Oppvarming
Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 75 min
Uttøyninger
- Økt 2: Oppvarming
Langintervall: 4 x 7 min, takt ca 26 - 28
Pause ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger
- Økt 3: Oppvarming med innlagt start-oppbygging.
Distanse : 1 x 1000 m, pause i ca 5 min.
3 x 500 m, pause i ca 2 min.

Takt: race
Utroing
Uttøyninger.
- Økt 4: Oppvarming
Langintervall: 3 x 8 min, takt 22 - 24. Pause ca 5 min.
Utroing
Uttøyninger.
- Økt 5: Oppvarming
Langdistanse, Ro - ekstensiv i ca 75 min
Uttøyninger
- Økt 6: Regatta
- Økt 7: Regatta

TESTER PR 17 APRIL 1991.

GUTTER 15 AR		15'	3000	5500
1)	OLE CHR.PETTERSEN HORTEN	1498	12.12	
2)	TROND BERSET AALESUND	1495		
3)	MARTIN CARLEN ORMSUND	1287		
4)	STIAN KJENNVOLD ORMSUND	1285	11.21	
5)	ANDERS FISKERSTRA BERGENS	1259	11.59	
6)	ERIK SUNDE HORTEN	1082	13.01	
GUTTER 16 AR				
1)	FREDRIK BEKKEN DRAMMEN	1959	10.34	
2)	STEFFEN STØRSETH STAVANGER	1751		
3)	THOMAS GULDSVIK NAMSOS	1536	9.46	
4)	MARIUS NESSER NAMSOS	1500	10.21	
5)	VEGARD JOHNSEN SARPSBORG	1462	12.11	
6)	CHRISTIAN BERNTSEN TØNSBERG	1447	11.03	
7)	IVAR VALSTAD ORMSUND	1447	11.15	
8)	ANDREAS W.OLSEN DRAMMEN	1365	11.19	
9)	KURT VENAS TØNSBERG	1323	10.16	
10)	ØIVIND MJELDE BERGENS	1315	11.35	
11)	JON ESPEN SKOGDAL SARPSBORG	1305	12.11	
12)	RUNE SØBERG NAMSOS	1283	11.12	
13)	SIGMUND BERNTSEN BERGENS	1277	11.49	
14)	JØRGEN W.JENSEN HORTEN	1243	11.12	
15)	THOR BREKKE HORTEN	1239	12.14	
16)	JØRGEN ERIKSEN SANDEFJORD	1200	12.30	
17)	KARE IVERSEN TØNSBERG	1195	10.40	
18)	STIAN HALVORSEN DRAMMEN	1181	12.24	

GUTTER 17 AR

1)	KRISTIAN SKORGEVIK	AALESUND	1778	11.12	8.45
2)	KNUT GEORG ENGEBU	BÆRUM	1738	10.58	
3)	HENRIK HEIBERG	STAVANGER	1613		8.42
4)	DAG OLAV FISKE	ORMSUND	1498		13.26
5)	BARD FINSVEEN	HORTEN	1432	14.08	11.23

GUTTER 18 AR

1)	SVERKE LORGEN	AALESUND	2111	11.28	6.46
2)	JAN E. AKERNES	AALESUND	2100		7.15
3)	SIGURD HADLER-OLS	FANA	2071		7.35
4)	ARE BERSSET	AALESUND	1815	9.44	8.28
5)	JONE JONASSEN	STAVANGER	1681		8.46
6)	THOMAS HAUG	SARPSBORG	1580	11.32	
7)	JON MYKLEBUST	AALESUND	1570	11.23	9.48
8)	NILS JØRGEN OLSEN	ORMSUND	1483	11.33	
9)	ESPEN EDVARDBSEN	DRAMMEN	1451		

GUTTER SENIOR

1)	RENE LEK	STAVANGER	2009		
2)	EIVIND HANSEN	HALDEN	1836		7.51
3)	JENS STEDJE	DRAMMEN	1830		
4)	ØIVIND SKORGEVIK	AALESUND	1803	10.04	8.40
5)	PAL JONASSEN	STAVANGER	1800		8.06
6)	TORGEIR EMBLEM	AALESUND	1750		9.40
7)	ARNE TØNNESEN	STAVANGER	1747		8.39
8)	PAL TOLLAGSEN	TERJE VIKEN	1743		8.46
9)	ENDRE LARSEN	AALESUND	1735	10.19	9.20
10)	ESPEN BERGLI	DRAMMEN	1721		

JENTER 15 AR

1) HEIDI KRONSETH	SANDEFJORD	978	
2) KRISTINE KLAVENES	CHRISTIANIA	948	13.36
3) ELLEN SELMER	CHRISTIANIA	914	
4) EVY HILDRUM	HORTEN	883	12.53
5) WENCHE ANDREASSEN	SANDEFJORD		14.59
6) LINDA HALVORSEN	SANDEFJORD		15.33

JENTER 16 AR

1) LINE BERTEUSSEN	CHRISTIANIA	1221	13.37
2) INE PETTERSEN	NAMSOS	1166	
3) VIBEKE BARSTAD	NAMSOS	1090	12.10
4) HELGA NYGARD	TERJE VIKEN	1037	13.05
5) CHARLOTTE WILHELM.	CHRISTIANIA	1014	13.05
6) MARIAN FIMREITE	BERGENS	953	16.26
7) LISBETH NILSEN	CHRISTIANIA	930	13.35
8) HEGE PAULSEN	NAMSOS	813	16.26
9) HARRIET ENGSVIK	NAMSOS	811	14.01
10) MONICA HUSTAD	NAMSOS	800	16.24
11) INGER J. GRESSLIEN	CHRISTIANIA	789	

JENTER 17 AR

1) MARIANNE BÅRDSSEN	TERJE VIKEN	1110	13.05
2) ANN MARI SVERKMO	NAMSOS	1045	14.40
3) RIKKE TITTEL	BERGENS	995	13.39
4) MONICA JOHNSEN	CHRISTIANIA	975	13.56
5) LIV STORMYHR	CHRISTIANIA	866	15.05

JENTER 18 ÅR

1) JANNE TOLLAGSEN	STAVANGER	1361		9.23
2) MERETE WESETH	HORTEN	1253		
3) SIRI GJØRTS	AALESUND	938	13.41	10.20

JENTER SENIOR

1) KRISTINA FARETH	VOSS		12.15	
2) JANKA NAKKEN	VOSS		12.26	

Dette er testresultatene som vil bli bearbeidet videre og sendt til klubbenes trenerkontakter.
Det er fortsatt for mange klubber som er for sen med inn-
sending av testresultater og dette forsinker bearbeidingen
og tilbakemeldingen til klubbene.
Denne gang er det spesielt NSR og Fana blant våre sentrale
klubber som ikke har sendt inn sine resultater.

Rolf Sæterdal

5500 - Test

LARS BJØNNES :

18/1	91	1.35.84	3.15.05	4.56.92	6.40.40
------	----	---------	---------	---------	---------

KJELL VOLL :

18/1	91	1.42.97	3.26.88	5.12.25	6.56.94
27/2	91	1.45.04	3.31.80	5.26.26	7.25.19

ROLF THORSEN :

27/2	92	1.39.21	3.23.07	5.10.27	6.58.21
------	----	---------	---------	---------	---------

KJETIL UNDSSET :

18/1	91	1.45.82	3.31.49	5.20.67	7.02.36
27/2	91	1.41.70	3.27.49	5.17.95	7.09.06

AUDUN HADLER-OLSEN

18/1	91	1.45.21	3.33.71	5.24.63	7.22.01
------	----	---------	---------	---------	---------

EIVIND HADLER-OLEN

18/1	91	1.44.66	3.36.79	5.31.51	7.24.79
------	----	---------	---------	---------	---------

RONNY PEDERSEN

18/1	91	1.43.69	3.33.83	5.28.72	7.29.23
27/2	91	1.49.36	3.44.47	5.42.23	7.35.63

TROND AMUNDSEN

18/1	91	1.43.12	3.37.73	5.41.76	7.42.22
27/2	91	1.48.49	3.40.62	5.41.02	7.35.97

JARLE ROTI

18/1	91	1.53.41	3.53.71	5.57.83	BRØT
------	----	---------	---------	---------	------

HENNING EVENSEN

27/2	91	1.39.45	3.28.46	5.23.50	7.25.76
------	----	---------	---------	---------	---------

PER MJATVEDT

27/2	91	1.42.99	3.30.32	5.19.28	7.03.31
------	----	---------	---------	---------	---------

TOR ALBERT ERSDAL

27/2	91	1.41.74	3.36.15	5.37.42	7.38.53
------	----	---------	---------	---------	---------

IRENE AABERG

18/1	91	2.04.61	4.16.77	6.29.74	8.42.54
27/2	91	2.04.75	4.16.46	6.31.50	8.48.84

TRENERKONTAKTER:

```
=====
Alvøens:      Ståle Eliassen
               Håkonshellaveien 168
               5070 MATHOPEN
-----
Arendals:     Leif Andersen
               Einerveien 21
               4817 HIS
-----
Askøy:        Svein Vikøren
               Lille Breivik
               5307 ASK
-----
Bergens:      Bertin Larsen
               Midttunhaugen 214
               5050 NESTTUN
-----
Bærum:        Eva Marie Ruud
               Edelgranveien 86
               1340 BEKKESTUA
-----
Christiania:  Helge Bjonge
               Stasjonsveien 1 B
               1310 BLOMMENHOLM
-----
Drammen:      Greta Torgersen
               Bragerhagen 23
               3012 DRAMMEN
-----
Fana:         Erik Zakariassen
               Skyttervegen 33
               5035 SANDVIKEN
-----
Fredriksstad: Per Helge Brun Svendsen
               Skogbrynet 17
               1500 MOSS
-----
Haldens:      Jørgen Bo Gundersen
               Parkveien 9
               1750 HALDEN
-----
Horten:       Elisabeth Paulsen
               Tivoliveien 5 D
               3190 HORTEN
-----
Kristiansund: Øivind Thorsø
               Dalabrekka 7c
               6500 KRISTIANSUND N.
-----
Moss:         Frank Arvik
               Østre Arefjordvei 165
               1570 DILLING
-----
```

```
=====
Namsos:      Kjetil Bangsund
              Asveien 24
              7800  NAMSOS
-----
NSR:         Johan Mohr
              Prost Christies Vei 13 B
              1347  HOSLE
-----
Ormsund:     Helge Lundvold
              Asenveien 10 A
              1440  DRØBAK
-----
Os:          Einar-Inge Jonassen
              Eikhaugvegen 8
              5212  SØFTELAND
-----
Porsgrunn:   Bent Salvesen
              Marmorveien 47
              3900  PORSGRUNN
-----
Ringsaker:   Jan Erik Brenden
              Finstad
              2353  STAVSJØ
-----
Sandefjord:  Christopher Gallaher
              Postboks 169
              3201  SANDEFJORD
-----
Sarpsborg:   Jack V. Johansen
              Mellommyr 20
              1714  YVEN
-----
Stavanger:   Martin Tønnessen
              Storden 23
              4029  STAVANGER
-----
Terje Viken: Torstein Fjermestad
              Timoteiveien 14
              4017  STAVANGER
-----
Trondhjems: Morten Solåt
              Sildråpeveien 22 G
              7048  TRONDHEIM
-----
Tønsberg:    Tor-Arne Vordahl
              Saxildsgt. 6
              3100  TØNSBERG
-----
Voss:        Sissel Lothe
              Gamlevegen
              5212  SØFTELAND
-----
```

=====
Aalesunds: Ake Fiskerstrand
 Fridtjof Nansensvei 7
 6007 ALESUND

REGIONSTRENERE:

=====
Oslo: Svein Nielsen
 Smestadkroken 69
 1314 SKUI

Vestlandet: Tore Øvrebo
 Nordbøveien 7
 5009 BERGEN

Østland Nord/
Øst : Per Helge Brun Svendsen
 Skogbrynet 17
 1500 MOSS

Trøndelag: Kjetil Bangsund
 Asveien 24
 7800 NAMSOS

Ajourført pr. 17. april 1991

SALG AV ÅRER

I rundskriv av 13. feb. ble det utlyst en del årer til salgs på vegne av Norges idrettshøgskole.

Samtlige langårer ble solgt, men det er fortsatt 7 par scullerårer, Pirsch, lengde 2.98 m, blad 18 cm til salgs.

Den opprinnelige prisen var satt til kr.2.700.- pr. par, men skolen ser gjerne at det gies bud på årene.

Henvendelse til Norges Roforbund, forbunds-kontoret.

UBRUKT ELEKTRONISK SYKKELERGOMETER
TIL SALGS

Merke er Dynavit C-30 og bremsebelastningen er konstant og uavhengig av pedalhastighet.

Til salgs for halv pris med pulsmåler.

Nypris: ca. kr.18.000.-

Kontakt: Einar Gjessing,

tlf. 02 14 63 10 eller

" 02 14 14 75 mellom 18.00 - 20.00

NORGES IDRETTSFORBUND

Særforbund

Rud, 5. november 1990

FOREBYGGENDE DOPING-ARBEID

Alle gode krefter bør samles i kampen mot doping i idretten.

Særforbundene spiller en avgjørende rolle i dette arbeidet. Dere har direkte kontakt med grasrota; trenere, ledere og idrettsaktive i idrettslag. Og det er her hovedtyngden av det forebyggende arbeidet bør og må skje.

Norges Idrettsforbund har de siste årene trappet betydelig opp det forebyggende antidopingarbeidet. Informasjon, opplæring og holdningsskapende arbeid er prioritert.

En rekke ulike typer av informasjons- og opplæringsmateriell er utviklet. Og den aktive bruken av dette må oppmuntres og stimuleres på grasrotplanet.

Norges Idrettsforbund ber derfor **særforbundene** om å ta initiativ til noen av de nevnte tiltakene nedenfor i løpet av 1990:


1. Informer deres **særkretser** om hva som finnes av materiell hos Norges Idrettsforbund og hos dere selv.
Be særkretsene bruke sine samlinger/møter (formannsmøter, særkretsformannsmøter, kretsting osv.) til å gi informasjon, vise frem materiell og drøfte temaet doping med utgangspunkt i materialet..
2. Anmod den enkelte særkrets om å planlegge kurs, samlinger, impulstreff osv. for sine trenere, ledere og utøvere. Trekk leder og trenerkomiteene med i dette arbeidet.
Norges Idrettsforbund vil være behjelpelig med materiell, tilrettelegging og gjennomføring.
3. Se vedlagte **brev 1** - stilet direkte til deres trenere og ledere.
Bruk de adresseregister dere har og send ut brevet direkte til den enkelte trener og leder. Bestillingskuponger og klesbrosjyrer får dere via Lise Wahl Bergesen i NIF.


4. Se vedlagte brev 2 - stilet til særkretsene. Send ut dette brevet i egen konvolutt, legg ved nødvendig materiell som dere får ved å henvende dere til Lise Wahl Bergesen.
5. Kjøp selv inn et utvalg av T-skjortene og college-genserne. Gi de til deres lanslagsutøvere og landslagstrenerne og ledere.
Dette er en sterk måte å vise standpunkt på !

Dersom dere er usikre på hva som finnes av materiell, kontakt Lise Wahl Bergesen i dopingseksjonen i NIF eller ekspedisjonen, og dere vil få en komplett pakke.

Takk for deres verdifulle hjelp !

Med vennlig hilsen
NORGES IDRETTSFORBUND


Arvid Flågestad
generalsekretær


Petter Riiser
konsulent

NORGES IDRETTSFORBUND

Trenere og ledere

Rud, 5. november 1990

FOREBYGGENDE DOPING-ARBEID !

Norges Idrettsforbund vil først av alt få takke de **trenere** og **ledere** som frem til nå har bidratt til at våre antidopingkampanjer de siste årene har hatt positiv effekt.

Hvorvidt **du** er en av disse vet vi ikke, men nå har du uansett sjansen til å bidra i vår felles kamp mot doping.

Dopingproblemet har i løpet av få år utviklet seg fra å være et eksklusivt toppidrettsproblem til å bli et alvorlig samfunnsproblem. Vi vet at:

- * stadig flere tyr til doping, også innenfor breddeidretten
- * stadig yngre idrettsaktive, ned til 12-13 år, blir dopingmisbrukere
- * begge kjønn er like utsatt
- * også aktive utenfor den organiserte idretten doper seg, helsestudioene er spesielt belastete miljøer

Norges Idrettsforbund trapper derfor opp den forebyggende siden av antidopingarbeidet.

I dette arbeidet spiller du som trener eller leder en viktig og avgjørende rolle. Du kan - uansett på hvilket nivå du driver på - ta opp temaet med dine utøvere og dine kollegaer, og bidra til økte kunnskaper og holdningsendringer hos dine utøvere og andre trenere eller ledere.

Det er helt avgjørende at du **synliggjør** dine antidoping-holdninger i ditt eget miljø. Ta initiativ til klubbkvelder, temasamlinger, leder/trenertreff osv. hvor temaet doping blir drøftet.

Norges Idrettsforbund vil invitere deg til å delta aktivt i kampen mot doping og for en sunn og frisk idrett i Norge.

Vi har utarbeidet ulike typer av informasjon- og opplæringsmateriell, spesielt myntet på deg som trener eller leder og samt materiell for dine utøvere.

Materiellet kan bestilles via vedlagte bestillingskort.

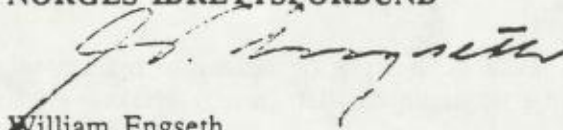
Vi tilbyr deg en grunnpakke - gratis, samt en større temapakke som koster kr. 350,-. Det er også mulig å bestille materiell enkeltvis. Bare oppgi type og antall på et eget ark.

Vær spesiell oppmerksom på våre tøffe t-skjorter og college-gensere. Disse synes i ditt miljø samtidig som du viser din mening om doping. Stimuler også dine utøvere til å bestille.

Gjennom å be om dette materiellet og bruke det i ditt idrettslag, er du med på å sikre norsk ungdom en sunn idrett i fremtida.

Takk for din verdifulle hjelp !

Med vennlig hilsen
NORGES IDRETTSFORBUND



William Engseth
president

NORGES IDRETTSFORBUND

FRIHET SUNNHET KULTUR

MATERIELL-LISTE

- | | | |
|--------------------------|--|----------|
| <input type="checkbox"/> | Dopingliste, -bestemmelser -prosedyrer -listen, | gratis |
| <input type="checkbox"/> | Dopingkontroller ved internasjonale konkurranser og ved rekordsetting i Norge (folder) | gratis |
| <input type="checkbox"/> | Nordic Antidoping Convention | gratis |
| <input type="checkbox"/> | Medaljer uten dop | gratis |
| <input type="checkbox"/> | Retningslinjer og ansvarsområder for idrettens antidopingarbeid | gratis |
| <input type="checkbox"/> | Oversikter over antidopingarbeid i særforbund i Norge | gratis |
| <input type="checkbox"/> | En veileder for særforbund i internasjonalt antidopingarbeid | gratis |
| <input type="checkbox"/> | DOPING - bibliografi | kr.25,- |
| DITT VALG | | |
| <input type="checkbox"/> | Veilederhefte, lærere og trenere | gratis |
| <input type="checkbox"/> | Arbeidshette, elever | gratis |
| <input type="checkbox"/> | VIDEO | kr.350,- |
| DOPING ER NEDTUR | | |
| <input type="checkbox"/> | Transparentsett | gratis |
| <input type="checkbox"/> | Veileder til transparentsett | gratis |
| <input type="checkbox"/> | Du har mye å tape | gratis |
| <input type="checkbox"/> | Opplegg for temadag | gratis |

- DOPING - trener og leders ansvar**
- Transparentsett gratis
 - Veileder til transparentsett gratis
 - Brosjyre . Doping - trener og leders ansvar gratis
 - VIDEO kr.350.-

MMI - RAPPORTER

- Undersøkelse av ungdommens kunnskap om og holdning til doping, 18/10-88 gratis
- Undersøkelse av ungdommens kunnskap om og holdning til doping etter annonsekampanjen, 12/4-89 gratis
- Undersøkelse av ledere og treners holdning til doping, 22/1-90 gratis

ANNET MATERIELL

-
-
-

NAVN :

ADR. :

POSTNR.: STED:

SLIK BESTILLER DU

- 1 Velg ønsket modell
- 2 Størrelsen velges ut ifra din høyde.

M	163 – 172 cm
L	173 – 185 cm
XL	186 – cm
- 3 Fyll ut den ferdig frankerte bestillingslappen, klipp den av, og putt den i nærmeste postkasse.
- 4 Varene sendes til ønsket adresse pr. postoppkrav i løpet av 14 dager.
- 5 Tjen penger til ditt idrettslag. Se priser og veiledning neste side.
- 6 Servicetelefon vedr. størrelse, kvalitet priser m.m. **tlf. (02) 13 78 00**

----- ✂ -----
POSTKORT

Kan sendes
ufrankert
i Norge.
Mottaker
betaler
portoen.

SVARSENDING

Avtalenr.: 151110/47

NORGES IDRETSFORBUND/EKSPEDISJONEN
1351 RUD

Netto pris til idrettslaget:

MOD. 1	T-skjorte	hvit (l cope)	pr.	stk.	kr	46,50
MOD. 2	T-skjorte	gråmelert	"	"	"	46,50
MOD. 3	Tennisskjorte	marine	"	"	"	117,50
MOD. 4	Collegegenser	blå m/krave	"	"	"	166,00
MOD. 5	Collegegenser	grå m/rund hals	"	"	"	142,80
MOD. 6	Collegegenser	blå/grå ermer	"	"	"	166,80
MOD. 7	Bag		"	"	"	143,00

Prisene er inkl. mva.
Porto og oppkravsgebyr tilkommer.

Fortjeneste til idrettslaget:

Idrettslaget kan selv velge hvilken fortjeneste de ønsker på produktene. Under finner du anbefalte utsalgspriser til medlemmene i ditt lokallag.

Veil. utsalgspriser:

MOD. 1	T-skjorte	hvit (l cope)	pr.	stk.	kr	79,00
MOD. 2	T-skjorte	gråmelert	"	"	"	79,00
MOD. 3	Tennisskjorte	marine	"	"	"	147,00
MOD. 4	Collegegenser	blå m/krave	"	"	"	189,00
MOD. 5	Collegegenser	grå m/rund hals	"	"	"	169,00
MOD. 6	Collegegenser	blå/grå ermer	"	"	"	189,00
MOD. 7	Bag		"	"	"	179,00

LYKKE TIL!

Servicetlf. vedr. størrelser, kvalitet, priser m.m tlf.: 02/13 78 00



Ja takk, send meg omgående i postoppkrav:

	Modell	M	L	XL	Sum	à kr	Totalt kr
MOD. 1	T-shirt hvit (l cope)					46,50	
MOD. 2	T-shirt gråmelert					46,50	
MOD. 3	Tennisskjorte marine					117,50	
MOD. 4	College blå m/krave					166,00	
MOD. 5	College m/rund hals grå					142,80	
MOD. 6	College m/krave grå/blå					166,80	
MOD. 7	Bag					143,00	
						Ekspedisjonsgebyr	19,00
						Sum totalt inkl. mva	kr

Send varene til:

Idrettslag/skole _____ Kontaktperson: _____

Adresse: _____ Postnr.: _____

Signatur: _____ Telefon: _____
(HUSK RETNINGNUMMER)

