

# TRENER-



# KONTAKTEN



**TRENERKONTAKTEN:** Informasjonsorgan for Norges Roforbunds  
Treningsnemnd

**REDAKTØR:** Kjell Emblem

---

**TRENINGSNEMNDA 1996/97**

Arbeidsutvalget:

Eivind Hadler-Olsen	Formann
Tore Øvrebø	Landslagstrener
Kjell Emblem	Formann i Utv. for elitegruppen
Christine Helle Bjønness	Formann for Jun.- og rekrutteringsutvalget

Utvalget for O.L.-gruppen:

Kjell Emblem	Formann
Eivind Hadler-Olsen	Medlem
Rolf Thorsen	Medlem
Per Sætersdal	Medlem
Helge Bjonge	Medlem
Frank Hansen	Trener
Rolf Sæterdal	Medlem
Tore Øvrebø	Medlem

Utvalget for Junior- og rekrutteringsgruppen:

Christine Helle Bjønness	Formann
Ken Morten Gundersen	Medlem - regionsleder Vestlandet
Ane Møkleby	Medlem - regionsleder Oslo
Svein Erik Sagvik	Medlem - regionsleder Østland Sør/Vest
Per Ivar Berg	Medlem - regionsleder Østland Nord/Øst
Kjell Sverre Voll	Medlem

---

Trenerkontakten sendes til:

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

## REDAKTØRENS SPALTE

Sesongen 1997 har vært sportslig tilfredstillende for elitegruppen. Ser vi prestasjonene i sammenheng med at gruppens budsjett var halvert fra i fjor, må resultatene betegnes som meget bra.

Like gledelig er det at vi etter noen sesonger med en turbulent trenersituasjon syntes å få en mer stabilitet i forholdet mellom elitegruppen og landslagstrener.

Tore Øvrebø har fungert som landslagstrener siden februar og har hatt et godt grep på arbeidet med elitegruppen og han har fått med seg mange gode erfaringer gjennom årets sesong.

Det er en krevende situasjon med en trener for hele elitegruppen og vi var garantert den eneste nasjonen i VM med 1 trener på 5 lag. Dette er en situasjon som ikke er mulig å leve med når vi nærmer oss O.L. i Sydney.

Økonomien er ikke eneste grunnen til denne situasjon. Like utfordrende er det å få rekruttert flere unge norske trenere med ambisjoner og potensiale til å bli trenere på landslagsnivå.

Planleggingen av neste års sesong er i god gjenge for elitegruppen og de økonomiske rammer ser for øyeblikket noe bedre ut.

Hovedelementene i sesongopplegget er en fortsatt satsing på høydetrening gjennom trening i høydekammer og roleir i Flagstaff, Arizona.

Den senere års høydeleir i Seisser Alm, Italia, har primært vært en skileir. Denne leiren byttes nå med en roleir som sikrer at vi på sesongbasis får et større antall km i båt.

Denne leiren er planlagt til Pretoria, Sør-Afrika, hvor flere andre ronasjoner har hatt leir de senere år. Leiren blir gjennomført i slutten av januar med 3-5 av våre aktive slik at vi før høstet erfaringer med tanke på tidlig roleir både i 1999 og 2000.

I rosesongen blir det også neste år en konsentrasjon om de 3 World Cup regattaene.

Ytterligere detaljinformasjon om sesongopplegget både for elitegruppen og junior- og rekrutteringsgruppen vil følge i neste nr. av Trenerkontakten.

ROWING EVENTS OF THE OLYMPIC GAMES - GAINESVILLE, USA

RIGGING SURVEY - JULY 1996

Sort: First Nine Crews Per Event

EVENT: MEN 2-

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	GBR	Ayling	85.5	CII	377.0	115.5
	2	AUS	Empacher	85.5	Croker	376.0	116.5
	3	FRA	Empacher	86.0	CII	376.0	116.0
	4	ITA	Empacher	86.5	CII	379.5	116.5
	5	NZL	Empacher	86.0	CII	377.0	115.5
	6	CRO	Empacher	86.5	CII	376.0	116.5
Final B	1	USA	Empacher	86.0	CII	377.0	116.0
	2	BEL	Empacher	87.0	CII	376.5	115.0
	3	BUL	Empacher	85.0	Empacher	376.5	115.0

EVENT: WOMEN 2-

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	AUS	Sykes	86.0	CII	373.0	117.0
	2	USA	Empacher	85.5	CII	373.0	117.0
	3	FRA	BBG	86.25	CII	376.0	117.0
	4	GER	Empacher	86.5	CII	376.0	116.5
	5	CAN	Hudson	87.0	CII	376.0	117.0
	6	RUS	Empacher	87.5	CII	373.5	117.0
Final B	1	CHN	Empacher	86.0	CII	375.5	116.0
	2	NED	Empacher	85.0	CII	372.0	115.5
	3	CZE	Empacher	86.25	CII	374.0	116.0

EVENT: MEN 2X

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	ITA	Empacher	159.0	CII	292.0	89.0
	2	NOR	Empacher	158.0	CII	291.0	87.5
	3	FRA	Empacher	159.0	CII	291.0	88.0
	4	DEN	Empacher	158.0	CII	291.0	87.5
	5	AUT	Empacher	158.0	CII	291.5	87.0
	6	GER	Empacher	159.0	CII	291.0	88.0
Final B	1	CAN	Empacher	159.0	CII	292.0	89.0
	2	AUS	Sykes	159.0	CII	291.0	89.0
	3	LAT	Empacher	158.0	CII	291.0	87.5

EVENT: WOMEN 2X

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	CAN	Hudson	159.0	CII	291.0	89.0
	2	CHN	Empacher	158.0	CII	290.0	87.0
	3	NED	Stampfli	158.0	CII	291.0	88.5
	4	AUS	Sykes	158.0	Croker	289.0	89.0
	5	GER	Empacher	159.0	CII	289.0	88.0
	6	NZL	Martin Marine	158.0	CII	289/288	88.5
Final B	1	NOR	Stampfli	157.0	CII	289.0	87.5
	2	UKR	Empacher	158.0	UKR	288.0	88.0
	3	USA	Empacher	158.0	CII	289.0	88.0

EVENT: MEN 4-

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	AUS	Empacher	85.0	CII	378.0	115.5
	2	FRA	Empacher	84.5	CII	376.5	115.0
	3	GBR	Sims	85.0	CII	376.0	116.5
	4	SLO	Empacher	84.5	CII	376.0	114.5
	5	ROM	Empacher	84.5	CII	378.0	114.0
	6	ITA	Empacher	84.0	CII	379.0	114.0
Final B	1	CRO	Empacher	85.0	CII	378.0	115.0
	2	NOR	Empacher	84.0	CII	376.0	114.5
	3	GER	Empacher	85.0	CII	377.0	115.5

EVENT: WOMEN 1X

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	BLR	Empacher	160.0	Empacher	288.0	88.0
	2	CAN	Hudson	158.5	Croker	290.0	88.0
	3	DEN	Empacher	160.0	CII	291.0	88.5
	4	SWE	Bootsbau Berlin	158.5	CII	291.0	88.5
	5	GBR	Sims	159.0	CII	286.0	86.0
	6	USA	Van Deusen	160.0	CII	287.0	88.0
Final B	1	BEL	Empacher	160.0	CII	289.0	89.5
	2	BUL	Empacher	162.0	Empacher	291.5	88.5
	3	ROM	Empacher	158.0	CII	291.0	88.0

EVENT: MEN 1X

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	SUI	W/M	159.0	CII	291.0	88.5
	2	CAN	Empacher	160.0	CII	293.0	89.0
	3	GER	Empacher	159.0	CII	291.0	87.5
	4	SLO	Empacher	161.0	CII	291.5	89.0
	5	CZE	Empacher	158.0	Empacher	294.5	87.5
	6	NOR	Empacher	160.0	CII	292.0	88.5
Final B	1	NZL	Empacher	158.0	Croker	291.0	88.0
	2	EGY	Empacher	160.6	CII	291.0	88.0
	3	AUT	Empacher	159.0	CII	290.0	88.5

**EVENT: MEN 2X (LIGHTWEIGHTS)**

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	SUI	Filippi	159.5	CII	290.0	88.0
	2	NED	Stampfli	159.0	Empacher	291.0	89.0
	3	AUS	Sykes	158.0	CII	289.0	88.5
	4	ESP	Empacher	157.0	CII	290.0	88.0
	5	AUT	Empacher	158.0	Empacher	290.0	88.5
	6	SWE	Stampfli	159.0	CII	290.0	87.0
Final B	1	POL	Empacher	160.0	CII	291.0	89.0
	2	ITA	Filippi	158.0	CII	291.0	88.0
	3	USA	Filippi	158.0	CII	290.0	88.0

**EVENT: WOMEN 2X (LIGHTWEIGHTS)**

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	ROM	Empacher	158.0	CII	292.0	88.5
	2	USA	Empacher	159.0	Dreher	288.5	88.5
	3	AUT	Empacher	158.0	Empacher	288.0	88.5
	4	ITA	Empacher	159.0	CII	289.0	89.0
	5	DEN	Stampfli	158.5	CII	290.0	88.0
	6	NED	Empacher	159.0	CII	289.0	88.0
Final B	1	CAN	Stampfli	159.0	CII	289.0	89.0
	2	GER	Empacher	160.0	CII	289.0	88.0
	3	CHN	Empacher	157.0	CII	288.0	88.0

**EVENT: MEN 4- (LIGHTWEIGHTS)**

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	DEN	Empacher	85.0	CII	376.0	116.0
	2	CAN	Hudson	85.0	CII	376.0	115.0
	3	USA	Vespoli	84.5	CII	376.0	114.5
	4	IRL	Stampfli	85.0	CII	376.5	115.0
	5	GER	Empacher	85.0	CII	376.0	115.0
	6	AUS	Empacher	85.0	CII	374.0	115.0
Final B	1	FRA	Filippi	84.5	CII	376.0	115.0
	2	ITA	Empacher	84.0	CII	376.0	114.0
	3	RSA	Empacher	85.0	CII	376.0	116.5

**EVENT: WOMEN 4X**

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	GER	BBG	160.0	CII	291.0	88.0
	2	UKR	Empacher	158.5	UKR	291.0	88.0
	3	CAN	Hudson	158.0	CII	291.0	88.0
	4	DEN	Stampfli	157.0	CII	291.0	87.5
	5	CHN	Empacher	158.0	CII	290.0	87.0
	6	NED	Stampfli	157.0	CII	291.0	87.5
Final B	1	RUS	Empacher	158.0	CII	288.0	87.0
	2	USA	Pocock	159.0	Dreher	291.0	88.0
	3	AUS	Empacher	158.5	Crocker	290.0	88.5

EVENT: MEN 4X

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	GER	Empacher	159.0	CII	293.0	88.5
	2	USA	Empacher	158.0	Dimano	291.0	87.5
	3	AUS	Sykes	158.5	Empacher	293.0	88.5
	4	ITA	Filippi	158.0	CII	291.0	88.5
	5	SUI	Filippi	157.5	CII	291.0	87.0
	6	SWE	Stampfli	157.5	CII	291.0	87.5
Final B	1	UKR	Empacher	158.5	UKR	290.0	88.0
	2	RUS	Empacher	158.0	Moskva	289.0	87.0
	3	POL	Empacher	158.0	CII	291.0	89.0

EVENT: WOMEN 8+

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	ROM	Empacher	84.0	CII	376.0	113.5
	2	CAN	Empacher	85.0	CII	376.0	115.0
	3	BLR	Empacher	85.0	CII	371.0	116.0
	4	USA	Empacher	84.5	CII	373.0	115.0
	5	AUS	Empacher	85.0	CII	374.0	
	6	NED	Empacher	86.5	CII	376.0	115.0
Final B	1	GBR	Sims	84.0	CII	374.0	115.0
	2	GER	Empacher	84.5	CII	374.0	115.0

EVENT: MEN 8+

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	NED	Empacher	83.5	CII	376.0	113.0
	2	GER	Empacher	84.0	CII	377.0	114.5
	3	RUS	Empacher	84.25	CII	376.0	114.0
	4	CAN	Empacher	83.5	CII	379.0	113.5
	5	USA	Empacher	83.0	CII	379.5	113.0
	6	AUS	Empacher	83.5	CII	378.0	114.0
Final B	1	ROM	Empacher	84.0	CII	376.0	114.0
	2	GBR	Empacher	84.0	CII	377.0	114.0
	3	ITA	Empacher	83.0	CII	380.0	113.0

FISA WORLD JUNIOR AND NON-OLYMPIC SENIOR ROWING CHAMPIONSHIPS

RIGGING SURVEY, AUGUST 1996 - STRATHCLYDE, SCOTLAND

Sort: First Nine Crews Per Event

EVENT: H2+

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	FRA	Empacher	86.0	CII	376.0	116.0
	2	ROM	Empacher	86.5	CII	376.0	116.5
	3	NED	Empacher	87.5	CII	354.5	117.0
	4	ITA	Empacher	87.0	CII	379.5	118.0
	5	GBR	Empacher	87.0	CII	376.0	116.5
	6	GRE	Empacher	87.0	CII	374.5	116.5
Final B	1	CZE	Empacher	86.0	CII	376.0	116.0
	2	USA	Empacher	87.0	CII	379.0	117.0
	3	IRL	Empacher	86.5	CII	375.0	118.0

EVENT: H4+

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	ROM	Amilibia	84.5	CII	376.0	115.5
	2	CZE	Empacher	85.3	CII	376.0	115.0
	3	RUS	Empacher	86.0	CII	378.0	116.0
	4	GBR	Sims	85.5	CII	376.0	115.5
	5	FRA	Empacher	85.5	CII	376.0	115.0
	6	YUG	Empacher	85.5	CII	376.0	115.0
Final B	1	GER	Empacher	86	CII		116.5
	2	ITA	Empacher	85.75	CII	379.0	116.0
	3	NED	Empacher	87	CII	374.5	117.5

EVENT: F4-

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	USA	Empacher	85.0	CII	377.0	116.0
	2	ROM	Empacher	85.5	CII	376.0	116.0
	3	GER	Empacher	85.5	CII	373.5	116.0
	4	DEN	Sims	84.5	CII	376.0	116.0
	5	CAN	Sims	86.0	CII	374.0	116.0
	6	CHN	Empacher	85.5	CII	374.5	115.0
Final B	1	NED	Empacher	85.0	CII	374.0	115.5
	2	FRA	Empacher	86.0	CII	373.0	116.0
	3	GBR	Sims	85.1	CII	376.0	116.0

EVENT: HPL2-

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	DEN	Empacher	86.25	CII	376.5	117.5
	2	IRL	Stampfli	86.75	CII	376.0	117.0
	3	GER	Empacher	86.5	CII	376.0	116.5
	4	ITA	Filippi	86.5	CII	371.5	114.0
	5	FRA	Empacher	86.5	CII	376.0	116.5
	6	AUS	Sykes	86.5	CII	376.0	117.0
Final B	1	USA	Filippi	85.75	Dreher	375.0	115.5
	2	HUN	Schellenbacher	86.7	CII	377.5	117.7
	3	ESP	Empacher	86.5	CII	373.0	116.5

EVENT: HPLIX

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	DEN	W/M	160.0	CII	290.0	89.0
	2	CZE	W/M	158.0	CII	291.5	88.5
	3	FIN	Empacher	159.5	CII	291.0	88.0
	4	USA	Empacher	158.0	CII	291.0	89.0
	5	SVK	W/M	160.0	Havel	291.0	89.0
	6	RUS	Empacher	160.0	Moskva	288.0	88.0
Final B	1	EST	Empacher	159.5	CII	292.0	88.5
	2	ITA	Filippi	160.0	CII	291.0	89.0
	3	ESP	Empacher	159.0	CII	291.0	88.0

EVENT: HPL4X

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	ITA	Filippi	161.0	CII	291.0	88.0
	2	GER	Empacher	160.0	CII	291.0	88.0
	3	FRA	Filippi	158.0	CII	292.0	87.5
	4	IRL	Stampfli	159.0	CII	290.0	88.0
	5	CZE	Empacher	158.0	CII	291.0	88.5
	6	GBR	Sims	158.5	CII	291.0	88.0
Final B	1	NZL	Sims	157.5	Crocker	289.5	87.5
	2	DEN	Empacher	158.0	CII	291.0	88.0
	3	USA	Filippi	158.0	CII	290.0	88.0

**EVENT: HPL8+**

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	GER	Empacher	84.5	CII	376.0	114.0
	2	DEN	Empacher	83.5	CII	376.0	116.0
	3	CAN	Sims	84.0	CII	376.0	115.0
	4	GBR	Sims	84.0	CII	375.0	115.0
	5	NED	Empacher	85.0	CII	376.5	115.5
	6	ITA	Empacher	83.5	CII	377.0	114.0
Final B	1	USA	Sims/Empacher*	83.0	CII	375.0	113.5
	2	JPN	Empacher	84.0	CII	376.5	115.0
	3	IRL	Sims	84.0	CII	376.5	115.0

\*Changed boats after heat

**EVENT: FPL2-**

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	USA	Empacher	86.0	Dreher	372.0	115.5
	2	GBR	Empacher	85.75	CII	371.5	115.5
	3	ROM	Empacher	88.0	CII	376.5	118.0
	4	GER	Empacher	87.0	CII	376.0	117.0
	5	AUS	Sykes	86.5	Croker	370.0	117.0
	6	ZIM	Janousek	84.5	CII	373.0	115.0
Final B	1	RSA	Janousek	87.0	CII	376.0	117.0
	2	RUS	Ayling	86.25	Russian	371.0	118.0

**EVENT: FPL4-**

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	CHN	Empacher	84.5	CII	369.5	114.0
	2	GBR	Janousek	85.0	CII	372.0	115.0
	3	USA	Empacher	85.5	Dreher	372.0	115.0
	4	JPN	Sims	86.0	CII	372.0	117.0
	5	CAN	Sims	86.0	CII	373.0	116.0
	6	GER	Empacher	84.0	CII	372.0	114.0

EVENT: FPLIX

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	ROM	Empacher	160.5	CII	291.5	90.0
	2	FRA	Van Deusen	160.0	CII	291.0	89.5
	3	USA	Empacher	160.0	CII	287.0	88.0
	4	NED	Douglas	160.0	CII	289.0	90.5
	5	DEN	Empacher	161.0	Empacher	289.0	88.0
	6	GBR	Douglas	161.0	CII	290.0	89.0
Final B	1	POL	Filippi	160.0	CII	291.5	89.0
	2	CAN	Hudson	160.0	CII	289.0	89.0
	3	GER	Empacher	159.0	CII	291.0	87.5

EVENT: JH2-

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	CAN	Hudson	86.5	CII	376.0	117.0
	2	GER	Empacher	86.5	CII	376.0	117.0
	3	SLO	Empacher	89.5	CII	376.5	116.0
	4	FRA	Filippi	85.0	CII	376.0	116.7
	5	CRO	Empacher	86.0	CII	377.0	116.7
	6	AUS	Sykes	86.0	CII	375.0	116.5
Final B	1	ITA	Filippi	86.5	CII	376.0	116.5
	2	BLR	Empacher	87.0	Moskva	376.0	117.0
	3	BUL	Empacher	86.0	CII	376.0	116.5

EVENT: JH2+

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	RUS	Empacher	86.5	Moskva	376.0	117.0
	2	ITA	Empacher	87.75	CII	376.0	117.0
	3	GER	Empacher	86.0	CII	376.0	117.0
	4	GRE	Empacher	87.0	CII	374.0	117.0
	5	GBR	Ayling	87.5	CII	376.0	117.0
	6	CRO	Empacher	88.5	CII	373.0	117.7
Final B	1	SVK	Empacher	87.5	Havel	378.0	117.0
	2	POL	Empacher	88.0	CII	379.0	117.0

EVENT: JH4-

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	SLO	Empacher	85.25	CII	376.5	115.0
	2	AUS	Empacher	84.5	Croker	375.5	114.5
	3	GER	BBG	87.0	CII	376.0	116.0
	4	ITA	Filippi	85.0	CII	376.0	115.5
	5	GBR	Empacher	85.0	CII	375.0	115.0
	6	FRA	Filippi	84.0	CII	376.0	116.0
Final B	1	CRO	Ayling	85.0	CII	376.5	116.0
	2	CZE	Empacher	85.75	CII	376.0	115.5
	3	POL	Empacher	85.5	CII	376.0	115.5

EVENT: JH4+

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	ROM	Empacher	85.5	Empacher	378.0	115.5
	2	FRA	Filippi	84.0	CII	376.5	117.0
	3	POL	Empacher	86.5	CII	377.0	116.5
	4	ITA	Filippi	85.5	CII	377.0	116.0
	5	GER	Empacher	85.0	CII	376.0	115.5
	6	RUS	Empacher	85.0	CII	375.0	115.0
Final B	1	AUS	Sims	85.0	Croker	370.0	114.0
	2	ESP	Filippi	85.5	CII	374.0	114.5
	3	SLO	Filippi	85.0	CII	376.0	115.5

EVENT: JH1x

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	AUS	Sims	160.0	Croker	290.0	88.0
	2	BLR	Empacher	160.0	CII	291.0	88.0
	3	GRE	Empacher	161.0	CII	289.0	88.0
	4	UKR	Empacher	158.5	UKR	291.0	88.2
	5	RUS	Hi-Tech Racing	159.0	CII	291.0	88.0
	6	BEL	W/M	160.0	CII	291.0	89.5
Final B	1	GER	Empacher	160.0	CII	289.0	88.5
	2	HUN	Empacher	160.0	CII	291.0	89.0
	3	EST	Empacher	158.5	Latvian	290.0	90.6

**EVENT: JH2X**

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	AUS	Sims	157.5	Croker	291.0	88.0
	2	YUG	Empacher	158.5	Braca	291.0	88.0
	3	SUI	Empacher	158.5	CII	291.0	88.6
	4	ESP	Empacher	158.0	CII	291.0	88.0
	5	SWE	Stampfli	162.0	CII	291.0	89.0
	6	SLO	Empacher	160.0	CII	292.0	89.0
Final B	1	NED	Empacher	159.0	CII	291.0	87.5
	2	GER	BBG	160.0	CII	291.0	87.5
	3	CRO	Empacher	158.0	CII	294.0	89.0

**EVENT: JH4X**

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	DEN	Empacher	158.0	Empacher	292.0	88.0
	2	FRA	Filippi	158.0	CII	291.0	89.0
	3	ITA	Filippi	159.0	CII	291.0	89.0
	4	NOR	Empacher	159.0	CII	292.0	87.7
	5	NED	Empacher	158.5	Empacher	289.0	87.0
	6	SLO	Empacher	158.0	CII	291.0	88.0
Final B	1	GER	Empacher	158.0	CII	291.0	87.0
	2	GBR	Filippi	158.5	CII	291.0	88.0
	3	HUN	Empacher	157.5	CII	291.0	87.6

**EVENT: JH8+**

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	ROM	Empacher	84.25	Empacher	378.0	113
	2	GER	Empacher	85.0	CII	376.0	115
	3	GBR	Empacher	83.45	CII	376.0	113.5
	4	USA	Resolute	84.0	CII	376.0	113
	5	RUS	Empacher	83.0	TMK	375.5	113
	6	CZE	Empacher	84.0	CII	376.0	114.5
Final B	1	DEN	Empacher	84.0	CII	376.0	115.0
	2	SUI	Empacher	84.0	CII	376.0	114

EVENT: JF2-

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	GER	Empacher	87.0	CII	376.0	117.5
	2	RUS	Janousek	87.0	CII	371.0	116.5
	3	AUS	KIRS	86.0	Croker	370.0	116.0
	4	CHN	Empacher	87.0	CII	376.5	116.0
	5	USA	Empacher	87.0	CII	373.0	117.0
	6	GBR	Janousek	86.5	CII	371.0	116.5
Final B	1	ITA	Filippi	86.5	CII	371.0	116.5
	2	LTU	Empacher	85.5	Braca	376.0	117.0
	3	DEN	Ayling	87.0	CII	371.0	115.5

EVENT: JF4-

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	GER	BBG	85.5	FES	376.0	115.5
	2	ROM	Amilibia	85.5	Empacher	376.0	115.5
	3	NZL	Sims	85.5	Croker	373.0	116.0
	4	RUS	Sims	85.0	CII	371.0	115.0
	5	BUL	Empacher	86.0	CII	374.0	116.0
	6	GBR	Empacher	85.5	CII	371.0	115.3
Final B	1	USA	Empacher	85.75	CII	373.0	116.0
	2	POL	Empacher	86.0	CII	376.0	117.4
	3	CAN	Sims	86.25	CII	376.0	116.0

EVENT: JFIX

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	SLO	Filippi	160.0	CII	290.0	89.5
	2	GER	Empacher	159.0	CII	298.0	88.0
	3	RUS	Empacher	159.0	Dzin	288.0	86.5
	4	LAT	Latvi Jas	159.0	Empacher	290.5	87.0
	5	SWE	Stampfli	159.0	CII	291.0	88.5
	6	ITA	Filippi	160.0	CII	289.0	87.5
Final B	1	CZE	Empacher	160.5	Havel	291.0	90.0
	2	SUI	W/M	159.0	CII	288.0	89.0
	3	GRE	Empacher	161.5	CII	289.5	87.5

EVENT: JF2X

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	POL	Empacher	159.0	CII	291.0	88.0
	2	AUT	Filippi	160.0	CII	289.0	88.5
	3	GER	Empacher	159.0	CII	298.0	88.5
	4	CHN	Empacher	159.0	CII	294.0	86.5
	5	ITA	Filippi	159.0	CII	289.0	88.5
	6	FRA	Empacher	159.0	CII	289.0	89.0
Final B	1	NZL	Sims	159.0	CII	291.0	88.0
	2	GRE	Stampfli	160.0	CII	286.5	88.3
	3	AUS	W/M	159.5	Croker	288.0	88.0

EVENT: JF4X

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	NED	Empacher	159.5	CII	288.0	89.5
	2	GER	BBG	159.0	CII	298.0	88.0
	3	SUI	Empacher	156.5	CII	289.0	87.7
	4	GBR	Sims	157.0	CII	287.0	87.5
	5	UKR	Empacher	160.0	UKR	290.0	88.0
	6	RUS	Empacher	159.0	Moskva	288.0	87.0
Final B	1	ESP	Empacher	159.0	CII	290.0	88.0
	2	BLR	Filippi	159.5	TMK	290.0	87.8
	3	JPN	Sims	158.0	CII	289.0	88.8

EVENT: JF8+

	RANK	COUNTRY	BOAT BUILDER	SPREAD SPAN	OAR/SCULL BUILDER	O/A LENGTH	INBOARD LENGTH
Final A	1	GER	BBG	85.5	CII	376.0	116.0
	2	ROM	Empacher	84.0	Empacher	378.0	115.0
	3	DEN	Sims	85.0	CII	376.0	117.0
	4	USA	Empacher	84.0	CII	373.0	114.0
	5	CZE	Empacher	86.0	CII	373.0	116.0
	6	UKR	Stampfli	85.0	UKR	377.0	116.0

# De lærte Norge toppidrett

**A**ret var 1987. Det norske rolandslaget var på farten til sveitsiske Luzern, tradisjonelt et av sesongens store oppgaver for roerne. Men det oppsto et lite praktisk problem, og idrettsfolk av de fleste kategorier, ville glatt ha sløyfet treningsøkta den dagen. Flyet skulle nemlig gå fra Fornebu klokka sju. Om morran.

- Møt opp på Årungen til trening klokka halvfem, sa landslagstrener Frank Hansen.

**H**istorien er sann, det kunne Rolf Thorsen fortelle meg da roforbundet samlet troppene på Årungen torsdag i forkant av årets VM i Frankrike.

- Det var ingen som protesterte, gliste Thorsen. Vi gjorde forresten det der flere ganger vi, da sov vi ihvertfall godt på flyet. He, he, sa Thorsen.

Og det har kommet oss for øre at godt betalte spillere på et av landets eliteserielag i fotball, de har slitt i år, nektet å møte på trening klokka 10.00. Det var for tidlig.

Akk ja!

**L**ikhet med en rekke andre idretter lever nå norsk roidrett fullstendig i mediaskyggen. Idretten har noen få gode venner, en Stein Erik Kirkebøen i Aftenposten, en Rolf Arne Odiin i VG, noen trofaste supportere i distriktsavisene. Mens NRK radio ikke ser seg i stand til å sende noen medarbeider til det forestående VM, de har brukt opp alle pengene på fotball og gud vet hva, men kan vi ikke snart protestere på lisenskravet?

**H**er er det jo snakk om den norske idrett som gjennom de siste 25 år mest

trofast har sanket VM- og OL-medaljer!

En liten idrett, vil sikkert mange hevde, kanskje de som styrer budsjettene ved sportsavdelingene i NRK også. Vel, det løses ikke mer enn 700 lisenser i norsk roing, det kunne generalsekretær Kjell Emblem fortelle meg torsdag, de har hatt og satser på å få med flere. Men det er kanskje ikke alltid sammenheng mellom kvantitet og kvalitet, det har roerne vist.

**F**ør internasjonalt er dette en svær idrett. Tenk deg, hele det britiske samveldet, der ble denne idretten utbredt. Det betyr Canada, New Zealand, Australia, og en rekke andre land der Union Jack vaier. Og om engelsk fotball er nummer én i Norge, så er den ikke det på de britiske øyer. Der er roing anerkjent som idretten over alle idretter, om du tviler, så tenk på Oxford-Cambridge-regattaen og Henley-regattaen. Tyskland, anerkjent, Sveits, der er roerne nasjonens stoltheter, i Italia ble nordmannen Thor Nilsen, forøvrig far til småbrukerdronningen Aina Edelmann, etter OL i 1988 kåret som årets trener, foran trenerne til Milan og de der.

**N**orges Roforbund var pionerer på toppidrett i Norge. 20 år før andre tenkte i slike baner, var roerne i gang.

- Da jeg skulle bygge opp norsk langdistanseløping på slutten av 70-tallet, var det ett sted å gå for å hente erfaring, det

var til roerne, sier Johan Kaggestad.

Roerne hadde satt kunnskap om trening i system alt fra starten på 70-tallet. Thor Nilsen og Åke Fiskerstrand var langt forut for sin tid som trenere, og roerne hadde allerede da en adferd og en holdning til trening som var ukjent i de fleste andre norske idrettsmiljøer.

**T**odde du at Vegard Ulvang, Bjørn Dæhlie og langrennsløperne var først ute med høydetrening?

Langrennsmiljøet var nok sinner i den sammenheng. Roerne hadde satt høydetrening i system lenge før andre norske idrettsmiljøer hadde tenkt i de baner. Langrennsløperne trente riktignok i høyden på et tidlig tidspunkt, men de bommet gang på gang. Men roerne hadde systematisert erfaringene, og traff i hvert eneste OL og VM

**M**ed andre ord, de små har lært bort til de store, og det er særdeles ufortjent at roidretten har havnet i mediaskyggen. Ikke minst er det et tankekors for faget sportsjournalistikk, der prestasjoner nå må vike plassen for penger og sensasjoner.

Det er på alle måter en trist utvikling.

Hans L. Werp

**S**PORTS  
KOMMENTAREN



PIONERER: Roerne, her ved Rolf Thorsen, Alf Hansen og Åke Fiskerstrand har vært pionerer i norsk toppidrett.

Denne artikkelen er sakset fra bladet "gym & aerobic".

## Viktig med stort væskeinntak

Prestasjonsevnen til idrettsutøvere er avhengig av de er i væskebalanse. Det er like viktig for idrettsutøveren å ha et stort væskeinntak som det er å ha en tilstrekkelig tilførsel av næringsstoffer gjennom kostholdet. Væskeinntak og væskebalanse er et relativt stort problem blant idrettsutøvere og andre som trener regelmessig. Mange utøvere gjennomfører treningsøkter med en dårlig væskebalanse, og får dermed liten effekt av treningen.

Kroppens væskeinnhold utgjør 60-70% av kroppsvekten. For at kroppens sirkulasjonssystem for oksygen og næringsstoffer skal fungere optimalt, må kroppen være i væskebalanse. Det betyr at den væsken som går tapt gjennom huden, åndedrettet og urinen, må erstattes ved å tilføre tilsvarende mengder væske. Dette gjelder væsketap på trening og ellers i løpet av dagen.

Væsketap virker sterkt nedsettende på prestasjonsevnen. Årsaken til prestasjonsfallet er at væsketap reduserer blodvolumet, slik at sirkulasjonen blir dårligere. Den reduserte sirkulasjonen medfører at mindre oksygen blir transportert til muskelcellene ved harde arbeidsbelastninger, og muskelcellene blir ikke kvitt melkesyren raskt nok. Det blir en økt melkesyrekonentrasjon i muskulaturen, slik

at du "stivner" og ikke klarer å opprettholde intensiteten like lenge som når du er i væskebalanse. Store væsketap har i tillegg uheldige konsekvenser for den psykiske prestasjonsevnen, fordi det reduserer konsentrasjonsevnen og motivasjonen.

Hvor mye prestasjonsevnen reduseres, er avhengig av væsketapets størrelse i forhold til kroppsvekten (væsketap i % av kroppsvekt). Regelen er at prestasjonsevnen reduseres med 10% for hver % kroppen er i væskeunderskudd.

### Inntak av væske

Tørstfølelsen er et dårlig mål på væskebalanse. Kroppen kan ha et betydelig væsketap før du føler deg tørst. Tørsten vil også tilfredsstilles lenge før væsketapet er erstattet. Dette betyr at du må drikke før du blir tørst og samtidig drikke mer enn tørsten din tilsier.

De fleste idrettsutøvere kan med fordel øke væskeinntaket sitt slik at de sikrer en god væskebalanse til en hver tid. Du bør drikke regelmessig i løpet av dagen, både til og mellom måltidene. Husk at vann er den beste tørstedrikken. I tillegg skal du alltid innta væske på treningsøkter med varighet lenger enn 30 min. Det er væsketapet ditt som avgjør hvor mye væske du bør innta i løpet av treningsøkten. Vanligvis har idrettsutøvere et væsketap på 1-3 liter pr time, avhengig av arbeidsintensitet, klesdrakt og luftens temperatur og fuktighet. Drikke skal inntas allerede fra starten av treningsøkten og der-

### Kristine om kosthold



*Kristine Bjønnes (30) er ernæringsfysiolog. Hun har ansvaret for kostholdet ved Toppidretts-sentret i Oslo, og driver forskning rundt kosthold for idrettsfolk. Kristine underviser også ved Helsestudio Forbundets instruktørkurs.*

etter med jevne mellomrom på hele økten. Det er viktig å drikke med en gang. Hvis du venter med å drikke til du blir tørst, kan det være for sent å erstatte væsketapet. Det er også bedre å drikke ofte og lite av gangen enn å innta store mengder med lange mellomrom. På trening som ikke varer mer enn 1 time, er vann det beste alternativet. På lengre treningsøkter bør du innta karbohydrat-holdig drikke (sportsdrikk) for å tilføre kroppen energi. Drikken bør være kjølig fordi det vil bidra til å holde kroppstemperaturen nede.

### Bruk av sportsdrikk

Sportsdrikk bidrar til å opprettholde yteevnen og arbeidskapasiteten på lange treningsøkter. De tilfører kroppen vann, slik at væskebalansen opprettholdes, og karbohydrat slik at blodsukkeret vedlikeholdes og muskelglykogenlagrene spares. Sportsdrikken må ha en sammensetning som gjør at den kan

inntas i relativt store mengder for å erstatte et stort væsketap. Den bør inneholde vann og karbohydrat i et slikt forhold at cellene i kroppen raskest mulig får tilført væske og glukose. Flere forsøk har vist at dette best oppnås med en drikke som inneholder 3-7% karbohydrat og 0.5-0.7 gram natrium pr liter vann. Mange sportsdrikker er tilsatt mineraler og sporstoffer i tillegg til karbohydrat. Det finnes imidlertid ingen vitenskapelige holdepunkter for at dette er nødvendig eller gunstig for prestasjonsevnen.

En del idrettsutøvere bruker sportsdrikk i for stor grad og kan med fordel bytte den ut med vann. Det har ingen prestasjonsfremmende effekt å bruke sportsdrikk på korte treningsøkter eller utenom trening. En overdreven bruk vil isteden gi et unødvendig stort sukkerinntak som er uheldig for tannhelsen. Samtidig vil sportsdrikken tilføre så mye energi at du ikke orker vanlig mat og dermed går glipp av andre næringsstoffer som er mer nyttige enn sukker.

### Praktiske råd om væskeinntak

- \* Drikk vann regelmessig i løpet av hele dagen, både mellom og til måltidene
- \* Innta væske på alle treningsøkter som varer mer enn 30 min.
- \* Drikk vann på treningsøkter med varighet inntil 1 time
- \* Bruk sportsdrikk på treningsøkter med varighet over 1 time
- \* Innta drikke allerede fra starten av treningsøkten og deretter hvert 15 min.



Denne artikkelen er hentet fra bladet "Skisport nr. 4 - 97"

# Utvikling av unge utøvere

*Det følgende er et konsentrat utarbeidet av undertegnede om hva ledende trenere og ledere i norsk toppidrett og Olympiatoppen mener om utvikling av unge utøvere. Artikkelen går på generell betraktning om utvikling av unge utøvere og det idégrunnlag dette bør ha.*



*Finn Aamodt*

**I**to senere artikler vil jeg presentere organiseringen i forhold til å nå disse mål som er beskrevet i betenkningen, og til slutt vil jeg ta opp problematikken i disse forhold for skiløperne generelt og alpint spesielt.

## Om norsk toppidrett og dens idégrunnlag

Norsk toppidrett har som mål gjennom et langsiktig arbeid med unge på ulike alderstrinn å forberede dem for en konkurransevirkosomhet på et høyt internasjonalt nivå.

Nivået på internasjonal toppidrett stiger kontinuerlig. Skal vi følge med i utviklingen, må vi være stadig bedre forberedt. Selv om vi kommer fra et lite land, er det klart mulig for oss å sikte mot det høyeste nivå av idrettsfaglig forberedelsesarbeid. Det er her en utfordring aktivt å utnytte de konkurransefortrinn som vi har i en liten nasjon.

De økende krav innen toppidretten gir utfordringer til en stadig kvalitetsforbedring av det forberedende arbeidet på alle nivåer og en tett samhandling mellom ulike sosiale og idrettsfaglige miljøer, både horisontalt og vertikalt.

Kunnskap og kvalitet er nøkkelfaktorer i toppidrettsarbeidet - på alle aldersnivåer.

Hovedutfordringen i toppidrett består i å legge grunnlaget for og stadig å videreutvikle personlige holdninger og egenskaper som bl.a. gjelder:

- \* *mestring*
  - \* *utholdenhet*
  - \* *og evnen til langsiktig måloppnåelse.*
- Idretts glede i treningssamvær og konkurranser vil mange si er det bærende elementet i toppidrettsarbeidet: Toppidrett er derfor - dersom den er riktig drevet -
- \* *både gledeskapende,*
  - \* *gir varig sportslig engasjement for den enkelte*
  - \* *og er samtidig personlighetsutviklende.*
- Det vil alltid være en sentral utfordring i

arbeidet med toppidrett å vise på en overbevisende måte at det er den utviklingsprosessen som toppidrettsutøvere gjennomgår, som er det mest verdifulle for den enkelte utøver og ikke de konkurranseseire som utøveren kan oppnå i sin karriere. Både våre tidligere og nåværende toppidrettsutøvere fremstår med personlige egenskaper som viser riktheten av denne påstanden. Når dette opplysningsarbeidet er så viktig i dag, har det ikke minst sammenheng med de myter og misoppfatninger som media regelmessig sprer om toppidretten.

Det bildet som her blir formidlet, fører igjen til at både barn og unge og deres foreldre med flere får et feilaktig inntrykk av hvordan toppidretten foregår og de prinsipper som idretten hviler på.

Når utviklingsprosessen er det viktigste elementet i toppidrett, betyr det at også de idrettsutøvere som ikke når helt til topps i sin idrett, vil ha stort utbytte av den personlighetsutviklingen som toppidretten skaper. Slik sett blir det meningsløst å snakke om en mislykket toppidrettskarriere.

Det synes tvertimot å være en allmenn oppfatning om at svært mange av våre toppidrettsutøvere - på de ulike prestasjonsnivåer - fremstår som rike personligheter og samfunnsengasjerte individer med reflekterte holdninger både til seg selv og sine omgivelser.

De holdninger og de forbilder som norsk toppidrett frembringer og det engasjement og de fellesverdier den utøver i vår befolkning, tilsier klart at toppidretten også representerer viktige samfunnsverdier.

Ut fra det gamle ordet om at det er «på fruktene at treet skal kjennes», er det derfor naturlig å slutte at toppidrettsarbeidet slik det drives i Norge i dag, er et gagnlig og byggende arbeid både for den enkelte og for samfunnet.

## Om sammenhengen i toppidrettsarbeidet

Skal norsk toppidrettsarbeid lykkes i fremtiden, må det skapes en sterk, felles oppfatning om den klare sammenhengen som eksisterer mellom toppidrettsarbeidet på de ulike aldersnivåer.

På mange områder er det slik i dag at toppidrettsarbeidet blant de unge gjenspeiler direkte toppidrettsaktiviteter for voksne, men bare slik at «doseringene» er mindre.

Det er imidlertid ikke en slik sammenheng vi ønsker.

Toppidrettsarbeid for barn og unge skal ha sin egen identitet og skal bl.a. tuftes på kunnskap om aldersgruppens mentale, sosiale og fysiologiske utvikling og den «utviklingsprofilen» som erfaringsvis kan avleses når det gjelder utviklingen av unge utøvere innen ulike idretter.

På den annen side er det like klart at en rekke grunnleggende treningselementer må bygges inn i arbeidet på alle nivåer, f.eks. et utstrakt arbeid med koordinasjon og motorikk, jfr. nedenfor. Det er derfor også hos de helt unge behov for ulike spesifikke treningselementer som fra starten av kan støtte opp under arbeidet med den idretten som drives.

Som for eldre utøvere må også treningen hos de unge som setter seg høye mål, omfatte et betydelig timetall pr. uke. Dette er imidlertid et synspunkt på treningsomfang som det i dag er relativt stor motstand mot både innen idretten selv og utenfor, jfr. neste kapittel.

Idrettsarbeidet på de tidlige stadier må bygge på et like sikkert empirisk fundament som de senere toppidrettsaktiviteter, og det må stilles like store krav som ellers i toppidrettsarbeidet til ledere og trenere og til praktisk tilrettelegging av rammevilkårene - der dette er nødvendig for disse aldersgruppene.

I idrettsarbeidet med de helt unge er det en særlig utfordring å kanalisere barnas naturlige aktivitetsbehov og opplevelsesintensitet inn mot leikbaserte idrettsaktiviteter slik at vi kan ta utgangspunkt i og videreutvikle barnas naturlige behov for kreativ og spontan fysisk utfoldelse. Uansett om formålet med idrettsarbeidet med de helt unge kun er å øke deres fysiske aktivitetsnivå generelt eller det er å legge grunnlaget for senere toppidrett, representerer denne stimuleringsvirksomheten i dag svært viktige (samfunns)verdier.

Som ovenfor nevnt er altså gledens ved fysisk utfoldelse, leikebehovet og mestringsbehovet de elementer som må utgjøre det sentrale fundamentet for toppidretten på alle nivåer.

I dag er det (jfr. over) en gjennomgående lav fysisk aktivitet blant de unge. Dette forholdet, sammen med den manglende forståelse hos våre myndigheter for å styrke arbeidet knyttet til fysisk aktivitet og fostring, utgjør for tiden viktige hindringer i idrettsarbeidet på lokalplanet. For å endre denne situasjonen trenger idretten å skape sterke allianser med foreldre, skoleverk og politiske myndigheter m.fl.

I tillegg må idretten selv (som i toppidrettsarbeidet for de eldre aldersgrupper) vise kreativitet i utviklingen av idrettslige aktivitetstilbud og i tilretteleggingen av nye former for «arenaer» for fysisk utfoldelse. Disse må inkludere flest mulig - og også fra de «sub-

kulturen» som oppstår i kjølvannet av nye former for aktivitetstutfoldelse (jfr. snowboard, rullebrett m.fl.) og som kan bli viktige rekrutteringsmiljøer for toppidrett.

Organiseringsaktiviteter har på den annen side ingen hensikt dersom de ikke legger til grunn en klar og faglig basert oppfatning av hvilket innhold idrettsaktivitetene skal ha. Det er derfor som i all annen toppidrett helt nødvendig for en videreutvikling av idrettsarbeidet med de unge å kunne konkretisere og omsette i idrettens hverdag de mål som formuleres. Dette tema vil derfor bli behandlet på flere punkter i det følgende.

## Kunnskap, kvalitet og kvantitet - nøkkelbegreper i idrettsarbeidet med de unge

All erfaring fra arbeid med idrettsutvikling av barn viser at også barn er kvalitetsbevisste og evner å identifisere og søke til slike idrettsaktiviteter som fremstår som meningsfulle og som gir ferdighetsutvikling.

Prestasjonsforbedring krever mye og hardt arbeid, og det er bare når vi kan utløse entusiasme, spontanitet og kreativitet hos de unge at vi kan få dem til tidlig å engasjere seg langsiktig i sportsaktiviteter.

Slik kan vi se at kravet om kvalitet i tilbudene også vil være helt avgjørende når det gjelder de unges respons.

Skal vi sikre et tilfredsstillende nivå i idrettstilbudet, forutsetter det at barne- og ungdomsarbeidet får en oppskrevet status i forhold til i dag. Vi må få bedre ledere og trenere som spesialisere seg på arbeid med barn og unge. Vi må dessuten gå inn og utvikle lokalmiljøene etter en helhetlig plan slik at de stimulerer til en kvalitetsbasert idrettsaktivitet, jfr. nedenfor.

I arbeid med unge som planmessig ønsker å forbedre sin prestasjonskapasitet, må vi opptre ærlig og bl.a. ikke underlå det faktum at de også må være villige til å trene et høyt antall timer pr. uke, kanskje opp til 20 timer. På den annen side er det ikke her snakk om aktiviteter som i sin helhet foregår som organisert trening.

Det vil stadig bli stilt høyere krav til dem som vil nå toppen i en idrett, og uten et godt grunnlag og en tidlig idrettsutvikling er det små sjanser til å nå et internasjonalt nivå. Slik er det ikke minst i de teknisk-kordinative idretter, som stiller store krav til underliggende kvaliteter.

## Videreføre entusiasme og kreativitet

Dette forhold får mange både innen- og utenfor idretten til å stille spørsmål ved om det er riktig, ja etisk forsvarlig, å stimulere til en toppidrettsutvikling av barn og unge. Det er derfor en stor utfordring fremover gjennom opplysningsarbeid og treningsvirksomhet å vise hvordan en slik trening foregår i praksis. Det er langt fra skadelig ettersom den bidrar vesentlig til en positiv utvikling av de unges holdninger og personlige egenskaper, jfr. ovenfor.

Som nevnt tidligere bør all idrettsaktivitet bygge på og videreutvikle de naturlige aktivitetsbehov de unge har. I treningen av de unge blir det derfor en stor utfordring å videreføre grunnlaget av entusiasme og kreativitet samtidig som spesifikke treningselementer planmessig bringes inn.

Mange synes å tro at det er en sannhet

uten reservasjoner at man i treningsarbeidet på ungdomsnivået med fordel kan drive med flere idretter parallelt, og at det ut av en slik bred aktivitetsbasis kan skapes det rette grunnlaget for en senere fremgangsrik spesialisering. Forholdet er imidlertid ikke så enkelt som dette:

Det er grunn til å holde fast ved at for å bli svært god i en idrett må de unge tidlig finne frem til den idrett de har best forutsetninger for og særlig dyrke denne idretten. Trening på tvers av idrettene er viktig, men da må de aktuelle idretter komplettere primæridretten på bestemte måter og bli integrert i treningen etter en faglig plan.

Ovenfor er det på flere punkter lagt vekt på spontanitet og egenaktivitet hos de helt unge. Det er derfor grunn til å presisere at de unge selv med dette utgangspunkt ikke vil være i stand til å finne frem til et egnet treningsopplegg selv. Treneren er helt sentral også i tidlig idrettsarbeid, og treneren må ha solid kunnskap om de spesielle behov som unge utøvere har og et helhetssyn på idrettsaktivitetene. Dette må også vektlegge behovet for trygghet, sosial tilhørighet og viktigheten av informasjon til og aktiv støtte fra foreldrene.

Det har lenge i idretten vært sett på som forkastelig å oppfordre til en tidlig spesialisering hos de helt unge. Her er det særlig utviklingen i bl.a. de østeuropeiske landene som har skremt mange.

I Norge ønsker vi ikke å bygge vårt idrettsarbeid på et slikt grunnlag. På den annen side kreves det at en tidlig supplerer en fellesidrettslig treningsbasis med spesifikke treningskomponenter - og som til dels vil være forskjellige fra idrett til idrett.

Ovenfor er det nevnt hvordan emner som koordinasjon og motorikk tidlig må integreres i treningen og tilpasses til de ulike idretter og aldersnivåer. På dette området foregår det i dag et verdifullt faglig utviklingsarbeid på Toppidrettscenteret knyttet til toppidrettsutøvere på de høyeste aldersnivåer. Det er all grunn til å oppfordre Toppidrettscenteret til å utvide sitt interesseområde og arbeid til også å omfatte de lavere aldersklasser.

Det har videre i norsk idrettsarbeid lenge vært en stor skepsis til å drive en aktiv talentspeding og talentutvelgelse, og det kan være mange gode grunner til denne skepsisen. På den annen side vil toppidrettsarbeidet alltid baseres på unge med et særlig utviklingspotensiale. Vi kommer altså ikke utenom det faktum at toppidrett på et bestemt aldersnivå vil måtte fremstå som elitistisk.

Spørsmålet blir derfor ikke om utvelgelse i og for seg, men heller om de former for seleksjon og stimulering som bør velges.

Det ville ut fra en konvensjonell demokratisk tankegang for mange vært ønskelig at unge lovende utøvere fikk en toppidrettsutvikling gjennom å delta i det ordinære idrettsarbeidet i lokalmiljø og klubbvirksomhet.

Slik kan det naturligvis noen ganger være, men dette er ikke vanlig. Ofte kommer de senere toppidrettsutøvere fra spesielle miljøer eller sub-kulturer, noe som krever at en i norsk toppidrett våger å ta i bruk kreative og ukonvensjonelle metoder for å knytte kontakt med utøvere også i slike «uorganiserte» miljøer.

Av FINN AAMODT

Denne artikkelen er hentet fra NTG sitt blad "Inside sport nr. 2-97"

**Hans Trygve Kristiansen**

# - og noen av oss tror vi er guruer...



**Tekst: Jahran Pettersen**

**- Hvilken stilling har du i Olympiatoppen?**

- Jeg er engasjert på konsulentbasis. Jeg jobber på prosjekter og skal tilføre spisskompetanse i forskjellige sammenhenger. Ellers arbeider jeg med lederutvikling i næringslivet. Jeg driver mitt eget personlige firma.

**- Har tilværelsen endret seg mye etter at du sluttet som trener?**

- Kan ikke si at livet har blitt så annerledes. Jeg er like travelt som før, men reiser mindre. Idrettsdosene får jeg fortsatt nok av på Olympiatoppen.

**- Trekk frem de positive sidene ved dette arbeidet.**

- Det er en veldig utfordring, men samtidig fritt. Jeg jobber mye, men bestemmer selv hvor grensen går. Jeg kan ha 50-60 timers uker, men kan i neste omgang ta meg noen dager fri med god samvittighet.

**- Hva er negativt med en slik jobb?**

- Trykningen ved å ha en fast jobb, har jeg jo ikke. Men hva er trykt i disse dager? Enn så lenge er jeg privilegert som har noen som gidder å høre på meg.

**- Lengter du noen ganger tilbake i trenerrollen?**

- I noen tilfeller. ja. Over tid, nei. Det jeg savner mest er trykket, spenningen og den action som følger med en jobb som trener for et landslag, som hele tiden skal ha fremgang og prestere noe.

**- Er toppidrett kunst?**

- Å ja, det synes jeg absolutt! Da snakker vi selvfølgelig om de beste av de beste. For det er mange som tror de driver toppidrett, men som mangler vesentlige elementer for å kunne settes i en slik kategori.

**- Du har sagt at "gærninger" utvikler idretten. Hva mener du med det?**

- Det er forbindels

Andersen at dette ble sagt, og jeg mener det. Men disse personene må ha rammer og et system rundt seg, ellers vil de ikke fungere i lengden. En "gærning" fungerer ikke alene. Anja Andersen og Eric Cantona er kunstnere og det vi kan kalle "gærne", men en fyr som Knut Holmann er på mange måter også det. Det er lett å si kunstner om han, og "gærning" i den forstand at han tør å flytte grenser, finne på nye ting i treningen som andre ikke ville gjort i mangel på fantasi eller mot. Det kan eksempelvis være treningsformer eller doser i et slikt format at fysiologer og trenere helst så det ugjort i fare for overtrening og ødeleggelse. I etterkant, når noe slikt er gjennomført og har fremkalt positive resultater, kan en lege gå inn og fortelle hvorfor det hele gikk bra. På denne måten vil idretten

**"En gærning fungerer ikke alene"**

som den "gærne" utøveren er knyttet til, få en ny dimensjon. Det er slik idretten utvikler seg. Hvor mange var klar over at det var mulig å score mål i håndball med låret? Bare Anja Andersen fortalte oss det ved å prøve.

Som trener kommer vi med jevne mellomrom i knipe i forhold til disse "gærningene". Om vi bevisst unngår en del "gærne" ideer, slipper vi overraskelser i

*- Jeg er privilegert som har noen som gidder å høre på meg, sier Hans Trygve Kristiansen, som i dag er etterspurt både i idrettmiljøene og i næringslivet for sin spisskompetanse om toppidrett og lederutvikling.*

negativ forstand, men vi kan være like sikre på at nye fremganger uteblir. I toppidretten må vi ta noen sjanser, og ta konsekvensene parallelt.

**Enkelte trenere fremstår som guruer og er blitt geniforklart. Mange jobber nå i Olympiatoppen og har oppfølgingsansvar for forskjellige idretter. Men med hvilken rett har dere lov til å gå inn og kritisere og blande dere opp i disse idrettene? Hva vet Marit Myrmæl om sprangridning eller tennis og du om håndball?**

- Det er et godt spørsmål og en problemstilling vi er opptatt av å finne den rette formen på. Det er jo ikke umulig at noen av oss tror vi er guruer, sier Hans Trygve Kristiansen og trekker på smilebåndet. Det viktigste for oss må være å komme med råd og vink som gjør de ansvarlige gode. Det skal også sies at noen av oss også kan ha blitt lurt av journalistene når de stiller oss spørsmål og ber om synspunkter. Ved et par anledninger har vi kanskje også vært for utålmodige selv og sagt ting for tidlig i en prosess, som for

eksempel at utøverne i håndball er for dårlig trent. Men da er det samtidig viktig å stille spørsmålet: – I forhold til hva? Å merke at kondisjonen er en begrensning for resultatet, skal ikke finne sted. Da det norske håndball-landslaget for herrer møtte Egypts ultraoffensive forsvar i en landskap for en tid tilbake, sa de selv at de fikk problemer i så måte. Egypts forsvarsspill krevde mye løping av Norge når de var i angrep. Kondisjon er noe av det enkleste å øve opp.



Men når det gjelder vår styring eller påvirkning i forhold til idretter vi ikke kjenner så godt, jobber vi nå bare med de som ønsker våre tjenester. For min del dreier det seg om håndball og ishockey.

**– Hvordan ser du på spenningsforskjellene i idretten? Golf er en "latmannssport", men du kan ikke undergrave at trykket er stort foran en siste og avgjørende to-meters putt, og at den prestasjonen som skal utøves, er noe mindre enn i andre store idrettsutøvelser?**

– Uansett idrett, om den krever mye eller lite fysisk trening er det hva som rører seg inne i hvert enkelt hodet som avgjør om du vinner eller ei. Som trener er du avhengig av å påvirke utøveren innenfra. Omgivelsene kan vi sjelden gjøre noe med. Hvis problemet er ditt eget stress, hvordan skal du da takle det som er rundt deg? Å ha en følelse av at det du skal utføre er livsfarlig, kan ikke føre til noe annet enn fiasko. Man må tørre å gjøre det man kan. Alene på Bogstad senker man som regel den putten. Med riktig tankesett gjør man det samme i konkurranse. Men det er jo nettopp dette konkurranseformen dreier seg om, mestring av spenning.

**– Hvilken utdannelse har du?**

– Jeg er ingeniøruddannet, sier Kristiansen med et smil. Jeg må få legge til at jeg har trenerkurs fra A til D og diplomtrenerstatus. I tillegg har jeg gjennom et langt idrettsliv lært mye av andre. Vil gjerne trekke frem Tor Torgersen, som var engasjert med svømming og maraton, og selvfølgelig Johs Tenmann. Han sa ikke stort men sa de riktige tingene og var veldig god til å coache skøyteløperne sine, og jeg anser han som den beste.

**– Er du enig i at all fokuseringen på alternativ trening er overdimensjonert?**

– Ja, fokuseringen har vært stor rundt alternativ trening de siste årene. I særlig

grad fra media, som synes det er gøy å se toppidrettsutøverne i andre elementer enn de de normalt behersker. Men det er selvfølgelig lettvis også for utøverne å overdimensjonere effekten av alternativ trening. Slik trening er i grunnen bare med på å regulere helheten i det treningsarbeidet som nedlegges. Det løser gjerne litt på det fastlåste mønsteret, er som regel gøyalt og skaper latter. Alternativ trening må ikke blandes med variert trening. For variert trening er helt nødvendig om man skal få trent mye.

høyden. Men det kan vi ikke bevise på noen måte. Dette foregår på naturlig vis, og den tynne luften er ikke det viktigste. Når man presser seg til å bo i campingvogn eller hus for luftens skyld, blir det feil.

**– Men all tiden og pengene du sparer på bare å dra noen timer i bil for å få høydeeffekten, forsvare vel dette?**

– For en profesjonell idrettsutøver har ikke tiden noe med dette å gjøre. Den eneste grunnen jeg ser må være at det for enkelte utøvere er viktigere å få tid til å



**– Før i tiden snakket man om å finne den rette følelsen. I dag om arbeidsoppgaver. Vil det si at følelsen ikke lenger er viktig?**

– Når det snakkes om arbeidsoppgaver, kan det forklares med en tankerekke, helt nødvendig for utførelsen av aktiviteten man står overfor. Det dreier seg om å holde fokus. Når dette blir gjort riktig, vil det være inngangen til den gode følelsen.

**– Hva er idrettsetikk for deg?**

– Jeg er veldig opptatt av etikk. Alle er enige om at kunstige stimuli er juks. Men for meg finnes det mange andre gråsoner. Dette er mine personlige oppfatninger og ikke Olympiatoppens. Vi har ikke diskutert oss ferdige ennå.



Høydetrening i hus og campingvogn gir meg en dårlig følelse. Når skøyteløperne drar til St. Mortiz eller Davos, er det fordi treningsforholdene er bra, og turen og miljøet i seg selv gir oss en ekstra gnist. I tillegg kommer det muligens en effekt av

Et kjent og kjært bilde, med landets store idrettsydling, Johann Olav Koss og den stille, rolige og sindige treneren ved hans side, Koss den pratsome, Kristiansen den tenkende og spørrende. For det var med sine spørsmål, at Kristiansen klargjorde en del viktige tankebaner for Koss.

– Utøverne skal utfordres og få spørsmål. Forst da bevisgjør og fremkaller man utøverens intellekt og nødvendige forhold til idretten, noe som er helt påkrevet om du vil nå toppen. (Foto: SCAN-FOTO).

farte rundt og holde foredrag midt i sesongen...

Men et annet etisk problem jeg registrerer, er den rovdrift eksempelvis håndballspilleren blir utsatt for av landslag/klubb-lag. Lederne viser veldig liten respekt for utøverne. Kommunikasjonen klubb – landslag, spiller – klubb og spiller – landslag må bli bedre. Utøverne må få stå mer i sentrum, hvis ikke vil spillerens utvikling stagnere og klubb-laget eller landslaget like så.

**Ser du en sammenheng mellom fysikk og valg av idrett i fremtiden?**

– Med unntak av hoppporten, som man er nødt til å ta tak i med en gang, om man skal redde den fra å bli en idrett kun for de små og lette utøverne, ser jeg ingen sammenheng mellom fysikk og valg av

Fort. neste side

idrett. De «store» fotballspillerne har alltid vært små. Vi ser gjentatte ganger at små håndballspillere stopper de største sluggerne. Man kompenserer sin svakhet med andre sterke egenskaper.

Ved hjelp av regelendringer kan man også påvirke uheldige utviklingsmønstre i idretten.

**Hvordan oppgraderer du deg selv med kunnskap?**

– Først og fremst ved å bli utfordret. Motforestillinger til egne ideer og tanke sett utvikler meg. Jeg er avhengig av å være delaktig i miljøet og i hendelsens sentrum, for å snappe opp de utfordringene idretten har i hverdagen. Det er umulig å stå på sidelinjen og bare synse.

Finn Aamodt er en fin duellant. Han er den som utfordrer meg mest. Spørsmålene hans er så direkte at man skal være godt forberedt og ha en gjennomtenkt filosofi før forslag og meninger legges frem.

Jeg bidrar nok mest i forskjellige idrettsammenhenger ved å stille spørsmål til de aktive og lederne. Det er de som må svare, for det er de som utvikler idretten. Jeg lærer av dem. Det er gærningene som hele tiden tar dette skrittet ekstra, og som får en erfaring enten på godt eller vondt.

Disse lærer vi av. Som regel er det treneren som begrenser fremdriften i idretten.

**– Alle toppidrettsutøvere er individualister. Hva er det som gjør at teambuilding er så viktig og populært da?**

– Teambuilding fremkaller klare rammer for de aktive. Disse rammene er beskyttende og verner individualistene. En individualist vil føle seg hjemme innenfor disse rammene - det skaper trygghet. Trygghet gir utslag i kreativitet.

En individualist er avhengig av teamet, for å kunne tilegne seg spisskompetansen som de andre har. Utøvere i et team gir sin egen spisskompetanse og mottar fra de andre.



«Vil du hjelpe kamera-

ten din til å bli en bedre utøver enn deg selv?» Er svaret ja, vil hver enkelt individualist i teamet garantert bli bedre, og teamet som helhet vil fremstå med tyngde og kraft når det møter andre nasjoner. Det gir selvtilit og trygghet for hver enkelt.

**– Støtter du påstanden om at det er de treningsvillige som til slutt blir de største idrettsstjernene og ikke de som er best i ungdommen?**

– Det er nok vanskelig å finne bevis for en slik påstand. Men det er mange bevis

for at de supertalentene man ser som 13-åring, ikke lenger er med i 18/19-års klassene. Unge utøvere som vinner mye i ung alder, blir ofte stemplet som et talent - de som fikk alt så lett. Men innenfor idretten må man inneha mange forskjellige talenter som gjerne gror til som man går. Geir Karlstad var best bestandig, mens Koss utviklet seg sent. Nei, det er ikke noe entydig svar på påstanden din.

**– Vil du avslutte med å si noe om trenergjerningen?**

– For barn og ungdom er instruktør det riktige ordet for trener. Men dette er du bare frem til utøveren har nådd et visst nivå. Når utøveren har grunnlag nok til å ta egne avgjørelser og kjenner sin egen kropp, skal treneren utfordre utøveren og stille spørsmål. Treneren skal stille spørsmål selv om han vet svaret. Det er utøverens egen bevisgjøring som er viktig. Men for enhver trener er det nok også viktig å si til seg selv: - Alt det jeg vet, er historie. En trener må se fremover. Personlig ønsker jeg ikke å bli en bremsekloss. En som ikke klarer å tilføre utøvere og grupper noe. Da vil jeg ikke være med lenger. Det må være etterspørsel på meg, kun da er det gøy.



# Concept II Indoor Rower

## Sannsynligvis verdens beste fettforbrenner!



Concept II Indoor Rower er en effektiv kaloriforbrenner, som gir styrke og er utrolig kondisjonsgivende.

På Concept II trener du flere muskler enn på noe annet treningsapparat.

Concept II Indoor Rower er konstruert av roere og brukes av alle norske landslagsroere.

Dessuten er det maskinen som brukes til innendørs regatta.

**Ta kontakt for flere opplysninger.**

Concept II Norge, Svein Nielsen, Smedstadkroken 69, 1314 Skui. Tlf/Fax: 67 13 40 15

# Fysioterapeut Rolf Petter Lonnevig

*Idrettskader;*

## Ryggplager

Det er nok mange som nikker bekræftende når vi sier at murring og smerter i korsryggen er en utbredt folkesykdom.

Smerter eller plager i korsryggen kan være forårsaket av mange faktorer.

Oftest er det mangel på:

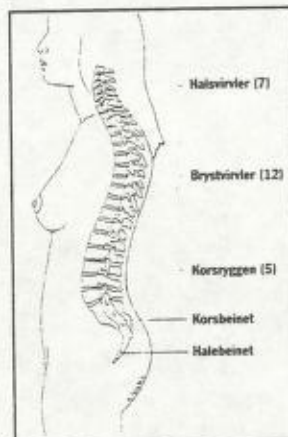
- muskulær stabilitet
- muskulær utholdenhet i de musklene som skal holde virvelsøylen sentrert og stabil i forhold til hvordan vi beveger oss.

Bevegeligheten i brystvirvelsøylen og hofteddel har innvirkning på korsryggen.

Grovt skissert kan vi si at dårlig/ nedsatt bevegelighet i hofteddelene og brystvirvelsøylen gjør at man må kompensere med mere bevegelig-

smarter kan oppstå.

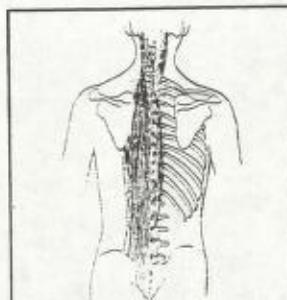
Det er av stor betydning for alle ledd at muskulaturen er i en slik forfatning at den kan ta av for belastningen som vi utsetter kroppen vår for. Dette kan gjøres med enkle øvelser. Øvelsene bør gjøres minimum to og helst tre-fire ganger hver uke. Disse bør være smertefrie, og



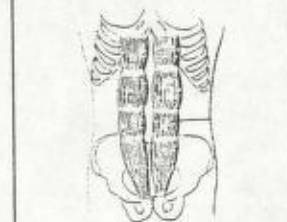
het i korsryggen. Dette kan ofte gi slitasjeproblematikk og nedsatt muskulær stabilitet. I tillegg kommer faktorer som:

- dårlig holdning
- feil sittestilling
- mye stillesitting
- lite eller ingen mosjon/ trening

Dersom muskulaturen ikke er tilstrekkelig trent for å ta belastningen den er ment å ta for å holde virvelsøylen på plass, vil presset og belastningen på mellomvirvelskiven øke, og plaget/



Den store ryggstrekker



Den rette bukmuskel



De skrå bukmusklene

er man usikker på gjennomføringen, kontakter man fysioterapeut for instruksjon.

Et eksempel på gjennomføring kan være:

- Rask gange/lett jogging i 20-40 minutter.
- Fire-seks øvelser med ti repetisjoner av hver i tre serier.
- Uttøyning av muskulaturen i 10 minutter.

Dersom plaget eller smerten i korsryggen vedvarer mer enn to-tre uker på tross av fysisk aktivitet, bør man undersøkes av lege for stadfestelse av årsaken til plagene

**NB!** Det er bedre med få, men viktige øvelser tre ganger hver uke, enn mange gale øvelser en gang i uken.

Muskulatur som påvirker ryggen:

- Bukmuskulaturen, rett/skrå
- Sidebukmusklene
- Den dype stabilisator muskulaturen, tett inntil virvlene (korte muskler)
- Ryggstrekkerne (lange muskulatur på hver side av ryggsoylen)
- Bukmuskulaturen, sammen med mellomgulvet og bekkenbunnmuskulaturen danner det såkalte buktrykket, som har stor betydning for stabiliteten av korsryggen.

### TØYNINGER

Tøyninger er viktig for å opprettholde/øke bevegeligheten. Muskulaturen som brukes under trening/arbeid MÅ tøyes slik at den får sin normale spenning tilbake. Det gir grunnlag for sirkulasjon i muskulaturen, som gir mulighet for bedret bevegelighet og mindre sjanse for plager/smerter.

**NB!** Det er bedre med tre kortere mosjonsøkter i uka enn en lang.

## Ryggøvelser

### 1. Sideliggende - benløft



Ligg godt over til siden, kroppen skal danne en rett linje. Underste ben bøyes i kne og hoft for å stabilisere. Løft det øverste benet rolig opp og litt tilbake. (NB: Strekk i hoft og kne) og hold stillingen noen sekunder rolig ned. Laft evt. med helen dreier mot taket.

### 2. Firkotstående - diagonalt arm- og benløft



Så på alle fire, ha belkenet i midstilling:  
A) Strekk rolig ut i kne og hoft  
B) Strekk diagonalt arm og ben

### 3. Knebøyer - sittende



Sitt på gulvet, med rett rygg, ha vekten på sirtreknutene. Press knehasene rolig mot gulvet og trekk opp fotbladene, hendene støtter mot lårene. Fell så overkroppen rolig frem fra hofteddel med rett rygg!

### 4. Ryggliggende mageøvelse



Ligg på ryggen med bøyde knær, og armer langs siden. Trekk magen inn, press korsryggen ned. Løft så hodet, armer og skulderparti opp fra underlaget - hold noen sekunder - rolig ned. Legger du armene i kors eller tar nakkefeste blir øvelsen tyngr.

### 5. Grunnspenning for rygg/ryggløft



Ligg på magen, armene langs siden, stram setet og trekk skulderbladene sammen bak. Laft overkroppen litt, hagen inn, nesen bare såvidt opp fra gulvet. Tar du nakkefeste eller har armene strake over hodet blir øvelsen tyngr.

### 6. Setemuskulaturen - spes. (Rotatorene)



Sitt på en stol evt. på gulvet, ha vekten på begge seteballene. Bøy i kne og hoft, vekselvis høyre og venstre ben. Fold hendene rundt kneet og trekk det inn mot kroppen, tenk høyre kne mot venstre skulder osv. Ryggen holdes rett.

### 7. Tøying - baksiden av lår

Sett det ene benet på en benk/stol. Hold strakt kne og fell overkroppen frem. OBS! Rett rygg hele tiden. Hold 10 sekunder. Gjenta øvelsen, bytt



Denne artikkelen er hentet fra bladet "Skisport nr. 3 - 97"

# Hvordan styrke utholdenheten i overkropppen

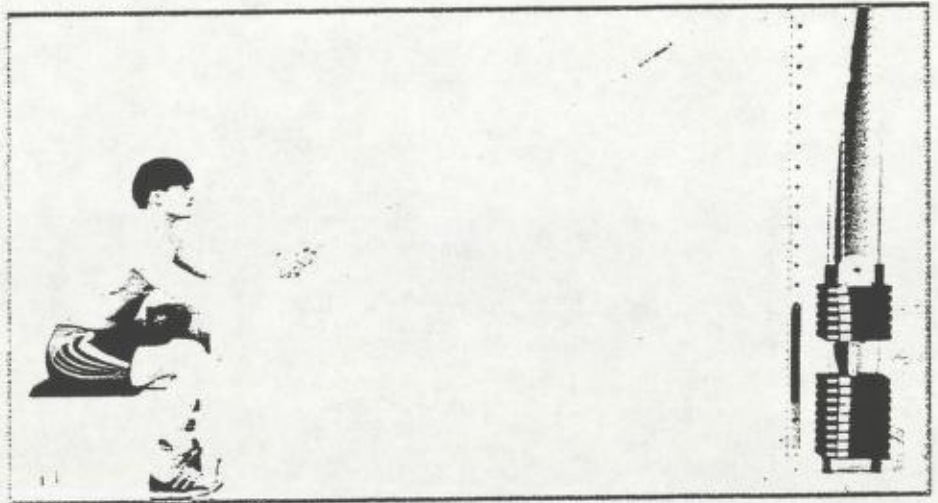
*Denne artikkelen bygger på et forskningsprosjekt gjennomført ved Idrettsvitenskapelig institutt, NTNU. Arbeidet er et treningsstudium der hovedformålet var å studere effekten av åtte ukers maksimal styrketrening på utholdenhetsprestasjonen i overkropppen.*

For godt trente langrennsløpere er hovedformålet med treningen å forbedre prestasjonen. Vil en prestere på et høyt nivå i langrenn, må en være i stand til å utføre gjentatte bevegelser med moderat til lav motstand i lang tid. For å kunne løse slike arbeidsoppgaver er utøveren avhengig av å kunne frigjøre mye energi.

Varigheten av en langrennskonkurranse tilsier at 85-99% av energien må frigjøres ved hjelp av oksygen (aerobe prosesser). For at muskellcellene skal kunne frigjøre energi, er de avhengige av at hjertet greier å pumpe nok oksygenrikt blod frem til muskelen, og at musklene har kapasitet til å ta i mot og nyttiggjøre seg av det oksygenrike blodet.

Mye av langrennstreningen er derfor rettet mot det å forbedre hjertets pumpekapasitet og musklens evne til å ta opp og frigjøre energi ved hjelp av aerobe prosesser. En kan dermed snakke om en aerob prestasjonsevne. Den aerobe prestasjonsevnen kan en måle ved hjelp av ulike tester. Resultatene av slike tester viser utøverens potensiale til å prestere.

Som en kontrast til utholdenhetstrening er maksimal styrketrening basert på at en skal utføre få repetisjoner med høy motstand og stor grad av mobilisering. Slik trening har til hensikt å øke styrken.



Økt styrke kan oppnås på to måter. Den ene er at styrketreningen fører til at muskel-tverrsnittet øker. En slik effekt kan virke negativ på utholdenhetsprestasjonen. En økt muskelmasse kan føre til at transporten og forbrenningen av oksygen i muskellcellene blir dårligere. Det kan også tenkes at en øker kroppsvekten som følge av styrketrening. Økt kroppsvekt kan i idretter der en må frakte egen kroppsvekt virke negativt på utholdenhetsprestasjonen.

En annen måte å øke styrken på, er ved nervøs tilpasning. Dette er en tilpasning som fører til endringer i nerveimpulser og muskelfibrer, slik at muskelsammentrekningene blir kraftigere og bedre koordinert. Dette fører til økt styrke uten at muskel-tverrsnittet øker. For best å kunne øke styrken som følge av en nervøs tilpasning, kreves det at belastningen og mobiliseringen av kraft er nært opp mot det maksimale. Det vil med andre ord si at en må trene med svært tunge vekter og så eksplosivt som mulig.

## Maksimal styrketrening

Maksimal styrke for en muskelgruppe er definert som den tyngste vekten en greier å overvinne en gang. Dette brukes som et mål på maksimalstyrke og kalles 1RM (one repetition maximum).

Prinsippene for maksimal styrketrening er:

- tunge vekter (80-100% av maksimal styrke)
- få repetisjoner (1-8)
- høy intensitet (stor hastighet mot vekta, eksplosivt)

Tradisjonelt har «styrketrening» for langrennsløpere vært mange repetisjoner og lav motstand (sirkeltrening og øvelser på ulike typer apparat). Slik trening øker ikke den maksimale styrken, fordi belastningen normalt er lavere enn 80% av 1RM. Det er snarere en form for lokal utholdenhetstrening i de musklene som øvelsen involverer.

## Treningseksperimentet

Eksperimentgruppa besto av syv og kontrollgruppa av ti mannlige langrennsløpere som konkurrerte på nasjonalt nivå. For å kunne studere effekten av maksimal styrketrening på utholdenhetsprestasjonen i overkropppen hos godt trente langrennsløpere, ble styrken målt ved 1RM. Utholdenhetsprestasjonen i overkropppen ble målt ved at utøverne staket på et stakeergometer i 4 grader motbakke i 6-10 minutter avhengig av hvor bra den enkelte presterte (fig.1). Utholdenhetstesten ble gjennomført ved at hastigheten ble økt hvert annet minutt, til forsøkspersonen ble utmattet og tiden på utført arbeid ble notert.

På denne testen ble det maksimale oksygenopptaket, hjerterefrekvensen og arbeidsøkonomien for hver hastighet målt. Arbeidsøkonomien ble målt ved at oksygenforbruket for hver hastighet ble målt. Det er slik at jo lavere oksygenopptaket er for en gitt hastighet, jo bedre er arbeidsøkonomien.

Styrken ble målt på et ombygd nedtrekksapparat for best å kunne simulere et dobbelttak i langrenn (fig.2).

### Trening

Treningsperioden varte i åtte uker og ble gjennomført på høsten like før sesongstart. Eksperiment- og kontrollgruppa trente mellom 7-12 timer per uke. I siste del av treningsperioden ble skiaktiviteter vektlagt mer enn løping.

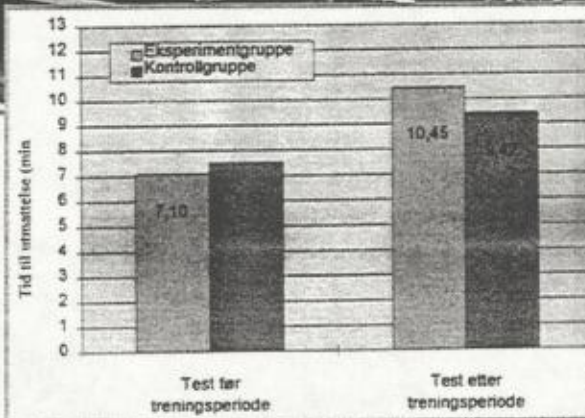
Maksimal styrketrening ble kun gjennomført av eksperimentgruppa. De trente styrke tre ganger i uka, der en økt besto av seks



repetisjoner i tre sett. Treningsvekten for hver enkelt var ca 85% av maksimal styrke.

Hver gang en fullførte mer enn seks repetisjoner i alle tre settene, ble vekta økt med tre kg.

Utøverne i begge gruppene ble testet før og etter de åtte ukene eksperimentet varte.



### Resultater

Hovedfunnene i dette treningsstudiet var:

1. Eksperimentgruppa fikk en fremgang i maksimal styrke på 4.7 kg (11%), mens det i kontrollgruppa ikke var endringer.

2. Eksperimentgruppa fikk en bedret arbeidsøkonomi, eller lavere oksygenopptak på samme belastning

3. Eksperimentgruppa fikk en bedring i tid til utmattelse på 3.35 min (47%), mens de i kontrollgruppa fikk en bedring på 1.50 min (22%) (fig.4).

4. Det oppsto ingen endringer i kroppsvekt eller det maksimale oksygenopptaket i de to gruppene.

Figur 4. Resultat fra testen: tid til utmattelse på stakeergometeret før og etter åtte uker med trening

### Resultatene kan kort forklares slik:

Trener man maksimal styrke i åtte uker, blir man sterkere. Denne styrken erverver man uten at det oppstår noen negative effekter på utholdenhetsprestasjonen, slik som økt kroppsvekt eller nedgang i det maksimale oksygenopptaket. Den økte styrken kom trolig som følge av nervøs tilpasning.

Denne økte styrken fører til at en kan gjøre samme arbeidet på en lavere relativ belastning. Det vil si at den relative kraftanstrengelsen det er å ta et stavtak i 4 grader motbakke blir mindre. Dermed endres teknikken og en får en bedret arbeidsøkonomi. En bedret arbeidsøkonomi vil føre til at en kan «spare» seg på de lavere belastningene og resultatet blir at en kan arbeide lenger før en blir utmattet og må avbryte arbeidet.

Fremgangen i kontrollgruppa må tilskrives den sesongbetonte treningen, med vektlegging på skiaktiviteter. Den samme fremgangen kan en forvente har oppstått i eksperimentgruppa, slik at den reelle fremgangen i tid til utmattelse for eksperimentgruppa er på 1.45 min (25%).

### Konklusjon

Etter dette treningsstudiet sitter en igjen med resultater som viser at maksimal styrketrening fører til økt maksimal styrke, og at dette forbedrer utholdenhetsprestasjonen. Det ble ikke observert noen negative effekter etter åtte uker med maksimal styrketrening.

Det en ikke vet med sikkerhet, er hvor mye og hvor lenge en kan trene maksimal styrketrening med tanke på best mulig forbedring av utholdenhetsprestasjonen. Før det er gjort treningsstudier med lenger varighet, vil en treningsperiode mellom 10-12 uker kunne anbefales. For å opprettholde tilegnet styrkeøkning bør en gjennomføre 3-4 serier med 80-100% belastning en gang i uken. Det er verdt å merke seg at styrke og hurtighet hører nært sammen. Økt styrke vil også kunne føre til at en kan oppnå større hastighet ved staking, som kan være gull verdt i enkelte situasjoner.

Styrketreningprogrammet som er beskrevet i denne artikkelen er på tre økter i uken, der en økt uten oppvarming tar 15 minutter. Dette er god anvendt tid, tatt i betraktning de store treningsmengdene mange langrennsløpere gjennomfører. Konklusjonen blir derfor at en bør trene maksimal styrketrening for å forbedre utholdenhetsprestasjonen i langrenn.

John Tore Vik, Jan Helgerud, Jan Hoff; Idrettsvitenskapelig institutt, NTNU Trondheim.

Artikkelen er hentet fra Studentavisen på Norges idrettshøgskole - "Feedback nr. 4-96"

# Yrkessituasjonen for NIH-studenter

- Feedback har bedt meg om å gi noen synspunkter på NIH-studentenes muligheter i yrkeslivet - og det gjør jeg gjerne.

Gjennom to kartleggingsundersøkelser vet vi en del om status.

Amanuensis Olav Knudsen (†1993) og førsteamanuensis Odd Kjørmo kartla et utvalg NIH-utdannede fra perioden 1968-87 med spørsmål om yrkesområde, yrkesønsker, trivsel, behov for videre-/etterutdanning mm. Resultater foreligger i NORA-rapport nr 95, 1989: «Idrettsutdanning og yrkesforhold». Knudsen, Kjørmo, doktorgradsstipendiat Rune Giske og informasjonskonsulent Sigurd Dalen fulgte opp undersøkelsen med tilsvarende for perioden fram til 1994. Resultater foreligger, men de er foreløpig ikke utrapportert.

Hver av undersøkelsene bygger på et stratifisert utvalg på omlag 500 personer, samlet består materialet av 42% kvinner og 58% menn. Jeg gir her noen resultater med særlig vekt på det nyeste materialet.

## Lav arbeidsledighet

Arbeidsløshet er nærmest ubetydelig og det synes ikke å være problemer med å få arbeid etter endt utdanning.

I Stortingsproposisjon nr 1, 1967-68 om opprettelsen av Norges idrettshøgskole står at «Norges idrettshøgskoles hovedoppgave er å utdanne lærere i kroppsøving og instruktører til idrettsorganisasjonene og forsvaret». Derfor er det ikke overraskende at de fleste arbeider innenfor skoleverket (56%), frivillig organisert idrett (15%) og forsvaret 10%. De øvrige ca 20% fordeler seg innen offentlig helsesektor, privat helsesektor og privat næringsliv.

Blant de som arbeider innenfor skoleverket, er 53% i den videregående skole, 18% på ungdomstrinnet og 10% på barnetrinnet. De resterende, om lag 20%, fordeler seg på andre skoleslag. Vel 20% i materialet, har i tillegg til NIH-utdanning, annen akademisk eller yrkesmessig videreutdanning. På spørsmål om hvordan de vurderer mulighetene på arbeidsmarkedet sett ut fra sin idrettsfaglige utdanning, svarer de at framtidsutsiktene er gode. På spørsmål om de ville valgt en annen utdanningsvei i dag - svarer svært få (7%) at de angrer på sitt valg av idrettsfaglig utdanning. Vel 10% har planer om å skifte arbeidsområde innenfor sitt kompetansefelt.

## Trenerbakgrunn vanlig

Det er interessant å registrere at nær 80% i materialet har fungert som trenere. Dette gjelder særlig fritidsvirksomhet blant barn og unge på klubbplan, men relativt mange har også drevet med omfattende trenervirksomhet på elitenivå.

Fra midten på 80-tallet og fram til 1994 spores en forflytning fra læreryrket over til et større mangfold av jobbetninger. Undersøkelsene gir samlet et lyst bilde av yrkessituasjonen, og med sikte på framtiden mener jeg det er god grunn til å være optimistisk på NIH-studentenes vegne.

Det vil fortsatt være arbeidsmarked innen de tre tidligere nevnte hovedområder, men ventelig trange jobbmuligheter i forsvaret på grunn av generelle nedskjæringer.

Skoleverket har avgjort et stort stillingsbehov innen kroppsøving og idrett. (Stikkord: Reform '97, skolefritidsordning, helsefag). For fagets utvikling og framtidige stilling er det viktig å få inn kroppsøvingslærere med høy fagkompetanse i alle skoleslag. Norges Idrettsforbund profesjonaliseres i alle ledd og får ventelig et økende behov for trenere-/ledere med idrettsfaglig kompetanse. Det er blant annet behov for daglige lederstillinger på klubb- og krets nivå der signal fra NIF er at kunnskap om idrettsforvaltning vil bli etterspurt.

## Økende etterspørsel etter idrettslig kompetanse

Da idrett og fysisk aktivitet griper inn i samfunnslivet i økende omfang og på stadig flere områder vil idrettsfaglig kompetanse bli etterspurt. Jeg vil nevne et par slike områder:

1. Økt bruk av fysisk aktivitet som middel i forebyggende og rehabiliterende helsearbeid. Vi legger bl.a. merke til at helseminister Hernes nå initierer kampanje for fysisk aktivitet i helsearbeidet. I parentes bemerket er det synd at han ikke viste samme innstilling som utdanningsminister, da ville kroppsøvingsfaget avgjort hatt en sterkere stilling i dag!

2. Kommersiell treningsvirksomhet utenfor NIF, der blant annet helsestudioer av ulike slag etablerer seg. De seriøse blant disse vil stille krav om formell idrettsfaglig kompetanse for sine instruktører.

## NIH

Økt kunnskapsnivå og oppmerksomhet mot idrettsrelaterte problemområder har gitt idrettsforskning en stadig viktigere plass, og våre høgere grads studenter (hovedfag, doktorgrad) har her en stor utfordring som forskere. Høgere grads studier er viktig for NIHs faglige videreutvikling og framtidige personellrekruttering, på samme måte som det bidrar til en generell kompetanseheving på det idrettsvitenskapelige område innenfor universitet og høgskolesystemet (Norgesnett), og i yrkeslivet der høyere utdanning

er påkrevet. Idrettshøgskolen er opptatt av studentenes muligheter i jobbsammenheng og må særlig vektlegge kvalitetssikring av hovedyrkesretninger, slik at de er samstemte med samfunnets behov. Her bør NIH kunne være mere offensive i markedsføringen av hvilke kunnskaper og kvalifikasjoner NIH-studentene gir. En skriftlig orientering om innholdet i de enkelte studier kan her være nyttig.

NIHs omfattende studieportefølje basert på vektallskurs med 8 mellomfagsretninger og tilsvarende fordypningsretninger på hovedfag, burde gi mange spennende kompetansekombinasjoner. Uavhengig av dagens arbeidsmarked bærer den enkelte student ansvar og risiko for egen karriere. Gjennom kreativitet, nytenkning og nyorientering er mulighetene mangfoldige for nye retninger innen yrkeslivet. For eventuelt å ha flere faglige bein å stå på, kan den idrettsfaglige utdanningen enkelt kombineres med annen universitets- eller høgskoleutdanning.

# FEEDBACK Kronikk



I dag: Per Wright, rektor NIH

## VEILEDENE TRENINGSPROGRAM FOR JUNIOR A OG SENIOR B FOR PERIODEN NOVEMBER/DESEMBER 1997

- Dag 1 Oppv.: 20 min løp + 15 min rolig ergometerroing  
eller 45 min roing på vannet.  
Vekter: Følgende øvelser kjøres som pyramide med  
(20 - 15 - 10 - 12 - 15) rep.: Liggende rotak, benkpress,  
knebøy, markløft, frivending.  
Andre øvelser: 3x30 situps, 4x15 ryggoppsving,  
3x20 nedtrekk, 4x15 armkrøll, 4x15 enarms rotak (pr. arm).
- Dag 2 Oppv.: 20 min.  
Roergo.: 2x10 min for junior og 3x10 min for senior  
(3+2 min) takt 22 - 26, hardt gjennomtrekk og lang  
glifase.  
Vekter: Sirkel A. 5 runder, 45/15, 3 min pause mellom rundene.
- Dag 3 Oppv.: 25 min løp.  
Løp.prg.: 3x6 min bakkeløp for junior og 4x6 min bakkeløp for senior,  
pause 5 min. Minimum 10 min utløping.
- Dag 4 Som dag 1
- Dag 5 Langtur: Roing 90 min, inkl. 3x10 min Steady state takt 22.  
alternativt 2 ½ time løp/sykkel/romaskin/svømming/ski.
- Dag 6 Langtur: Roing/annet 90 min.  
Roergo: 2x15 min.

Ønskes et lettere program, kan Dag 1 og roergometer Dag 2 taes ut.

**Husk uttøyning alle dager!**

Tore Øvrebø

## VEILEDENDE TRENINGSPROGRAM FOR JUNIOR B OG JUNIOR C FOR PERIODEN NOVEMBER/DESEMBER 1997

- Dag 1 Oppv.: 15 min løp  
Løp.prg.: 2x10 min 20/10 for junior B, pause 5 min.  
1x8 min 20/10 for junior C.  
Roergo.: 3x8 min, 80% av maksimal belastning. Hardt gjennomtrekk og lang glifase.
- Dag 2 Oppv.: Løp/balls spill 20-25 min  
Vekter: Sirkel A. 4 runder, 45/15 sek, 3 min pause mellom rundene.
- Dag 3 Kun for junior B!  
Oppv.: 20 min løp.  
Vekter: Utholdende vekter i sirkel, 4 runder.  
Følgende øvelser anbefales:  
Benkpress 20 rep, nedtrekk 20 rep, situps 20 rep,  
ryggoppsving 15 rep, knebøy 15 rep, en-arms rotak 15 rep pr.  
arm, frivending 15 rep, sidesving 20 rep, liggende rotak 20 rep  
og kryssløft 30 rep.
- Dag 4 Langtur: Roing/løp/sykkel/ski/svømming el.l.  
2 ½ time for junior B, 1 ½ time for junior C.  
Rolig tempo. Puls 120 - 150.

**Husk uttøyning alle dager!**

Tore Øvrebø

## TESTER 1997/1998

### Elite-gruppen

Utholdenhet	Laktatprofil (Gjessing)
Makstest (ro)	6 min Gjessing
Styrketest	Knebøy og liggende rotak, maks og 80 %

### Senior

Utholdenhet	15 min Gjessing
Makstest (ro)	6 min Gjessing
Styrketest	Knebøy og liggende rotak, maks

### Junior A

Utholdenhet	15 min Gjessing
Makstest (ro)	6 min Gjessing
Styrketest	Liggende rotak, maks

### Junior B

Utholdenhet	3000 m løp
Makstest (ro)	6 min Gjessing
Styrketest	Liggende rotak, maks

Klubber som ikke har anledning til å teste på Gjessing, kan bytte ut 15 min Gjessing med 5000 m Concept, og 6 min Gjessing med 2000 m Concept. Uansett ønskes alle tester innrapportert.

## TESTPLAN

<u>Uke</u>	<u>Test</u>	<u>Frist innrap.</u>
45	Alle	12/11
51	Alle	22/12 !
04	Innendørsmesterskapet, Horten	
13	Alle	31/3

## «Retningslinjer for avtjening av verneplikten for toppidrettsutøvere»

### Definisjoner:

- Med toppidrettsutøver menes - i denne sammenheng - en idrettsutøver som er tatt ut av Norges Idrettsforbund til å avtjene førstegangstjenesten under denne spesielle ordningen.
- For senere tjeneste i vernepliktstiden, spesielt i forbindelse med repetisjonsøvelser, defineres en toppidrettsutøver som en idrettsutøver som deltar på landslag.

### Krav til toppidrettsutøverne:

Soldatutdannelsen er fortsatt det viktigste. De må ta sin del av vaktjeneste, øvelser mv. som andre soldater og utdanningsprogrammene må gjennomføres. Avdelingssjef skal kontinuerlig vurdere om disse retningslinjer etterleves.

Det forutsettes at den enkelte utøver og vedkommendes særforbund fremlegger et program for den idrettslige virksomhet ved tjenestens begynnelse, slik at nødvendig koordinering kan skje mellom den enkelte utøver, vedkommende særforbund og avdelingen.

Planen må settes opp så nøye som overhode mulig med hensyn til programmering av militære disipliner.

Utøvere som ikke har levert treningsprogram, eller ikke følger opplegget i oppsatte treningsprogram, eller faller fra av andre grunner, vil bli utelukket fra ordningen og disponert etter Forsvarets behov.

## **Hæren:**

### Idrettskompaniet på Kolsås i Bærum

- 140 plasser pr. år
- fordelt på to inntak, 70 i januar og 70 i juli.
- 6 måneders tjenestetid, deretter overføring til Heimervenet med 1 uke årlig tjeneste til og med fylte 44 år.
- 2 timer trening pr. dag i ordinær tjenestetid avsettes.
- Toppidrettsutøvere gis langpermisjon etter vanlige regler (2 dager pr. mnd)
- I tillegg gis inntil 20 dagers ekstra permisjon i forbindelse med trening og konkurranser.
- For deltakelse i internasjonale mesterskap (OL, EM, VM) eller World Cup, der deltakelsen gjelder en avsluttende WC-konkurranse, bør utøveren gis nødvendige ekstra permisjonsdager.
- Ingen permisjoner de første 3 uker, dager kan innvilges i løpet av de neste 3 uker.

## **Luftforsvaret:**

### **Værnes, Rygge, Gardermoen, Bardufoss, Kjeller, Sola, Gråkallen, Stavern, Kjevik og (Bodø).**

- Tilsammen 35 plasser pr. år
- fordelt på fire inntak i året, januar, mars, juli og september.
- 12 måneders tjeneste, hvorav 8 uker rekruttskole på Værnes.
- 2 timer trening pr. dag i ordinær tjenestetid avsettes.
- Toppidrettsutøvere gis langpermisjon etter vanlige regler (2 dager pr. mnd.)
- I tillegg gis inntil **40 dagers ekstra** permisjon, beregnet til egentrening, klubb/krets trening, forberedelser, reiser, NM, mindre konkurranser/stevner, landslagssamlinger, deltakelse i internasjonale konkurranser, andre større konkurranser m.m.
- For deltakelse i internasjonale mesterskap (OL, EM, VM) eller World Cup, der deltakelsen gjelder en avsluttende WC-konkurranse, kan toppidrettsutøvere gis nødvendige ekstra permisjonsdager.
- Under rekruttiden må tid til trening ut over det som er programmert på dagseddelen normalt legges etter endt arbeidstid.
- Permisjoner til samlinger og konkurranser vil bli begrenset til et absolutt minimum i rekruttperioden.

## **Sjøforsvaret:**

### **Stavanger, Horten, Drøbak, Kristiansand og Bergen:**

- Tilsammen 25 plasser pr. år
- fordelt på 2 inntak i året, juli og september.
- 12 måneders tjenestetid, herav 6-7 ukers rekruttskole i Stavanger.
- 2 timer trening pr. dag i ordinær tjenestetid avsettes.
- Toppidrettsutøvere gis langpermisjon etter vanlige regler (2 dager pr. mnd.)
- I tillegg gis inntil **40 dagers ekstra** permisjon, beregnet til egentrening, klubb/krets trening, forberedelser, reiser, NM, mindre konkurranser/stevner, landslagssamlinger, deltakelse i internasjonale konkurranser, andre større konkurranser m.m.
- For deltakelse i internasjonale mesterskap (OL, EM, VM) eller World Cup, der deltakelsen gjelder en avsluttende WC-konkurranse, kan toppidrettsutøvere gis nødvendige ekstra permisjonsdager.
- Under rekruttiden må tid til trening ut over det som er programmert på dagseddelen normalt legges etter endt arbeidstid.
- Permisjoner til samlinger og konkurranser vil bli begrenset til et absolutt minimum i rekruttperioden..

## SØKNAD OM TJENESTE I FORSVARET PÅ SPESIELLE VILKÅR FOR TOPPIDRETTSUTØVERE

Søknaden sendes særforbundet og skal behandles som fortrolig dokument.

---

### PROSEDYRE:

1. Viser forøvrig til spesiell informasjonsbrosjyre.
2. Utøveren søker innen angitt frist.
3. Særforbundene prioriterer mottatte søknader, og sender disse til Norges Idrettsforbund innen fastsatt dato.
4. Norges Idrettsforbund tar ut og oversender til Forsvaret og særforbundene.

Søkernes navn:

Personnr.: (11 siffer):

---

Adresse:

Telefon:

---

Hvilken idrett er du utøver av:

Prioritert som nr.

av særforbundet:

(fylles ut av særforbundet)

---

Innkallelse ønskes til: (oppgi ønsket våpengren, tjenestested og tid for innkalling, se nedenfor)

våpengren

tjenestested

tid for innkalling

### HÆREN (Kolsås, 140 plasser pr. år)

6 mndr. tjeneste, deretter overføring til Heimevernet med 1 uke årlig tjeneste tom. fylte 44 år.

To inntak i året: Januar (01) og juli (07). (70 ved hvert uttak).

**Søknadsfrist fra søker til særforbund 15/8 for inntak i januar påfølgende år, og 15/2 for inntak i juli samme år. Fra særforbund til NIF er innsendingsfristen 1/9 for inntak i januar, og 1/3 for inntak i juli.**

### LUFTFORSVARET (totalt 35 plasser pr. år)

Fire inntak i året: Januar (01), mars (03), juli (07) og september (09).

**Søknadsfrist fra søker til særforbund 15/8 for inntak i januar og mars påfølgende år, og 15/2 for inntak i juli og september samme år. Fra særforbund til NIF er innsendingsfristen 1/9 for inntak i januar og mars, og 1/3 for inntak i juli og september.**

8 uker rekruttskole Værnes, deretter 10 mndr. tjeneste ved hhv.:

- Værnes flystasjon
- Rygge hovedflystasjon
- Gardermoen flystasjon
- Bardufoss flystasjon
- LKF Kjeller
- Sola flystasjon
- LSTN Gråkallen, Trondheim
- LSS Stavern
- LST Kjevik
- Bodø hovedflystasjon

### SJØFORSVARET (totalt 25 plasser pr. år)

To inntak i året: juli (07) og september (09).

**Søknadsfrist fra søker til særforbund 15/2 for inntak i juli og september samme år. Fra særforbund til NIF er innsendingsfristen 1/3 for inntak i juli og september.**

Tjenestetiden er 12 måneder.

6-7 uker rekruttskole ved KNM Harald Haarfagre før utplassering til tjenestested ved hhv.:

- Østlandet sjøforsvarsdistrikt, Horten
- Oscarsborg festning, Drøbak
- Sørlandet sjøforsvarsdistrikt, Kristiansand
- KNM Harald Haarfagre, Stavanger
- Vestlandet sjøforsvarsdistrikt, Bergen

Har du vært på sesjon? Ja  Nei  Vernepliktsforvaltning? \_\_\_\_\_

Hvis ja, hvilken legekjenningse?: \_\_\_\_\_

Er du innkalt til førstegangstjeneste? Ja  Nei

Hvis ja, hvor og når: \_\_\_\_\_

Går du på skole nå? Ja  Nei  Hvis ja, hvilken skole? \_\_\_\_\_

Når er du ferdig på skolen? \_\_\_\_\_

**NB!**

- Søkeren plikter normalt å fremme søknad om tjeneste i Forsvaret på spesielle vilkår for toppidrettsutøvere det år han normalt vil bli innkalt til førstegangstjeneste. Dette betyr året etter at han har vært på sesjon, og er ferdig med videregående skole. Unntak er dersom han av sin vernepliktsforvaltning er gitt utsettelse med tjenesten av andre grunner.
- Søknad om utsettelse av militærtjenesten skjer til din rulleførende avdeling!!!
- Søknaden skal være vedlagt attestasjon fra særforbundet om at du er prioritert toppidrettsutøver!

Idrettslige resultater de siste 3 sesongene (prioriter de beste resultatene):

Sesongen	Sesongen	Sesongen

Sted: \_\_\_\_\_ dato, \_\_\_\_\_

søkerens underskrift

Uttalelse fra særforbund: (fylles ut av særforbundet)

Det attesteres at søkerens opplysninger er korrekte.

Søkeren gis prioritet \_\_\_\_\_ av \_\_\_\_\_ søkere.

Sted, \_\_\_\_\_ dato, \_\_\_\_\_

særforbundets underskrift



