

**Træningsplanlægning:** Der er mange gode grunde til at planlægge træningen ordentlig. Nogle af de vigtigste er, at:

- ?? Opnå topformen på rette tid.
- ?? Sikre regelmæssighed, sammenhæng og progression i træningen.
- ?? Skabe en hensigtsmæssig fordeling af belastning og intensitet.
- ?? Tage hensyn til kravet om variation.
- ?? Lægge vægt på kvalitet.
- ?? Skabe en optimal præstationsudvikling.
- ?? Tage hensyn til alder og forudsætninger.
- ?? Få en tilbagemelding af træningen.
- ?? Forebygge overtræning.

Alle disse emner og flere til skal altså indgå i de forberedelser, som ligger til grund for den planlægning, som efterfølgende gerne skulle genspejles i kvaliteten og præstationerne hos roerne.

I dag er der stor hjælp at hente i Pc'erne, da disse kan bidrage til at lave programmer og lave statistik, hvilket er en uvurderlig hjælp, som ligeledes sparer tid.

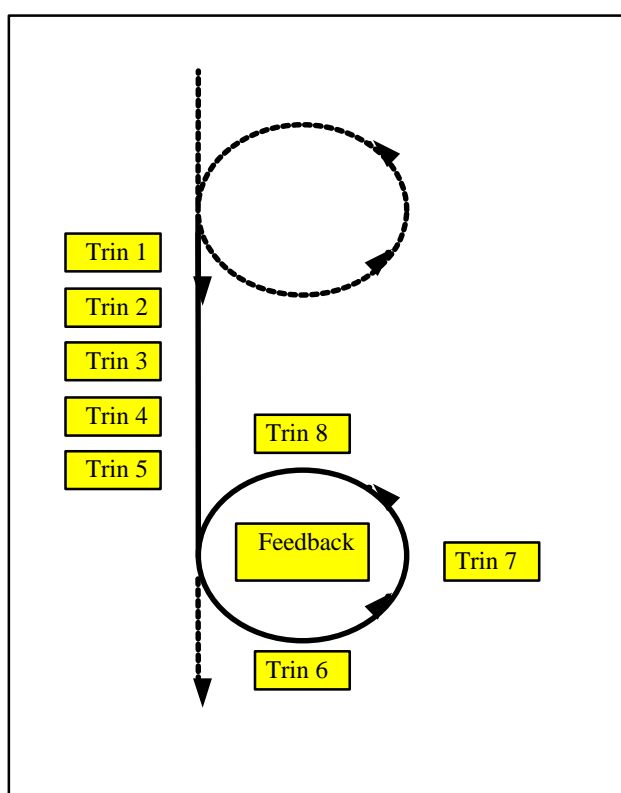
For at opnå en god præstationsudvikling gennem et træningsforløb, er det vigtigt at vide, hvilket/hvilke mål roeren/roerne har sat sig, og på hvilket plan roeren er i forhold til målet.

Skal træningen være af høj kvalitet, er kravene blandt andet at:

- ?? Man planlægger træningen efter behov.
- ?? Man via eventuelle delmål styrer mod målet.
- ?? Man tror på og bakker op om træningsoplægget.
- ?? Man er fysisk og psykisk klar.
- ?? Man udnytter tiden til effektiv træning, selv under vanskelige forhold.
- ?? Man har evner og vilje til at lave nødvendige forandringer og justeringer undervejs, evt. afprøve nye ting
- ?? Man holder fingrene fra alkohol, tobak etc.
- ?? Man brænder for at nå målet.

**Træningsplan:** En grundig opbygget træningsplan er opbygget efter følgende trin:

- Trin 1: Analyse af målgruppe.
- Trin 2: Målsætningsteori.
- Trin 3: Årsplanlægning.
- Trin 4: Ugeplanlægning.
- Trin 5: Programplanlægning.
- Trin 6: Træning.
- Trin 7: Vurdering.
- Trin 8: Justering.



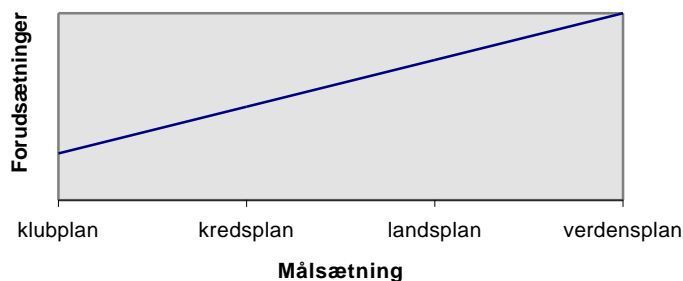
Figur 4.0-A viser hovedtrinene i opbygningen af en træningsplan.

**Idrætslig målsætning:** Målsætning er en meget vanskelig ting at arbejde med, da man skal sørge for, at den er realistisk, samt at roeren er nødt til at koncentrere sig fuldt ud, og dermed yde sit bedste for at opnå målet. Målet skal desuden være konkret og klart defineret således, at roeren kan gå helhjertet ind for det.

Der findes mange grunde til hvorfor folk vil træne, her er nogle bud på hvad det kan være:

- ?? For træningens skyld.
- ?? For at forbedre teknikken eller formen.
- ?? For at tabe sig.
- ?? For at få motion.
- ?? For at deltage i kaproning.
- ?? For at se, hvor langt man kan nå.
- ?? For indre tilfredsstillelse og velvære.

Udgangspunktet for formuleringen af målsætningen er en vurdering af den forudsætning der er til stede ved starten af et træningssamarbejde (arbejdskravsanalyse), samt herefter en vurdering af den træningsindsats roeren er indstillet på at yde.



*Figur 4.1-A viser, hvorledes målene bør blive større efterhånden som forudsætningerne bliver bedre.*

For løbende at have fornemmelsen af, hvorvidt målet er realistisk, er det en god ide at lave et antal delmål, til at styre træningen i retningen af hovedmålet. Dette sker ved primært at rette opmærksomheden mod delmålene, som kan være de regattaer, der deltages i sæsonen igennem. Enhver regatta er derfor en del af et træningsforløb, enten i form af et delmål, eller fordi den som den sidste regatta er afslutningen på et træningsforløb, og dermed hovedmålet, evt. et mesterskab. Vi kan herefter med resultaterne af delmålene vurdere om hovedmålene stadig er realistiske, eller om man skal til at planlægge sin træning anderledes.

Det er også utrolig vigtigt, at man som træner passer på, ikke at sætte for store krav til et hold, hvor roerne ikke er på samme niveau. Går det godt, er det naturligvis pragtfuldt, hvorimod der, hvis det slår fejl, godt kan opstå nogle uheldige komplikationer mellem de bedste på holdet, og de lidt mindre gode, som vil føle sig skyldige i den dårlige præstation. Derfor gælder det om at sætte nogle krav/mål, som man har kontrol over, og mener at holdet ved fælles hjælp kan nå.

**Arbejdskravsanalyse:** Et godt planlægningsarbejde forudsætter et indgående kendskab til rosporten og ikke mindst til den/de roere, der er involverede. Her følger nogle emner, som det er en god ide, at have for øje, når man står overfor en træningssituation.

*Antropometri:* Her forstås roernes kropsdimensioner og bygning bestemt ved, at man måler legemshøjde, siddehøjde, armlængde og kropsvægt. Dette vil hjælpe med til at tage beslutninger om kropsvariationernes betydning for den enkelte roers placering i båden, samt for indstilling af materiellet.

*Livsstil:* Som træner er det en stor fordel, hvis de roere man skal træne er disciplinerede og bevidste i deres træning, og at de tager ansvaret for deres handlinger. Det er ligeledes vigtigt, at roerne er aktive, offensive, selvstændige, sultne efter viden og derved gør brug af andres erfaringer. En roer med sådanne positive sider, vil udvikle sig langt bedre end den roer, som blindt følger det udleverede træningsprogram, og som af og til skal skubbes frem.

Træneren er en af de personer, der kan påvirke roeren til at udvikle en sådan positiv livsstil, hvorimod ansvaret ligger hos roeren alene.

Hvis man vil nå langt indenfor roning, er det samtidig vigtigt, at sørge for, at uddannelse eller arbejde bliver passet, samt at der er tid til lidt socialt samvær med andre. Tid til at spise og tilstrækkelig med hvile er også nødvendigt.

*Miljøer:* I et gunstigt miljø lærer man blandt andet at tage ansvar, acceptere andre, deltage i socialt samvær, være åben og vise andre tillid.

Et godt træningsmiljø bestående af et tillidsforhold roerne imellem og træner/roer imellem, vil skabe tilfredse roere, hvor roerne føler, at deres indsats giver mening, hvilket medfører gode præstationer.

Hård og målrettet træning skal opfattes som noget positivt, og roerne skal være sultne efter at lave gode præstationer.

*Acceptgrænser:* Der er tegn på, at hvis roeren er villig til at acceptere gode præstationer ved, at det er fortjent efter en god træningsindsats, men ligeledes er villig til at acceptere de dårlige præstationer ved se tilbage og udnytte situationen til at drage erfaringer og konklusioner ud fra, så vil roeren derved kunne opnå at hæve præstationsniveauet.

Er en roer bange for at lave en mindre god præstation, kan frygten for at fejle, i sig selv være årsag til at en præstation bliver dårligere end ellers.

*Koncentration:* Under træning eller ved en regatta, er det uhyre vigtigt, at bibeholde koncentrationen, for at opnå et godt resultat. Vi kender alle til dødpunkt fænomenet, som opstår ved at man tager sig selv i at jage tanker væk. Hvad har for eksempel pengene i sportstasken med 1500 m mærket at gøre?

Disse døde punkter eller andre forstyrrelser af koncentrationen påvirker præstationen negativt. Derfor er det vigtigt hele tiden at have fuld koncentration.

*Intensitet:* Inden for roporten er der krav om en høj arbejdsintensitet over forholdsvis lang tid. Intensiteten udtrykt ved hjertefrekvensen kan måles med en pulsmåler. Har man ikke en pulsmåler, kan intensiteten bestemmes ved den belastning der svarer til, at roeren lige akkurat ikke har luft til at tale. Arbejdsintensiteten er bestemt ved den intensitet, hvor  $VO_2$  max (den maksimale iltoptagelse) udtrykkes. Ved laboratorieforsøg er det vist, at ved stigende arbejdsintensitet stiger  $VO_2$  hastigheden og pulsen lineært i forhold til hinanden, og når tilnærmelsesvis samtidigt til max.

**Kapacitetsanalyse:**

Som grundlag for en god træningsplanlægning, er det nødvendigt med grundigt kendskab til roerens udviklingsstade, træningsniveau og præstationsniveau (roerens nuværende træningstilstand). Dette opnås ved hjælp af testning, observation og samtale med roeren, hvilket ender ud i en kapacitetsprofil, der løbende bør justeres. Man kan med fordel udarbejde en kapacitets profil for hver enkelt roer samt en for hele holdet.

Ud over at vurdere roerens nuværende træningstilstand, bør man tage de samme emner, som er nævnt under arbejdskravsanalysen i betragtning, samt tage hensyn til køn, alder og hvor stor en træningsindsats roeren er villig til at yde sæsonen igennem.

**Opgave 4.2-I:**

**Målsætning:** Find den kategori, som du selv har interesse i, evt. indenfor det område, hvor du træner nogle roere i forvejen. I gruppe med de øvrige kursister med interesse for samme kategori, skal der udarbejdes en arbejdskravsanalyse og kapacitetsanalyse, og derud fra fastlægges et realistisk resultatmål med tilhørende delmål.

**KATEGORI 1**

- Roeren træner:                   \*for træningens skyld.  
  \*for at forbedre sin teknik.  
  \*for at tabe sig.  
  \*p.g.a. ønsket om aktiv motion.

**KATEGORI 2**

- Roeren træner:                   \*for at deltage i langdistancekaproning.  
  \*for at forbedre form og teknik.  
  \*målrettet.

**KATEGORI 3**

- U-roeren træner:               \*for deltagelse i begynderkaproning.  
  \*for deltagelse i nationale kaproninger.  
  \*for at forbedre form og teknik.  
  \*målrettet.

**KATEGORI 4**

- Roeren træner:               \*for deltagelse i nationale kaproninger.  
  \*for deltagelse i kaproning på høj plan.  
  \*for at forbedre form og teknik.  
  \*målrettet.

**KATEGORI 5**

- Roeren træner:               \*for deltagelse i kaproning på høj plan.  
  \*for deltagelse i kaproning på eliteplan.  
  \*for at forbedre form og teknik.  
  \*målrettet.

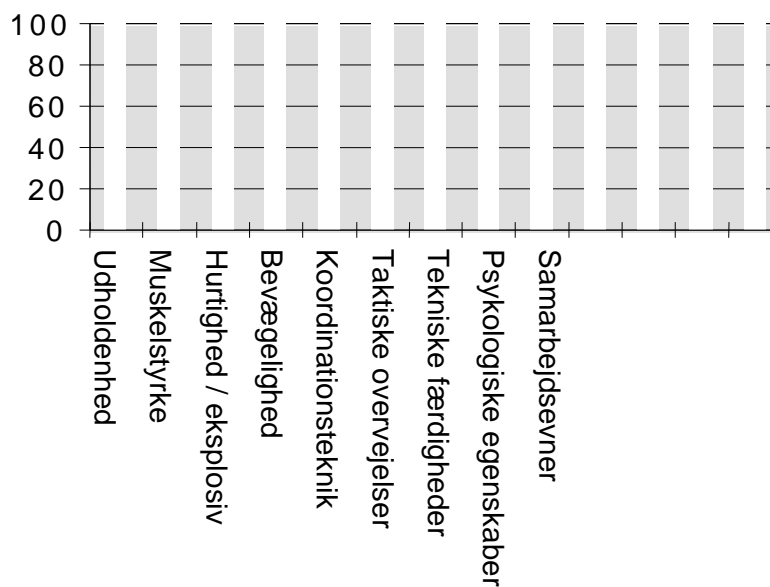
Profil for kategori nr. \_\_\_\_\_

Definition af målgruppe: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Højde \_\_\_\_\_ Vægt \_\_\_\_\_ Alder \_\_\_\_\_

Træningsintentioner: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Holdets / roerens  
Udviklingsniveau



Andet \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Plan for kategori nr. \_\_\_\_\_

For perioden: \_\_\_\_\_

Målsætning (målbar): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bådtype: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Metode: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Træningskrav: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Materialekrav: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Delmål: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Regatta deltagelse: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_