

Vi henviser her til Kurt Jensens materiale samt DIF's hæfte om emnet.

En langsigtet plan:

Indenfor roning er det som oftest målsætningen, som er afgørende for, hvorvidt en langsigtet plan er nødvendig. Der er visse perioder indenfor den enkelte roers tid som roer, hvor det vil være naturligt at benytte den langsigtede plan, som er af en til flere års varighed.

Ungdomsperioden, er perioden indtil børn og unge er omkring 18-20 års alderen, hvor skelettets udvikling ophører. Specielt i alderen 12-16 år, hvor vi ser en spurt i længdetilvæksten, og de unge vokser 9-11 cm pr år i 1-2 år alt efter køn (drengene lidt længere tid end piger), er børns knogler mere bløde end voksnes. Det er derfor vigtigt, at variere belastningerne så meget som muligt, for at undgå at de unge får skævheder i de knogler, som er fæstet til de muskler, der ellers vil blive ensidig og langvarigt belastet. Her følger nogle forhold, som gør sig gældende, når man taler om træning af unge.

- ?? Roning skal være en naturlig fortsættelse af børns og unges leg.
- ?? Man må ikke forcere udviklingen af unge, men afslutte ét stadium før man påbegynder et nyt.
- ?? Nogle grundlæggende egenskaber, som man skal søge at fremme, er koordination, rytmik, motivation, selvtillid, forståelse etc.
- ?? Undgå at presse forventningerne op til et unaturligt højt niveau.
- ?? Tilpas regler og udstyr til de unge.
- ?? Man skal have overblik over de unges udvikling således, at man kan overskue, hvornår man kan intensivere træningen af sine talenter.

Talentudviklingsperioden, som i enkelte tilfælde godt kan begynde før ungdomsperioden er afsluttet, omhandler træning af roere, som er i besiddelse af de egenskaber, der skal til for sammen med viljen at bane vejen frem mod de mål, der sættes for talentet. Hvad en roer i denne periode har brug for er:

- ?? Anerkendelse.
- ?? Et trygt miljø med gode træningsmuligheder.
- ?? Hjælp og ekspertise fra andre.
- ?? Individuel træning og vejledning.
- ?? Muligheden for at udvikle sit talent.

Eliteperioden kræver, hvis man har planer om at hævde sig blandt de bedste, enorme omfattende forberedelser. Her gælder de samme forhold, som under talentudviklingen, dog med følgende tilføjelser.

- ?? Mulighed for at forlænge studietiden.
- ?? Et arbejde med mulighed for friheder.
- ?? Økonomisk støtte.

Nedtrappingsperioden kommer som oftest efter længere tids hård træning, og består af en gradvis nedtrapning af træningen. Forhold som vi her skal tage højde for er, at:

- ?? en hurtig nedtrapning kan føre til passivitet med uheldige følger for helbredstilstanden (eksempelvis overvægt).
- ?? undgå at roeren indtager en ligegyldig holdning over for sig selv.

Derudover er der mange gode oplevelser og erfaringer, som kan komme andre til gode, hvis man forstår at benytte dem.

Årsplanlægning:

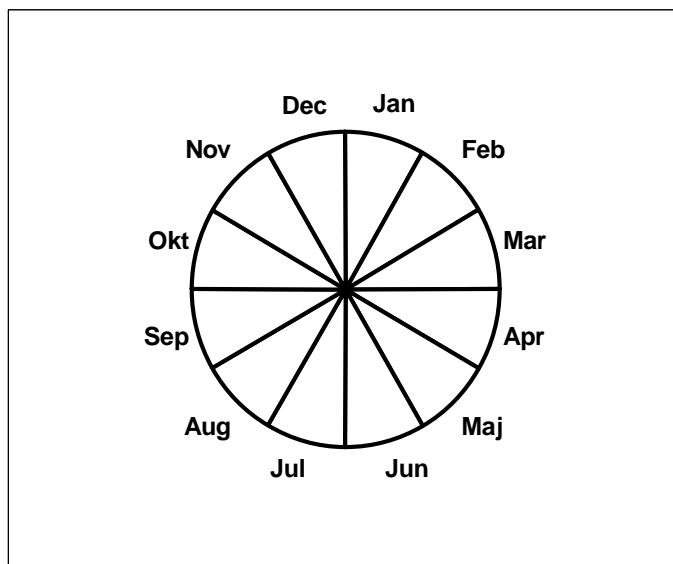
Med udgangspunkt i de langsigtede planer, kan man nu med fordel planlægge hvert enkelt år, ved at udarbejde en årsplan for hvert af de træningsår der indgår i planen. Et træningsår indeholder flere træningsperioder, som kan se ud som følgende:

- ?? En vinterperiode (forberedelse), hvor det ikke er sikkert, at man kan komme på vandet.
- ?? En overgangsperiode, hvor man går fra indendørstræning til almen rotræning.
- ?? En forberedelsesperiode, hvor man inddrager specialtræning.
- ?? En konkurrenceperiode, hvor man lægger mest vægt på specialtræning.
- ?? En restitutionsfase, hvor man langsomt gearer ned og forbereder sig på vinterperioden (en stand by periode, hvor man ikke må gå i stå).

Varigheden og brugen af disse perioder afhænger meget af, om man har mulighed for at ro hele året, om man har få eller mange konkurrencer etc.

Opgave 6.1-I:

Inddel denne **årsperiodiseringscirkel** i lagkage-perioder således, at den kan benyttes af de/den roer, som du tidligere i opgave 4.2-I har lavet en målsætning for. Månederne må gerne deles op.



Træningsformer:

Når man skal planlægge et træningsforløb, er der 2 træningsformer, som man med fordel kan benytte sig af.

Generel træning (også kaldet almen rotræning), hvor man holder formen ved lige, samtidig med at man indøver samtidighed, teknik, koordination mm. Det er også her man går ind og laver små forsøg, for på den måde at opnå det bedste resultat.

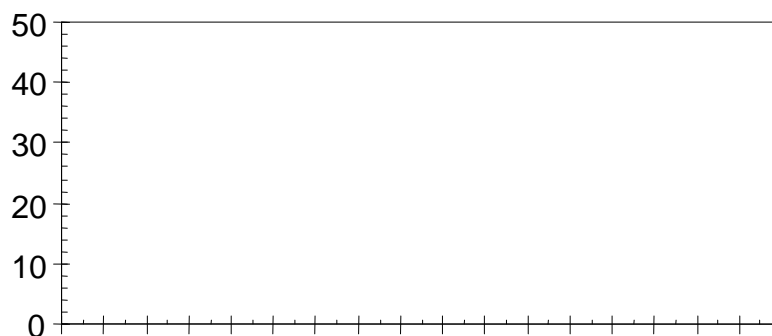
Specifik træning (også kaldet specialtræning), hvor træningen er i overensstemmelse med den situation, som man træner til. Det kan være hele konkurrencesituationen, i vores tilfælde en regatta eller at træne en komplet 2000 m hjemme på eget farvand. Man kan også tage dele af en regatta ud og træne denne, det kunne være starterne, eller at træne de temposkift man har bestemt skal ligge ned ad banen.

Forholdet mellem specifik og generel træning kan ses ud fra tabel 2.1-A på side 11.

Opgave 6.1-II:

Udarbejd med udgangspunkt i årsperiodiseringscirklen en **årsplan**, hvor der i søjleform gøres rede for, hvor meget af de forskellige træningsformer der bliver trænet i de forskellige måneder i perioderne.

Timer



måned

Generel træning /

Specifik træning ?

Opgave 6.1-III: Udfyld nedenstående **Hjælpekema** med udgangspunkt i de tidligere opgaver.

	1	2	3	4	5
Træningsperiode					

Periode

Dato					
Uge					
Antal uger					

Træningsmængde

Min træningspas					
Max træningspas					
Tidsforbrug (timer/uge)					

Tidsfordeling i minutter

Ro på vand					
Roergometer					
Udstrækning					
Vægttræning					
Gymnastik					
Alternativ					

Tempo

Båd					
Roergometer					

Testhyppighed

Båd					
Roergometer					

Træningsindhold

Styrke-, aerob-, anaerob-, teknik-, bevægelighed-, etc.					
---	--	--	--	--	--

Ugeoversigt:

Til opfølgning af årsplanen vil vi nu, for at gøre ugleplanlægningen og dermed programplanlægningen lettere, gå ind og arbejde med de enkelte uger i træningsforløbet. Her vil det være fordelagtigt at udarbejde en ugeoversigt i bestemte intervaller, det kan være kvartalsvis, men kan også gælde for hver af de perioder man nu har delt året op i.

I ugeoversigten vil man ved at sammenholde de enkelte uger med de forhold og eventuelle regattaer, som har indflydelse på træningen lave overvejelser over, hvilken intensitet der skal trænes med for at nå de mål, man arbejder med.

Opgave 6.2-I:

Med udgangspunkt i tidligere opgaver skal der laves overvejelser over, hvilket interval der vil være hensigtsmæssig til din træningssituation. Herefter skal der til det valgte interval udarbejdes en ugeoversigt. Noter gerne forhold, som er gældende for ugerne.

Intensitet i %



forhold gældende for uge:

a _____ b _____ c _____
d _____ e _____ f _____
g _____ h _____ i _____

Ugeplanlægning:

En ugeplan er en videreførelse af ugeoversigten. Ugeplaner bør ikke udarbejdes før umiddelbart inden de skal benyttes (2-3 uger), og alligevel må man påregne nogle afvigelser i ugens løb. Det skyldes, at man i praksis nok skal komme ud for, at der kommer afvigelser i forhold til hvilke planer man havde da man udarbejdede årsplanen, hvilket man er nødt til at acceptere. Det kan være infektion eller anden sygdom, samt andre personlige forhold, som kan afbryde rytmen. En ugeplan skal derfor være så fleksibel, at det er let at lave de nødvendige ændringer.

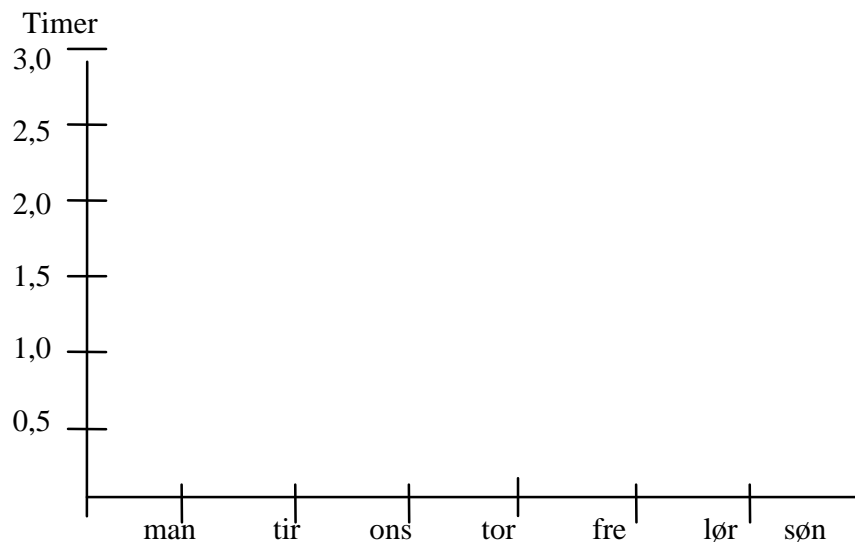
Ugeplaner kan deles op i to planer, ugeplan *tid* og ugeplan *intensitet*, hvoraf der skal fremgå:

- ?? Hvilken uge fra ugeoversigten der er tale om.
- ?? Hvilken gennemsnitlig intensitet der skal roes med gennem hele ugen.
- ?? Hvor lang tid eller hvor langt der skal roes de forskellige dage.
- ?? Hvilken intensitet der skal roes med de enkelte dage (her skal der tages højde for forholdet mellem belastning og restitution).
- ?? Hvilke øvrige forhold der gør sig gældende.

Opgave 6.2-II: Udarbejd en ugeplan for en af ugerne som indgår i opgave 6.2-I.

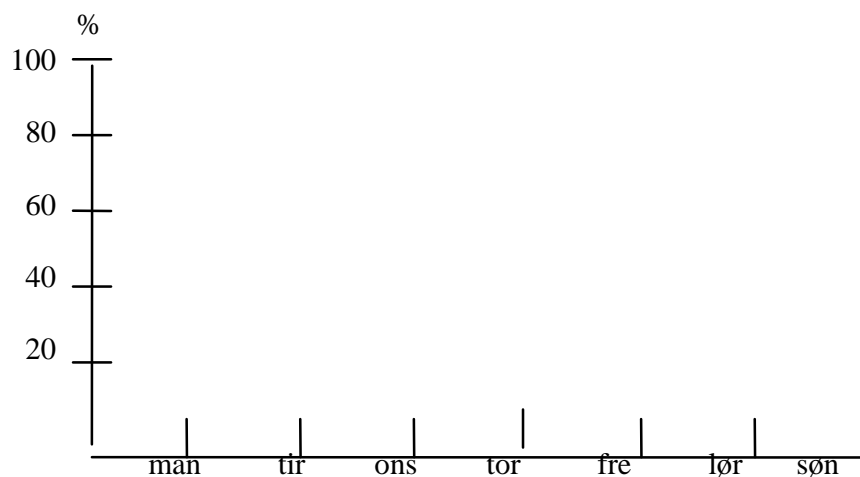
Uge nr. _____ Intensitet _____

Ugeplan tid



Øvrige forhold og kommentarer _____

Ugeplan intensitet



Øvrige forhold og kommentarer _____

Intensitetsoversigt:

Inden man begynder at producere topførelse, skal man nøje overveje hvilken intensitet, der er mest hensigtsmæssig at lade roerne træne med. Der er ingen, som vil se fremgang ved at lade roerne ro i banetempo i flere timer. Derfor er det vigtigt at tilrettelægge sine programmer således, at der er en fornuftig vekslen mellem høj og lav intensitet samt mellem arbejde og restitution.

	Trænings Område	% V O₂-max	min/trænings pas	Effekt
A	start og spurt	>100 %	3 - 6	Anaerob (effekt/kapacitet)
B	Banetempo (2 km)	<100 %	15 - 25	Anaerob/aerob (O ₂ -max)
C	Banetempo (10 km)	<85 %	30 - 45	Aerob (styrke)
D	Banetempo (24 km)	<70 %	60 - 120	Aerob (udholdenhed)
E	Opvarmning/ Restitution	<60 %	timevis	Aerob (teknik)

Tabel 6.3-A viser en generel oversigt over, hvilken effekt træningstyperne A til E har ved anvendelse i den angivne tid. Det anbefales, at man ikke træner i en type i længere tid end den angivne!

Det skal endvidere pointeres, at roerne ikke kan klare typerne A til E i samme træningspas. Man må som træner plukke i træningstyperne således, at man ender med et at have den intensitet, som er gældende for det enkelte træningspas.

Intensiteten og tiden for den pågældende dag		
E	D	B

Tabel 6.3-B viser et eksempel på, hvorledes et træningspas kan strikkes sammen. Bogstaverne angiver intensiteten jf. tabel 2.5-A, og arealet under intensiteterne angiver den tid, hvormed der roes i den pågældende intensitet.

I det følgende vises nogle træningsprogrammer under de forskellige træningstyper. Programmerne kan anvendes i såvel båd som ergometer.

Tegnforklaring: - sekunder "
 - minutter ´
 - arb./hvil /

Træningsområde A med en intensitet over 100 % af O₂-max.

1. 10*5"/30"
2. 10*15"/90"
3. 10*5"/25"
4. 10*15"/75"
5. 4*(3*(15"+10"+5")/90")/10´
6. 3*(4*(15"+10"+5")/90")/10´
7. 2*(5*(15"+10"+5")/90")/10´

Træningsområde B med en intensitet mellem 85-100 % af O₂-max.

1. 5*3´/2´
2. 7*3´/2´
3. 3*5´/2´
4. 5*5´/2´
5. 2*8´/2´
6. 3*8´/2´
7. 3*(3´+2´+1´)/5´

Træningsområde C med en intensitet mellem 70-85 % af O₂-max.

1. 3*10´/5´
2. 3*12´/5´
3. 3*15´/10´
4. 2*20´/10´
5. 1*30´/10´

Træningsområde D med en intensitet mellem 60-70 % af O_2 -max.

1. 3*20'
2. 1*(30'+20'+10')
3. 2*(20+10'+10')

Dette var nogle eksempler på, hvorledes man kan træne nogle roere indenfor de valgte træningsområder.

Kunsten for en træner er som tidligere nævnt at kunne variere træningen, således at der er en god veksling mellem de enkelte træningspas. Her er der ikke kun tale om at variere fra et område til et andet, men at man som træner kan plukke lidt hist og her i områderne, og derigennem opnå et træningspas, som passer til den enkelte roer, og det man er ude på at træne (styrke, udholdenhed).

Det er denne kunst, som gør en træner god, og man kan derigennem give roeren en opfattelse af, at det er professionel træningsvirksomhed der bliver fremlagt.

Her følger et par eksempler på, hvorledes det er muligt at lave disse kombinationer.

- ?? 1*20'+2*5' C+B
?? 3*(3*3'+15")/1' C+B+A

Opgave 6.3-I

Som følge af opgave 6.2-II side 43, skal der nu udfærdiges træningsprogrammer gældende for den uge, som blev behandlet i samme opgave. Tag igen udgangspunkt i de andre opgaver, som er lavet udfra den målsætning, der blev lavet i opgave 4.2-I side 32-34. Det vil ligeledes være en god hjælp, at benytte hjælpeskemaet fra opgave 6.1-III side 40 til at danne et overblik med.

Udfyld således programlægningskemaet på næste side, og husk evt. opvarmning og afroning.

Program for uge nr.	
Periode:	
Mandag:	
Tirsdag:	
Onsdag:	
Torsdag:	
Fredag:	
Lørdag:	
Søndag:	

Træningsdagbog.

Dag

Dato

Km.

Vejret

Tider

Max tid

Hvad var dagens mål

Hvordan var det planlagte program

Afvielser fra programmet

Træningsintensitet

Evaluering af teknikken

Ændringsforslag

Den generelle opfattelse af dagen/ugen

Husk til næste gang.