

PRESTASJONSKULTUR = KONTINUTET OG KULTURBYGGING





Resultater 1894 - 1972

- 1920 OL Antwerpen Bronse - H 8+
- 12 NM GULL



Resultater 1973 - 2016

- **81 NM GULL**
- **3 VM GULL**
- **4 VM SØLV**
- **4 VM BRONSE**
- **2 OL SØLV**
- **1 OL BRONSE**

Gjennomsnitt alder for første seniormedalje: 24,7 år

Gjennomsnitt alder start roing: 14,9 år

Ingen av medaljevinnerne i senior har hatt egne foreldre som trenere

De aller fleste medaljevinnere har hatt engasjerte klubbtrenerne i junioralder

De aller fleste medaljevinnere kom med i NR elitegruppe i første halvdel av 20-årene



Hva skjedde mellom de periodene?

- Noen hadde ambisjoner om å gjøre det bedre!
- Hva var da konsekvensen?
- Norges Roforbund tar ansvar for utøvere....

Disiplin og motivasjon

RESULTATENE KOMMER SOM ET RESULTAT AV SUMMEN AV DISSE PUNKTENE

MOTIVASJON – SELVMOTIVERENDE UTIFRA RESULTATER/FREMGANG

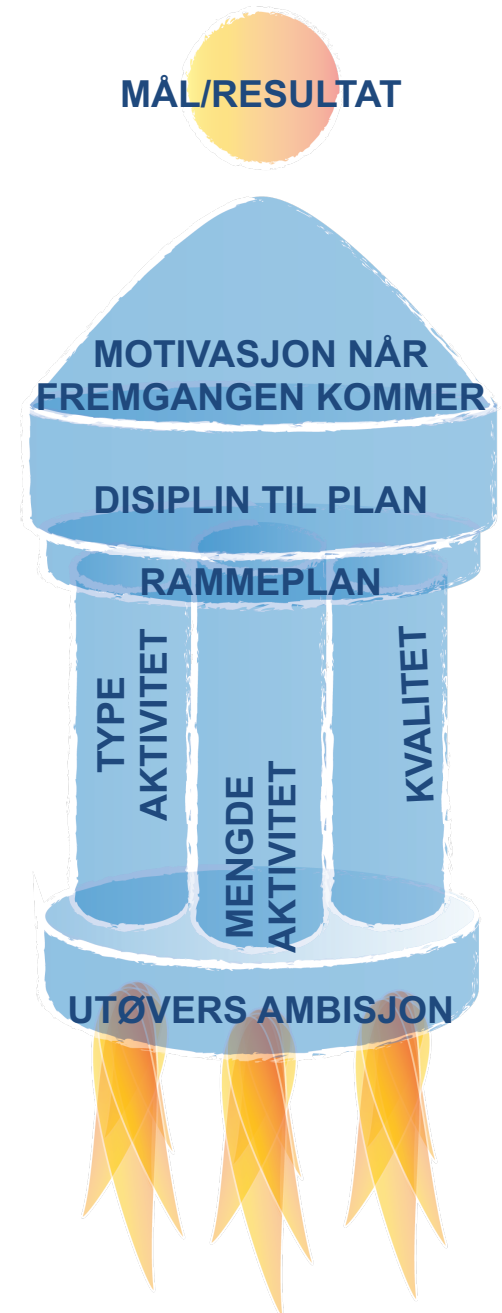
KVALITET;

Jo flere timer med trenere/voksne tilstede jo bedre resultatet får vi.

Tester som utføres vil også gi oss svar på om vi har kvalitet/rettmengde/type aktivitet.

AMBISJONER;

Roernes ambisjon om å bli bedre på alle områder (Styrke, bevegelse, utholdenhet, tekniske ferdigheter) vil være avgjørende.



Kontroll!

| Uke:02 | | | | | | | | | |
|--------|---------|------|--------|------|---------|---------|----------|--------|---------|
| Watt | Tid | Watt | Tid | Watt | Prosent | Kilo | Cm | Antall | Kroppsv |
| 5000 | 5000 | 2000 | 2000 | 60" | ligg.ro | ligg.ro | sargeant | beveg. | vekt |
| 299 | 17.34,1 | 347 | 6.41.2 | 591 | 104 | 85 | 52 | 2 | 82 |
| 281,7 | 17.54.8 | 329 | 6.48.2 | 501 | 96 | 65 | 50 | 2 | 68 |
| 282 | 18.37.9 | 291 | 7.05.3 | 420 | 107 | 67.5 | 51.5 | 3 | 63 |
| 238 | 18.53.5 | 275 | 7.13.7 | 514 | 98 | 80 | 43 | 2 | 81 |
| 267 | 18.14.9 | 330 | 6.41.2 | 528 | 133 | 85 | 52 | 2 | 75 |
| 240 | 18.53.6 | 284 | 7.09.0 | 511 | | | 47 | 2 | 74 |



Tett på!

- Hvordan være tett på?
- TMT.
- Eksterne trener på styrke en gang I uka.
- Eksterner trenere på rulleski en gang I uka.
- Åpne for ekstern hjelp/kalibrering.



På tur med buss & henger



MÅL

- NM
- NORDISK
- VM
- OL I 2024

