

An aerial, top-down view of a rowing athlete in a scull on a body of water. The athlete is positioned in the center of the frame, leaning forward in a rowing stroke. Two oars extend outwards from the scull, their blades cutting through the water. The water's surface is calm, reflecting the scull and the athlete. The overall tone is monochromatic, with shades of gray.

Talentudvikling i verdensklasse

Case III: Roning

Anders Tranberg Andreasen
Talentkoordinator

KLUBBER



147 klubber

16.000 medlemmer

KLUBBER



27 kaproningsklubber

KLUBBER



9 kraftcentre

KRAFTCENTRE

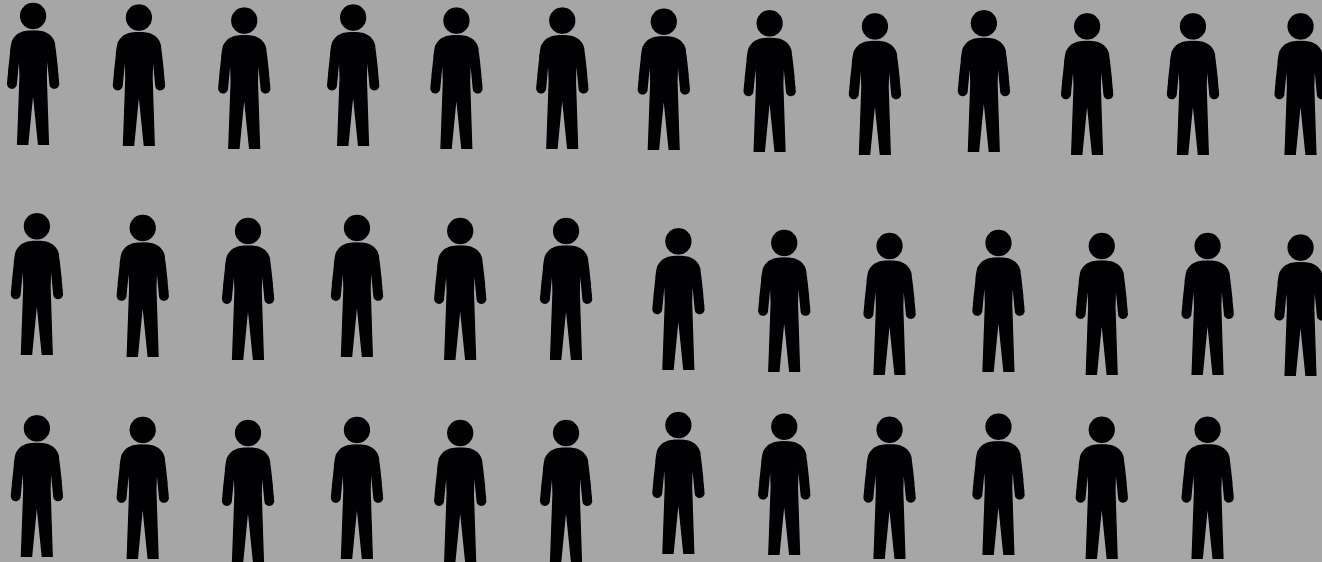


DE TRE TALENT PARADIGMER

Biologiske	Psykologiske	Økologiske
Kunsten at finde den rette udøver	Kunsten at dosere og tilrettelægge træning	Kunsten at skabe gode talentudviklingsmiljøer
Fokus på medfødt potentiale	Fokus på træningsmængde og indhold	Fokus på alle den unge udøvers relationer både i og udenfor sporten
Selvopfyldende profeti	Ungdomsresultater som indikator for god talentudvikling	Produktion af senioreliteudøvere som indikator for god talentudvikling

Henriksen, K. 2011

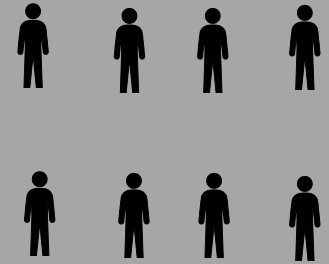
Heavy Weight vs. Light Weight



i 11 bådklasser

1 x (2)

1 x (3)



i 3 bådklasser

4 x (1)

3 x (3)

ER DU HØJT NOK TIL OL?



TEAM DANMARK



Talent2016

Rejs jer op!



Talent2016

Alle kvinder under 180 cm sætter sig ned igen

Talent2016

Alle mænd under 190 cm sætter sig ned igen

Talent2016

Alle med korte arme sætter sig ned igen

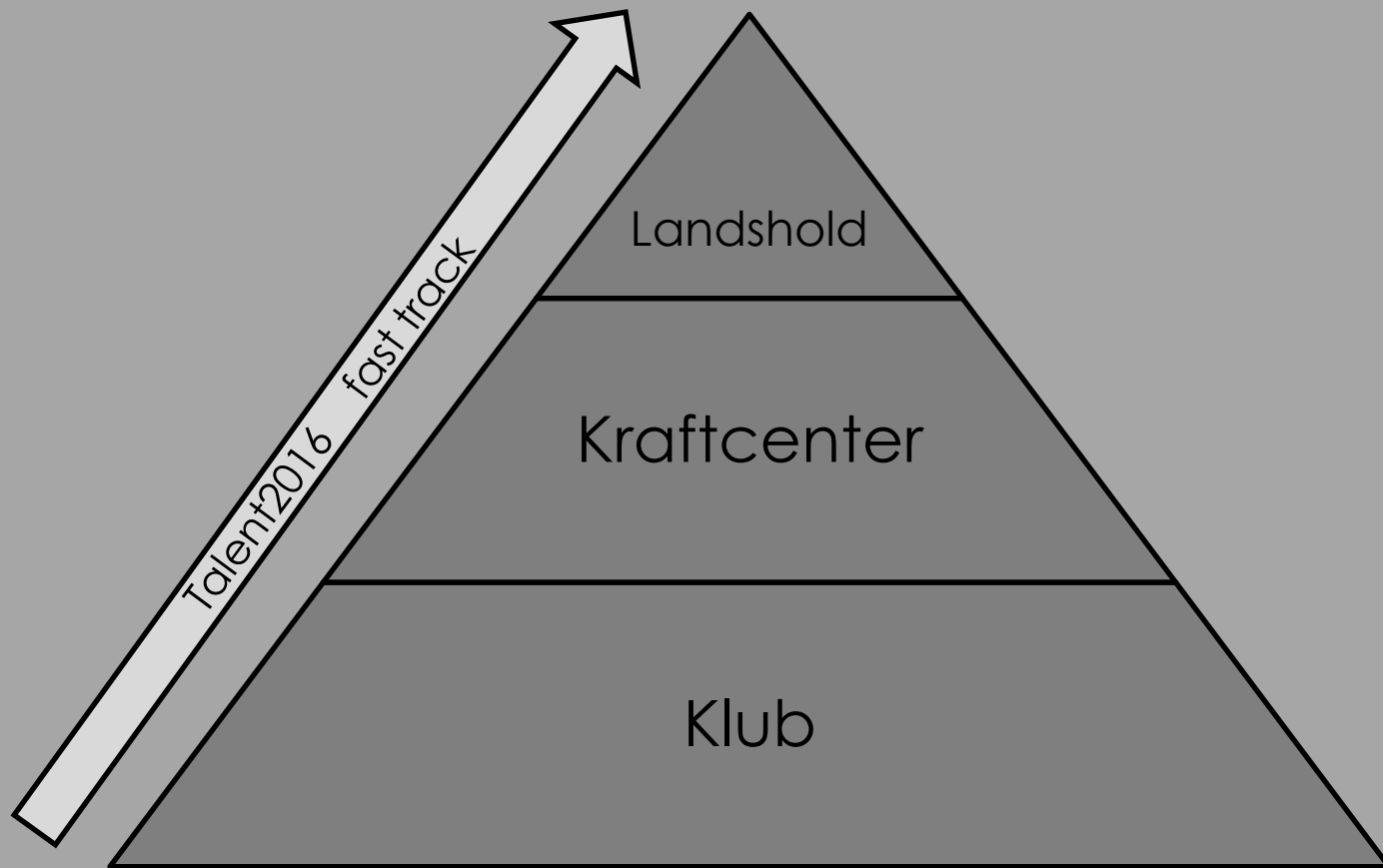
Talent2016

Tillykke! – I er med i projektet!

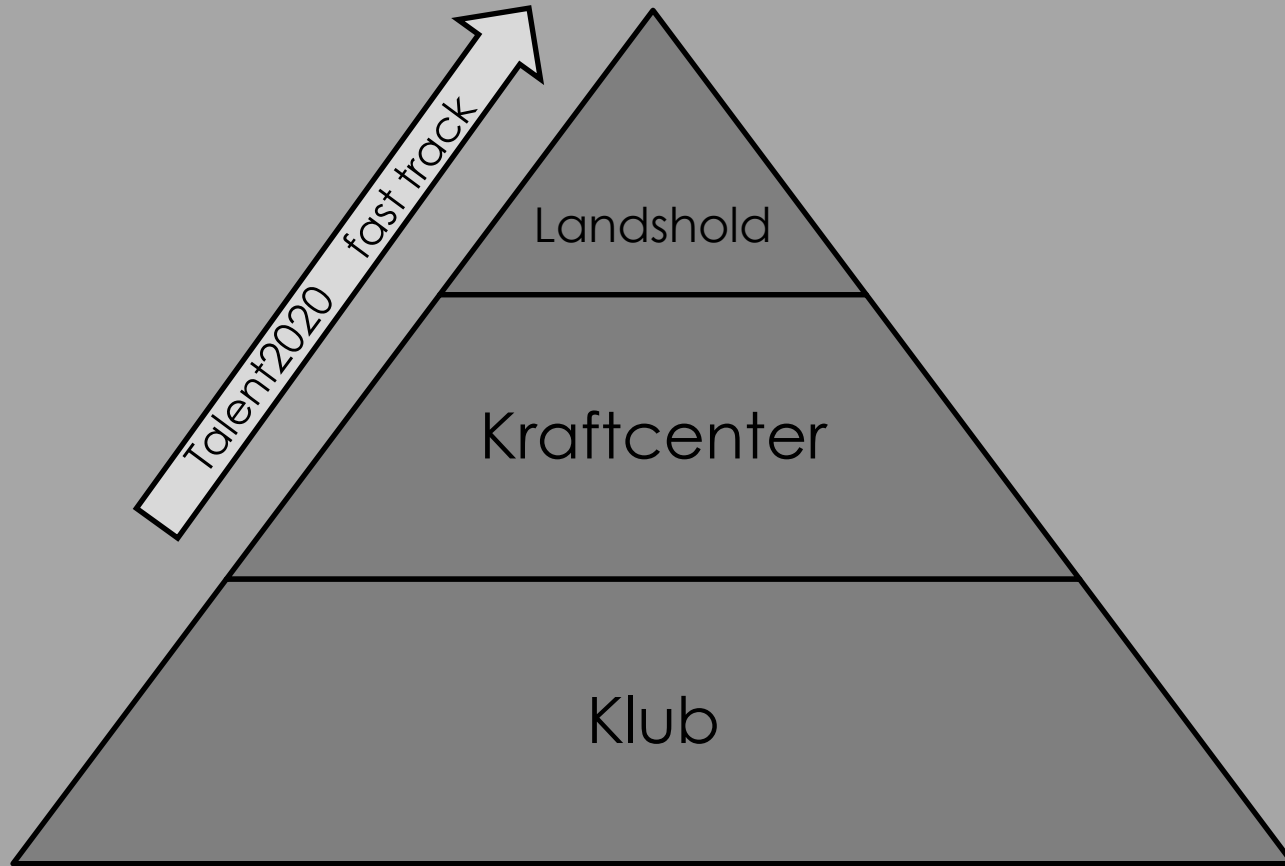


Talent2016

- Højde
- Armspænd
- Benstyrke
- Trækstyrke
- Trappetest på arm/ben cykel
- Vægt
- Kort baggrundsscreening

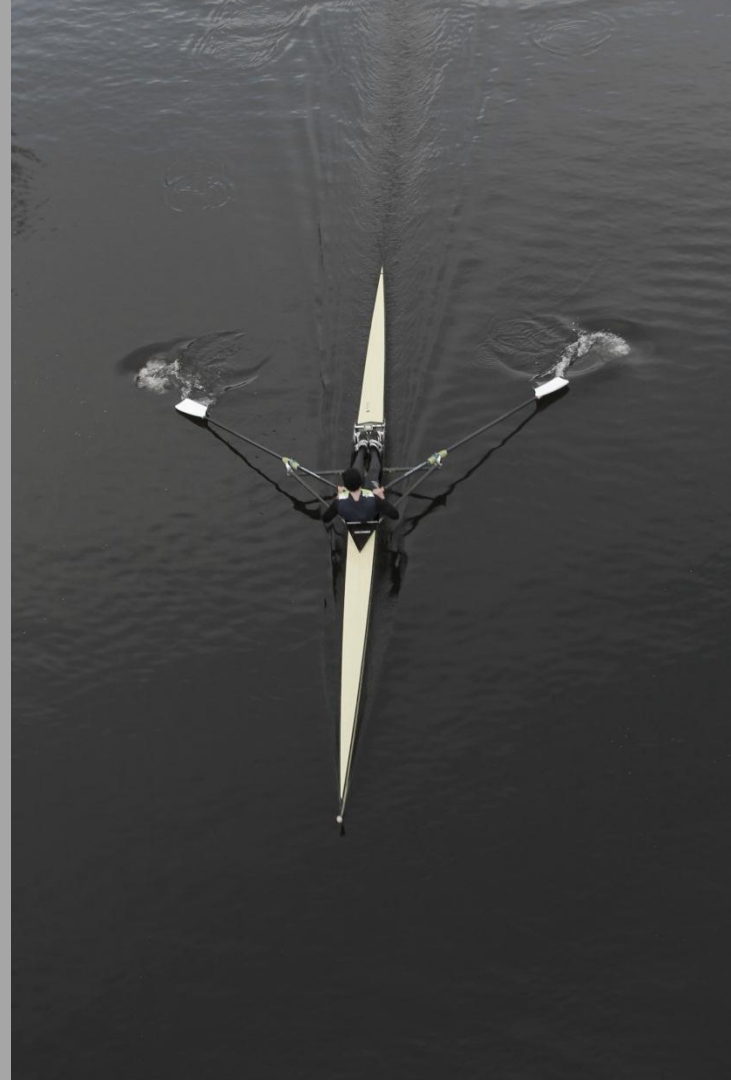


Mål: hurtigere ind i et motiverende miljø



Ingredienser

- Lav træner/atlet ratio
- Alternativ træning
- Screening hos fysioterapeut
- Samlinger
- Små bådtyper





Nina Hollensen
Fundet i 2009
Ror OL-kval i næste uge

SKINNY



Lærke Berg Rasmussen
Udtaget til OL i W2-



Helen Glover
Begynder i 2008
Tager OL guld i 2012

Fremtid

- Inkludering af letvægtere
- Talenttransfer
- Test af motorisk indlæringsevne

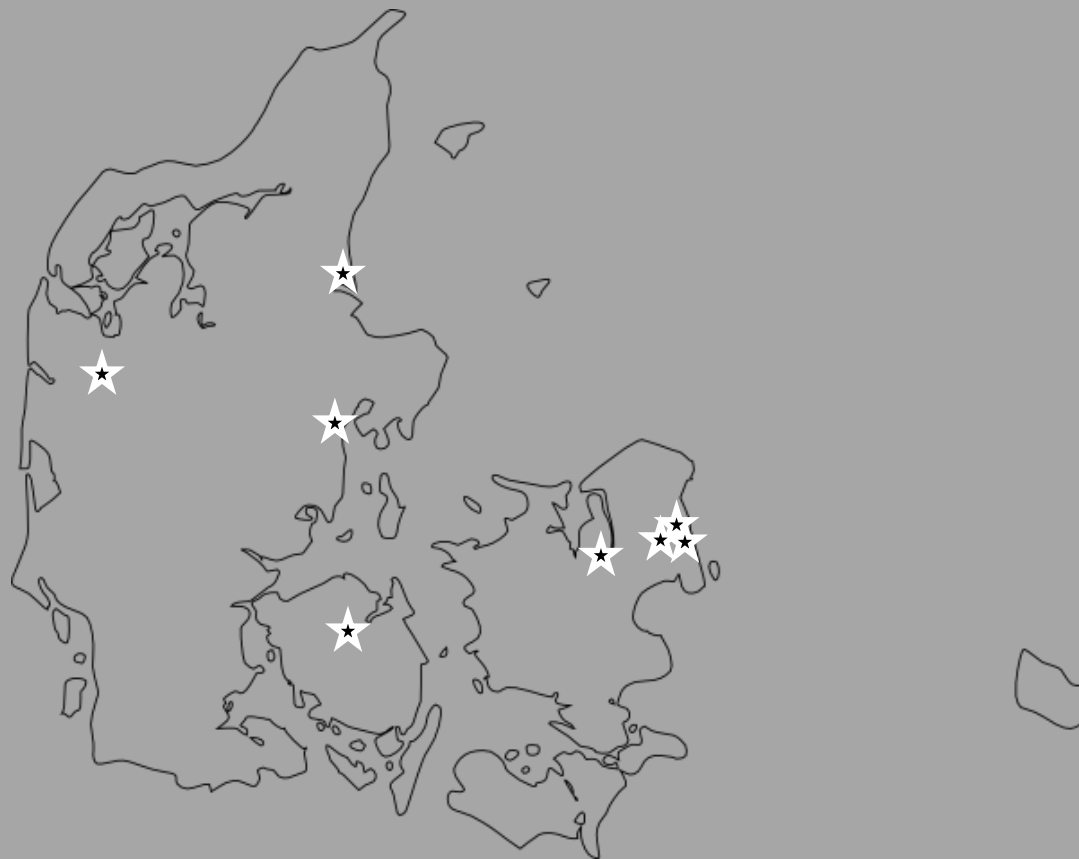


Talentudviklingsmiljøer

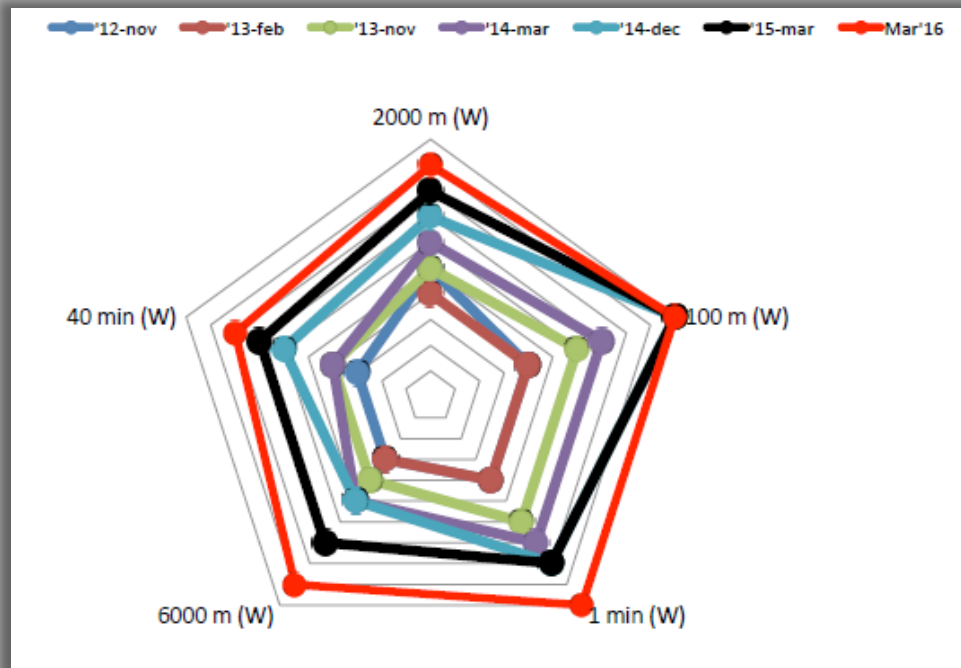
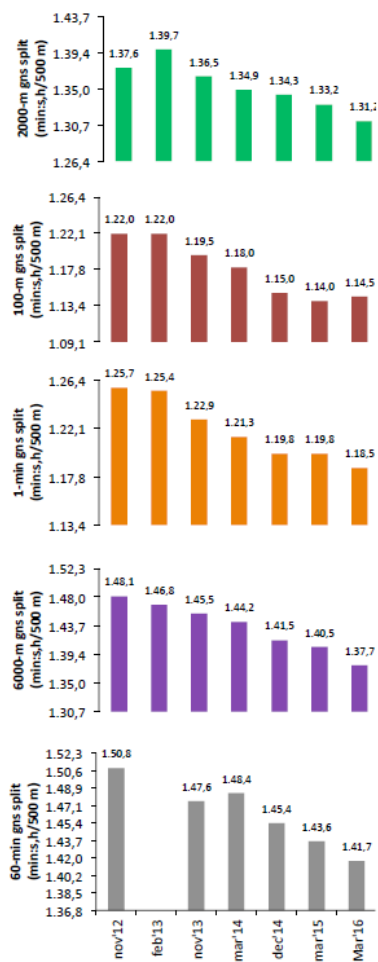
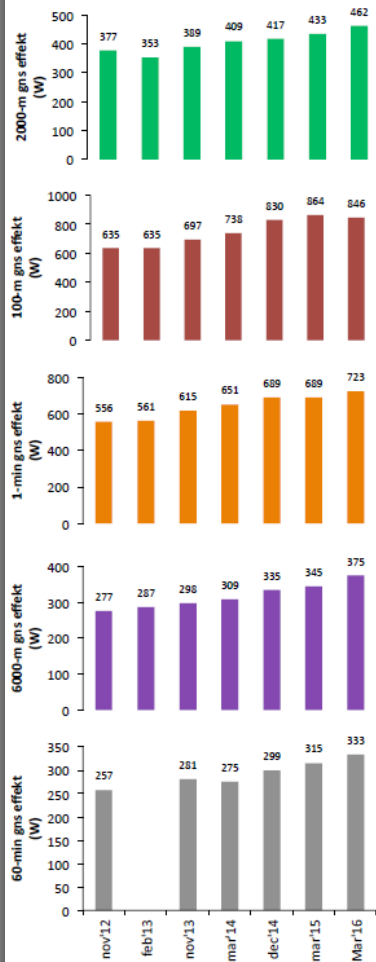
Vi arbejder sammen for at udvikle talenter til verdensklasseroere

”Vi samarbejder for roerens udvikling”

Projekttrænere for U19 og U23



”Vi kender roeren”



”Vi ensretter vores rostil”



Dansk Forening for Rospo
Danmarks Rocerter

Beskrivelse af den "Danske Ro-stil"

Indsats

Sid med en stærk holdning og afslappet skulderregion - brystbenet fremad, bækkenet i en fremadvippet position.

Skinneben lodret

Stræk armene ud og op med svag acceleration af hånden taget fra spændholt til indsatsen

Løft hænderne mens skulderne holdes nede og afslappet. Hænderne løftes uafhængigt af skulderne

Benene pakker vandet - pres i fodballen

Ingen åbning i hofteleddet

Årens højde i vandet - den øverste kant af bladet skal bare lige være dækket, så der opstår et hul bag årebladet og ingen vand strømmer over den øverste kant af bladet

Årens hastighed i indsatsen skal svare til vandets hastighed

Den første del af taget

Ingen åbning i hofteleddet første del af taget.

Hold skulderne nede og så horisontalt som fysisk muligt

Når knæleddet er åbnet til 80-90° åbnes kroppen gennem den resterende del af taget

Der skal dannes en lille bule i vandet foran årebladet.

Jo hurtigere båd desto højere trykkrurve i indsatsen og første del af taget.

Den sidste del af taget

Arme og skuldre bør kun tilføre tryk i den sidste del af taget og skulderne skal holdes nede

Benene er fuldt udstrakte omkring der hvor åren er vinkelret på båden.

Afviklingen

Albuerne bør trækkes forbi kroppen mens underarmene holdes parallelle med vandet

Hold håndleddene strakte så længe som muligt og skuldernes bevægelse holdes horisontal

Årebladet kommer ud af vandet i hullet dannet bag bladet til en højde på ca. 20 cm. over vandoverfladen.

Benene strækkes fuldt ud og inertien i kroppen vendes i armene. Armene vender overkroppens bevægelse ved at trække kroppen lidt fremad, mens der stadig er vandkontakt. Mærk at presset, der skabes i armene mod afviklingen, forplantes ned i spændholdtet

Den første del af fremkørslen

Arme og krop føres frem samtidig - armene med en lidt højere hastighed end kroppen. Så afstanden mellem hænder og krop øges gradvist hele vejen til indsatsen.

Flyt kropsmassen med bådens hastighed. Det er vigtigt, at bækkenet vipkes op fra afviklingen, for at sikre en stærk position i indsatsen. Skulderne bevæges hurtigere end hoften i den første del af afviklingen.

Knæene løftes så tidligt som muligt for at sikre at kropsmassen bevæger sig med bådens hastighed.

Fremkørslen

Fremkørslen fortsættes jævnt og let med bådens hastighed

Årene holdes i samme højde (ca. 20 cm.) over vandet fra afvikling til indsats, så disse kan skives op uden højdeændring.

Fornemmelse af bådens fart - Føl rytmen og hastigheden i båden.

Den sidste del af fremkørslen

Fortsættes let uden opbremsning (let acceleration). De sidste centimeter af fremkørslen skal kroppen være i position til indsatsen.

Det sidste i fremkørslen - sætte årebladet i vandet. Mindre øvede bør forberede kroppens position allerede ved ¼ sæde.

Åren skives op til lodret så sent som muligt, men i tilpas tid til at indsatsen bliver god. Røere med mindre erfaring bør skive åren tidligere end elite røere. Som udgangspunkt skives åren når hænderne passerer tærerne.

Armene skal stadig være let bøjet (ca. 170 °). Arme og skuldre strækkes ud de sidste centimeter inden vandet gribes med benene.

Sidste del af fremkørslen puttes årebladet i vandet

Håndstilling ved to-åres roning

Venstre hånd over højre hånd. Højre hånd tættest på kroppen forskudt få centimeter i forhold til venstre hånd. Hænderne holdes tæt sammen og må gerne røre hinanden.

Tommelotten holdes på enden af åren med et let pres mod svirvlen.

Hånd og krop position ved en-åres roning

Løft med yderste hånd i indsatsen. Kontrollér afviklingen og skiv åren med inderste hånd. Grebet om åren bør være afslappet og ikke bredere end hvad der svarer til tre håndsbredder mellem hænderne.

Brystkassen bør være parallel med åren gennem taget og fremkørslen. Den indvendige skulder skal være lidt lavere en yderste skulder.



*”Vi arbejder efter roningens
aldersrelaterede træningskoncept”*

DFR

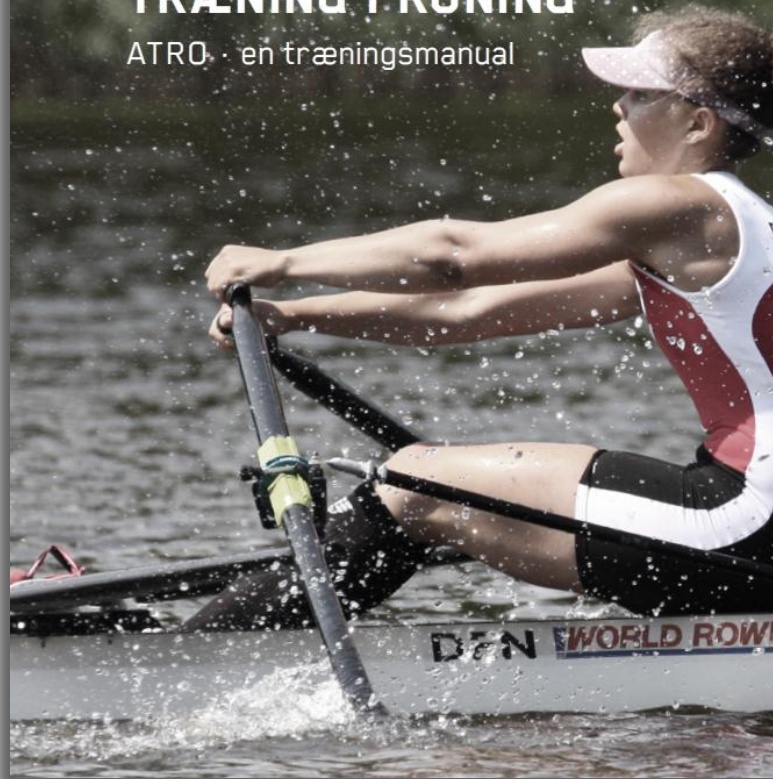


DANSK FORENING FOR ROSPORT

TEAM DANMARK

ALDERSRELATERET TRÆNING I RØNING

ATRO · en træningsmanual



"Vi støtter op om Danmarks Rocenters arbejde"

SAMMEN PÅ VEJ MOD RIO



DENMARK



Rio2016



Kig ud, kig ind og kig rundt



Kig ud, kig ind og kig rundt



Kig ud, kig ind og kig rundt



HOLSTEBRO/ROKLUB

56° 21' 9.19" N | 8° 38' 28.83" E



Holstebro Kommune



**Holstebro
Elitesport**

TEAM DANMARK

DFfR



Anders Tranberg Andreassen

DFfR



Skole- og talenttræner



SPØRGSMÅL?

Anders Tranberg Andreassen
Talentkoordinator, Dansk Forening for Rosport
ata@roning.dk
22665226

