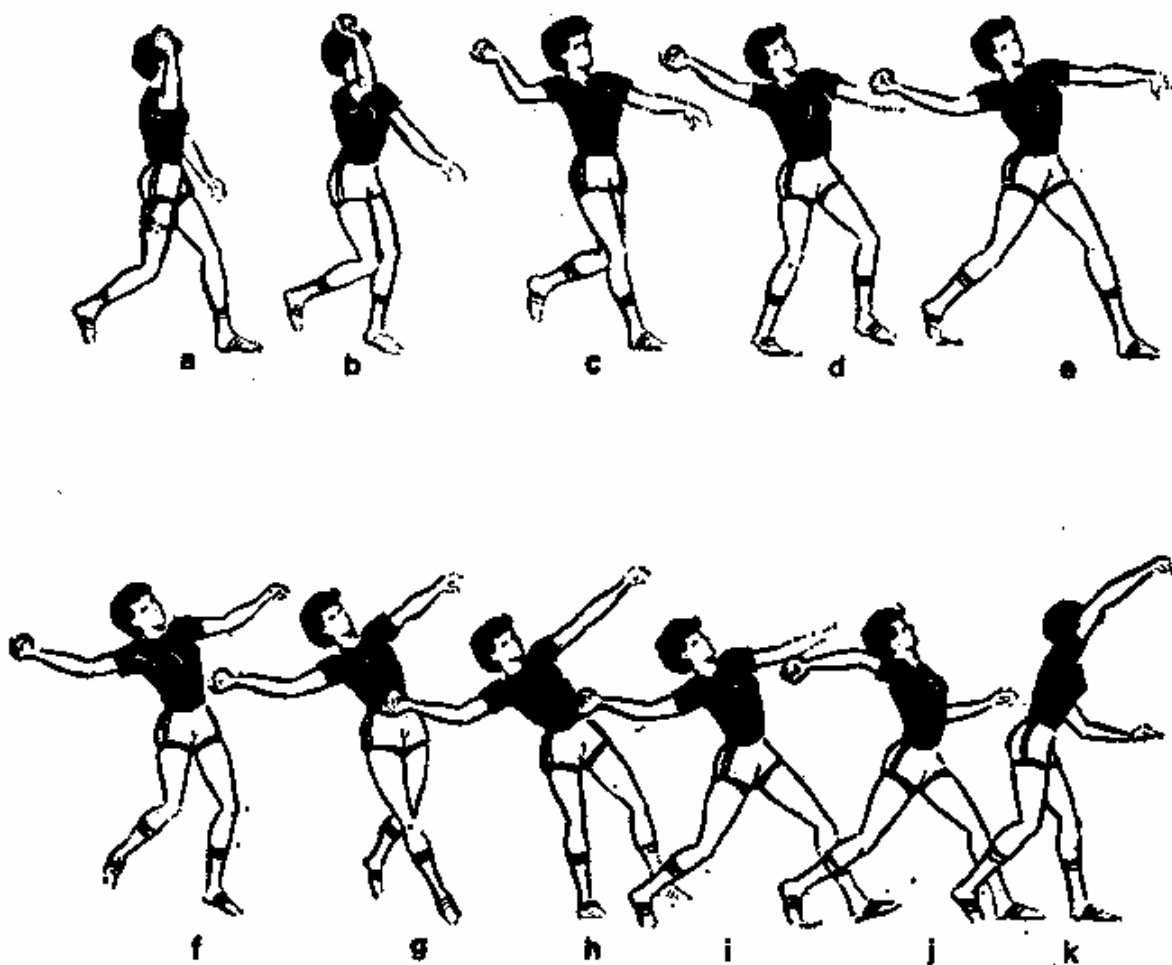


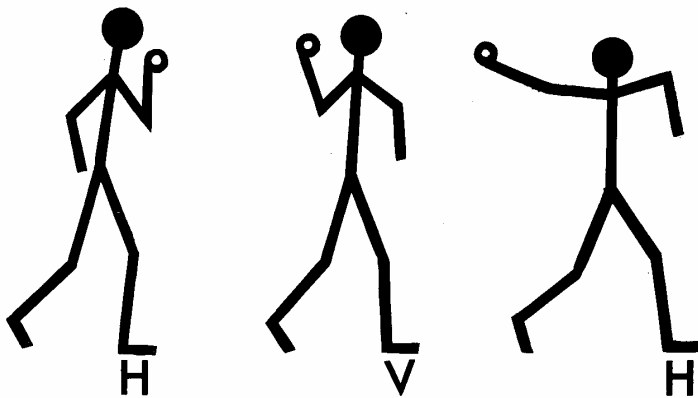
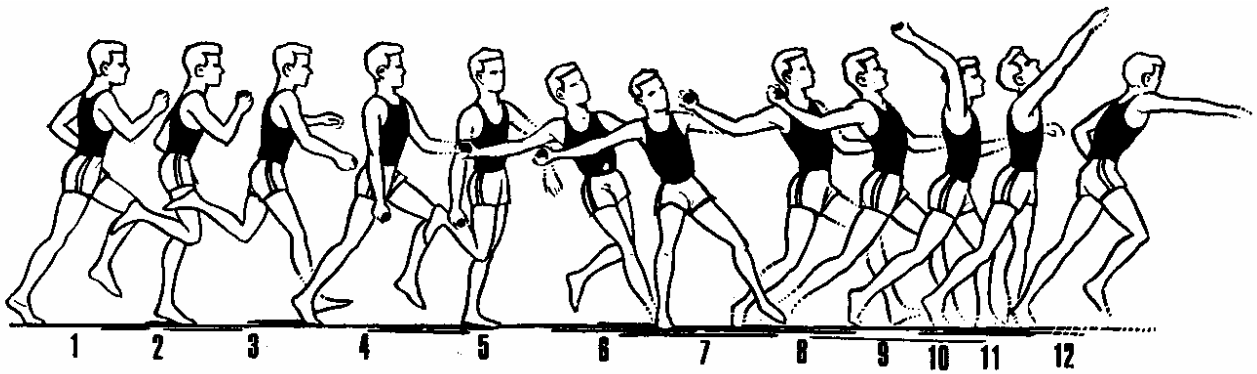
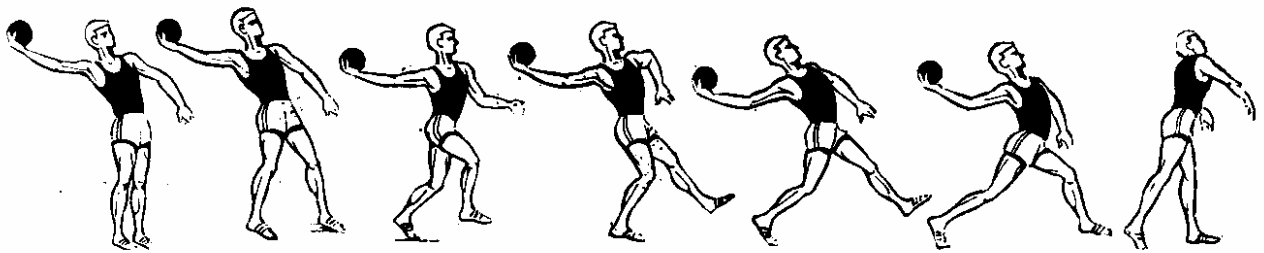
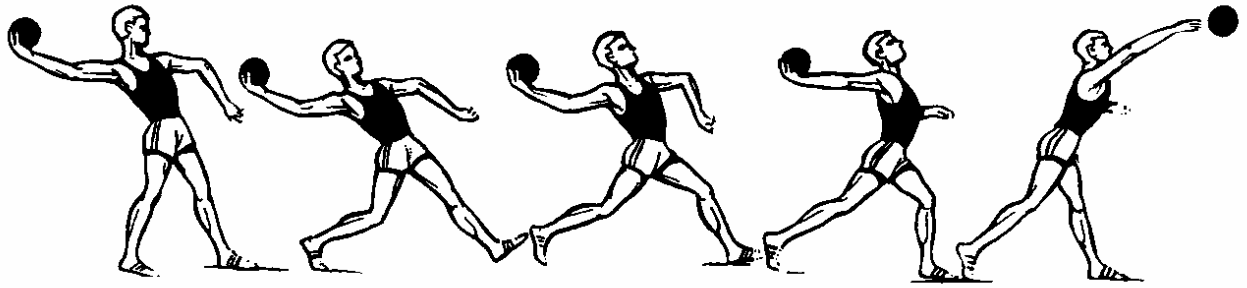
Tips for unge spydkastere

Av Edvard Harnes

Det hersker utstrakt enighet om at ballkast er den beste grunnskole for spydkastere. Det er å anbefale at man ved innlæringen av teknikken ikke øver med spydet med en gang, men først anvender ulike hjelpemidler som f.eks. gummiballer, hockeyballer og medisinballer. Selv om denne metoden tilsynelatende er en omvei, fører den når alt kommer til alt raskere til målet. Når man gir en nybegynner et spyd i hånden med en gang, så konsentrerer han hele sin oppmerksomhet om redskapen. Han forsøker i første rekke å kaste spydet slik at det treffer bakken med spissen først. Distrahert av redskapen glemmer han lett å ta hensyn til kastets grunnelementer, nemlig bena og overkroppens innsats i kastet.

Ballkast-metodikk





Spydkastmetodikk

1. Fatning av spydet

Spydet ligger diagonalt i håndflaten og man holder bak surringen med peke- og tommelfinger. Hos de fleste kasterne er disse to fatningene mest anvendt (se fig. 1).

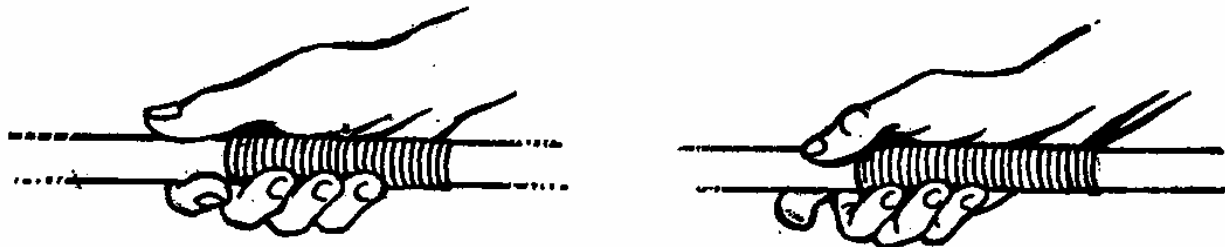


Fig. 1 Fatning av spydet.

2 Kast uten tilløp, uten tilbakevridning av skulderen

Kasteren står med tyngden på høyre ben, kastarmen strukket rett opp og skulderaksen på tvers av kastretningen. Kastet starter med strekning av høyre ben og at venstre ben settes frem og ned. Kast rett frem-ned (se fig. 2).

(For i «tvinge» kasteren til et korrekt kast rett fremover, kan man i alle øvingsformene benytte ulike mål eller markeringer.)

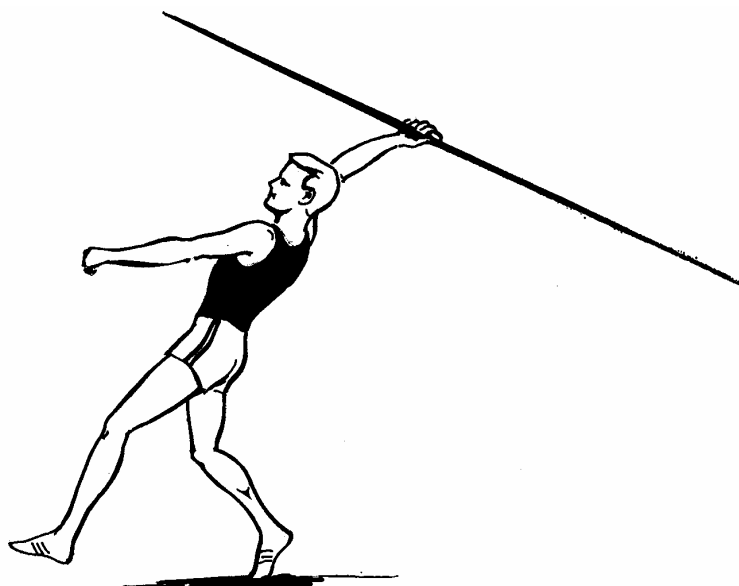


Fig. 2 Kast uten tilløp, uten tilbakevridning av skulderen.

3. Skulderen tilbake, føring av albue/spyd av partner

Da det er spesielt viktig å utføre kastet med albuen over skulderhøyde for å unngå skader, bør dette øves spesielt. Man lar først en partner/trener føre albuen i den riktige bane (se fig. 3).

Når den aktive har forstått denne bevegelsen imiterer han utkastet mens en partner fører spydet i den riktige bane (se fig. 3 b).

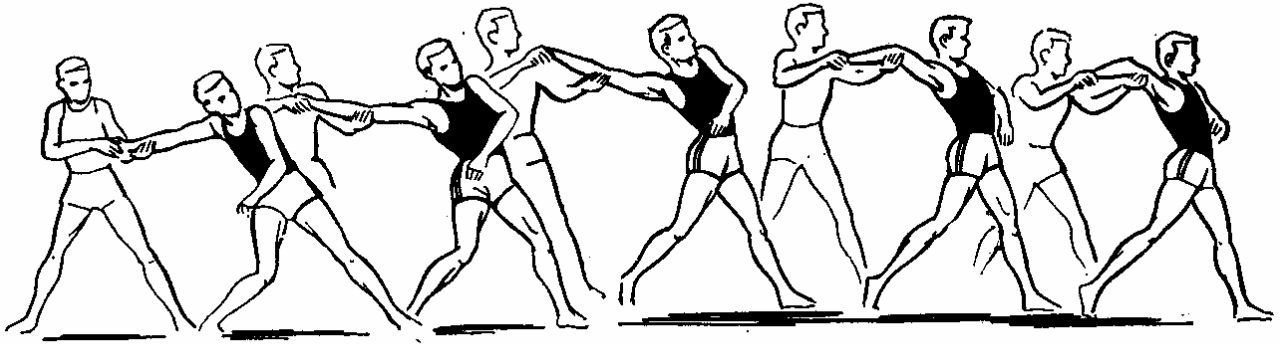


Fig. 3 Imitasjon med partner av riktig kastbevegelse.

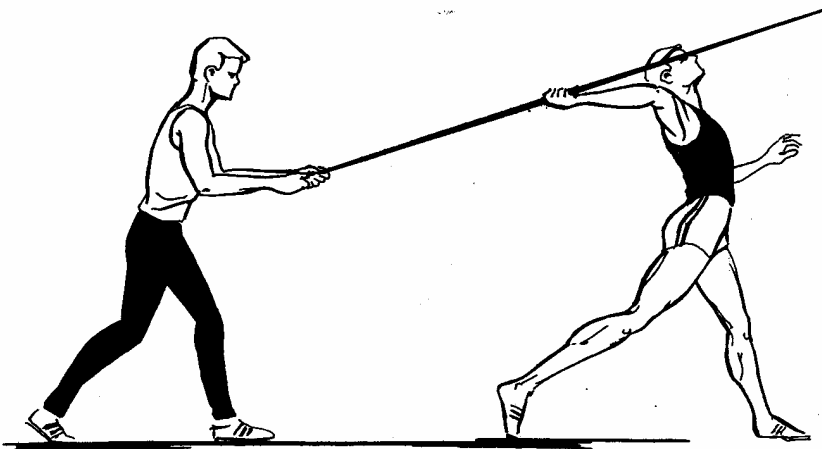
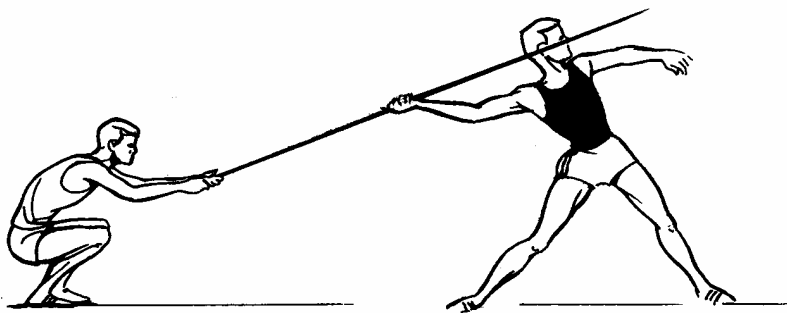


Fig. 3 a og b: Riktig føring av spydet med partner.

4. Kast uten tillop med skulderen tilbake

Tyngden på høyre ben slik at kastet innledes ved at dette presser høyre kroppside frem og inn i buespenningen (se fig. 4).

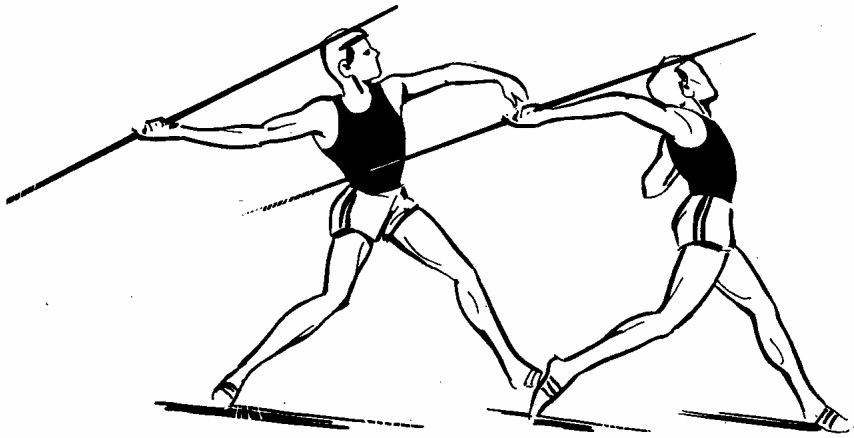


Fig. 4 Kast uten tilløp med skulderen tilbake.



Kastboka fra 70 årene anbefales av Trond Ulleberg

5. Kast med 3-skritts-tiløp (økende tempo) se fig. 35)

Forst gåskritt, siden jogg, deretter rytme: tam-ta-ta på' venstrehøyre-venstre.. (jfr., ballkastmetodikken.)

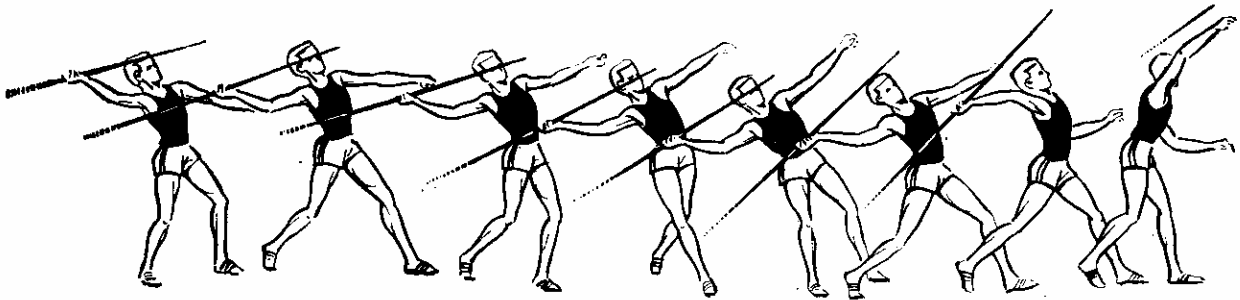


Fig. 35 Kast med 3 skritts tilløp.

6. Tilbakeføring av spydet på to skritt

Tilbakeføringen av spydet skjer som innøvd i ballkast, nemlig på «venstre-høyre». Tilbakeføring av spydet er lettere enn i ballkast fordi **spydspissen i hodehøyde** er en god hjelp ved registreringen av håndens. stilling etter tilbakeføringen (se fig. 36).

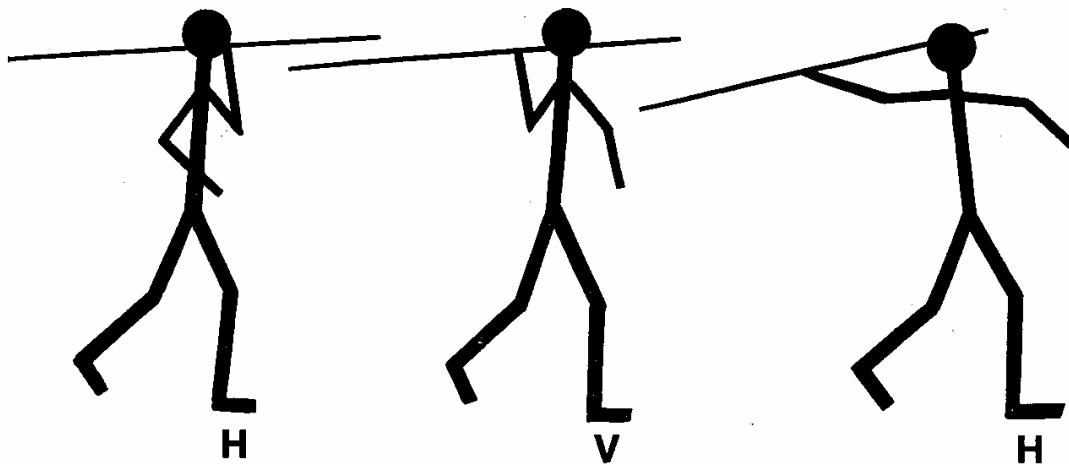


Fig. 36 Tilbakeføring av spydet på 2-skrutt.

Man bør kontrollere (ved hjelp av partner eller speil) at spydet peker i kastretningen også etter tilbakeføringen, se fig. 37 a-b.

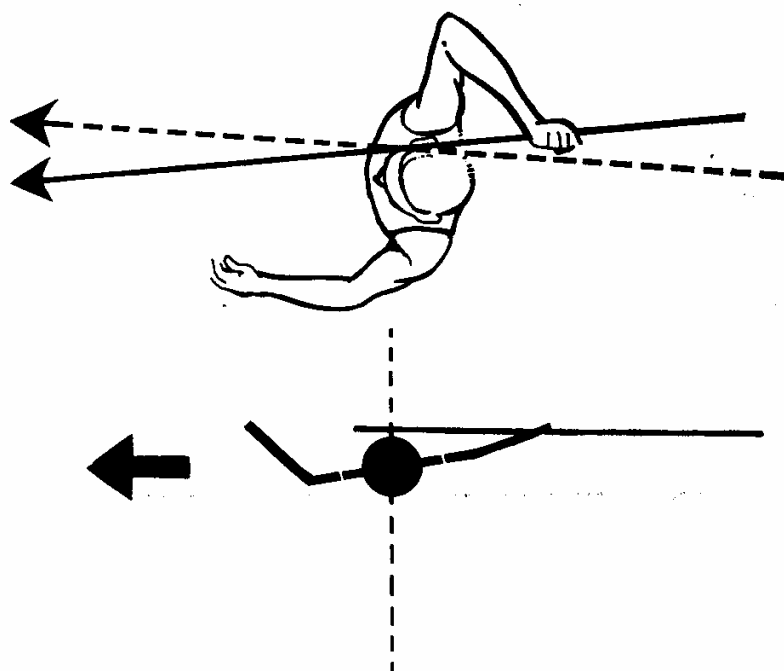


Fig. 37 a og b: Tilbakeføringen sett ovenfra.

7. Kast i 5-skritt-rytme (fig. 38)

Som allerede beskrevet i ballkast består 5-skrittsrytmen av tilbakeføring på to skritt pluss 3-skrittsrytmen. Innøvingen av 5-skrittsrytmen er en kjerneøvelse i den tekniske treningen i spydkast fordi den danner forbindelsen mellom tilløp og utkast. Det kan til å begynne med være hensiktsmessig å øve 5-skritts-rytmen i en 1 m bred «gate» for å hindre at man viker ut til venstre i siste del av kastet.

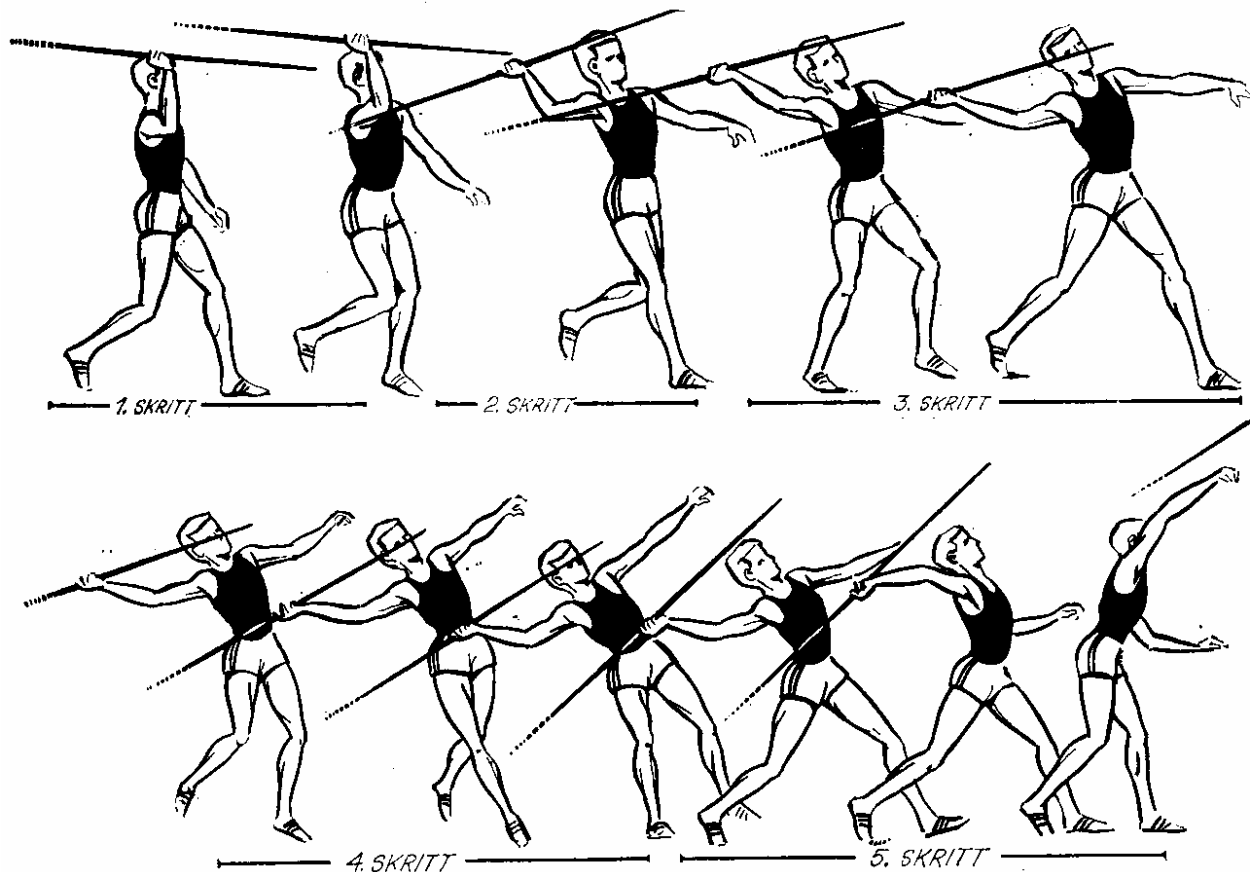


Fig. 38 Kast med 5 skritt-rytme.

8. Oppmåling av tilløpet

Tilløpet for 5-skrittsrytmens begynnelse økes gradvis fra 2 til 8-10 gå-jogge-løpe-skritt. I begynnelsen teller man skrittene høyt, siden i tankene til en bestemt tilløpslengde er «gått i blodet».

Det er vanlig at man har to markeringer i tilløpet, en ved starten og en der 5-skrittsrytmen (tilbakeføringen) begynner, se fig. 39.

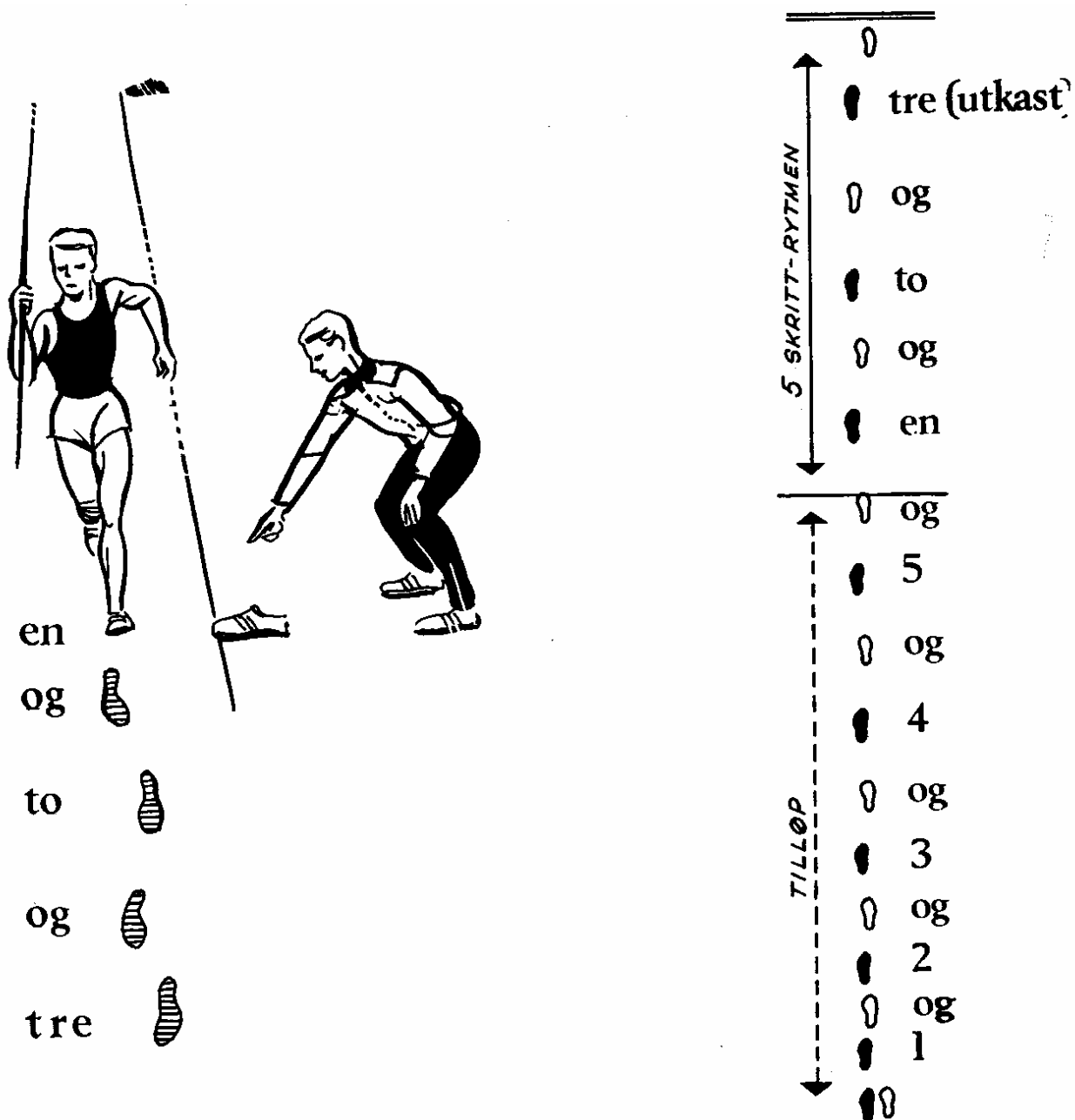


Fig. 39 Oppmåling av tilløpet.

Med økende rutine anbefales det å sløyfe markeringen ved 5-skrittsrytmens begynnelse, da denne kan ødelegge hele tilløpsrytmen hvis kasteren konsentrerer seg for meget om å treffe denne markeringen.

I spydkast: PASS PÅ AT:

- a) tilløpet ikke er for langt
- b) farten ikke blir for stor før 5-skrittsrytmen
- c) spydet hele tiden (også etter tilbakeføringen) peker i kastretningen.
- d) kryss-steget blir et flatt og hurtig steg (*ikke* hink) og at høyre ben *ikke* peker på tvers av kastretningen.
- e) utkastet ikke begynner før venstre ben tar bakken
- f) høyre hånd er i skulderhøyde i det utkastet begynner
- g) kastarmen «piskes» rett fremover med albuen på høyde med øret
- h) utkastet ikke blir for flyktig p.g.a. for stor fart i tilløpet eller mangelnde «stem» med venstre ben fordi dette rives bakover.

2.. Metodisk vektlegging på de ulike alderstrinn

11-12 år) Målet er spydkast med tilløp i 5-skrittsrytme. Man kan også legge til 4 gå-skrutt foran disse.

Følgende krav må stilles:

- a) Barna må i det minste beherske krysssteget i grovform. Under ingen omstendighet må de hinke (fra høyre til høyre) eller trippe.
- b) I utkastet må man vie den riktige armføringen den største oppmerksomhet. Spydet må bringes forover over hodehøyde.

13-14 år) Målet er spydkast med forlenget tilløp på minst 9 skritt.

Man må kreve:

- a) Spydet må i tilløpet holdes løst og ledig og pendle svakt med i løpsrytmen.
- b) Overgangen fra første del av tilløpet til 5-skrittsrytmen og fra tilløpet til utkastet må skje uten avbrekk.
- c) Tilbakeføringen skjer slik at spydet ikke blir brakt ut av kastretningen.
- d) Kryss-steget må utføres slik at det muliggjør en overføring av bevegelsen fremover over til en bevegelse rettet oppover.
- e) «Buespenningen» skal beherskes.
- f) Når spydet forlater hånden må kroppen være strukket.

15-16 år) Målet er å finslipe utkastbevegelsen i sammenheng med tilløpet.

Følgende elementer av spydkastteknikken øves slik at de beherskes:

- a) Hurtig utførelse av de siste 5 skrittene med tilbakeføring av spydet, i nest siste og siste skritt rettes oppmerksomheten på kastarmen som er strukket tilbake i skulderhøyde.
- b) «Stemme» i mot den akselererte kroppsmasse med venstre ben.
- c) Etter at overkroppen dvs. brystet er presset fremover i kastretningen, diagonalt over stembenet, kommer den «lange» armen. Her skal man spesielt passe på at albuen passerer over skulderhøyde. I treningen dominerer kast m/tilløp, kast uten tilløp utgjør ca. 1/3 av den totale kastmengden. 15-16 åringene lærer bare den noe enklere. («svenske») tilbakeføringen av spydet.

17-18 år) De 17-18 år gamle kasterne må sette alt inn på perfektjonere kastteknikken sin. Det betyr anvendelse av rasjonelle metoder i den tekniske treningen, men det vil også si at man må

bruke mer tid på teknikken, trening 2 x pr. dag. Man kan imidlertid forbedre teknikken i takt med en økning av de fysiske ressurser.

Det er spesielt viktig for unge kastere at de velger den riktige tekniske variant. Ofte bremses lovende unge kastere i utviklingen fordi treneren deres bare lærer bort en teknisk variant (fordi han kanskje bare kan en).

I spydkast skjer også valget av den tekniske variant på grunnlag av kroppsbygningen. Store kastere må feks. spesielt styrke musklene i overkroppen for å få brukt disse i kastet. Rytmen i (og antall av) de siste skrittene bestemmes av den tilbakeføringsmetode man velger. Her må man ta hensyn til den enkeltes hurtighet og hans tekniske ferdighetsnivå. Til slutt bør man prøve hvilken av de to tilbakeføringsmåtene («svenske» eller «finske») som egner seg best for den enkelte. Man bør vie fotarbeidet i nest siste skrittet stor oppmerksomhet da det ikke er uten konsekvenser for utførelsen av utkastet. Kasteteknikken må være hensiktsmessig og effektiv, alt annet retter seg etter kasterens ferdigheter.

2. Treningsmidler

Gjennom praktisk erfaring har man i spydkast kommet frem til følgende treningsmidler:

1. Spesielle oppvarmingsøvelser (imitasjonsøvelser)
2. Teknisk trening med spyd (eller ball)
3. Spesiell styrketrening
4. Generell styrketrening
5. Sprint
6. Andre friidrettsøvelser og ballspill

1. Spesielle oppvarmings- og tøyningøvelser

Disse øvelsene har til hensikt å forebygge skader ved at man på forhånd «gjennomarbeider» de muskelgrupper som er aktive i kastbevegelsen.

A. Øvelser for å forbedre *vridningsferdigheten i ryggen* og til tøyning av de skrå bukmuskler.

Fig. 40.

På fig. 40-43 ser man et utvalg av øvelser som bedrer kasterens muligheter til å løpe rett fremover med tilbakeført spyd (jfr. kap. 2.3.1. fig. 29 d).

B. Øvelser for å forbedre smidigheten i ryggen med tøyning av brystmusklene og de rette bukmusklene for buespenningen.

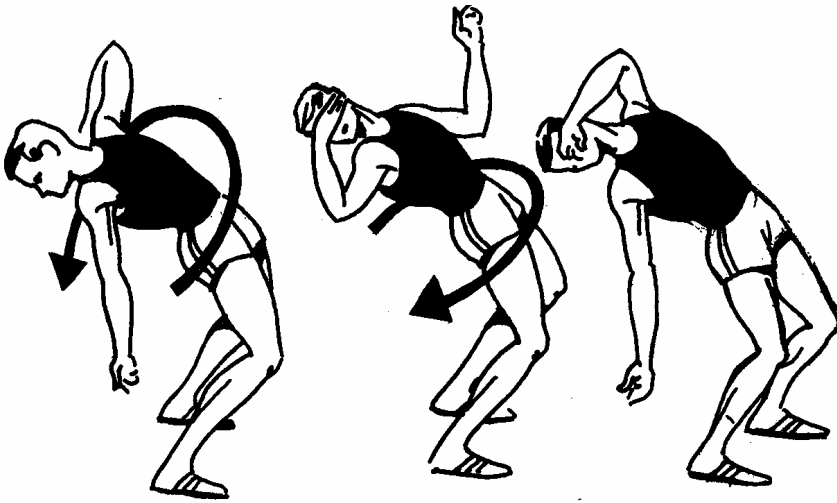


Fig. 41.

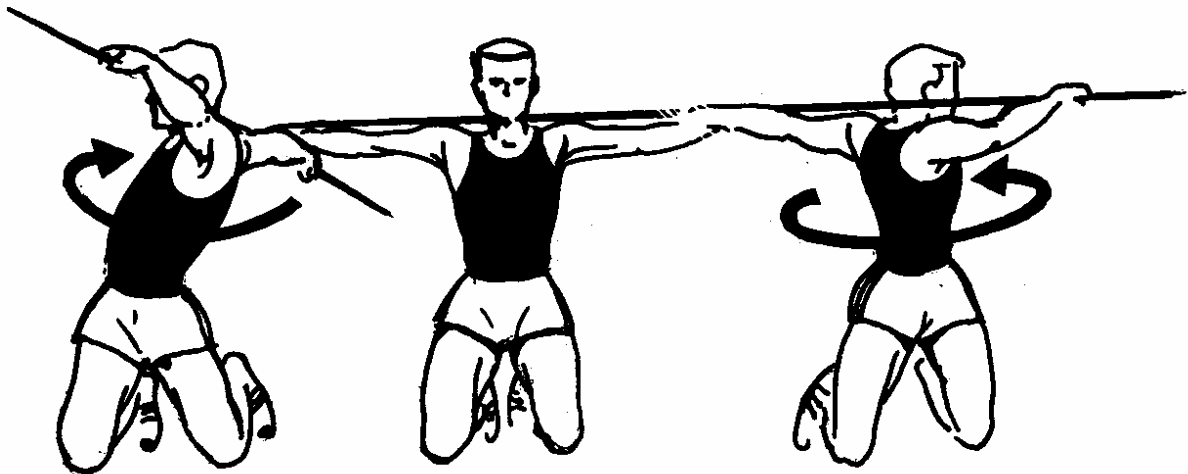


Fig. 40-42 Vridningsøvelser.

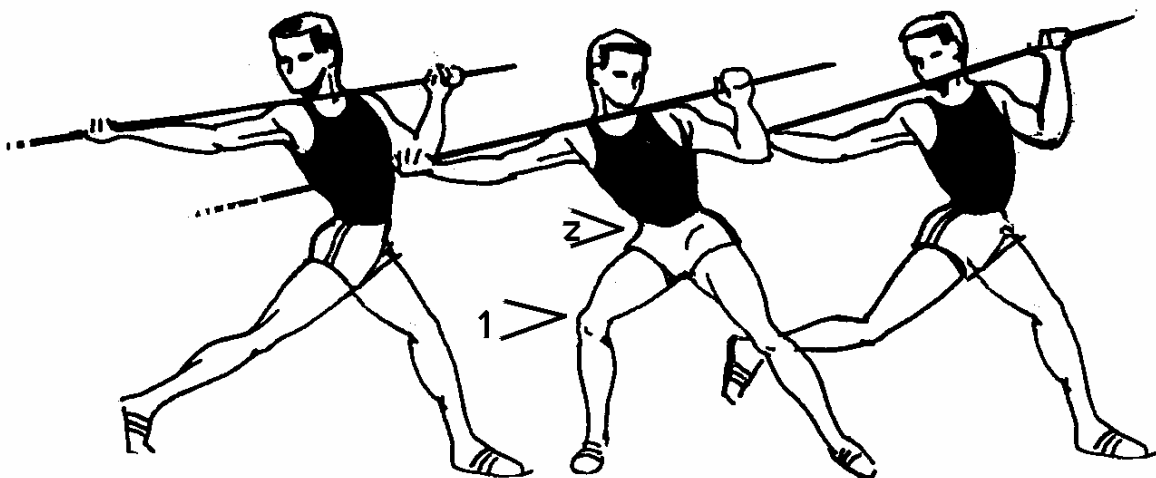
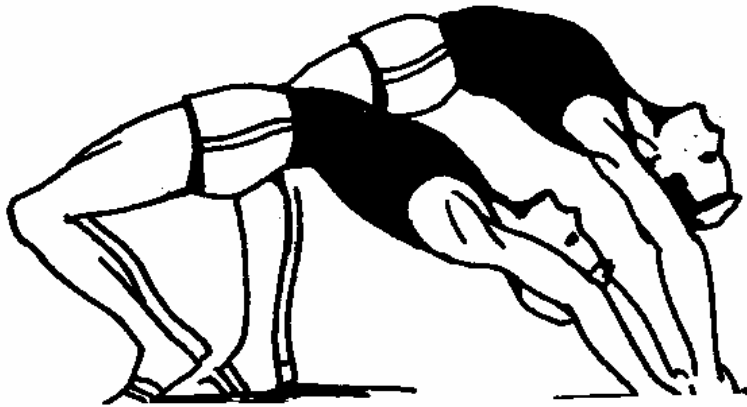
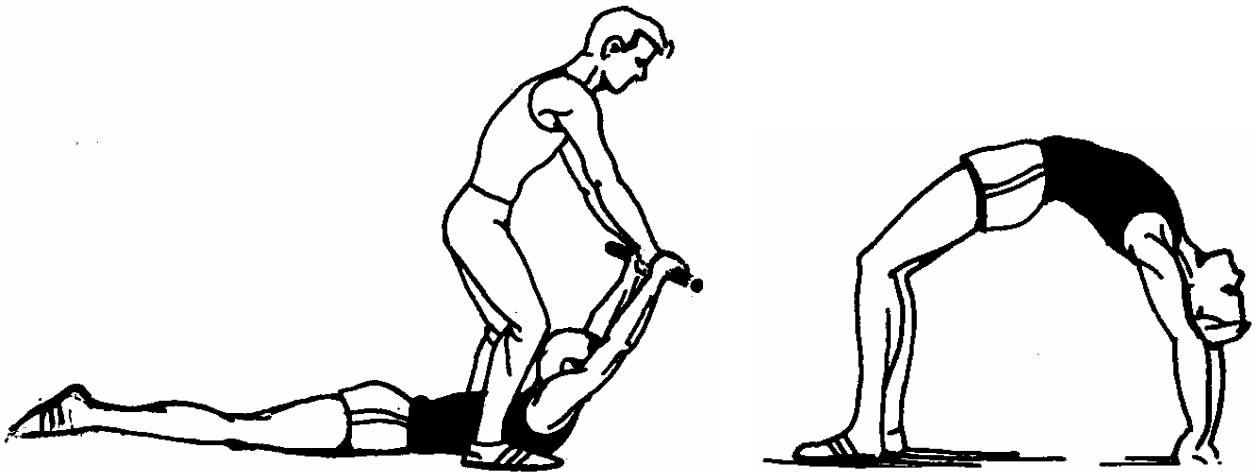


Fig. 43 Dreining av høyre fot- kne med fremskyvning av hofta

C. Øvelser for å forbedre smidigheten i skulderleddet.



Man bør i de øvelser som er vist på fig. 44-49 vise en viss forsiktighet med en overdreven svai i korsryggen (for stor lordose) og heller forsøke å skape et størst mulig spenn øverst i ryggen og i skulderpartiet.

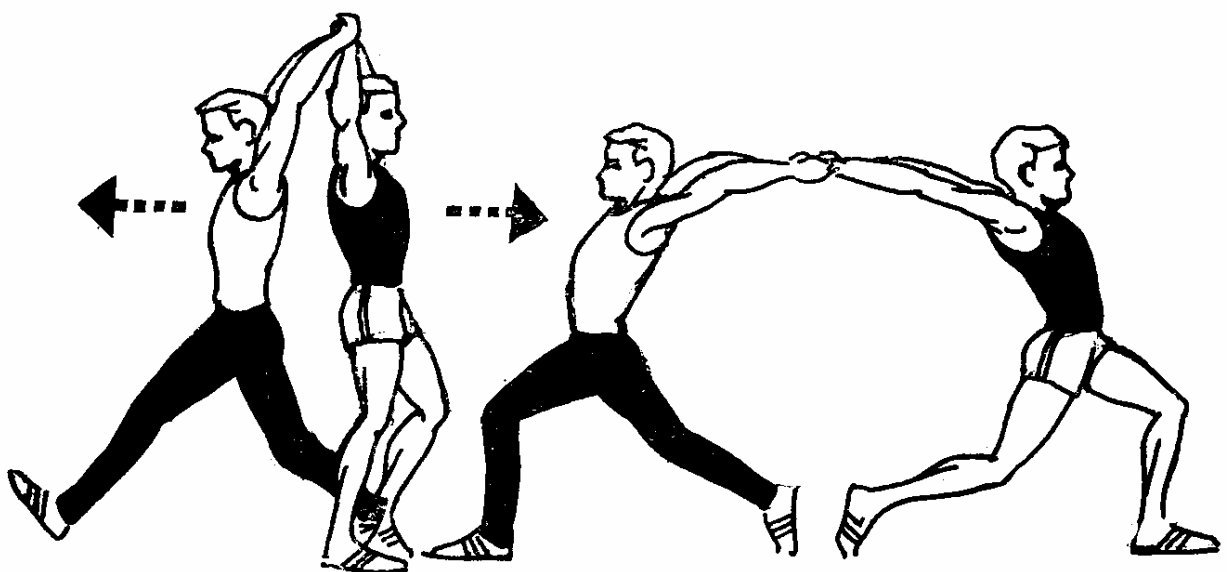


Fig. 44-49. Smidighetsøvelser for rygg og buk.

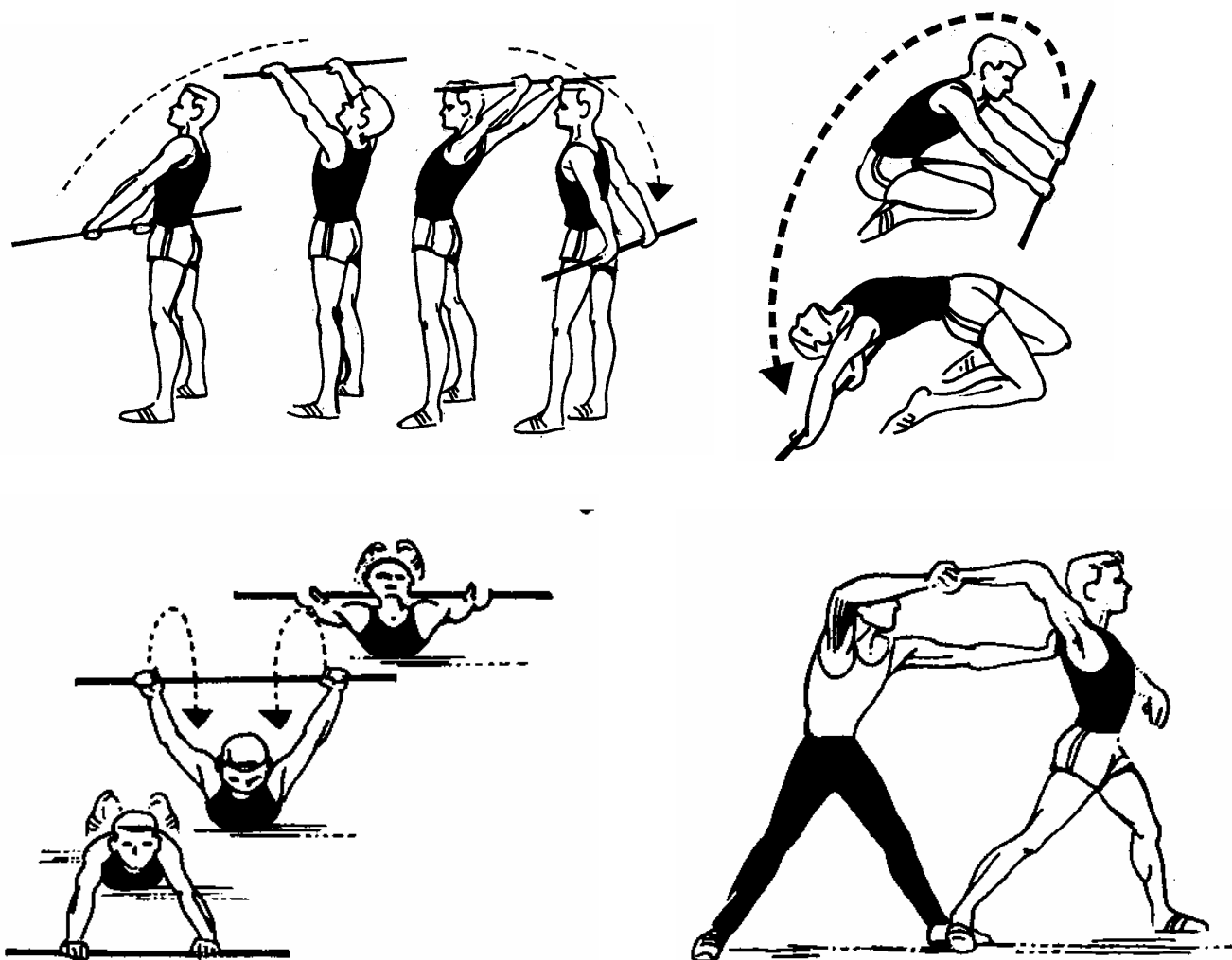


Fig. 50-53 Smidighetsøvelser for skulderleddet.

Det er for spydkastere spesielt viktig å være smidig i skulderleddet og man må betegnes som «stiv» hvis man i de øvelsene som vises i fig. 50-52 har større avstand mellom hendene enn 50 cm.

2. Teknisk trening med spyd eller ball

Den tekniske treningen består av kast med spyd (400-600-800 g) eller ball (200-800 g):

- A. uten tilløp
- B. 3-skritt-rytme
- C. 5-skrittsrytme
- D. 5-skrittsrytme + 3-4 gå/jogg/løpeskritt
- E. Med fullt tilløp, vanligvis 5-skrittsrytme + 8-12 løpeskritt.

I tillegg bør man også drive detaljtrening:

- a) løp over 50-100 m med gjentatt tilbakeføring av spydet på 2 skritt.
- b) Løp over 20-50 m med tilbakeført spyd (strak arm), se fig. 54.

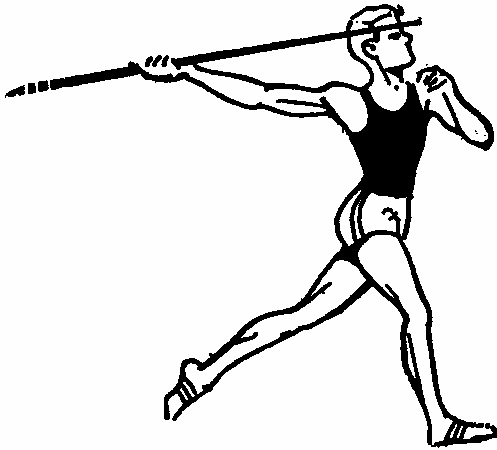


Fig. 54 Løp med tilbakeført spyd.

c) Løp over 50-60 m, tilbakeført spyd, med gjentatt betont fraspark fra venstre ben og hurtig fremføring av høyre ben (kryss-steget), se fig. 55.

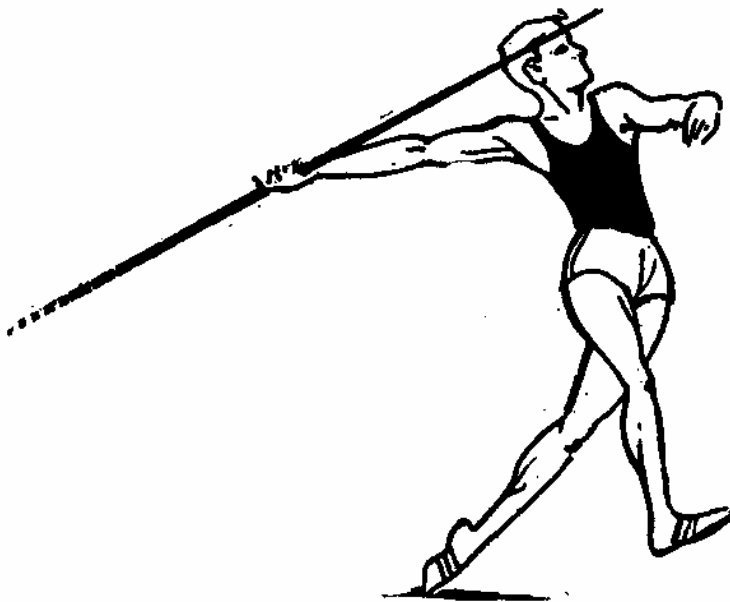


Fig. 55 Løp med gjentatte kryssteg.

Ved den tekniske treningen kaster man hovedsakelig uten full innsats til detaljen som innøves beherskes fullt ut. Man må alltid øve bevisst, dvs. at man ved hvert kast har klart for seg hvilken av feilene sine man skal prøve å unngå.

Følgende system anbefales ved den tekniske trening:
Kast 5-10 kast hvor du tenker på en spesiell detalj, og så neste serie hvor du tenker på en annen detalj osv.

3. Spesiell styrketrening

Den spesielle styrketrening består i at man kaster med all slags redskaper for å styrke de muskelgrupper som utfører selve kastbevegelsen. I motsetning til den tekniske treningen kaster man her med maksimal innsats ved hvert eneste kast (når man behersker teknikken). På fig. 56-62 er et utvalg av disse øvelsene gjengitt.

For at man ikke skal bli for langsom bør man drive «eksplosiv» trening ved at man kaster med redskaper som er lettere enn det spydet man konkurrerer med (f.eks. kaster senior og junior med 600 g spydet). Skal man kaste med liten ball (150-200 g) bør det skje med spydteknikk for å unngå skader (smerter i albuen).

Fig. 56 Kast med tyngre spyd eller jernstang.

Fig. 57 a Kast u.t. med begge armer med rundsving.

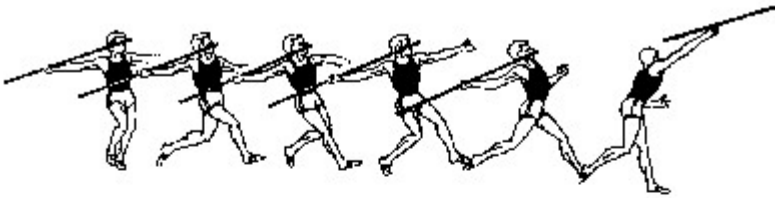


Fig. 56 Kast med tyngre spyd eller jernstang.

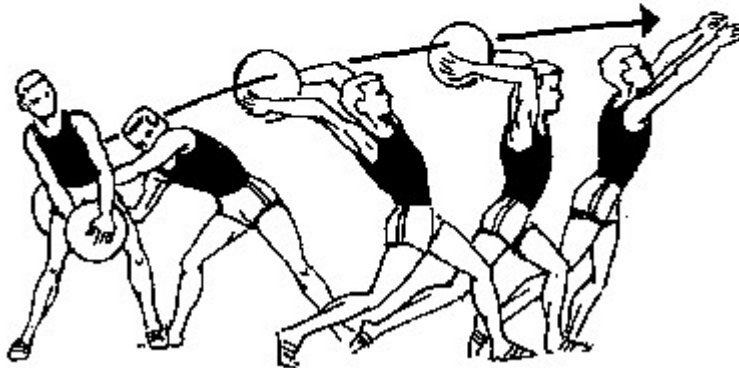


Fig. 57 a Kast u.t. med begge armer med rundsving.