
Fagnytt nr. 2 2016

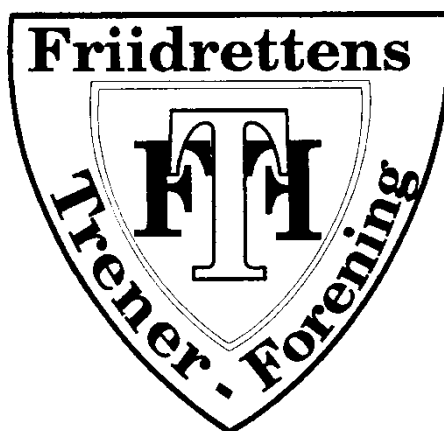
MEDLEMSBLAD FOR FRIIDRETTENS TRENERFORENING



**Endelig – 7 år etter.
Sebastian Coe overrekker Trond Nymark et meget fortjent VM-gull for
seieren i Berlin 2009.**

Fridrettens Trenerforening sitt styre 2016

Formann:	Lars Ola Sundt	idsundt@online.no
Øvelsesansvarlige:		
Kast:	Jørund Årdal	jordund.ardal@sfj.no
Sprint:	Bjørn Johansen	bjorn.johans1@gmail.com
Mellom/langdistanse:	Eystein Enoksen	eystein.enoksen@nih.no
Mangekamp/stav/hekk:	Bjørn Bogsti	bbogsti@online.no
Hopp:	Kåre Strande	<u>kaare.strande@gmail.com</u>
Redaktør Fagnytt:	Henning Hofstad	henning.hofstad@online.no



Dette nummeret av Fagnytt inneholder:

Henning Hofstad:	Redaktørens corner	side 3
FTF:	Program trenerseminaret 2016	side 4-11
ANNE Britt Skjæveland/ Bjørn Johansen:	Teknikk som grunnlag for suksess	side 12-14
Wolfgang Killing/ Harry Marusch/ Edvard Harnes:	Treningen til tresteghopperne Max Heß og Kristin Gierisch	side 15-20
Edvard Harnes:	Spydkastteknikk før og nå	side 21-33
FRA ARKIVET Tony Leknes/ Frank Brissach: Referert av Vegard Killingland	Fra talent til olympisk mester. Referat fra foredrag om Vebjørn Rodal sin trening	Side 34-38
Henning Hofstad:	Redaktørens corner 1-2010	side 39
Forsidebilde:	Henning Hofstad	

REDAKTØRENS CORNER

Norsk friidrett er i stadig fremgang. Vi hevder oss internasjonalt i alle aldersgrupper, spesielt ungdommene stormer frem. Om det ikke ble medaljer under OL får det stå sin prøve. Medaljene kommer siden. Vi har hatt gode ungdomsmesterskap, juniormesterskap og regionale ungdomsleker. Rekrutteringen er god i de fleste øvelser. Unntaket er hopp, hvor det er alt for få som kvalifiserer seg til internasjonale mesterskap.

Det snakkes for tiden mye i media om hvor vanskelig det er å forutsi hvem som lykkes som seniorutøvere. Fagnytt har tidligere hatt artikler som har behandlet dette temaet og vi vil gjenta; de aller fleste suksessfulle utøvere har hatt det internasjonale nivået inne som juniorer. Det bør derfor være et uttalt mål å bringe flest mulig opp til et godt juniornivå, men dette må skje på bakgrunn av en gjennomtenkt treningsprosess med vekt på innlæring av teknikk og allsidig påvirkning i ung alder. Å skape resultater gjennom effektive virkemidler som hører hjemme blant senioren viser faglig inkompetanse og kortsiktig tenkning.

Dette er også tiden for å skryte av oss selv, altså Friidrettens Trenerforening. Vi arrangerer i år jubileumsseminar etter 25 år med seminarer av særdeles høy faglig kvalitet. Vi har hatt utallige storkanoner som forelesere, både nasjonale og internasjonale. Vi må berømme og er dypt takknemlig for at våre kollegaer har bidratt til å gjøre disse seminarene til de faglige møtestedene som har vært intensjonen. Det er vel knapt noen av våre nasjonale, ledende trenere som ikke har delt sine erfaringer med et lydhørt publikum.

I år er vi også inne med internasjonalt seminar for mellom- og langdistanse i den europeiske Coaching Summit Series. Absolutt en fjær i hatten for foreningen. Her må vi trekke frem innsatsen Lars Ola Sundt og Eystein Enoksen har gjort for å få dette seminaret til Norge. De nevnte personer har vært trenerforeningens ubestridte ledere gjennom samfulle 25 år Eystein var formann mange år i starten og ble i 2003 avløst av Lars Ola som har vært formann siden. Uten deres arbeid og internasjonale kontakter hadde trenerforeningen ikke kunnet gjennomføre alle disse vellykte seminarene.

Foreningen har vært preget av god kontinuitet blant styremedlemmene, noe som viser engasjement og at styremedlemmene føler at arbeidet er meningsfullt. Vi er sikre på at vi også i fremtiden kan tilføre norske friidrett verdifull kompetanse med årlige seminar.



Den harde kjernen i FTF – til sammen cirka 100 år med styreverv. Her på tur med styret til VM i Helsinki 2005. Fra venstre Lars Ola, Odd-Ivar, Eystein, Henning og Bjørn.

TRENERSEMINARET 2016

Friidrettens Trenerforening i samarbeid med Norges Fri-idrettsforbund har gleden av å invitere til 25 års jubileumsseminar fredag 4. november til søndag 6. november. Seminaret holdes på Clarion Hotell Royal Christiania i Oslo med praktiske økter i friidrettshallen på Rud i Bærum. I år har vi parallelt med seminaret en europeisk konferanse på mellom- og langdistanse. Alle forelesninger er åpne for alle deltakere enten man er påmeldt Trenerseminaret eller European Endurance Conference. I programmet under er alle forelesningene for begge seminarne listet. De som står med engelsk tekst (som også gjelder introduksjonen av forelesere) vil bli holdt på engelsk. De aller fleste av disse forelesningene er innen mellom- og langdistanse.

Forelesere:



Vebjørn Rodal

1996 Olympic gold medalist at the 800 meter. He was the Olympic 800m record holder until David Rudisha won his title in London. Vebjørn Rodal is currently working in media as an expert commentator in athletics.



Honoré Hoedt

Former national coach for middle- and long distances in Norway and the Netherlands. Present coach of World Champion Sifan Hassan.



Johan Kaggstad

The coach of marathon runners Grete Waitz and Ingrid Kristiansen. Was involved with Norwegian athletes for a long time and has held the position of national coach for the endurance events. He is nowadays most known for his engagement in TV as an athlete- and cycling commentator.



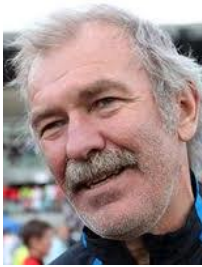
Gjert Ingebrigtsen

Coach and father of "The Ingebrigtsen brothers" Henrik, Filip and Jakob. Also plays an important role in the Norwegian TV-show featuring the Ingebrigtsen family of nine.



Zbigniew Krol

He has been the personal coach of polish 800m-runner and silver medalist in Beijing 2015, Adam Kszczot, and for many years also the coach of the Danish 800m runner Andreas Bube.



Knut Kvalheim

Former long distance runner who sat a total of six Norwegian records and ran 13.20,54 for the 5000m and 27.41,6 for 10000m in the 70 's. Has for the last 30 years been a distance-coach in the club IK Tjalve in Oslo and has among many others, been in charge of Susanne Wigene [silver medalist in 10 000 meter in ECH 2006)



Leif Inge Tjelta

Ph.D. Scientist and coach at the University of Stavanger. He has published many articles about middle- and long distance training and is a specialist in training theory and physiology.



Frank Brissach

Former coach of Vebjørn Rodal with a special interest in power, coordination drills and strength training for middle distance. He has also been involved in the strength training of Henrik Ingebrigtsen.



Espen Tønnesen

Ph.D. Scientist and training coordinator in Endurance Sport at the Norwegian Olympic Training Centre in Oslo. He has done a lot of research on the training process of some of the world leading athletes in different endurance sports.



Henrik B. Larsen

Ph.D. Danish researcher at Copenhagen Muscle Research Center. Henrik Larsen has studied the training strategies of the Kenyan Runners over many years. He has written several articles focusing on different aspects about their training culture and training methods.



Heidi Holmlund

Clinical nutritionist working for Healthy Sports. She has for the last ten years worked for the Olympic committee with issues related to performance nutrition, weight regulation and eating disorders.



Øyvind Sandbakk

Ph.D. Associate University Professor at NTNU, institute for neuro medicine, and leader of Granåsen Center for elite sports research.



Kaja Sætre

Physical therapist with specialization in sports and has a Masters degree in shoulder pain. Kaja is a member of the medical team in Norwegian Athletics for seven years.



Marte Bentzen

Ph.D. Scientist at the Norwegian Sports University. She has studied the process of burn out among elite sport coaches, and will present data from her research. Track and field coaches in Norway and Sweden is part of the population studied.



Håkan Andersson

Håkan Andersson fra Sverige er en av verdens mest kunnskapsrike trenere på kortsprint, og har opp gjennom årene fått et stort nettverk av internasjonale forskere og trenere. Han er personlig trener for Stefan Tärnhuvud, Tom Kling Baptiste og Johan Wissman, og er medansvarlig for Sveriges satsing på 4x100m stafett.



Stephan Johansson

Stephan Johansson er fra Sverige, men har gjennom mange år vært sprinttrener i Tyrving. Tyrving har bygd opp et sterkt sprintmiljø med Helen Rønningen og Jonas Halonen i spissen.



Eystein Enoksen

Doktorgrad og (tidligere) Professor i idrettsvitenskap ved NIH og nestor i Trenerforeningen. Trenger ingen videre presentasjon!



Kenth Olsson

Mangeårig sprint trener i Helsingborg hvor Johan Wissman er den mest meritterte utøveren. Har de senere årene jobbet med norske sprintere på Rekruttlandslaget.



Kenneth Hoffman

Født og oppvokst i USA, bodd i Norge de siste 20 årene. Doktorgrad i kjemi, bakgrunn fra High School og college friidrett. Hovedtrener Fagernes IL friidrett. Pers i høyde 2,22m.



Adrian Proteasa

Har det siste trent Tonje Angelsen i hennes comeback fra skade. Har trent en rekke gode høydehoppere, blant annet Steinar Hoen da han slo igjennom i 1991.



Jörg Roos

Coach for Kai Kazmirek that was 4th. With ny PR 8580p i Rio.

In the picture with Kai Kazmirek



Gertrud Schäfer

Retired Physical education teacher.

Coach for Sabine Braun World and European Champion in heptathlon and bronze medalist in Barcelona 1992; coach of Beate Peters – German record in javelin 69,86m, bronze medalist at European and World Championships 1986, 1987 in Stuttgart and Rome, coach of Werner Hartmann - discus thrower of 67m.



Helga Reigstad

Helga Reigstad har lang og brei friidrettserfaring, både administrativt og sportsleg. Som aktiv to NM-medaljer i spyd med 48,76 som pers. Tidlegare styremedlem i NFIF og mangeårig trenar/leiar i Osterøy IL. Dei siste åra stor sportsleg suksess som trenar for Sigrid Borge, vår beste spydjente sidan Trine Hattestad.



Jørund Årdal

Jørund Årdal har ca. over 20 års erfaring som kasttrenar for ungdom/juniorar på nasjonalt toppnivå, m.a. Trude Raad og Marte Rygg Årdal og no multitalentet Thomas Mardal. Også brei erfaring frå vektløfting gjennom tett samarbeid med landets leiande klubb Tambar skjelvar.



Edvard Harnes

Tidligere norsk landslagstrener i spyd hvor han var trener for utøvere som Terje Thorslund og Bjørn Grimes. Var senere i over 10 år vest-tysk landslagstrener i spyd/kule/diskos for kvinner. Bilde fra hans tid som vest-tysk landslagstrener på 80-tallet!



Trond Ulleberg

Grossist i aldersrekorder i kule. 19.18m var lengst med seniorkula. Ekspert på idrettspsykologi og idrettspsykiatri. Gensek SIAH og leder av Kastforeningen.



Magnus R. Aunevik-Berntsen

Utdannet statsviter ved Universitet i Oslo, med statistisk analyse som spesialfelt. Jobber til daglig som fagkonsulent i utdanningsetaten i Oslo. Norgesmester i diskos fra 2011, med 58.35 som personlig rekord. Representerte Norge i junior VM 2008 og u23 EM i 2011



Lars Ola Sundt

Tidligere diskoskaster med 61.90m i 1992. Har siden midten av 90-tallet fungert som trener. Har trent utøvere som Gjørn Sørli, Gaute Myklebust og Fredrik Amundgård. Leder av Trenerforeningen siden 2003.

Program

Fredag 4. november

<u>16.30 – 17.00</u>	Registrering
<u>17.00 – 17.15</u>	Åpning Trenerseminaret 2016 / European Endurance Conference 2016
<u>17.15 – 18.00</u>	Marte Bentzen - Burn out among coaches.
<u>18.15 – 18.50</u>	Kaja Sætre - Running injuries and prevention.
<u>18.15 – 20.00</u>	Jörg Roos - Training Philosophy combined events. (Pause ca. 18.50 – 19.10)
<u>18.50 – 19.10</u>	Kaffepause
<u>19.10 – 20.00</u>	Honoré Hoedt - Sifan Hassan's development as a distance runner.
<u>20:30</u>	Middag

Lørdag 5. November

<u>08.30 – 09.00</u>	Registrering
<u>09.00 – 09.50</u>	Zbigniew Krol - 800m training for champions.
<u>09.00 – 11.00</u>	Håkan Andersson - Sprint: Filosofi, start, akselerasjon og toppfart samt treningsopplegg.
<u>09.00 – 10.00</u>	Gertrud Schäfer - Analysis of healthy and unhealthy athletic exercises.
<u>10.00 – 10.50</u>	Johan Kaggstad - The making of world class distance runners.
<u>10.10 – 11.00</u>	Helga Reigstad – Spyd: Treningsfilosofi med kvinnelig perspektiv. Utviklinga til Sigrid Borge (59,33)
<u>10.50 – 11.20</u>	Kaffe og forfriskninger/snacks
<u>11.20 – 12.10</u>	Leif Inge Tjelta - Training volume and intensity among international distance runners. Historical trends and current practice.
<u>11.20 – 12.50</u>	Jørund Årdal/Trond Ulleberg/Edvard Harnes - Teorier om styrketrening med vekter for ungdom. 20 min innlegg fra hver foreleser med spørsmål/svar til panel i siste del.
<u>12.15 – 13:00</u>	Heidi Holmlund - The healthy athlete. The continuum from healthiness to top performance sports.
<u>13.00 – 14.00</u>	Lunsj
<u>14.00 – 15.15</u>	Jörg Roos - Treningsplanlegging mangekamp
<u>14.15 – 15.00</u>	Cafe dialogue about the following topics: The marathon, The 800 meter, The healthy athlete, Training volume and developmental issues.
<u>15.30</u>	Buss til Friidrettshallen på Rud.
<u>16.00 – 17.00 og 17.00 – 18.00</u>	Honoré Hoedt - Praktisk økt: Running drills and technique in distance running
<u>16.00 – 17.00 og 17.00 – 18.00</u>	Frank Brissach - Praktisk økt: individualization of strength and power training middle distance running.
<u>16.00 – 17.00</u>	Helga Reigstad - Praktisk økt spyd med Sigrid Borge
<u>16.00 – 17.00</u>	Eystein Enoksen/Kenth Olsson - Praktisk økt sprint/hekk
<u>17.00 – 18.00</u>	Jörg Roos - Praktisk økt høyde og lengde
<u>18:15</u>	Buss tilbake til hotellet
<u>18:45 – 19.30</u>	Årsmøte Trenerforeningen
<u>20:00</u>	Middag

Søndag 6. November

<u>09:10 – 10.00</u>	Espen Tønnesen - Key factors in developing a world champion in endurance sports.
<u>09:10 – 10.00</u>	Kenneth Hoffman - Friidrett i USA
<u>09:10 – 10.00</u>	Gertrud Schäfer - Minimizing the risk of injuries on top level training between theory and practice.
<u>10.10 – 11.10</u>	Adrian Proteasa - Min filosofi om høyde, teknikk og trening.
<u>10.10 – 11.10</u>	Håkan Andersson - Stafett som drivkraft i utviklingen av sprintkultur.
<u>10.10 – 11.00</u>	Henrik B. Larsen - Training strategies and physical dispositions in Kenyan runners.
<u>11.00 – 11.30</u>	Kaffe og forfriskninger/snacks. Sjekk ut her eller under lunsjen
<u>11.30 – 12.45</u>	Vebjørn Rodal - Tough enough for Olympic gold! The success factors in 800m-training and competitions.
<u>11.30 – 12.45</u>	Stephan Johansson - Sprintfilosofi i Tyrving.

11.30 – 13.00

Kast Potpurri!

Lars Ola Sundt - Framtiden er rotasjon i kule og det gjelder for begge kjønn!

Edvard Harnes - Aktuelle forskningsresultater innen biomekanikk i diskoskast.

Magnus R. Aunevik-Berntsen - Effekt av styrke og Power i trening for diskos, resultatet av en statistisk analyse av 80 diskoskastere.

12.45 – 14.00

Lunsj

14.00 – 14.50

Knut Kvalheim - Coaching a Large group of distance runners, elite and recreational runners hand in hand.

14.00 – 14.50

Kenneth Hoffman - Power development for yngre utøvere.

15.00 – 15.50

Gjert Ingebrigtsen - Team Ingebrigtsen: The true story. How in a family of nine three brothers have become successful runners.

15.50 – 16.00

Utdeling av Årets Trener prisen og avslutning.

Seminaravgift (inklusive lunsj lørdag og søndag, samt kaffe/te/forfriskninger/snacks og busstransport praktiske økter)

Medlem i Trenerforeningen:

kr. 2.450,-

Studenter eller aktive:

kr. 2.450,-

Ikke medlem i Trenerforeningen:

kr. 2.700,-

Dagspris fredag

kr. 700,-

Dagspris lørdag

kr. 1.300,-

Dagspris søndag

kr. 1.200,-

Enkeltrom m/frokost per natt

kr. 1.000,-

Dobbeltrom m/frokost per natt per person

kr. 575,-

Tre retters middag fredag 20:30 og/eller lørdag 20:00

kr. 490,- (per dag)

Totalpakke med hotell enkeltrom medl. Trenerforeningen

kr. 5.350,-

Totalpakke med hotell enkeltrom ikke medlem

kr. 5.600,-

Totalpakke med hotell dobbeltrom medl. Trenerforeningen

kr. 4.500,-

Totalpakke med hotell enkeltrom ikke medlem

kr. 4.750,-

Seminaret holdes på Clarion Hotell Royal Christiania i Oslo med praktiske økter i friidrettshallen på Rud i Bærum. Overnatting er også på Royal Christiania så langt det er ledige rom igjen på vår booking. Det er viktig å melde seg på innen fristen 16. oktober hvis man skal ha overnatting.

Elektronisk påmelding: <http://mosjon.friidrett.no/eec2016>

Klubber som melder på flere deltakere kan be om faktura.

Kontakt: Lars Ola Sundt – lars.ola.sundt@idk.no - 905 40 216

Se også Trenerforeningens nettside for informasjon: www.trenerforeningen.org

Påmeldingsfrist: 16. oktober



Anne Britt Skjæveland var olympisk deltaker i mangekamp i 1992. Er siviløkonom og har trenerutdannelse fra USA. Hun er i nær kontakt med toppidrettsmiljøer i USA og bruker mye av dette i sin trening. Trener blant annet Astrid Cederkvist, Joachim Sandberg og Ida Bakke Hansen.

Teknikk som grunnlag for suksess - Tanker og erfaringer som trener i sprint/hekk. Referat fra Anne Britt Skjævelands foredrag på trenerseminaret 2015

Referert av: Bjørn Johansen

Anne Britt har hatt mange trenere opp gjennom årene, men under sin studietid i USA traff hun en som satte varige spor. Denne treneren var Dan Pfaff. Etter at hun forlot USA ble det sporadisk kontakt med julekort ol.

Dan starter sin trenerkarriere som assistenttrener for Carl Lewis sin trener, Tom Tellez. Etter å ha vært Toms "læregutt", ble han etter hvert hovedtrener ved diverse skoler i USA.

Før OL i London i 2012 ble Dan ansatt som trener for flere av de beste britiske friidrettsutøverne.

I denne sammenhengen traff Anne Britt Dan igjen. De holdt fra nå av nær kontakt og satte i gang et samarbeid der Dan ble hennes mentor.

Dan er nå trener på World Athletics Center (ALTIS) i Phoenix USA. Anne Britt og flere av hennes utøvere har vært flere turer der for læring og inspirasjon.

Anne Britt bruker mye tid på trenergjerningen. I tillegg til 120 % sivil jobb er hun på trening 4-5 ganger i uka, og mange reiser til konkurranser. På slutten av sist sesong var hun veldig sliten. Men hun vil ikke gjøre trenerjobben halvveis, skal utøverne få muligheten til å ta ut sitt potensiale må hun være "100 % på".



Teknikk

I Anne Britt treningsfilosofi er innlæring av riktig teknikk viktig. Dette gjør at du utnytter dine ressurser best mulig og ikke minst: minsker sjansen for skader. Teknikken må ikke stride mot fysikkens lover og med Dan Pfaffs bakgrunn som biomekaniker får hun mange gode tips fra han. Utøverne settes to og to sammen for å hjelpe hverandre, spesielt med teknikken. En erfaren og en uerfaren. Viktige tekniske arbeidsoppgaver:

- Kne raskt opp og raskt i bakken og løp opp som en soldat,
-
- "figure 4", under bakkekontakten skal føttene danne et 4-tall
-
- tå opp (Dorci flexion),
-
- høyt kne, parallell tå,
-
- "sprette som en ball",
-
- armene har 30 grader foran kroppen og 120 grader bak,
-
- nøytralt bekken,
- fotkontakt litt foran tyngdepunktslinjen,
-
- løp "høyt"



Figure 4

Innlæring av teknikk skjer mye ved bruk av metaforer.

Eks kan være:

- Løp mot mållinjen
- Fokus på å skyve på bakken
- Akselerere
- «stå opp – løp høyt»
- Føler / være som en (metafor)
- Sprette
- Løp som en soldat



Oppvarming

Oppvarming er en viktig del av treningsopplegget. Her er det ikke bare om å bli varm, det er også mye effektiv trening. Inneholder blant annet drill, yoga, spenst, teknikktraining og generell styrke. Under oppvarmingen observerer trener og ser om noen har behov for fysikalsk behandling og endring av planlagt opplegg.

Bevegelighet

Anne Britt har et opplegg for bevegelighet som kalles ELDOA. ELDOA er en form for strekking som dekomprimerer hele ryggraden og hjelper å normalisere justering av ryggvirvlene. Metoden har vist seg å være effektiv som en vei til å behandle ryggsmarter.

Løping

Mandager: Akselerasjoner, sledeløp (ikke for tung slede)

Onsdager: Spesiell utholdenhet

Fredager: Kretstrening. Fostfat.

Lørdager: Sprint utholdenhet

Samme opplegg året rundt, men intensiteten øker utover og mengden går ned. Var lengre perioder med "rolig" trening før, men nå starter de tidligere med den intensive treningen. Ser det er mer effektivt.

Styrke

Fire styrkevarianter med flere ulike styrkesirkler innenfor hver variant:

1. Generell styrke.
2. Medisinball
3. "Bodybuilding"
4. Spesifikk styrke:
 - Olympic lift: Frivending 1 fots/2 fots, Snatch - 1 fots/2 fots (2 reps)
 - Press: Behind the neck press, Benk press, pullover (5-6 reps)
 - Tradisjonell styrke: Low box, high box, knebøy, hex bar, mark løft (5 reps)
 - Twist øvelser: sittende, stående, (3x10)

Generell styrke, medisinball og "bodybuling" er på tirsdager, torsdager og lørdager. Den spesifikke styrken kommer til slutt på mandag, onsdag og fredag.

Spenst

Rudiment er en type småhopp som trener ankelstivhet, teknikk og elastisitet. Ellers trener de stegserier og hekkhopp. Spensten kommer etter løpingen på mandag, onsdag og fredag. Men det er også mye spensttrening i oppvarmingen.

Periodisering

De trener to harde og en lett uke (2:1). I den lett uka reduseres mengden med 30 %, intensiteten holdes. Her har de også en del tester.

Ukeplan

Micro Syklus

	Løping	Weight room	Spenst
Mandag	Accelleration Development	Maximum strength	Steg Serier
Tirsdag	Technical Development	GS/MB/BB	
Onsdag	Speed Development	Dynamic strength	Kvantitet
Torsdag	Regeneration	GS/MB/BB	
Fredag	Accelleration Development	Maximun strength	MB – /kule
Lørdag	Speed endurance	GS/MB/BB	Teknisk spenst
Søndag	Passive/active rest		

Edvard Harnes var norsk landslagstrener i spydkast på 70-tallet. Etter den tid har han for det meste bodd i Tyskland hvor han en periode tysk forbundstrener i kast. Edvard er en trofast og dyktig bidragsyter til Fagnytt.

Spydkastteknikk før og nå

Av: Edvard Harnes



Bilde 1



Bilde 2

Som spydkasttrener i Norge på 70 tallet ergret jeg meg ofte over spydkast teknikken som ble norgesberømt en gang i året ved utdelingen av idrettsmerkestatuen. Men etter at jeg selv kunne studere denne teknikken på mitt eget skrivebord, har jeg vendt meg til med årene å se litt storsinnet på dette temaet. Som en ung og fanatisk trener pirket man ja på alt fra stortå til lillefinger. Men etter noen utenlandsturer hvor man fikk sett på den internasjonale spydeliten på nært hold, merket man også at de fysiske ressurser må stemme.

Men i dag er temaet teknikk, og formann LOS prøvde på FACEBOOK å lokke frem noen spydkasttrenere med spørsmålet:

"Ligger dagens kastere for langt frampå? Hva mener Edvard, Pål, Håvard, Helga, Ragnar, og andre spydtrenere om dette?"

Her vil jeg bare henvise til FB-gruppen "Norsk kastsektor" hvor mine kollegaer bidrog med mange flotte bilder og lange avhandlinger.

Jeg likte best Teemu Pasanens formulering:

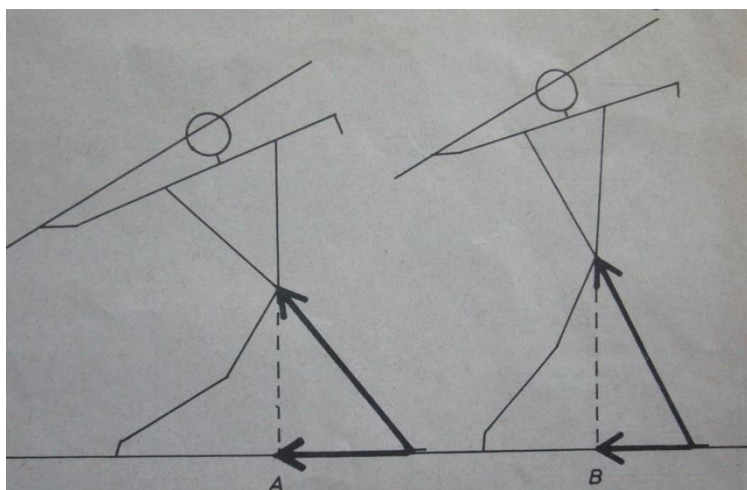
"Noen individuelle forskjeller men de grunnprinsippene er fortsatt de samme som for 60 år siden."

På **bilde 1** ser vi teknikken for ca 60 år siden og kan sammenligne denne med utkastet til årets gullmedaljevinner ved OL på **bilde 2**. Begge kasterne er noe tidlig ute med kastarmen og begge kasterne er litt sent ute med høyre hofta, hhv inndreiningen av høyre fot. Selv om jeg liker posisjonen til venstre armen på bilde 1 best, kan det godt være at Röhler med sin aktive innsats av venstre armen oppnår en positiv tøyningseffekt. Isettet av venstre fot rett fremover er best hos Röhler på bilde 2.



Lars Olas innspill (inspirert av Bradstock) angående å lene seg langt tilbake ved landingen på høyre fot, er etter min mening ikke så viktig som hva skjer videre inntil *venstre* fot lander, bilde 3/4.

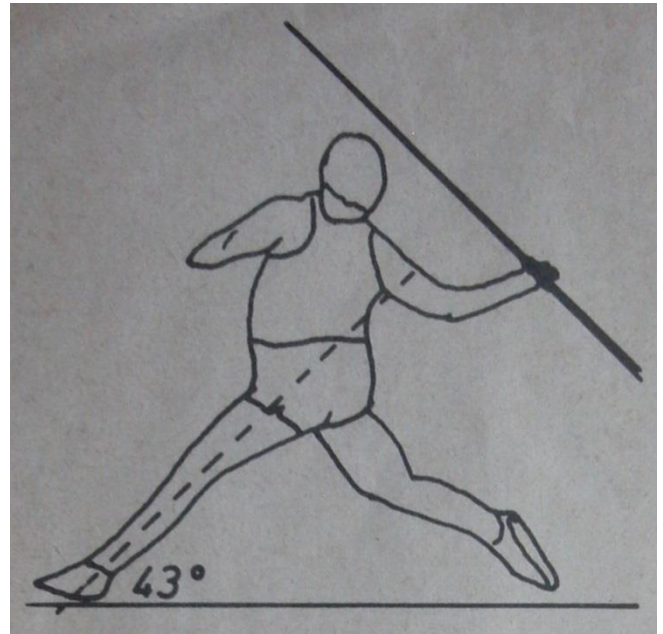
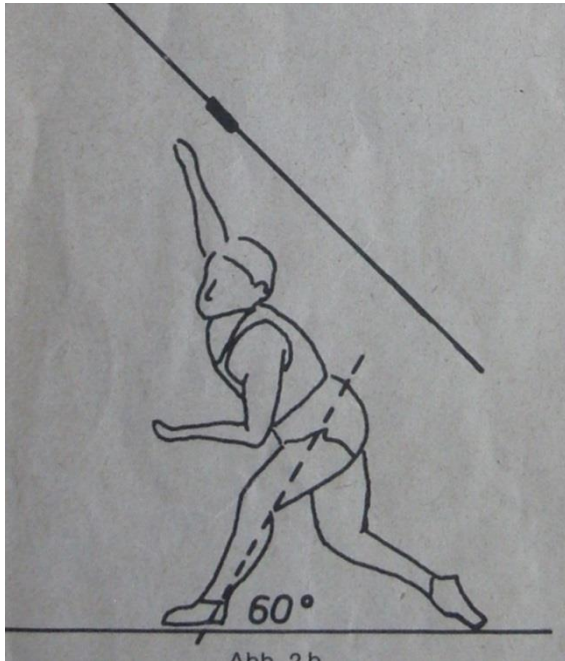
På bildene til venstre ser vi at Röhler er godt tilbakelent og fremfor alt er venstre benet klart foran høyre ben ved landingen. Det viktigste overhodet er stemspkrittet som i første rekke må være langt nok for å kunne bremse nok til å utløse slyngebevegelsen. Det typiske for nybegynnere er å løpe for fort og ta et kort stemspkritt med dårlig bremsevirkning.



Vi ser her på min tegning fra "Die Lehre der Leichtathletik"(1973) at et kort stemspkritt ikke har så stor bremsevirkning som et litt lengre siste skritt. Skrittlengden har også litt å gjøre med kroppshøyden, derfor snakker vi her bare om gjennomsnittsverdier for menn og kvinner på 1,45 til 1,80m (M) og 1,35 til 1,60m (Kv).¹ Jeg utelater lange utføringer om lengden av impuls-skrittet og lengdeforholdet mellom impuls- og stemspkritt. For

interesserte anbefaler jeg New Studies in Athletics nr ¾.2010, side 68 ff.

Den avgjørende impulsen i utkastet er den sentrale bremseffekt som utløser for slyngebevegelsen og den maksimale hastighet i periferien.



Vi ser på disse to tegningene av Kinnunen (den eldre!) hvordan fattigfolk analyserer bremsevirkningen av stemmet ved å se på vinkel-differansen til stembenet mellom posisjonene ved landingen på venstre foten og i utkastet.

Differansen mellom 60 og 43 er 17 grader, og vi ser hos verdens beste kastere differanser på 10 – 20 grader.

Da U. Hohn kastet 104,80m i DDR hadde man der redskapen til å måle hastigheten til de ulike kroppsdelene. Man definerte et punkt på venstre kroppsside omtrent ved hoftekammen.

Hastigheten (til dette punktet) var 6,4 m/sek ved landingen av stembenet og 1,9 m/sek i det spydet forlot hånden.

Fra denne sonen som man kalte DDR, kommer også Tysklands siste spydhelt Thomas Röhler fra Jena. T.R. er født i Jena og det blir fortalt at han som drittunge var tilskuer da Jan Zelezny den 25.mai 1996 kastet 98,48m.

<u>Personlige data:</u>		<u>Største prestasjoner</u>
Kroppshøyde:	1,91 m	1. plass OL 2016
Kroppsvekt:	90 kg	4.plass VM 2015
Født :	30.9.1991	5. plass EM 2016
Pers 29.6.2016:	91,28 m	3.plass U23 EM 2013
<u>År (alder)</u>	<u>Resultat</u>	
2010 (19 år)	76,37 m	
2011 (20 år)	78,20 m	
2012 (21 år)	80,79 m	
2013 (22 år)	83,95 m	
2014 (23 år)	87,63 m	
2015 (24 år)	89,27 m	
2016 (25 år)	91,28 m	

Thomas Röhler var ingen ungdomsstjerne, da han var 19 år het den beste tyske U19-spydkasteren Till Wöschler med 82,52m ved U19 VM i Canada. Og i bestelista fra året før (2009) hvor han var 18 årig mangekjemper, finner man ham på 18.plass i U19 lista:

61,26 m Röhler, Thomas 91 TuS Jena 19.09. Halle

Målsettingen er klar:

- ✓ Kaste like langt som Uwe Hohn...
- ✓ Og ny banerekord i Jena stadion

Kommentarer til teknikken til en olympiavinner:

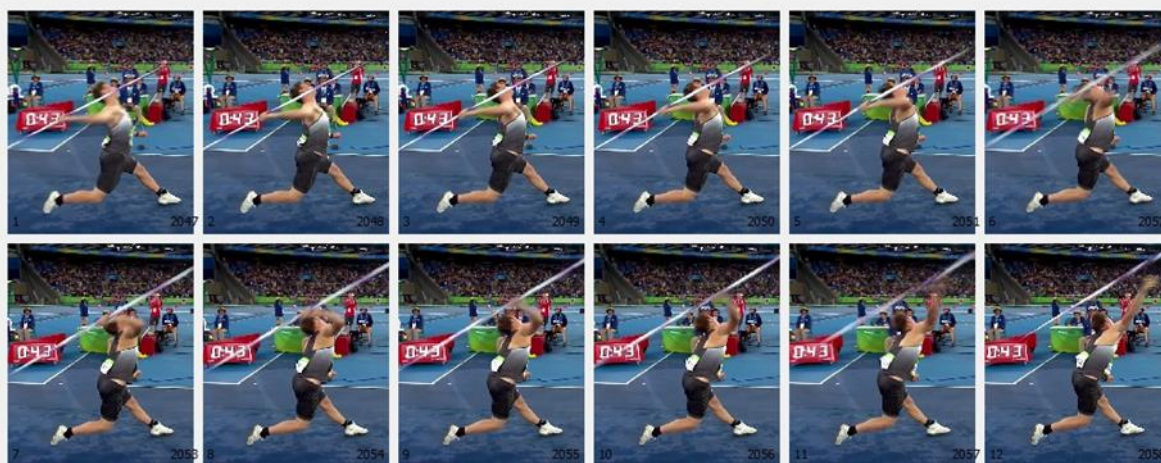
Når en spydkaster vinner OL må man gå ut i fra at han/hun gjør det meste riktig. Derfor hopper vi over den første del av tilløpet hvor han akselerer farten inn mot tilbakeføringen opp til 6,5 til 7,0 meter per sekund. Han mestrer tilbakeføringen av spydet perfekt: kastarmen er strukket horisontalt bakover med handflaten opp og han har ikke noe tap av tilløpshastighet.

På de 12 bildene under er de to viktigste det første (landing høyre) og det åttende (landing venstre) bildet. Hans trener *Harro Schwuchow* forteller at de jobber med at Thomas kommer dynamisk vekk fra høyrefoten for å sette ned stembenet fort. Det er viktig for treneren at han holder bakkekontakt med høyre fot frem til utkastet (tysk: "schleifkontakt").

På bildene 7 til 12 ser vi hvordan hans strake stemben skaper en super buespenning. Thomas er litt tidlig ute med en bøydd albue, men når man ser hans supervinkel på spydet bør man overse albuen.



Det som i de siste 12 bildene av utkast virkelig er imponerende er det strake stembenet og en utkastvinkel rundt 35-37 grader hvor han treffer nesten perfekt gjennom spydets lengdeakse (her med en minimal differens på rundt 2 grader). I Peking VM var denne differensvinkelen 5 til 7 grader ved hans to 87 m kast.



Copyright © 1997-2012 Quintic Consultancy Ltd. All Rights Reserved

Eksempel på treningsuke til Thomas Röhler i oppbygningsfasen (okt-des)						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Slack Line Håndstående	Turn	Fri	Basketball	Høydehopp Slack Line Håndstående	Fri	Fri
Generell styrke, 3 x 10 øvelser med 10 reps 10 x 200m Spydkast på grass, stående, 3-5 skritt	Løp-ABC med spyd Medisinball-kast: 3 x 6 øvelser med 10 reps 10 x 30 m	Generell styrke, 3 x 10 øvelser med 10 reps 10 x 100m Bordtennis	Løp-ABC med spyd Medisinball-kast: 3 x 6 øvelser med 10 reps 10 x 30 m	Generell styrke, 3 x 10 øvelser med 10 reps 10 x 200m Spydkast på grass, stående, 3-5 skritt		

Eksempel på treningsuke til Thomas Röhler i styrkefasen						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løp-ABC Slack Line Håndstående	Turn Skranke Bordtennis	Fri	Basketball	Løp-ABC Slack Line Håndstående	Fri	Fri
Styrke-sirkel, 3 serier, 6 øvelser, 12 reps, 5 min seriepause 10 x 10m flying sprint 20 ballkast Bordtennis	Løp-ABC med spyd Medisinball-kast: 3 x 10 30 ballkast	Styrke-sirkel, 3 serier, 8-12 øvelser, 10-15 reps, 5 min seriepause 10 x 10m flying sprint 20 ballkast	Løp-ABC med spyd Medisinball-kast: 3 x 10 30 ballkast	Styrke-sirkel, 3 serier, 6 øvelser, 12 reps, 5 min seriepause 10 x 10m flying sprint 20 ballkast Bordtennis		

Eksempel på treningsuke til Thomas Röhler i styrkefasen						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løp-ABC Slack Line Håndstående	Turn Skranke Bordtennis	Fri	Basketball	Løp-ABC Slack Line Håndstående	Fri	Fri
Styrke-sirkel, 3 serier, 6 øvelser, 12 reps, 5 min seriepause	Løp-ABC med spyd	Styrke-sirkel, 3 serier, 8-12 øvelser, 10-15 reps, 5 min seriepause	Løp-ABC med spyd	Styrke-sirkel, 3 serier, 6 øvelser, 12 reps, 5 min seriepause		
10 x 10m flying sprint	Medisinball-kast: 3 x 10	10 x 10m flying sprint	Medisinball-kast: 3 x 10	10 x 10m flying sprint		
20 ballkast	30 ballkast	20 ballkast	30 ballkast	20 ballkast		
Bordtennis				Bordtennis		

**VOTE FOR YOUR FEMALE
EUROPEAN RISING STAR 2016**

**ARIANNE
DUARTE MORAIS
(NOR)**

Won the javelin at the European Athletics Youth Championships with a European U18 record of 60.89m with the 500g implement and moved up to third on the world U18 all-time list.

 **EUROPEAN ATHLETICS
GOLDEN TRACKS**

VOTING CLOSES ON WEDNESDAY 5 OCTOBER



Vi kan kaste spyd i Norge også. Vi gratulerer Arianne med gull under European Athletic Youth og nominasjon til European rising star 2016.

Edvard Harnes er ustoppelig i sin kapasitet til å oversette utenlandske artikler. Her har han oversatt en grundig artikkel om treningen til ledende tyske tresteghoppere. Tor Haugland har gitt faglig bistand.

Treningen til Max Heß, Europamester 2016 med 17,20m og Kristin Gierisch, Sölv innendørs VM med 14,30m

**Av: Wolfgang Killing, Harry Marusch,
Leichtathletiktraining 2+3/2016,
oversatt av Edvard Harnes**

Kirsten Gierisch fikk sitt internasjonale gjennombrudd med en åttende plass ved verdensmesterskapet i 2015, mens Max Hess for første gang viste seg som god seniorhopper under europamesterskapet i Amsterdam 2016. Begge disse tresteghoppere konkurrerer for LAC Erdgas Chemnitz, og trener i gruppen til den erfarne hopptreneren, Harry Marusch.

I denne artikkelen vil vi ikke bare studere teknikken til disse to treningspartnerne ved hjelp av bildeserier, men også gi et innblikk i prestasjonsutvikling og trening til disse talentfulle hopperne. Det kom fort frem hvor stor vekt man legger en stabil disiplin-spesifikk teknikk, ved siden av et høyt nivå i de fysiske grunnøvelsene, spesielt innen områdene hurtighet og styrke.

Innledning

To hendelser året før brakte treningsgruppen til Harry Marusch i Chemnitz i fokus til friidrettsinteresserte: I løpet av innendørs sesongen 2015, overrasket Max Heß, fremdeles i junior, med sin sølvmedalje i U20 VM. Han økte sensasjonelt sin lengdeper fra 7,52m til 8,03m. Mindre uventet, fordi hun allerede var en etablert tresteghopper, var prestasjonen til klubbvenninnen Kristin Gierisch, som ved friidretts-VM i Peking ble nummer 8. Begge mesterskapsprestasjonene har gjort en nysgjerrig på hvordan det trenes i Chemnitz.

Kristin Gierisch

Kristin Gierisch er med 25 år ² i sin beste trestegalder. Hun kan allerede se tilbake på en relativ lang friidrettskarriere. Sin "skolering" i friidrett fikk hun under Angela Geyer i alder av 11 år i klubben SV Vorwärts Zwickau. Siden 2004 har hun bodd og trent i Chemnitz.

Der trente hun først hos barnetreneren Sebastian Stumpe. I gruppetreningen til aldersklassen 13/14 år ble det trent svært allsidig slik at hun lærte teknikk innen alle sentrale disipliner. Allerede på denne tiden viste hun gode anlegg for hoppøvelsene, derfor byttet hun i 2005 til treningsgruppen til Harry Marusch. Her forbedret hun seg ikke bare i hoppøvelsene, men også i sprint og hekkeløp. I 2006, 16 år gammel, prøvde hun seg for første gang i tresteg. I de følgende årene skulle det bli hennes spesialøvelse. Som U18 utøver, hoppet hun over 13 m første gang og ble (se info 1) tysk ungdomsmester. Dermed var favorittøvelse valgt. Fra da av har hun ikke startet i andre friidrettsøvelser, bortsett fra lengdehopp, hvor hun har en pers på 6,46m.

² Fyllte 26 år 20.august.

INFO 1

Personlige data, prestasjoner og prestasjonsutvikling til
Kristin Gierisch³

Personlige data			Største nasjonale prestasjoner
Født	20.08.1990		Tyske innendørsmester
K.høyde	1,78 m		2012, 2014, 2015
K.vekt	60 kg		Tysk mester friluft
Pers	14,46 m	-2015	2014, 2015
Prestasjonsutvikling			Største internasjonale prestasjoner
År(alder)	Innendørs	Utendørs	6. plass U18-VM 2007
2004 (14)	-	-	
2005 (15)	-	-	5.plass U20-EM 2009
2006 (16)	12,09 m	12,09 m	
2007 (17)		13,00 m	9.plass EM 2014
2008 (18)	12,11 m	12,22 m	
2009 (19)	13,66 m	14,02 m	4.plass innendørs EM 2015
2010 (20)	13,68 m	13,84 m	8.plass VM 2015
2011 (21)	14,10 m	13,47 m	
2012 (22)	14,19 m	13,94 m	2.plass innendørs VM 2016
2013 (23)	13,92 m	13,67 m	8.plass innendørs EM 2016
2014 (24)	14,24 m	14,31 m	8.plass EM 2016
2015 (25)	14,46 m	14,38 m	11.plass OL2016
2016 (26)	14,30 m	14,31 m	

Utvikling av treningen fra 2006 til 2009

Før 2006 gjennomførte Kristin Gierisch ingen spesiell trestegtrening. Sentralt i hoppskoleringen var de tekniske ferdighetene ved hjelp av ulike hoppserier, i første rekke "sprunglauf" (lange løpesteg). Hennes hopptalent og raske innlæringsevne førte til at hun allerede i 2007 kunne benytte denne hoppformen som dominerende treningsform.

Sammen med stabilisering av musklene i mage/rygg førte dette til en kraftig prestasjonsforbedring, til 13 meter, og det innebar gode prestasjoner ved nasjonale og internasjonale konkurranser.

Året 2008 ble en stor skuffelse på grunn av problemer med helsen og skader. En for tidlig start med hoppøvelsene førte til en langsommere gjenhenting av prestasjonsevnen.

³ <https://www.leichtathletik.de/nationalmannschaft/athletenportraet/athlet/detail/kristin-gierisch/>

Likeså viste det seg i samme tidsrom problematisk med innføringen av dobbeltarmteknikk. Det var under disse forutsetningene ikke mulig å forbedre rytmen i tilløp og hopp.

For året 2009 formulerte trener og aktiv klare treningsmål og tilordnet disse de ulike treningsmidler:

- Teknikk: Forbedre trestegteknikken, spesielt steget og hoppet fra en forhøyning, parallelt med spesiell trening og korrektur av armbevegelsene.
- Veksling av hopprytmen (fra venstre-venstre-høyre til høyre-høyre-venstre).
- Øke tilløpshastigheten til over ni meter per sekund.
- Utvikle den spesielle sprintstyrken ved sledetrekking hhv trekk-øvelser (bli-trukket).
- Hurtighetstrening under konkurranselignende forhold
- Hoppstyrketrening, spesielt med hyppige såkalte 5er-vekselhopp (for eksempel venstre-venstre-venstre-høyre-høyre)
- Kraftig økning av maksimalstyrke, helårs sirkeltrening ble tatt bort mot veksling til generell styrkesirkel, maksimal- og eksplosiv styrketrening; Sentrale øvelser ble halv knebøy med begge ben, oppstigning på kasse og frivending som sentrale øvelser, ledsaget av mage- og ryggøvelser for stabilisering av overkroppen.
- Stryketest hver 5. uke isteden hver femte uke en regenerasjonsuke.

Disse opplistede forandringene var så virkningsfulle, at Kristin Gierisch i 2009 lyktes å oppnå en prestasjonsforbedring på over en meter. Først forbedret hun seg innendørs til 13,66m og satte tysk ungdomsrekord, deretter økte hun i sommersesongen den tyske ungdoms- og juniorrekorden til 14,02. Hun ble også tysk mester i tre ulike aldersklassen. Internasjonalt fikk hun likevel en lærepenge, med 13,43m og en femteplass ved U20-EM. Her innfridde hun ikke forventningene.

2010 til 2013

De følgende fire årene forløp ikke så glatt. Selv om treningen var bygd opp som i de tidligere årene, hadde hun bare enkelte forbedringer innendørs. Den tydelige prestasjons-økningen med konstant gode hopp og internasjonale topp-plasseringer uteble. Årsaken var hyppige skader, tekniske problemer og utfordringer med skolegangen.

2013 til 2016

Med starten av utdannelsen hos "Bundespolizei" (Overordnet politimyndighet for hele Bundesrepublik Deutschland) fra slutten av 2012 i treningssenteret Kienbaum (Øst-Berlin), stabiliserte man på den ene side den personlige og yrkesmessige situasjonen, på den annen side skaffet hun seg derved også tilstrekkelig tid for trening, regenerasjon og konkurranser.

Derved kom nye fremganger i den tekniske treningen årene 2014 og spesielt i 2015. Siden da ble tyngdepunktet i den tekniske treningen endret til hurtig hopping. Viktige treningsmiddel ble hoppserier med slede med opptil 10 kg belastning, steg-hoppoverganger med forhøyet sats fra kasse (Høyde fra 8 til 18 cm) og fallhopp. I tillegg ble det også lagt vekt på grunnleggende øvelse som sprint, ulike hoppserier og generell styrke (se tabell 4)

Tabell 4

Utvalgte grunntreningsøvelser
til Kristin Gierisch

År	40 m st.start	10 m flying	30 m flying	5er-/10er sprunglauf	5er veksel	3er- venstre/høyre	Frivending	Kulekast (3kg) bakover/forover
2015	5,04 s	1,06 s	3,23 s	21,00/ 38,00 m	21,83 m	13,75/ 13,98 m	75 kg	17,45 / 20,00 m

Om treningsplanene

Tabellene 5 til 7 viser tre eksemplariske treningsuker fra den generelle og spesielle forberedelses pluss fra konkurranseperioden.

I den generelle forberedelsesperioden (se tabell 1) dominerer koordinasjons- og frekvensutvikling, generelle styrkeøvelser, styrkesirkel, atletikk og medisinballkast på ulike underlag (omvendt benk, myke matter etc.) for likevekt og koordinasjon. Legg merke til den relativ lange pausen rundt weekenden (fra lørdag middag) for at ikke bare prestasjonsmuskulaturen i bena, hofta og overkroppen skal regenerere seg, men også det passive bevegelsesapparatet, spesielt brusk og leddbånd.

Tabell 5

Eksempel på treningsplan for Kristin Gierisch in den generelle forberedelsesperioden						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Formiddag fri	Oppvarming	Formiddag fri	Oppvarming	Oppvarming	12 km inline-	FRI
Oppvarming	Stabilisering	Oppvarming	Styrkesirkel	Løp-ABC med	skating	
Løp-ABC med	Styrkesirkel	10x20 sprint -	(2x15-30rep)	joggepauser	Tøyning	
joggepauser	(2x15-30rep)	ABC	10x10 med.-	3x10x30 m	Styrke fot	
3x10x30 m	10 x 20 m	10x30m	ballkast på	utfallskritt		
utfallskritt	med kneløft-	frekvensløp	ustabilt	i veksel med		
i veksel med	løp m. 20 kg	10x40m(20m	underlag	Løp ABC		
Løp ABC	Styrke fot	skippings		hvh små		
hvh små		over blokker		hopp		
hopp		og 20m				
10x100m NI	2. økt	sprint)	<i>Fri</i>	<i>Fri</i>	<i>Fri</i>	<i>Fri</i>
hurtig SPL	45 min spill	8x40m				
	eller 30 min	drag med				
	fartlek	joggesko/				
	Tøyning	teppe				

Tabell 6 gir et overblikk over en uke på treningsleir våren 2015. Tabellen tydeliggjør relasjonene (hvh vektleggingen av) mellom de nevnte treningsmidler.

Hurtighet, teknikk- og spensttrening og styrketrening står alltid to ganger på ukeprogrammet. I tillegg kommer tallrike generelle elementer som generell styrke-, stabiliserings- og bevegelsestrening, utholdenhetsbelastninger, like så kast og spill. Det såkalte "variable jogging" beskriver en oppvarming med integrerte tempovekslinger, imitasjonsøvelser og hoppserier.

Tabell 6

Eksempel på treningsplan for Kristin Gierisch in den spesielle forberedelsesperioden						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Reise til treningsleir Teneriffa	Oppvarming	Variabel	Oppvarming	Oppvarming	Oppvarming	Variabel
	Kulekast bak/	jogging	Stabilisering	Stabilisering	Stabilisering	jogging
	bakover/frem	Stabilisering	Styrkesirkel	Imitasjon	Styrketrening	Imitasjon
	2x6x4kg	Imitasjon	8x6 med.-	tresteg	2x100/80m	tresteg
	Tøyning	tresteg	ballkast på	10x20-30m	I1	3 til 6x 20m
		10x20-30m	ustabilt	Anløpteknikk		sprint
		sprint	underlag	med hurtig		Tøyning
		20x6 til 8		Hop		
		små hopp		Tresteg		
		uten fjæring		teknikk		
		Opphopp		Helhet med		
		på høyde-		11 til15		
		matte (hurtig		tilløpsskr.		
		svingben)				
Oppvarming	Oppvarming	Oppvarming	FRI	Oppvarming	FRI	FRI
Gymnastikk	3 stigninger	Hopp-ABC		Stabilisering		
	3 x40m	2x tilløp med		5x5er		
	starts	hurtig Hop		"veksler"		
	5x60m	Teknik		100 små		
	submax	tresteg		hopp på		
		(Step-Jump,		grass		
		Jump fra				
		forhøyning)				

Tabell 7

Eksempel på treningsplan for Kristin Gierisch i konkurransesperioden						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Variabel	Oppvarming	Oppvarming	Variabel	Oppvarming	Innendørs	Joggen
jogging	6 til 8 x	Sprint-ABC	jogging	6 til 8 x	EM Kvalik	Gymnastikk
Stabilisering	sprint-ABC	3 til 4 tilløps-	Stabilisering	sprint-ABC	14,20m	Stabilisering
Styrketrening	øvelser med	kontroller	Styrke	øvelser med		
5x3x med.-	overgang i	i hoppgrope	overkropp	overgang i		
ball rett opp	sprint	med elektr	og føtter	sprint		
	2x10 m	tidsmåling	2x5x2 Hop	4x40 m		
	flying fra			drag		
	konk.					
	tilløp					
	5x220m NI					
	med korte					
	spurter					
FRI	FRI	Reise Praha	FRI	FRI	FRI	Innendørs
						EM finale
						14,46m/4.pl

I den siste uka før innendørs EM 2015 (jfr. Tabell 7) ble treningsomfanget redusert betydelig, intensiteten av øvelsene i begynnelsen av uka var svært høy. Nærmere weekenden, umiddelbart før konkurransen, dominerte oppvarmingsøkter og korte sprintbelastninger.

Treningsplanen til Kirsten Gierisch er ikke bare fornuftig i seg selv, men stemmer også overens med erfaringene til andre topputøvere. Hennes prestasjoner bekrefter også trenings-opplegget. I 2014 og 2015 vant hun alle (fire) tyske mesterskap, ved EM 2014 kom hun til finalen og i 2015 var hun 4 under innendørs-EM og 8 i VM. I 2016 ble det bare andreplasser ved de tyske mesterskapene (inne og ute), men en sølvmedalje ved innendørs-VM i USA.

Kommentar til bildeserie 1552 av forbundstrener Tamas Kiss

Kommentarene til denne bildeserien suppleres med data fra Olympiastützpunkt Hessen. Bildeserie 1552 viser vinnerhoppet til Kristin Gierisch ved det tyske mesterskapet i Nürnberg, som ble målt til 14,38 meter.

Analyse av delhoppene i % av hopplengden:

Hink		Steg		Hopp	
5,37	37,34%	4,42	30,74%	4,67	32,48%

Vi ser i denne tabellen at Kristin Gierisch har en for sterk betoning av de to første hoppene, noe som fører til et tap av hastighet og lengde i siste hoppet. Kristin Gierisch overfører tilløpshastigheten sin optimalt inn i hinket, hastighetstapet i hinksatsen beløper seg bare til 0,73 meter per sekund.

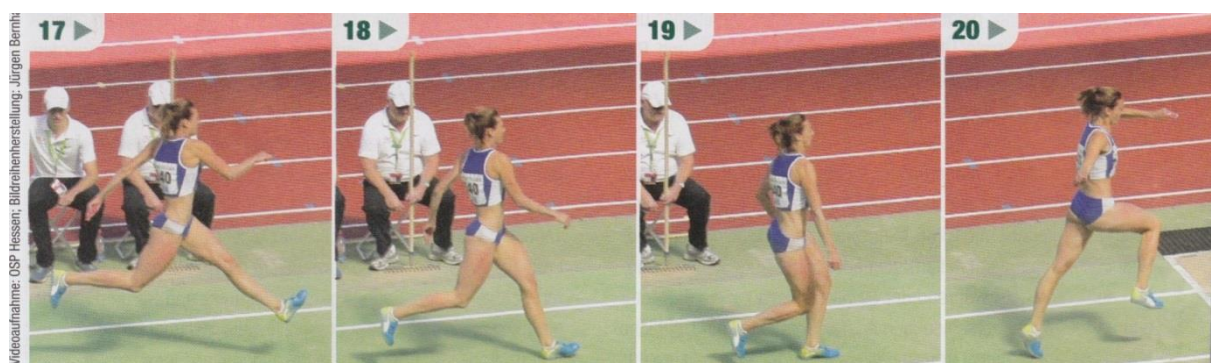
På grunn av sitt kraftfulle tilløp (se bilder 1 til 6) kommer hun på planken med et høyt tyngdepunkt og kan derfor utføre den første satsen relativt flatt (se bilder 7 til 9).

Hun treffer planken svært godt med et minimalt tap på 2 cm. Svingbenet blokkeres optimalt idet hun tar (bilde 9), slik at hofta kan akselereres flatt og hurtig fremover. Deretter føres det bøyde satsbenet frem til en horisontal posisjon (se bilde 11). Denne bevegelsen understøttes ved en sirkelformet bevegelse av den venstre armen.

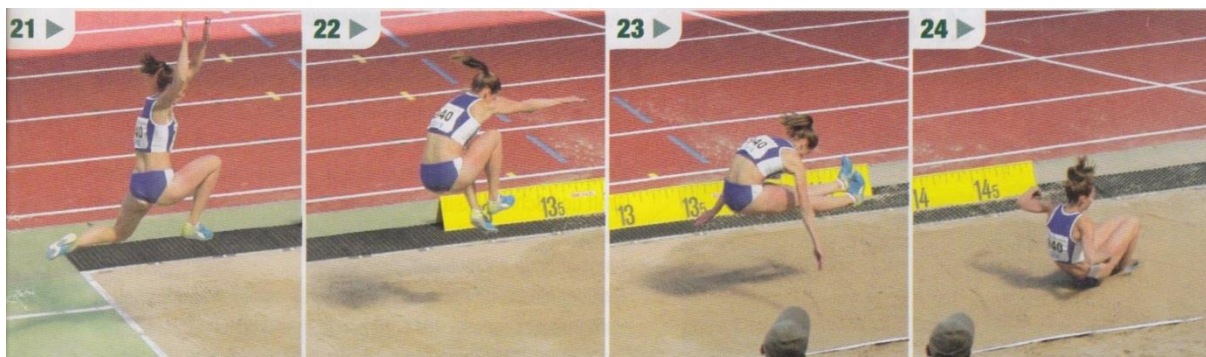




Høyre benet setter Kristin Gierisch noe for passiv ned (mer "grafsende" bevegelse) og tydelig foran projeksjonslinjen til kroppens tyngdepunkt (se bildene 12 til 14). Dette fører til et tydelig tap av tilløpshastighet på 0,92 meter per sekund. Steg-svingbenet er litt sent ute, derfor er saksebevegelsen til bena ikke dynamisk nok (se bildene 14 og 15). Ved den høye bevegelsesamplituden oppnås dog en god "saksevinkel" mellom begge benene. Den vertikale hastigheten i steg-satsen er høy, her merker man Kristin Gierisch gode eksplosive styrkenivå.



I steg-satsen lander hun litt "tungt" på benet (se bilder 17 og 18). Derved "sklir" hofteaksen lite grann bakover og hun mister spenning(se bilde 19). Antagelig er dette ved siden av tapet den horisontale hastigheten i steget også årsaken til det korte hoppet. Frasparket i hoppet skjer hovedsakelig i vertikal retning (se bilde 20), likevel oppnår Kristin Gierisch en god posisjon i landingsforberedelsen(20).



Et lett tilbakefall i sanden ved landingen skyldes det beskrevne hastighetstap. I alle tre hoppene er amplituden til svingelementene (armer og ben) høy og et bevis på den gode tekniske skoleringen til Kristin Gierisch.

Max Heß Om idrettsutøveren

Den 19-årige Max Heß har trent i treningsgruppa til Harry Marusch siden oktober 2011. Treningssenteret i Chemnitz ligger som nabo til for Max Heß, som også er født i denne



byen. 12 år gammel ble han tatt opp på idrettsgymnaset i Chemnitz, hvor han nesten hadde havnet som fotball-spiller. Heldigvis bestemte han seg tidsnok for å trene med friidrettsgruppa.

De første årene som friidrettsutøver var temmelig vanskelige på grunn av skader og sykdom. Det ble temmelig uregelmessig trening, og han var nær ved å gi opp idrettsgymnaset.

Hans beste plassering i 2016 sesongen var EM tittelen fra Amsterdam.

Med vekslingen til hoppgruppa til Harry Marusch, startet en bratt karriere i tresteg og lengdehopp (se også Info 2). I året 2014 kvalifiserte han seg ikke bare for deltagelse i U20 VM, men han tok en overraskende sølvmedalje med en ny pers på 16,55 m. I innendørs-sesongen 2014/2015 økte han persen sin i lengdehopp til 8,03 m, som var en forbedring av en eldgammel rekord i U20 årsklassen.

Max Heß tilhører B-gruppa ("Kader") til det tyske friidrettsforbundet i tresteg, selv om han også tilhører Tysklands beste lengdehoppere. Han ser seg selv som tresteghopper og hans trening er rettet mot tresteg.

INFO 2

Personlige data, prestasjoner og prestasjonsutvikling til Max Heß⁴

Personlige data			Største nasjonale prestasjoner
Født	13.07.1996		Tyske mester, ungdom
K.høyde	1,87 m		2013, 2014, 2015
K.vekt	80 kg		Tysk mester friluft 2016
Pers	17,20 m	2016	2. plass 2015
Prestasjonsutvikling			Største internasjonale prestasjoner
År(alder)	Innendørs	Friluft	8. plass U18-VM 2013
2012		14,58	
(16)	-	m	2.plass U20-VM 2014
2013		15,52	
(17)	14,86 m	m	2. plass innendørs VM 2016
2014		16,55	
(18)	15,83 m	m	Europamester 2016
2015		16,08	Olympia deltager 2016 (Kval. 16,55m)
(19)	16,34 m	m	
2016		17,20	
(20)	17,14 m	m	

Med sine 19 år ble han den yngste Europamesteren til nå med resultatet 17,20 m.

Årsaker til hans store fremgang

To år skadefri (og det som tresteghopper; Anmerk. EH) er den viktigste årsak til den positive prestasjonsforbedringen til Max Heß i de siste to årene. I hele treningsåret 2013/2014 kunne han gjennomføre treningsplanen uten innskrenkninger, noe som i første rekke hadde positive virkninger på styrke og hurtighet. I de grunnleggende treningsøvelsene oppnådde han tydelige prestasjonsforbedringer (se tabell 8).

Tabell 8

Utvalgte grunntreningsøvelser til Max Heß

År	40 m st.start	10 m flying	30 m flyin g	5er- /10er løpe- g	5er veksel	3er- venstre/høyre	Frivendin g	Kulekast (4kg) bakover/forover
2014	4,92 s	1,01 s	3,02 s	20,75/ 37,83 m	20,74 m	10,28/ 10,40m	100 kg	18,50 m / 19,02 m
2015/ 2016	4,67 s	0,93 s	2,86 s	22,75/ 40,53 m	24,02/ 25,15 m	15,71/ 15,65 m	115 kg	17,45 / 20,00 m

⁴ <https://www.leichtathletik.de/nationalmannschaft/athletenportraet/athlet/detail/max-hess/>

Forandringer i teknikken i den andre forberedelsesperioden i 2014 førte til en prestasjonsforbedring som vi hadde håpet på. Den viktigste forandringen var forlengelsen av tilløpet fra 15 skritt stående til 17 skritt med flying start. Etter denne omstillingen lyktes det Max Heß å oppnå tilløpshastigheter på nesten 10,30 meter per sekund, mens han tidligere bare oppnådde maksimalt 9,85 meter per sekund. I tillegg til forlengelsen av tilløpet, bidro også en omstilling av hopptrytmen til prestasjonsforbedringen. I innendørssesongen 2014 satset Max Heß fra høyre fot. Omstillingen til "venstre-venstre-høyre" brakte (som allerede beskrevet hos Kristin Gierisch) det avgjørende gjennombrudd i sommersesongen.

Treningen til Max Heß

Bådel Kristin Gierisch og Max Heß blir trent av Harry Marusch. Derfor stemmer treningsopplegget i de vesentligste punkter til begge temmelig overens. Derfor avstår vi fra en egen fremstilling av treningsplanene til Max Heß. Hovedpunktene i hans trening er hurtighet og styrkeutvikling like målrettet som teknikktraining.

Aktuell vektlegging i treningsarbeidet

Med målet Topp-tresteghopper og kvalifisering til EM i Amsterdam har Max Heß følgende vektlegging i teknikktreningen:

- ✓ Hurtighetsorientert hopping
- ✓ Trening av trestegsrytmen, likevekt mellom høyre-høyre-venstre og venstre-venstre-høyre
- ✓ Forandring av armbevegelsen (omstilling til dobbelarm armsving)
- ✓ Forandring av prosentandelen til de enkelte delhopp til fordel for et flatt og hurtig første hopp(hink) for å oppnå et høyere hastighetsnivå for de to siste hoppene (steg og hopp) Jfr. prosentandeler diskutert i kommentaren av et hopp ved tyske mesterskapet innendørs 2015.
- ✓ Hoppserier med stor hastighet
- ✓ Allsidige, avvekslingsrike hoppformer med og uten tilleggsbelastning

For å understøtte den tekniske omstillingen blir alle former for hopp utført med dobbelarm sving. Likeså blir hinket alltid utført fra en høy hastighet og uten satsforberedelse. Ved hjelp av hopp med slede og hopp fra ulike kassehøyder, skal den såkalte "hinterschubphase" utformes (fasen/fraspartet bak den loddrette linja gjennom hofta; mener EH).

Disse spesifikke treningsinnholdene krever svært høye belastninger, som allerede nevnt ved beskrivelsen av Kristin Gierisch's trening, og en nøyaktig planlegging av regenerasjonsfasene for å muliggjøre adaptasjon og unngå overbelastninger.

Grunntreningsøvelser

Ved siden av den tekniske vektlegging i Max Heß trening står fortsatt også grunntreningen i fokus (se tabell 5). Trener og aktiv har formulert følgende mål for den aktuelle sesongforberedelsen:

- ✓ Tilløpshastighet over 10,5 meter per sekund (for eksempel 10/30 meter flying 0,90/2,85 sek)
- ✓ Økning av styrkenivået (Forhøyning av maksimal styrke og forbedring av det generelle styrkenivå, spesielt muskulaturen i mage/rygg) i forbindelse/kombinasjon med ulike hoppøvelser.

Kommentar til bildeserie 1553 ved forbundstrener Charles Friedek

Kommentarene til denne bildeserien suppleres med data fra Olympiastützpunkt Hessen. Bildeserie 1553 viser sølvhoppet til Max Heß ved det tyske innendørs mesterskapet i 2015 som ble målt til 16,18 meter.

Analyse av delhoppene i % av hopplengden:

Hink		Steg		Hopp	
6,38	39,30%	4,48	27,50%	5,38	33,20%

Vi ser i denne tabellen at Max Heß har en for sterk betoning av det første hoppet, noe som fører til et tap av hastighet og lengde i de følgende hopp.



Ved dette hoppet ble det målt en tilløpshastighet på 10,21 meter per sekund. Bildene 1 til 7 viser det nest siste og siste tilløpsskritt umiddelbart før hink-satsen. På bilde 1 gjenkjenner vi et tilløp med oppreist overkropp og en "høy" hofte grunnet et kraftig fraspark. På bildene 2 til 4 antyder det seg i det nest siste steget en "liten" satsforberedelse. Dette viser seg spesielt ved det lett bøyde benet (manglende strekning i kneet) i bilde 4, noe som bidrar til en senkning av kroppens tyngdepunkt (KTP).

På bildene 5 til 7 forvandler denne stillingen til overkroppen seg til en lett tilbakelemt posisjon, noe man ideelt sett bør unngå. Max Heß lander flatt på planken med hele fotsålen (lengdetap på planken 6 cm). På bilde 7 ser man tydelig en lett tilbakelemt sats posisjon.



Dette fører til et lett stem i satsen og som følge et for høyt hink, noe som igjen fører til en imponerende lengde på hinket (6,38m). Dette høye hinket fører til et overgjennomsnittlig høyt tap av horisontalhastigheten for de følgende hoppene.

Bilde 9 viser vinkelen mellom satsbenet og underlaget. Denne vinkelen kunne ideelt sett vært spissere for å hoppe mer horisontalt. Max Heß arbeider svært effektivt med svingbenet sitt som han langt på vei, med en spiss knevinkel, bringer hurtig fremover. Han blokkerer svingbenet under/nedenfor horisontale om derved for å oppnå en best mulig impuls- overføring. Hink-benet hentes likedan, etter en maksimal strekning på planken, med en spiss knevinkel fremover (se bilder 10 og 11).

Bilde 11 viser en vannrett posisjon til hink-benet, herfra innledes et aktivt arbeide i retning underlaget. Fra en temmelig spiss knevinkel strever/arbeider det venstre låret nedover mens leggen pendler fremover (se bilde 12).



På bilde 13 ser man atter et lett stemmende satsposisjon for stegsatsen (hopp-) på grunn av en for tidlig utpendling av leggen som fører til av foten settes ned for langt foran vertikal-proeksjonen til kroppens tyngdepunkt.

På den ene side fører dette faktum til en lett betont isett av satsfoten på den fremre del av foten og fører på den annen side til tap av hastighet. Følgelig erkjenner man at det på grunn av stemfasen, fotisettet og landehøyden bare er mulig med en (passiv) "gjennomskyvning" (Durchschieben) inn i steget (se bilde 14).

Dette viser seg i en sterkere amortisasjon i Hop-Step-overgangen hvor kroppens tyngdepunkt bare hever seg uvesentlig. Utmerket er "saksvinkelen" i Hop-fasen (se bilder 11 og 12), altså de sprikende bena som gjør ham i stand til på et tidlig tidspunkt, før landingen til step-satsen, å innlede svingfoten i steget og bringe den i en sluttposisjon over horisontalen (se bilde 16). I denne posisjon ser vi igjen en utmerket "saksvinkel", en splitt som viser hopperens gode bevegelighet i hofta.



Ved nøyere betraktning av bilde 17, ser man at det bakerste benet står litt på skrå til kroppen. Dette burde være normalt for gode tresteghoppere, da man fra denne posisjonen kan akselerere svingbenet på en lang vei. På dette bildet (17) befinner seg hofta litt langt bak, dette skyldes oftest startfasen til dobbeltarmsvinget. Max Heß får hofta fram i rett tid for fotisettet, "mellom overkropp og bena" (se bilde 18), riktignok med litt for mye stemfase.

Bilde 19 viser at Max Heß her treffer på et dårlig underlag (noe man egentlig bare kan se på dynamikken i denne satsen i filmopptaket). Underlaget i Karlsruhe er vanskelig å hoppe på, da man bare for det tyske mesterskapet bygger opp dette tilløpet i messehallen. Satsen hans har liten virkning og han kan ikke tilføre noen horisontalhastighet.

En kan på bilde 20 erkjenne at frasparket er temmelig vertikalt og med liten horisontal virkning. Max Heß kommer riktignok på grunn av sitt uvanlige hopptalent i en forbilledlig landeposisjon (bilde 23), like fullt faller omtrent loddrett ned i sanden. Han har et tap på 30 cm i landingen på grunn av hastighetstapet i overgangen mellom hink og steg, derfor var det ikke mulig for ham å rutsje igjennom bak landepunktet til føttene.



Ketill Hanstveit og Sigurd Njerve.
Den gang da vi hadde tresteghoppere som kunne hopp 17 meter.

FRA ARKIVET – PUBLISERT I FAGNYTT NR. 2 - 2006

Tony Leknes har i samarbeid med Frank Brissach og Vebjørn Rodal registrert treningen til Vebjørn Rodal. Denne registreringen inngår i hans hovedfagsoppgave. Under trenerseminaret oppsummerte Leknes og Brissach treigsprosessen som førte frem til olympisk gull.

Fra talent til olympisk mester – Vebjørn Rodal

Foredrag av Tony Leknes/Frank Brissach

Referert av: Vegard Killingland



Bakgrunn for forelesningen

Forelesningen var basert på Tony Leknes hovedfags oppgave. Hvor han i samarbeid med Vebjørn Rodal og trener Frank Brissach kartla treningsforholdene og det treningsarbeidet som lå til grunn for de resultatene Vebjørn fikk som 800 meter løper. Oppgaven kom som et resultat av at Olympiatoppen Trondheim ønsket å kartlegge gode treningsopplegg til ulike utøvere på internasjonalt nivå. Tanken var at dette skulle videreføres som veiledning for andre utøvere som ønsket å satse. Det spesielle med Vebjørn Rodals trening var at den var bygd på høyintensitetsmodellen, hvor store deler av treningen lå på et ekstremt høyt intensitets nivå.

Rodal og Brissach hadde ikke for vane å dokumentere den treningen som ble gjennomført. Derfor ble oppgaven bygd på kvalitative samtaler med Vebjørn Rodal selv og Frank Brissach. Oppgaven ble delt i to deler;

1. Personen Vebjørn, hvor forhold som oppvekstvilkår, antropometriske forhold og mental innstilling stod i fokus.
2. Treningsarbeidet – Vebjørn Rodal som en hurtig løpertype

Personen Vebjørn

Vebjørn Rodal ble beskrevet som;

- Kunnskapsrik / hadde stor treningsintelligens
- Godt treningsgrunnlag fra barneår
- Mentalt sterk
- Måltrett
- God adaptasjon til trening
- Hadde gode genetiske forutsetninger

Vebjørn Rodal ble beskrevet som en hurtig løpertype. Før Rodal og Brissach begynte å samarbeide hadde Rodal stort muskelvolum i lårmuskulaturen. Dette tydet på at han var eksponert for type 2 muskulatur, som korrelerer bra med hurtighet. Når Vebjørn trente submaksimal styrke trening resulterte dette i hypertrofi i lårmuskulaturen. Et ledd i å motvirke dette var å drive mye spenst trening i form av løp i trapper mm. Med slik trening forekom det ikke stor muskelvekst, men fremgang i hurtighet og eksplosivitet.

Vebjørn Rodal trivdes svært godt i idrettsmiljøet, hvor han fikk likesinnede venner. Den livsstilen han tilegnet seg gjennom dette miljøet passet Rodal svært godt. Han likte å stå tidlig opp og gjennomføre flere harde økter. Rodal ble beskrevet som en total utøver. Han gjennomførte all trening med kvalitet. Før hver trening brukte han mye tid på mentalt å innstille seg på det som var i vente. Det ble sagt at han brukte like mye tid foran en treningsøkt, som foran en stor konkurranse.

I barndomsårene var Vebjørn svært aktiv i forskjellige fysiske aktiviteter. Alt fra å drive friluftsliv til å gå på ski i det lokale skilaget. En kan med rette si at Vebjørn Rodal hadde et stort grunnlag når det gjaldt utholdenhet, som var viktig med tanke på all den treningen som var i vente. Når det gjaldt friidrett var det faren som introduserte dette for Vebjørn, som et ledd i forberedelsene til skisesongen i sommerhalvåret. Gjennom barndommen trente Rodal toppen 2 ski økter og friidretts økter i uken, samt egentrening utenom. Det var ikke før han fylte 16 at han satset for fullt på friidretten. Han innså at han hadde gode forutsetninger for å hevde seg i 800 meter løp. Vebjørn opplevde jevn fremgang fra starten av, det var ikke før han var 21 år han opplevde stagnasjon.

Treningsarbeidet

Vebjørn Rodal og Frank Brissach var fra begynnelsen av flinke til å se muligheter i stedet for begrensninger. For å bli olympisk mester i 800 meter løp må en ha mye spesifikk trening gjennom hele året. Dette kan være vanskelig i Trondheim hvor vinterhalvåret ofte er preget av mye snø, som kan gjøre det vanskelig å få løpt det antall km som skal

til. For å få nok trening brukte Rodal og Brissach fasiliteter som en skøytehall, hvor det var en innendørs løpebane rundt skøytebanen, samt de lånte en skole hvor det var mange trapper, som ble brukt som en del av spenst treningen.

Videre kunne det være vanskelig å finne "sparrings" partnere til Vebjørn, spesielt i spenst og hurtighets trening. Rodal kjørte et høyt intensitets nivå i all trening, nettopp av den grunn var det få som kunne følge han. Et eksempel som er verdt å nevne var når Vebjørn trente sammen med noen sprintere. Under oppvarmingen ble det for tøft for sprinterne, fordi Rodal kjørte et høyt tempo fra start. Resultatet ble at en av sprinterne måtte til legevakten, den andre klarte heller ikke å fullføre treningen.

Under følger periodiseringsmodellen og testresultater til Rodal;

Ressursperiode 1 (1 okt – 31 jan)
 Ressurs periode 2 (1 feb – 30 apr)
 Konkurransforberedende periode (1 mai – 30 jun)
 Konkurransperiode (1 jul – 30 aug)
 Avkoblingsperiode (september)

Tester	1992/93 (20-21 år)	1994 (21-22 år)	Forbedring
Stille lengde	2,67m, vinter	3,10m, vinter	43cm
10 steg	24,5m, vår	32,20m, vår	7,70m / 77cm/steg
4 steg	10,60m høst/vinter	12,45m høst/vinter	1,85m / 46cm/steg

Målsetningen for Rodal var å nå så høyt som mulig. Denne holdningen hadde han allerede fra tidlig ungdomsår. Som seniorutøver hadde Rodal en visjon om å bryte 1.40 grensen.

Vebjørn Rodal planla for et år om gangen. Han brukte ikke lange periodeplaner, men hadde 2 ukers planer, hvor det var mulig å gjøre forandringer hvis det viste seg å være noe galt i treningsarbeidet.

Frank Brissach hevdet at Rodal til tider trente på grensen av det som ble ansett som fornuftig. Treningen var gjennomgående hard. Han hadde mange anaerobe økter. Hvis en annen løper skulle ha fulgt Rodal sitt opplegg er det ikke sikkert at han/hun ville ha respondert bra. Vebjørn Rodal hadde en unik evne til å transportere bort det laktat som ble produsert under intensiv trening. Dette bidro til en god restitusjon, som igjen hadde innvirkning på at Rodal klarte å gjennomføre den intensive treningen. På grunnlag av dette er det ikke sikkert at det opplegget som Rodal kjørte vil fungere for andre.

Vebjørn Rodal var en høy og kraftig løper. Under løp var dette positivt med tanke på manøvrering i feltet, fordi det ikke var lett å skubbe han ut til siden. Vebjørn var 1,88 m høy og veide 79 kg. BMIén lå på 22,4.

Under følger en prosentvis fordeling av anaerob og aerob trening gjennom treningsåret;

	Anaerob / aerob fordeling på <u>totalt</u> antall løpte kilometer
Ressursperiode 1	11,9 % / 88,1 %
Ressursperiode 2	17,5 % / 82,5 %
Konk.for. Periode	15,9 % / 84,1 %
Konkurransperiode	16,7 % / 83,3 %

	Anaerob og aerob på hovedøkter
Ressursperiode 1	49 % / 51 %
Ressursperiode 2	71 % / 29 %
Konkurransforb. periode	77 % / 23 %
Konkurransperiode	100 % / 0 %

	Ressursperiode 1	Ressursperiode 2	Konk.for. periode	Konk. periode
Gj.sn. km per uke	72	73	61	61
Antall uker	17	13	9	9
Km per periode	1224	949	549	549
Gj.sn. per mnd	288	292	244	244
Gj.sn. per mnd/år	273			

Konklusjonen i oppgaven

Det som ble regnet som de viktigste grunnene til Vebjørn Rodals suksess var primært;

- Hans sterke mentale egenskaper
- Spent og styrke treningen
- Høyintensitetsmodellen

Andre vesentlige årsaker var;

- Genetiske forutsetninger
- Mye allsidig aktivitet i barne- og ungdomsårene
- Gradvis treningsprogresjon
- Treningsmiljø
- Livsstil

Her følger en liste over Vebjørns plasseringer i sentrale løp gjennom hans karriere;

Tid	Endring/år	Plass	Klubb	Sted	Dato	Alder
1.44.84	-	(3)	Oppdal FIK	Oslo/Bi	28.7.00	28 år
1.45.95	-	(10)	Oppdal FIK	Oslo/Bi	30.6.99	27 år
1.44.17	-	(1)	Oppdal FIK	Oslo/Bi	9.7.98	26 år
1.44.24	-	(3)	Oppdal FIK	Stockholm, SWE	7.7.97	25 år
1.42.58	+0.92s	(1)	Oppdal FIK	Atlanta, USA	31.7.96	24 år
1.44.05	-	(3)	Oppdal FIK	Zürich, SUI	16.8.95	23 år
1.43.50	+1.83s	(2)	Oppdal FIK	Oslo/Bi	22.7.94	22 år
1.45.83	-	(1)	Oppdal FIK	Hengelo, NED	20.6.93	21 år
1.45.33	+1.75s	(7)	Oppdal FIK	Oslo/Bi	4.7.92	20 år
1.47.08	+2.07s	(3)	Oppdal FIK	Oslo/Bi	6.7.91	19 år
1.49,15	+3.19s	(1)J	Oppdal FIK	Oslo/Bi	14.7.90	18 år
1.52,34	+2.71s	(1)AJ	Oppdal FIK	Brekstad	5.8.89	17 år
1.55,05	+10.55s	(1)A	Oppdal FIK	Lillehammer	26.6.88	16 år
2:06.5			Rennebu IL		87	15 år
2.05,6	+5.4s		Rennebu IL		86	14 år
2.11,0		(1)	Rennebu IL	Trondheim	7.9.85	13 år



Kan Jakob Ingebrigtsen ta opp arven etter Vebjørn Rodal?
Foto: Thore-Erik Thoresen

FRA ARKIVET - REDAKTØRENS CORNER NR 1-2010

Det finnes stadig steder der friidrett er idrett nummer en. En søndag i mai var jeg et slikt sted. Loggane Stadion på Rygg i Gloppen kommune, hvor IL Brodd er den lokale klubben. Bygden ligger noen kilometer fra Sandane og har 5-600 innbyggere.

Søndag formiddag ble det invitert til trening. Her kom fire gutter og en jente pluss en gjestekaster syklende til trening. En far kom kjørende på en firhjuling med bikkjen halsende etter. Flere andre foreldre kom sigende og inntok plassen som sakkyndig publikum og som innkastere av kastredskapen. De sistnevnte viste stor kompetanse som innkastere. En så lett at dette var foreldre som i sin tid også hadde vært aktive. Kastbanen var et sosialt treffsted. En kultur som ennå er levende.

Stadion var en slitt grusbane hvor kastbanen hadde prioritet. Slegge- og diskosring med varmekabler, støpt av ildsjeler, og håndgravd kabling til nærmeste stolpe. I forskjellige avstander fra ringen var det "persepinner", kraftige pinner banket ned i grusen. Hver utøver hadde sine pinner som stod fast fra trening til trening. Disse var hellige, og nåde den som kom til å fjerne dem. Fotball var forvist til den andre siden av banen, og hvis det skulle kastes, måtte fotballspillerne flytte seg.

Treningen begynte. Trener Jørund motiverte med sin vanlige entusiasme og klare meldinger om hvilke tekniske momenter som skulle prioriteres. Utøvernes innsats var upåklagelig. Etter en litt famlende start og flere tryninger ble det skikkelig sving på sleggen. Under stor jubel fra trener og foreldre klarte Hans`en å flytte persepinnen sin. Først en gang, så en gang til. Nå nærmet han seg Norgeseliten, mente Jørund og så frem til neste helgs konkurranser i Bergen.

Faktisk så er alle de fem lokale kasterne blant de beste i sine klasser i en av kastøvelsene. Slik var det ikke i fjor, men iherdig trening med kyndig veiledning gir resultater. Og dette er fra en liten bygd. Dette viser hvilken kraft en ildsjel med spisskompetanse har. Likeledes at det er en kultur for friidrett.

Etter hvert kom det flere som ville kaste. En åtteåring tok kulen og stilte seg opp i perfekt utgangsstilling. Det var tydelig at han hadde sett på de eldre guttene og tok etter. God til å kaste var han også, selv om det kun var utgangsstillingen som lå opp mot normert teknikk. Om noen år er han en av guttene som kjemper i Norgestoppen.

Jeg tenker meg tilbake til Skansemyren, min barndoms treningsbane. Vi tok buss eller gikk til trening. Trente sammen med treneren, men etter den organiserte treningen konkurrerte vi i de øvelsene vi ikke hadde fått trent den dagen. Lang dusj og så tilbake samme veien.

Mye av det sosiale i den daglige treningen har etter min mening gått tapt i norsk barne- og ungdomsfriidrett. Kjøring til trening og henting på minuttet. Lite uorganisert lek. Med det i bakhodet var det befriende å være på Loggane denne solrike søndags formiddagen.

En liten digresjon; Svenskene er flinkere enn oss til å lage treningsstedene til en sosial arena. Alle som har vært i friidrettshallen i Gøteborg må bli imponert. Hadde det vært en slik hall i nærheten der jeg bodde under oppveksten, hadde jeg gått dit rett etter middag og blitt der til min far kom og hentet meg, eller til jeg ble hevet ut ved stenetid.

I hvert fall hvis jeg hadde hatt noen kamerater å være sammen med.

PS! Disse guttene er nå, 6 år senere, i norgestoppen (red anm.)