

Testbatteri kastøvelsene EM U20

av Edvard Harnes, utdrag fra FRIIDRETT nr.5/august 2007

| | Kule menn | | | | Kule kvinner | | | |
|--------------|-----------|-----|-----------|-------|---------------|-------|-------|--------|
| | Entry | Std | STIAN | | bronse | Entry | | bronse |
| 6 kg | 17,60 | | 17,74 | 19,32 | 4 kg | 14,00 | 13,15 | 16,24 |
| 7,2 kg | 16,10 | | 16,08 | 17,20 | 5 kg | 12,00 | | 14,20 |
| 5 kg | 19,10 | | 16,77(05) | 21,00 | 3 kg | 16,00 | | 18,20 |
| 6 kg bakover | 18,00 | | 19,65 | 20,00 | 4 kg bakover | 14,80 | | 17,00 |
| 30 m sprint | 4,00 | | 3,60 | 3,80 | 30 m sprint | 4,60 | | 4,50 |
| tresteg | 9,20 | | 9,30 | 9,60 | tresteg | 6,60 | | 7,20 |
| rykk | 100,00 | | 100,00 | 110 | rykk | 50,00 | | 65 |
| Knebøy (bk) | 160,00 | | 200,00 | 170 | Knebøy(front) | 70 | | 90 |
| benkepress | 130,00 | | 125,00 | 150 | benkepress | 65,00 | | 80 |

Kommentar kule:

Først en generell bemerkning til dette testbatteri, her kan man igjen snakke om at det finnes like mange meninger som trenere. Slike tabeller har imidlertid i årenes løp vist seg å være svært nyttige med hensyn til styringen av treningsprosessen og vektleggingen av de ulike treningsmidler. Man ser med dette øvelsesutvalget med en gang hvorvidt utøveren er for sterk eller allerede har hatt en vektlegging på spesiell styrke.

Hos Stian ser vi et svært og godt grunnlag og bare en dårlig teknikk (eller en problemfinger) står i veien for et bedre kuleresultat. Her er det store spørsmål for fremtiden om han spesialisere seg i diskos eller kule med rotasjonsteknikk.

| | Diskos menn | | | | Diskos kvinner | | |
|----------------|-------------|--------------|--------|--------------|----------------|---------|--------|
| | Entry | Fredrik | bronse | | Entry | Trude | bronse |
| 1,75 kg | 53,50 | 57,82 | 59,04 | 1 kg | 47,00 | 46,36 | 52,21 |
| 2,00 kg | 49,50 | 50,17 | 55,00 | 1,5 kg | 35,00 | x | 40,00 |
| 2,2 kg | 45,50 | xx | 50,50 | 1,25 kg | 39,60 | x | 47,00 |
| 1,5 kg | 58,00 | 53,-(2006) | 64,50 | 0,75 kg | 48,00 | x | 57,00 |
| 7,2 kg Bakover | 17,00 | 17,80(6kg) | 18,50 | 4 kg bakover | 15,00 | 15,64 | 16,00 |
| 30 m sprint | 4,10 | xx | 3,90 | 40 m st | 30m/4,60 | 5,64 | 4,40 |
| tresteg | 9,20 | xx | 9,70 | Tresteg | 6,80 | Bosc | 7,20 |
| rykk | 75,00 | 110(vending) | 95,00 | Rykk/vending | 45/55 | 52,5/85 | 55/65 |
| Knebøy b | 150,00 | 120 f. | 170,00 | Knebøy | 70 f | 120b | 90 f |
| benkepress | 125,00 | 120,00 | 140,00 | benkepress | 65,00 | 75,00 | 75,00 |

Kommentar diskos:

I diskos menn har vi med Fredrik et supertalent på gang. Lars Ola Sundt har for fremtiden et par ess i armen da han ikke har stert opp med spesiell styrketrening og spensttrening, i hvertfall foreligger her ingen testverdier.

Også Trude Raad har reserver i diskos. For Jørund Årdal er diskos bare Trudes reserveøvelse og man har også her ikke trent spesiell styrke. Med et par stevner på høstparten burde Trude nærme seg 48 meter.

| | Slegge menn | | | | Slegge kvinner | | |
|----------------|-------------|-------------|--------|--------------|----------------|-------------|--------|
| | Entry | STEINAR | bronse | | Entry | Trude | bronse |
| 6,0 kg | 65,00 | 66,34 | 74,78 | 4 kg | 57,00 | 55,44 | 62,73 |
| 7,26 kg | 60,00 | 57(trening) | 70,00 | 5 kg(1,0m) | 48,00 | 49,00(1,2) | 52,00 |
| 5 kg | 74,00 | 69,5(5,5kg) | 85,00 | 3,0/3,5 kg | 63,00 | 62,00/58,00 | 68,00 |
| 8 kg | 60,00 | 46,5(9kg) | 66,00 | 6 kg(1m) | 34,00 | x | 38,00 |
| 7,2 kg Bakover | 16,50 | 16,58 | 18,00 | 4 kg bakover | 16,00 | 15,64 | 17,50 |
| 30 m sprint | 4,10 | 3,93 | 3,90 | 30 sprint | 4,35 | x | 4,25 |
| tresteg | 9,10 | 8,40 | 9,80 | Tresteg | 7,60 | x | 8,00 |
| rykk | 80,00 | 80,00 | 105,00 | rykk | 65,00 | 52,5 | 75,00 |
| knebøy | 160,00 | 140,00 | 195,00 | knebøy | 115,00 | 120,00 | 130,00 |
| frivending | 95,00 | 105,00 | 135,00 | frivending | 80,00 | 85,00 | 90,00 |

Kommentar til slegge:

I motsetning til Trude kaster Steinar ikke noe særlig omfang med tynge slegger. Når Trude får bedre tak på de lettere sleggene må jeg være enig med Jørund Årdal når han sier at 57,00 burde være mulig i høst.

| | Spyd menn | | | | Spyd kvinner | | |
|--------------|-----------|-------|--------|--------------|--------------|---------|--------|
| | Entry | | bronse | | Entry | Ina | bronse |
| 0,8 kg | 65,50 | 60,65 | 72,47 | 0,6 kg | 49,00 | 49,04 | 55,49 |
| 1,2 kg | 44,00 | | 49,00 | 0,8 kg | 39,60 | x | 44,00 |
| 0,6 kg | 72,00 | | 80,00 | 0,4 kg | 48,00 | x | 52,00 |
| 1,5 kg | 40,00 | | 45,00 | 1,0 kg u.t. | 25,00 | x | 27,00 |
| 4 kg Bakover | 19,50 | | 20,50 | 4 kg bakover | 11,00 | 13,70/3 | 12,00 |
| 30 m sprint | 4,00 | | 3,90 | 30 m sprint | 4,60 | x | 4,30 |
| tresteg | 9,20 | | 9,60 | tresteg | 6,60 | 7,05 | 7,60 |
| rykk | 85,00 | | 92,50 | rykk | 50,00 | 45 | 55,00 |
| Knebøy b | 160,00 | | 180,00 | Knebøy b | 70 v | Spes.øv | 90 v |
| benkepress | 100,00 | | 110,00 | benkepress | 65,00 | 50 | 75,00 |

Kommentar til spyd:

I spydkast menn er det trist å se at pappa Thorkildsens metoder ikke har funnet gjenklang i resten av Norge, i det minste ser det slik ut her fra Tyskland.....

Ina spiller håndball og har en god snert. Hun har ikke trent noe spesiell styrke, bortsett fra diverse medisinball øvelser. Arne Gran sier at det totale antall kast med spydteknikk ikke er så høyt pga håndballtreningen. Med JR VM som mål kan det hende at det blir litt mer spydkastrening neste vinter.....