

Diskoskastteknikk

- Bevegelsefaser
- Opptaktbevegelse/førebuande sving
- Startfase rotasjon
- Svevfase
- Hovedakselerasjonsfase
- Stoppsteget

Utkastteknikk



Utkast med bakkekontakt



Utkast med hopp

Oversikt

1. Utviklingen til Robert Harting
2. Utgangssituasjonen etter Verdensmesterskapet i Berlin 2009
3. Prestasjonsnivå/Treningsøvelser
4. Prestasjon- og Belastningsplan 2010
5. Treningsmetodik
6. Prestasjonsutvikling 2010

Stasjoner i hans utvikling

1997	Startet sin friidrettskarriere med to års mangekamptrening
1999	Kasttrening (Kule/Diskos)
2000	Tyske Ungdomsmesterskapet – 3.Plass i Diskoskast Flyttet til Berlin
2001	VM U 18 2.Plass

Idrettslige prestasjoner

- 2002 Deltagelse VM U 20 Kval.
- 2003 Avrivning leddbånd EM U 20
- 2004 Greide Olympiakrav 64,05 m
- 2005 EM U 23 1.Plass 64,50 m
- 2006 EM -Deltager Kval 13.Plass
- 2007 VM - Osaka 2.Plass 66,68 m
- 2008 OL - Peking 4.Plass 67,09 m
- 2009 VM - Berlin 1. Plass 69,43 m
- 2010 EM - Barcelona 2. Plass 68,47 m

Prestasjonsnivå etter VM 2009

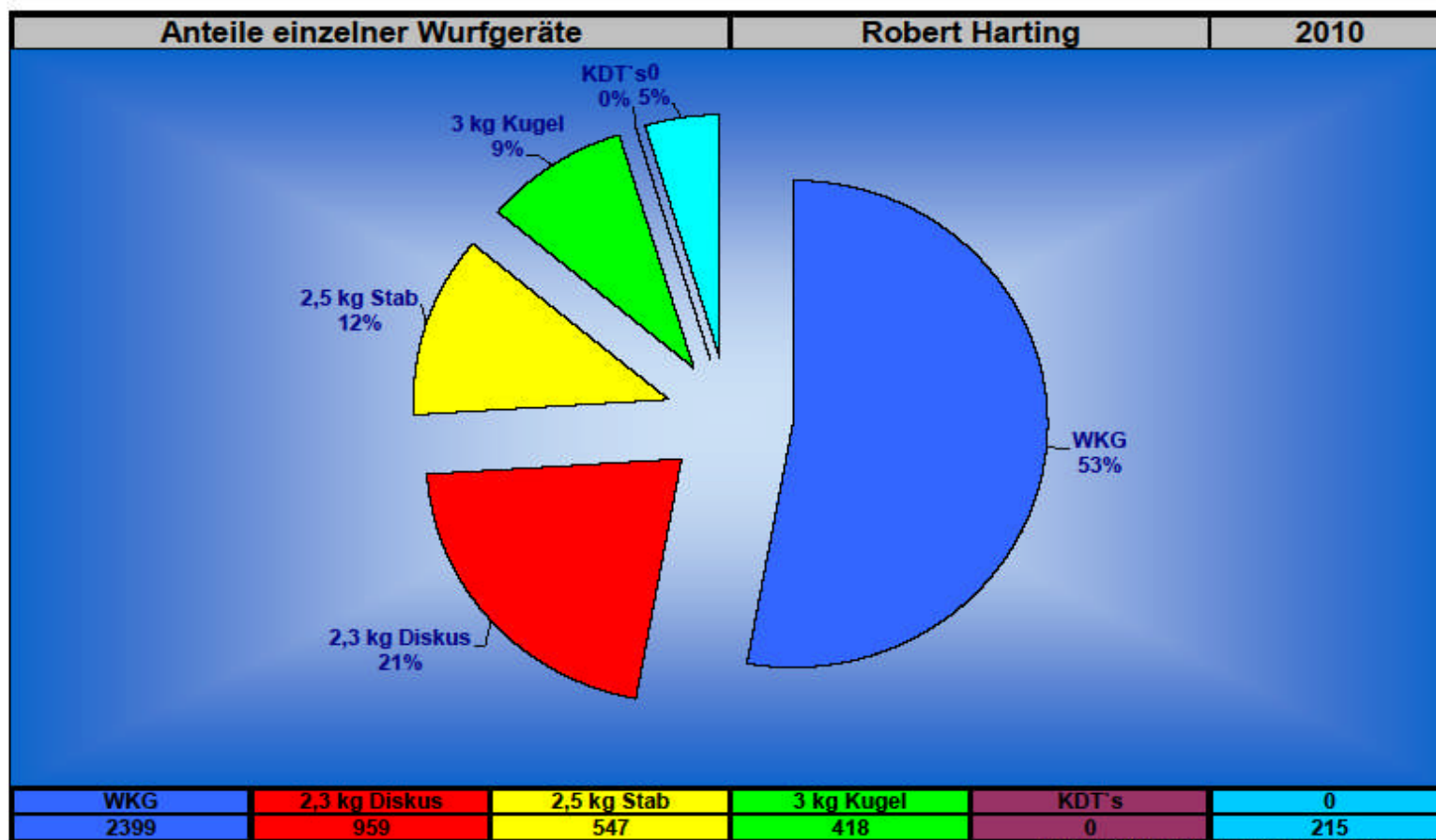
- Konkurransprestasjon: 69,43 m
- Treningsprestasjon: 69,82 m
- Tung diskos (sWKG 2,3 kg): 64,00 m
- Rör (2,5 kg): 62,07 m
- 3-kg Kule: 49,50 m

- Benkepress: 200 kg
- Rykk: 130 kg
- Dype kneböy: 220 kg
- Vending: 170 kg
- Halve Kneböy: 260 kg

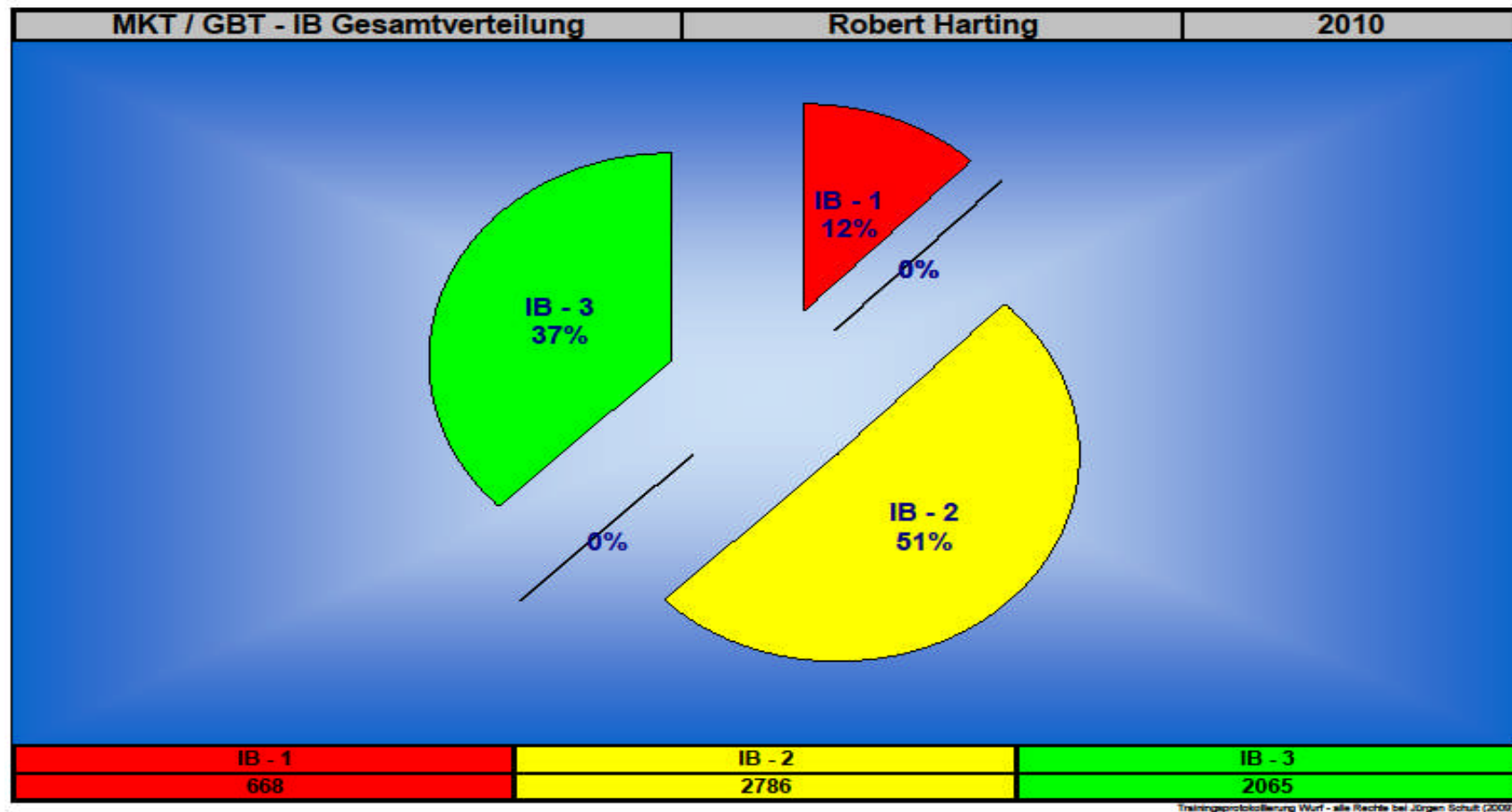
- 30 m stående start (HST): 4,05 s
- 30 m flying: 3,33 s
- Längde u.t. 2,91 m
- 3steg på höyre ben: 8,09 m
- 3steg på venstre ben : 8,30 m
- Kulekast begge armer forover: 16,79 m
- Kulekast begge armer bakover 18,93 m
- Kulestöt: 18,12 m

Målsettnig 2010

1. Stabilisering av det oppnådde prestasjonsnivå i 2009
2. Enkelt periodisering 2010
3. Vektlegging av de viktigste treningsmiddel etterhverandre i løpet av treningsåret
4. Den høyeste ukebelastningen med tung redskap umiddelbart for konkurranseperioden
5. Etter DLV – Gala starter ny oppbyggning til EM (umiddelbare konkurranseforberedelse-UKW)



Woche	Su.spez. Würfe	WKG	sWKG	IWKG	Stab	3 kg Kugel	Med. Ball	Max.Kr.	IB1	IB2	spez. Kr.	AT
38	30	30						30			-	10
39	30	30						-			-	10
40	30	30						-			-	12
41	60	60						-			-	10
42	60	60						-			-	12
43	90	90						-			-	10
44	90	90						60			-	8
45	60	60						140			20	10
46	90	60					30	120			40	8
47	60	60						140			20	5
48	120	60				30	30	120		40	40	7
49	90	60				30		150		60	20	5
50	150	60				60	30	120		60	40	7
51	120	60				30	30	180	10	80	60	4
52	180	60				60	60	150	10	80	40	6
1	120	60				30	30	250	20	120	60	4
2	150	60				60	30	150	10	90	40	6
3	90	60				30		300	30	180	90	3
4	120	60				30	30	180	20	120	60	5
5	90	60				30		250	30	150	90	3
6	150	90				30	30	150	20	90	60	5
7	120	60				30	30	200	30	120	120	2
8	180	90				60	30	120	20	70	90	4
9	120	90				30		180	20	130	150	2
10	150	90				30	30	150	20	90	60	4
11	60	40				20		60	10	40	40	6
12	180	60			30	60	30	150	20	90	150	4
13	150	60			30	30	30	180	30	120	200	3
14	200	90	30		60	20		90	20	50	90	4
15	150	60	40		30	20		200	30	120	120	3
16	250	90	60		60	40		90	20	50	60	4
17	200	90	60		30	20		150	25	90	100	2
18	300	120	60		60	30	30	90	20	50	60	3
19	150	120	20			10		120	20	70	90	2
20	120	90	20			10		90	5	65	60	3
21	90	60	20			10		60		60	40	2
22	180	120	30		20	10		150	10	110	60	3
23	150	90	20	30		10		90	5	65	90	2
24	90	60		20		10		60		60	40	3
25	150	90	20	30		10		180	15	125	60	2
26	90	60		20		10		150	15	105	40	3
27	120	90		20		10		90	5	65	60	2
28	60	50				10		60		60	20	2
29	150	90	30	20		10		120	10	70	60	4
30	90	60		30				90	5	65	20	2
31	60	40		20				60		60	20	2



Prestasjonsutvikling

ÅR	Konk- redskap	Tren- ing	Tung diskos 2,3 kg	Jern- stang 2,5 kg	3kg kule	Benke - press	Rykk	Dype Kne- böy	Vend- ing
2008	68,65	68,80	61,90	62,09	49,19	200	130	220	170
2009	69,43	69,82	64,00	62,07	49,50	200	130	200	160
2010	69,69	71,20	64,45	61,73	48,45	200	135	200	170

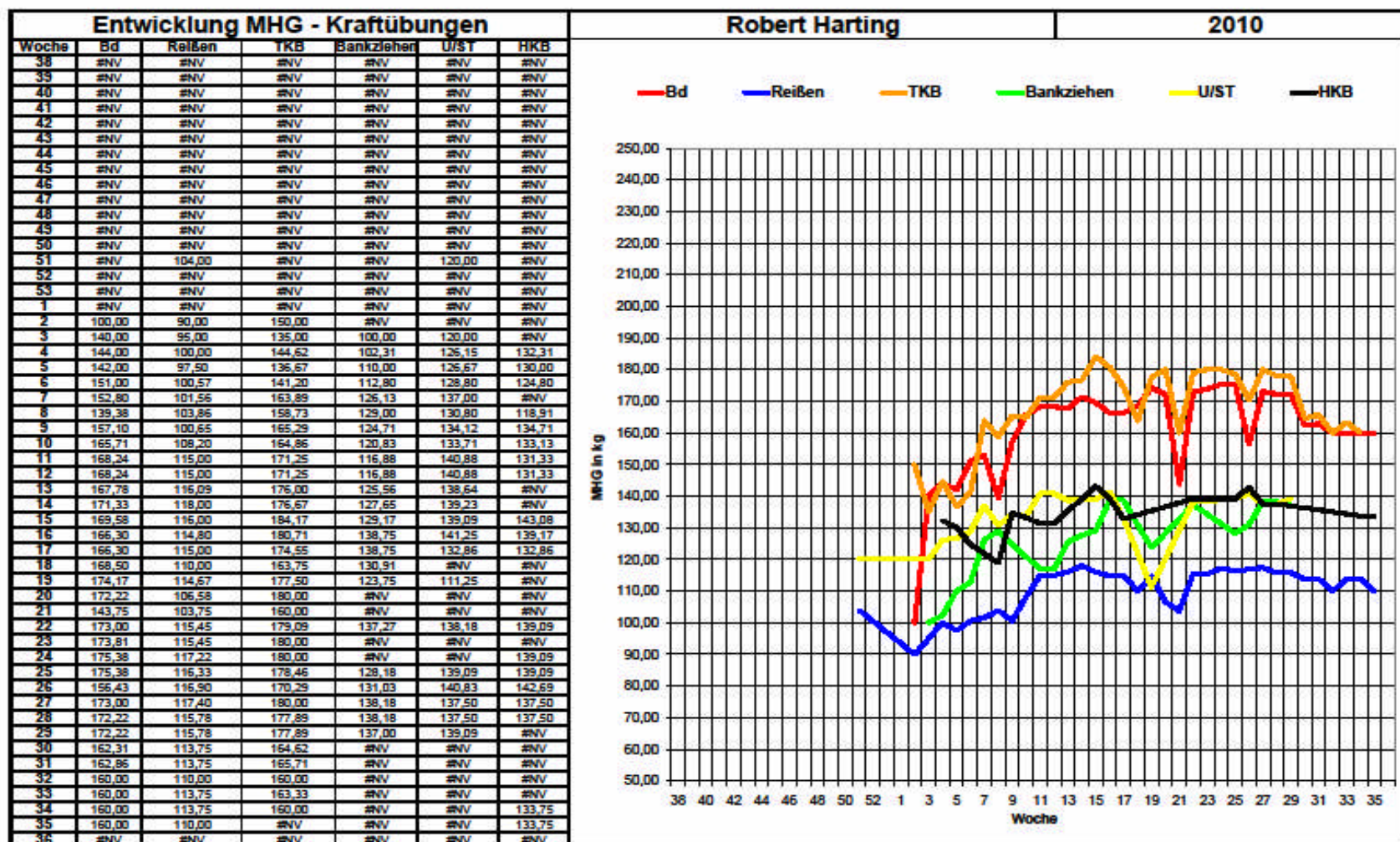
Belastningsomfang 2008 – 2010

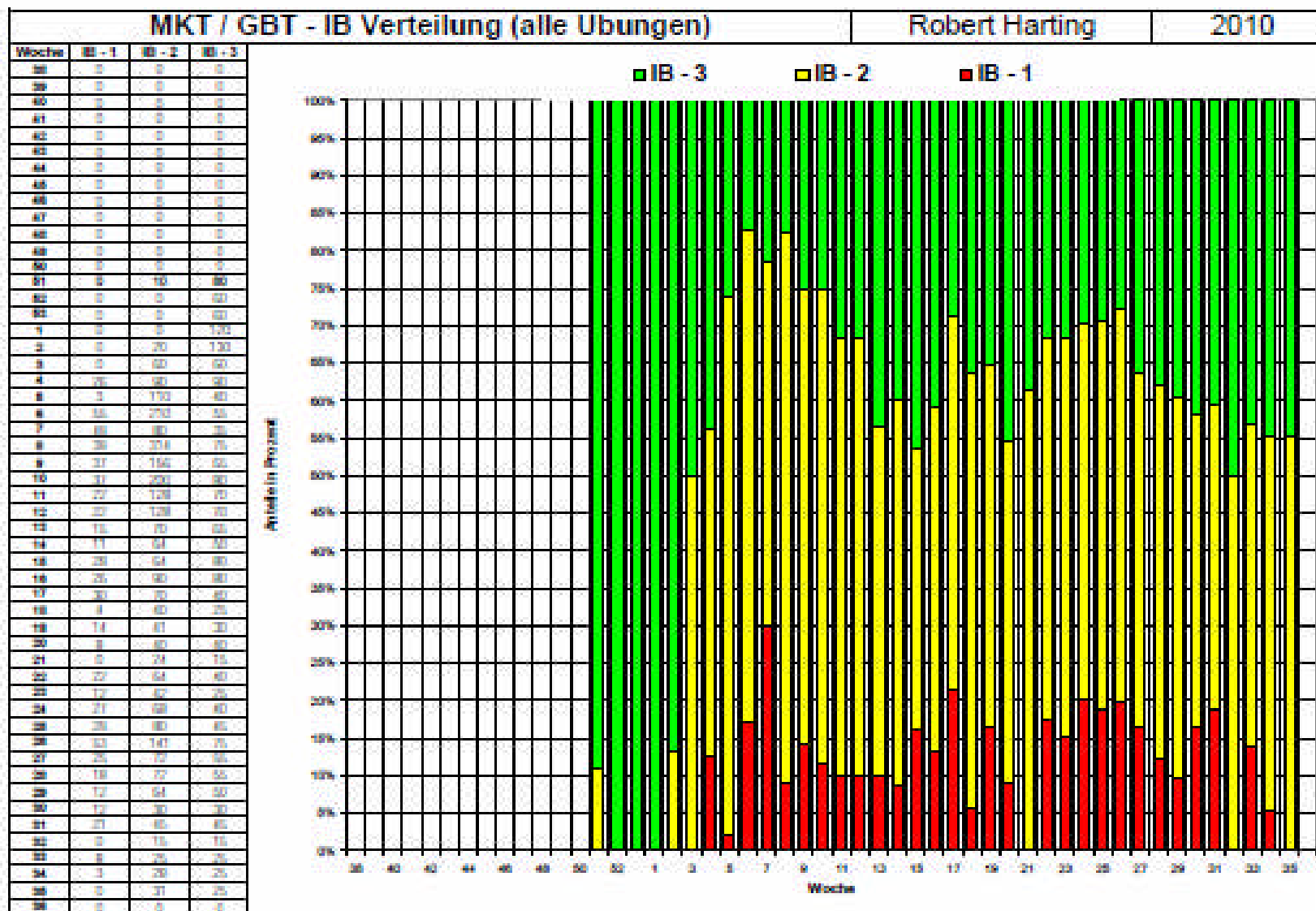
År	Su. Spez. W.	WKG	sWKG	Stab	3 kg Kugel	Spez. M.B.	Max. Kraft	Spez. Kraft	Tr. Zeit	Allg. Kraft	Sp.	Allg. W.
2008	6016	2701	1376	905	237	645	6019	1980	722	7090	5700	3600
2009	5774	3186	1389	297	227	675	6600	1575	620,5	9520	5630	960
2010	4538	2399	959	547	418		5519	1241	666	8460	5510	3770

Utvikling gjennomsnittsvekt ulike vektøvelser



Benkepress-Rykk-Dype knebøy-Benketrekk-Vending/stöt-Halve knebøy





Konkurranseresultater 2010

• Sted	Prestasjon	
• 08.05. Wiesbaden	66,62 m	10 er Gjennomsnitt 67,97 m
• 15.05. Halle	66,37 m	
• 23.05. Shanghai	68,69 m	
• 28.05. Taipei	65,78 m	
• 10.06. Rom	66,33 m	
• 20.06. Bergen	66,80 m	5 er Gjennomsnitt 68,83 m
• 26.06. Wattenscheid	67,63 m	
• 18.07. DM Braunschweig	68,67 m	
• 01.08. EM Barcelona	68,47 m	
• 08.08. Nottwill	64,93 m	
• 18.08. Zürich	68,64 m	
• 22.08. ISTAF	68,24 m	
• 28.08. Neubrandenburg	69,69 m	
• 29.08. Bad Köstritz	67,41 m	
• 05.09. Split	66,85 m	

Målsetting 2011 - VM Daegu

- Plass 1 – 3 ved VM in Daegu
- Tilvending til å tåle høyere belastninger
- Stabilisering av den individuelle teknikken
- Forbedre de sterke sider
- Belastningsoppbygging med en enkelt-periodisering
- Sikre hhv. Forbedring av den oppnådde posisjon i verdensmålestokk

Standpunkter treningsmetodikk, a

- Vektlagt innsats av hovedtreningsmidlene i løpet av treningsåret
- Utvikling av de sterke sider
- Forbedring av prestasjonen er bare mulig gjennom økning av belastningene
- Enkel periodisering im prestasjons- og belastningsoppbygging – et middel for å unngå skader

Standpunkter treningsmetodikk, b

- En kort regenerationsfase etter konkurranse-serien fram mot nominering, deretter kortfristig ny oppbygging av formen med ökende belastningsomfang. Denne forberedelsen til de internasjonale mesterskap benytter vi i mang år med gode resultater (4 til 8 uker)
- funksjonerende treningssystemer skal man ikke forandre hhv. Forandre bare i detaljer



Mange takk for oppmerksomheten