

”I HUVET PÅ EN GAMMAL GUBBE”

Gedanken auf der Tribüne bei JR EM 2007 in Hengelo, Holland

av

Edvard Harnes, ex. Bundestrainer Wurf DLV

Tyskland

Da jeg satt på tribunen ved junior-europamesterskapet i Hengelo i Holland, gikk tankene tilbake til mitt første junior-europamesterskap i Holland som fant sted 1981 i Utrecht.

Den gang hadde jeg tre år bak meg som landslagstrener i kule for kvinner i Vest-Tyskland(BRD). Det var i disse årene en svært utakknemmelig oppgave til stadighet å bli sammenliknet med Øst-Tyskland(DDR).

I 2007 vant en jente fra ”gamle vest-tyskland” bronse med 15,74 m, mens min vest-tyske jente i 1981(U19) bare ble nummer 5 med resultatet 15,96 m.

	U20-2007	U19-1981
1	16,51	17,21
2	16,10	17,03
3	15,74	16,50
4	15,35	16,31
5	15,32	15,96
6	15,13	15,85
7	15,07	15,67
8	14,91	15,63
Gj.sn	15,52	16,27

Fig.1: Sammenlikning finale-resultater kule kvinner Hengelo 2007 og Utrecht 1981.

Den østtyske dominans tok brått slutt etter 1989, vi hadde i de følgende årene også medaljevinnere fra vesteuropa, som f.eks Finland, Holland, Italia og Frankrike.

Jeg vil her ikke gjøre en fullstendig analyse av alle kastøvelsene ved JR EM de 20 siste årene, for å underbygge min påstand om at resultatene i kastøvelsene(spesielt for kvinner) har en hvis tilbakegang. Som en grov forenkling av denne utviklingen, jfr. fig 2 , hvor utviklingen innen kule kvinner fra 1991 er spesiell tydelig.

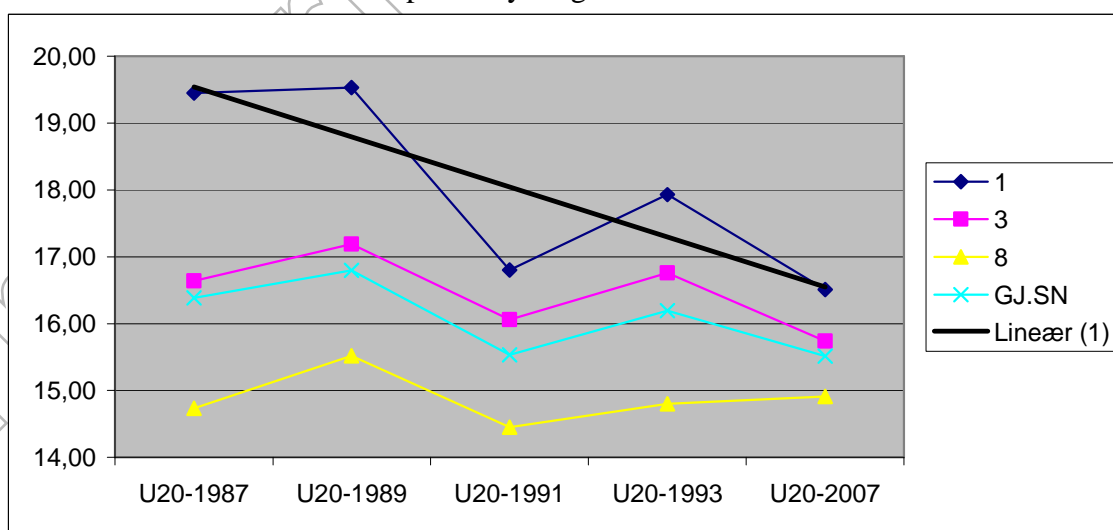


Fig.2.: Resultatutviklingen ved JR EM i kule kvinner før og etter den tyske gjenforening.

Trening i kulestøt kvinner uten styrketrening hhv. uten tykke muskler?

I Hengelo kom naturlig også samtalen inn på resultatene i kulestøt kvinner i Norge. For meg som en nordmann som har levd snart 30 år utenfor Norge, var det overraskende å høre at kvinnens frigjøring ikke er kommet lengre enn at jentene fremdeles er redde for å få muskler!

Denne diskusjonen hadde jeg også med den allerede nevnte jenta som ble nr 5 i JR EM (1981) som 18 åring med resultatet 15,96 m.

Da man i Norge fremdeles ikke har så mange jenter i juniorklassen over 16 meter, har jeg her funnet frem treningsdagbøkene fra den gangen.

Jeg tok inn Birgit Petsch i min forbundsgruppe etter at hun støtte 12,60 m som 15 åring. Etter at hun som 16 åring ble nr 5 i JR EM med 14,29 m flyttet hun fra landsbygda (260 km) til Leverkusen for å trene med meg hver dag.

Hun var en ung dame som visste hva hun ville:

- 1981: ta en medalje i JR EM
- 1982: ta artium med karakterer som holder for å studere medisin.

MEN så var det dette med styrketrening og muskler!!!

Jeg måtte love henne et treningsopplegg hvor ingen skulle kunne se at hun var en kulestøter! Mitt treningsystem omfattet derfor relativt få generelle vektløfter øvelser, derfor mer vektlegging på spesielle styrkeøvelser med sandsekk/medisinball etc. og et større omfang med kulestøt med tyngre kuler. Da hun befant seg ved starten av karrieren, la jeg også inn treningselementer for femkamp, som for eksempel hekkeløp, lengde- og høydehopp. Hun ville i tillegg gjerne lære diskoskast, noe som jeg synes var en god ide da mitt hemmelige ønske var at hun engang i fremtiden skulle støte med rotasjonsteknikk.

Treningsplan kulestøt, Birgit Petsch Forberedelse til JR EM 1981 i Utrecht, Holland

Birgit Petsch , f. 20.2.1963,(1,75/78 kg)

1980: 15,31 m

Mål 1981: 16,50 m

Typisk treningsuke i november og desember 1980

Prinsipper og målsetning i denne perioden:

Prinsipp: Umfangsøkning i tre ukers syklus(3-5x10) med en rolig uke.

Målsetningen var å skape et solid fundament for den intensive forberedelsen for innendørs sesongen etter juleferien med aktiv hvile.

Mandag(3.11) Styrketrening

Dype Knebøy, vekt foran(DBF)	3x10x55kg
Benkpress, flat(FB)	3x10x50kg
Vridning (se fig)	3x10x30kg
Flies	3x10x5kg
Mave og ryggøvelser, hver 3 x10x10kg	

Tirsdag(4.11) Teknikk diskos med ball i nett (30 min)

3x10x4kgkule st ,/venstre/ høyre(gummivegg)
Kulestøt med rotasjon 20x3kg

Kulestøt st. 40x6,2/7,2 kg
Sprint 5 x 50m

Onsdag(5.11.) Diskoskast utendørs; 50 kast med 1,0/1,5/2kg
40x 6,2 kg Bakover/Kulestøt st.
Hopp bakover med medisinball

Torsdag(6.11) **Morgen:** Kroppsøving på skolen bla. spensthepp

Kveld: Styrketrening
Dype Knebøy, vekt foran(DBF) 3x10x55kg
Benkepress, flat(FB) 3x10x40kg
Vridning (se fig) 3x10x30kg
Flies 3x10x5kg
Mave og ryggøvelser, hver 3 x10x10kg

Fredag(7.11) **Morgen:** 3x10x4kgkule st ./venstre/ høyre
Diskosteknikk 25 min ball i nett
Kule st. 20 x 7,2 kg
Diskossleng 10x2,5 kg
5x40 m sprint

Kveld: Styrketrening
Rykk 3x10x30kg
Dype Knebøy, vekt foran(DBF) 3x10x55kg
Benkepress, skrå(SB) 3x10x50kg
Flies 3x10x7,5kg
Mave og ryggøvelser, hver 3 x10x10kg

Lørdag Fri

Søndag 30 min jogg i skogen

Forberedelsessyklus tyske ungdomsmesterskapet innendørs 12.-21.2.1981

Prinsipper og målsetning i denne perioden:

Prinsipp: Intensitetsøkning i to ukers syklus(fra 5x5x til 5x1) med en rolig uke.

Jeg benyttet også en kompleks treningsmetode (russisk inspirert) hvor vi blandet styrke med kasttrening hhv styrke med spensttrening. (I idrettshallen til Bayer klubben befant seg kulestøtanlegget, kastnett og vekter direkte ved siden av hverandre.)

Målsettingen var å trene med høy intensitet og å forbedre overføringen av den generelle styrke til konkurranseøvelsen. Trening av andre kroppsdeler(også veksel venstre-høyre) som aktiv hvile var også viktig.

12.2. STYRKE test:	Frivending-støt	60 kg
	5 kg kulestøt med hink	13,49 m
	5 kg bakover	12,95 m

25 minutter teknikktraining kule med 3,8 kg
Dype knebøy(vekt foran) 3x5x70 kg i seriepausene
spensthopp(hink) 3 x 3 hhv. venstre/ høyre
Spentstest : lengde u.t. 2,35 m

13.2. Teknikktraining kulestøt inn i nett:

3x10x4kgkule st ,venstre/ høyre
3x10x5 kg st, 10 x med hink
Teknikktraining 3,8 kg kule (hel/del-øvelser)
Medisinball(2kg) bakover 20 x
Medisinball(2kg) bakoverhopp med kast opp ,10 x

14.2. Frivending/støt : 2 x 5 x 42,5 kg
10 x 3,8 kg ; 15,45 m

15.2. Pause

16.2. Styrketrening:

Frivending/støt 3x 5 x 50 kg i veksel med 6 x 3kg kulestøt
3x 5 x 25 kg i veksel med 6 x 3kg kulestøt
Dype knebøy 3x5 x 70 kg i veksel med 6 x 5 kg kulestøt st.
3x5 x 35 kg i veksel med 6 x 5 kg kulestøt st.
Vridning 3x5x30kg
10 minutter imitasjoner/deløvelser
Spentstopp(hink) 5 x 3 hhv. /venstre/høyre(7,60 m)

17.2. 3 x 10x 4 kg v/h kulestøt i nett
10 støt med tilløp
3x 5x 3 kg Kulestøt med imitasjoner imellom
20 minutter teknikktraining med video
Sprint:4 x 30 m st 4,50 sek el.
2 x 30 m flying

18.2. 3 x 10x 4 kg li/re kulestøt i nett
10 minutter imitasjoner
10 x 3,8 kg kulestøt (15,55 M)
10 minutter teknikktraining med video
Sprint:4 x 30 m st 4,48 sek el.

19.2. Frivending/støt 2x 5 x 60 kg i veksel med 2x5 x 5kg kulestøt st
3x 5 x 25 kg i veksel med 5 x 3kg kulestøt

20.2. Hvile

21.2. Tyske innendørsmesterskap for ungdom, 1. 15,91 m (ny tysk(v) årgangsrekord)

Denne ukesyklus var også mønsteret for den siste uken før JR-EM.

I august var alle testverdier klart bedre enn i februar:

5 kg kulestøt	13,92 hhv. 13,49 m
3,8 kg kulestøt	16,35 hhv. 15,55 m
frivending/støt)	72,5 hhv. 60 kg
Spent 3xre	8,35 m hhv 7,60 m

Dessverre greide hun ikke presset den dagen hun skulle bevise alle at hun hadde handlet riktig ved å flytte hjemmenifra som 16 åring.

Sesongen 1981:

- 21.2. 15,91 m Innendørsmester
- 13.6. 15,78 m (1) Jr-landskamp
- 4.7. 16,13 m(1) Regionalt mesterskap(NRW)
- 11.7. 15,81 m (1) Jr-landskamp Polen
- 1.8. 15,74 m(2) Ungdomsmesterskap (U19)
- 23.8. 15,96 m(5) JR-EM U19 UTRECHT
- 30.8. 16,19 m (1)Juniormesterskap (U22)

Diverse testverdier i sesongen:

Styrke : frivending-støt	72,5 kg
dype knebøy fr.	105 kg
spenst: 3 hink høyre	8,35 m
3 hink venstre	8,10 m
lengde u.t.	2,55 m
sprint 25m st.el.	3,75 sek
Kule 5 kg RW	13,73 m
st	12,41 m
hink	13,92 m

Andre øvelser:

Diskos 48,28 m

tyske ungdoms 5-kampmesterskap(5.9.)

100 m hekk	15,22
Kule	15,59
høyde	1,60
lengde	5,10
800 m	2:35,05
11. plass:	5303 poeng

Etterord:

Birgit ville ikke nytte de samme metoder som tidligere klubbvenninnen Claudia Losch, som vant OL 1984 med 21,16 m. (Claudia støtte vinteren 1982 rundt 16 m da hun tok avskjed fra min treningsgruppe og flyttet til München).

Birgit Petsch ga opp kastkarrieren i 1984(etter seier i kule og diskos ved tyske U22 mesterskapet). Beste resultat 17,84 m.(Diskos 54,28)
Hun fullførte deretter sitt medisinstudium på rekordtid.