

Hei Edvard!

9.2.2010

Jeg henviser til ditt innlegg "Årsplanlegging i kastøvelser i ungdomsklassen-en sammenligning av norske og tyske rammetreningsplaner" et bidrag til bladet FRIIDRETT november 2007. Jeg har lest artikkelen mange ganger og finner den meget interessant. Spesielt periodisering av de ulike treningsformer og fordelingen av disse (les årsoversikt 16/17, 18/19 og Wyluddas kast årsplan). Jeg har imidlertid noen bemerkninger som jeg håper du kan svare på evt henviser til relevante artikler eller kilder etc.

1. Arbeit mener at den beste periodisering for kast er enkeltperiodisering (men som han bemerker kan den være vanskelig å gjennomføre pga stadig hyppigere konkurranser midtvinters). I din artikkel vises en årsoversikt av Losch (aksentuering av hovedtreningsmidlene, s 13), årsplan for ungdom (årsoversikt for treningsmidlene....., s9) samt treningen(med diverse kurver, s 10 og 11) til Wyludda "arrangert" av Bötcher. Jeg syntes det er litt merkelig, i et ellers så stringent østtysk system, at alle årsoversiktene/treningsregimene er basert på dobbeltperiodisering. Var det to likeverdige systemer, eller var det Arbeit som hadde sin egen oppfatning? Muligvis er svaret at artikkelen er skrevet for ungdomskastere, men Wyludda var jo godt voksen (eller er hennes trening fra ungdomsårene). Dersom det finnes en tilsvarende årsplan for enkeltperiodisering (++) viss det også er med kurver)hadde jeg vært meget takknemlig om du kunne fortelle meg det. Jürgen Schult (Arbeit) trente etter enkeltperiodisering, mulig at Schult har beskrevet dette i sin diplomoppgave? Hvor kan man evt få tak i den?
2. På side 5 beskrives at treningsåret inndeles i 9 mesosyklur (8 a 6 uker (biorytme) og 1 a 4 uker osv) som overordnet inndeles videre i 3 makrosykluser. Men både i artikkelen s 6 og i "Rahmentrainingsplan für das aufbautraining wurf " syntes lengden på flere av mesosyklene å variere i uker. Har tyskerne gått bort i fra egen "lære" eller er dette et resultat av dobbeltperiodiseringen?

Mulig at mine spm. kunne egne seg som diskusjonstema?

Sportslig hilsen

Tom Werner Olsen