

Arbeidskrav i diskos

Tabell 1: Fysiske arbeidskrav i diskos for kvinner på fire ulike prestasjonsnivå.

		Arbeidskrav i diskos (kvinner)			
%	PRESTASJONSNIVÅ	53.00m	56.00m	58.00m*	61.00m
50%	Teknikk (diskos) /prestasjonstest Film Kast på trening uten tilløp (gj.snitt av 3 beste kast)	≥ 43.00	≥ 46.00	≥ 48.00	≥ 50.00
40%	Styrke (IRM)				
	Dype knebøy (relativ styrke/kg)	≥ 1.4 (120 kg)	≥ 1.5 (130 kg)	≥ 1.6 (140 kg)	≥ 1.7 (150 kg)
	Benkpress (relativ styrke/kg)	≥ 1.0 (80 kg)	≥ 1.1 (90 kg)	≥ 1.2 (100 kg)	≥ 1.3 (110 kg)
	Frivending (relativ styrke/kg)	≥ 1.0 (80 kg)	≥ 1.1 (90 kg)	≥ 1.2 (95 kg)	≥ 1.2 (100 kg)
	Rykk (relativ styrke/kg)	≥ 0.9 (70 kg)	≥ 0.95 (75 kg)	≥ 1.0 (80 kg)	≥ 1.1 (85 kg)
	Spesiell kaststyrke				
	Liakov (4 kg)	≥ 15m	≥ 16m	≥ 17m	≥ 18m
	Kulekast framover(4kg)	≥ 14m	≥ 15m	≥ 16m	≥ 17m
10%	Spenst				
	Lengde uten tilløp	≥ 2.60	≥ 2.65	≥ 2.70	≥ 2.75
	Knebøyhopp uten svikt (SJ)	≤ 38.0	≤ 40.0	≤ 42.0	≤ 44.0
	Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≤ 40.0	≤ 42.0	≤ 44.0	≤ 46.0

Tabell 2: Fysiske arbeidskrav i diskos for menn på fire ulike prestasjonsnivå.

		Arbeidskrav i diskos (menn)			
%	PRESTASJONSNIVÅ	54.00m	57.00m	60.00m*	63.00m
50%	Teknikk (diskos) /prestasjonstest Film Kast på trening uten tilløp (gj.snitt av 3 beste kast)	≥ 44.00	≥ 47.00	≥ 48.50	≥ 51.00
40%	Styrke (IRM)				
	Dype knebøy (relativ styrke/kg)	≥ 1.7 (200 kg)	≥ 1.8 (210 kg)	≥ 1.9 (230 kg)	≥ 2.1 (250 kg)
	Benkpress (relativ styrke/kg)	≥ 1.2 (140 kg)	≥ 1.3 (150 kg)	≥ 1.5 (170 kg)	≥ 1.6 (190 kg)
	Frivending (relativ styrke/kg)	≥ 1.1 (120 kg)	≥ 1.2 (130 kg)	≥ 1.3 (150 kg)	≥ 1.5 (170 kg)
	Rykk (relativ styrke/kg)	≥ 1.0 (100kg)	≥ 1.1 (110 kg)	≥ 1.2 (120 kg)	≥ 1.3 (130 kg)
	Spesiell kaststyrke				
	Liakov(7.25 kg)	≥ 17 m	≥ 18 m	≥ 19 m	≥ 20 m
	Kulekast framover (7.25 kg)	≥ 15 m	≥ 16 m	≥ 17 m	≥ 18 m
10%	Spenst				
	Lengde uten tilløp	≥ 2.90	≥ 3.10	≥ 3.20	≥ 3.30
	Knebøyhopp uten svikt (SJ)	≤ 50.0	≤ 52.0	≤ 54.0	≤ 56.0
	Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≤ 52.0	≤ 54.0	≤ 56.0	≤ 58.0

* = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.

Andre krav

Krav til bevegelighet

I diskos er det viktig at utøvere har tilstrekkelig bevegelighet i sentrale ledd (hoftelodd, ankelledd og skulderledd) slik at en kan tilegne seg en hensiktsmessig utkastteknikk.

Krav til koordinasjon/tekniske ferdigheter

I hovedsak bestemmes prestasjon i diskoskast av utøverens maksimale og eksplosive styrke i strekkapparatet i beina, overkroppen og armer. For å utnytte de fysiske ressursene optimalt er det viktig å arbeide systematisk med å utvikle en optimal utkastteknikk. Kastteknikken må tilpasses hver enkelt utøveres forutsetninger. Kastlengden bestemmes av utgangshastighet,

utkastvinkel og utkasthøyde (Friidrettsteknikk; Nytrø et al., 1989). På tross av at det ikke finnes en teknikk som passer for alle er det en rekke tekniske momenter som er relativt like for kastere på nasjonalt og internasjonalt nivå.

For å innarbeide en stabil teknikk og for å kunne tilegne seg nye teknikker bør unge utøvere drive mye og variert kasttrening i de første treningsårene.

Krav til livsstil

For en diskoskaster vil livsstilen virke inn på konkurranseresultatet. Utøvere som har en positiv livsstil med blant annet et ytelsesplanlagt kosthold, optimal balanse mellom trening og hvile/søvn vil ha gode forutsetninger for å få optimalt utbytte av treningen.

For å kunne gjennomføre den planlagte treningen uten lange avbrudd, er det viktig at utøveren er mest mulig skade- og sykdomsfri. Ved å følge en del enkle retningslinjer vil kastere kunne redusere risikoen for unødvendige avbrekk i treningen:

- Varier treningsbelastningen (varighet x intensitet) systematisk gjennom periodisering av trening.
- Benytt kjente skadeforebyggende tiltak som massasje og fysikalsk behandling, som et supplement til den tradisjonelle treningen.
- Benytt alternativ trening som styrketrening for stabiliseringsmuskulatur i buk og rygg, balanse- og styrkeøvelser for anklene. Integrer den alternative treningen i den daglige treningen.
- Spis og drikk riktig før, under og etter trening og konkurranser.
- Vær oppmerksom på åpenbare smittekilder som felles drikkeflaske, syke kamerater/familie og store ansamlinger av mennesker.
- Vær fornuftig kledd med tanke på temperatur og vindforhold (NB! Lue om vinteren).
- Pass på å få minst åtte timer søvn per natt. Sov gjerne også 30-60min på ettermiddagen.