



Arbeidskrav i spydkast

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

		Arbeidskrav i spydkast (kvinner)			
%	PRESTASJONSNIVÅ	53.50m	56.00m	58.00m*	61.00m
50%	Teknikk (spydkast)* Film Kast på trening uten tilløp (gj.snitt av 3 beste kast)	≥ 35.00	≥ 38.00	≥ 40.00	≥ 42.00
20%	Styrke (1RM)				
	Dype knebøy (relativ styrke/kg)	≥ 1.6 (120 kg)	≥ 1.7 (130 kg)	≥ 1.8 (130 kg)	≥ 2.0 (140 kg)
	Benkpress (relativ styrke/kg)	≥ 0.9 (70 kg)	≥ 0.9 (75 kg)	≥ 1.0 (80kg)	≥ 1.1 (85 kg)
	Frivending (relativ styrke/kg)	≥ 0.95 (75 kg)	≥ 1.0 (80 kg)	≥ 1.05 (85 kg)	≥ 1.1 (90 kg)
	Rykk (relativ styrke/kg)	≥ 0.8 (60 kg)	≥ 0.85 (65 kg)	≥ 0.9 (70 kg)	≥ 0.95 (75 kg)
	Pullover (3 repetisjoner)	≥ 30 kg	≥ 35 kg	≥ 40 kg	≥ 45 kg
	Spesiell kaststyrke				
	Liakov (4kg)	≥ 14	≥ 15	≥ 16	≥ 17
	Innkast (3kg)	≥ 11.50	≥ 12.50	≥ 13.50	≥ 14.50
15%	Hurtighet				
	30 m fra blokk	≤ 4.70	≤ 4.65	≤ 4.60	≤ 4.55
	30 meter "flying"	≤ 3.60	≤ 3.55	≤ 3.50	≤ 3.45
15%	Spenst				
	Lengde uten tilløp	≥ 2.40	≥ 2.50	≥ 2.60	≥ 2.70
	Tresteg uten tilløp	≥ 7.40	≥ 7.60	≥ 7.80	≥ 8.00
	Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≥ 44.0	≥ 46.0	≥ 48.0	≥ 50.0
	Sargent-hopp med armsving og svikt	≥ 54.0	≥ 57.0	≥ 59.0	≥ 62.0

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

		Arbeidskrav i spydkast (menn)			
%	PRESTASJONSNIVÅ	71.00m	75.00m	79.00m*	83.00m
50%	Teknikk (spydkast)* Film Kast på trening uten tilløp (gj.snitt av 3 beste kast)	≥ 50.00	≥ 54.00	≥ 57.00	≥ 60.00
20%	Styrke (1RM)				
	Dype knebøy (relativ styrke/kg)	≥ 1.7 (150 kg)	≥ 1.8 (160 kg)	≥ 1.9 (175 kg)	≥ 2.0 (190 kg)
	Benkpress (relativ styrke/kg)	≥ 1.4 (120 kg)	≥ 1.5 (130 kg)	≥ 1.6 (140kg)	≥ 1.8 (150 kg)
	Frivending (relativ styrke/kg)	≥ 1.2 (115 kg)	≥ 1.2 (125 kg)	≥ 1.3 (132,5 kg)	≥ 1.4 (140 kg)
	Rykk (relativ styrke/kg)	≥ 1.0 (90 kg)	≥ 1.1 (100 kg)	≥ 1.15 (110 kg)	≥ 1.2 (115 kg)
	Pullover (3 repetisjoner)	≥ 60 kg	≥ 65 kg	≥ 70 kg	≥ 75 kg
	Spesiell kaststyrke				
	Liakov (7.25 kg)	≥ 14m	≥ 15m	≥ 16m	≥ 17m
	Liakov (4 kg)	≥ 21m	≥ 22m	≥ 23m	≥ 24m
	Innkast (4 kg)	≥ 16m	≥ 17m	≥ 18m	≥ 19m
15%	Hurtighet				
	30 m fra blokk	≤ 4.35	≤ 4.30	≤ 4.25	≤ 4.20
	30 meter "flying"	≤ 3.25	≤ 3.20	≤ 3.15	≤ 3.10
15%	Spenst				
	Lengde uten tilløp	≥ 3.00	≥ 3.10	≥ 3.20	≥ 3.30
	Tresteg uten tilløp	≥ 8.75	≥ 9.00	≥ 9.25	≥ 9.50
	Knebøyhopp med svikt (CMJ)	≥ 52.0	≥ 56.0	≥ 58.0	≥ 60.0
	Sargent-hopp med armsving og svikt	≥ 70.0	≥ 74.0	≥ 78.0	≥ 82.0

* = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.

Andre krav

Krav til bevegelighet

I spydkast kreves spesielt stor bevegelse i skulder og hofteldd. Ulike studier indikerer også at økt bevegelse rundt hoftelddet og skulderleddet kan bidra til å redusere risikoen for strekkskader. Overdreven bevegelsestrening er ikke positivt, og en bør vurdere utøverens kapasitet opp mot kravet i konkurranseøvelsen før en bruker mye tid på denne treningsformen.

Krav til koordinasjon/tekniske ferdigheter

I hovedsak bestemmes prestasjon i spydkast 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 utøvers 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.