

A 1

Generelt om casting

HISTORIKK

All casting har sin opprinnelse fra sportsfiske. Det startet som oftest med en mannjevning mellom sportsfiskere for å se hvem som behersket sitt fiskeredskap best. Det begynte på det lokale plan og økte i omfang i de forskjellige land. Faste internasjonale regler fantes derimot ikke, så når det ene lands kastere besøkte andre land, ble det gjerne litt forvirring.

I USA var de kommet så langt at de hadde faste kasteregler alt i midten av 20-årene. Men flere av øvelsene de kastet var totalt ukjente for europeere og da særlig for oss skandinaver.

Først i 1955 ble det enighet mellom 14 nasjoner - bl.a. Norge - om å danne et forbund med felles konkurranseregler. Forbundet fikk navnet International Casting Federation - som regel forkortet til ICF. I 1952 ble det dannet et internasjonalt forbund for sportsfiske, Confédération Internationale de la Pêche Sportive, forkortet CIPS. Dette forbund har flere underavdelinger. De beskjeftiget seg opprinnelig ikke med casting som idrett, men bare med konkurranse med fiskestang. Først i 1959 endret CIPS sine regler, slik at de fikk et antall øvelser som er idrettsmessige. De tok da opp en rekke av de øvelser som ICF hadde i sine regler. Federation Casting Sport, FCS, var castingavdelingen til CIPS, hvor flere av Europas ledende castingnasjoner var organisert. I 1983 dannet ICF og FCS en internasjonal takorganisasjon, World Casting Association, som skal ta seg av alt som gjelder verdensmesterskap, verdensdelsmesterskap, regler og rekorder. WCA har etter hvert mistet sin betydning og nå har ICF overtatt som det ledende verdensforbundet. ICF byttet navn i 2005, grunnet konflikt med et annet forbund. Det ble til International Casting Sport Federation (ICSF). CIPS og ICSF har nå et samarbeid som beskjeftiger seg med casting
Norge hadde i midten av 50-årene tre landsforbund som hadde sportsfiske på sitt program: Norges Sportsfiskerforbund, Arbeidernes Jeger- og Fiskerforbund og Norges Jeger- og Fiskerforbund. På castingens område var det i Norge i 1952 startet en organisasjon med navnet Norges Flue- og Slukkasterforbund. Dette forbundet var blant stifterne av International Casting Federation i 1955 og ble i 1957 assosiert med Norges Idrettsforbund som utvalg.

I 1959 ble det truffet en ordning innenfor de tre nevnte forbund for sportsfiskere om å danne Norsk Kasteunion. Norsk Kasteunion skiftet senere navnet til Norges Castingforbund, og i 1962 ble Norges Castingforbund fullverdig medlem av Norges Idrettsforbund. Dette medlemskapet var et avgjort lykkelig "ekteskap" for castingsporten.

IDRETTENS Plass I NORGE OG I VERDEN

Casting som idrett burde ha alle muligheter for en større oppslutning i Norge. Spesielt når en tenker på hvor mange her i landet som bruker fiskeutstyr. Statistiske oversikter over folks friluftsliv i Norge, viser at over en million mennesker driver - mer eller mindre intenst - sportsfiske som hobby.

Rent kvalitativt er våre kastere meget gode. Hvert år blir det arrangert VM i casting, og våre kastere er å finne langt oppe på premielistene - noen ganger helt på toppen. Det arbeides for å få casting som olympisk idrett. Casting var anerkjent av den Internasjonale Olympiske Komitè, men ble tatt ut i 2009. For å komme med igjen i World Games sammenheng må øvelsesutvalget reduseres og castingsporten modifiseres.

HVA ER CASTING?

Ordet casting er internasjonalt og utledet av det engelske ordet "cast". Det står for all kasting med flue- eller slukstang som ikke har til hensikt å fange fisk, men å oppnå lengder i lengdekast og treffe mål i presisjonskast. Ordet skal innarbeides slik at alle vet betydningen på samme måte som folk vet hva golf eller curling er.

ANLEGG

Tidligere ble en del av castingen gjennomført på vann. Dette ble forandret i begynnelsen av 1970 årene, som har ført til at alle casting arrangementer senere har blitt utført på land. Nå kan hvilket som helst nasjonalt stevne med hell arrangeres på en gressmatte på størrelse med minst en vanlig fotballbane, mens for et internasjonalt arrangement bør det være arealer tilsvarende minst to fotballbaner liggende ved siden av hverandre.

UTSTYR

Som nevnt er all casting utledet fra sportsfiske, og dermed er det slått fast at i prinsippet kan vanlige fiskestenger nyttes. Tidligere ble ordinært fiskeutstyr benyttet i alle presisjonsøvelsene og enkelte av lengdeøvelsene. Utviklingen i konkurransekastingen har ført til at mange toppkastere i dag bruker mye kraftigere utstyr enn det som er mulig å få kjøpt i fiskeutstysbutikkene. For de som ønsker å begynne med casting som idrett, er det allikevel å anbefale å starte med lett utstyr, gjerne fiskeutstyr. Et lett utstyr er mindre belastende for håndleddet, samtidig som det gjør innlæringen av riktig teknikk lettere. For å kunne hevde seg internasjonalt i lengdeøvelsene, er det derimot påkrevet med stive spesialstenger. Til haspel lengdeøvelsene velger mange av utøverne å benytte standard fiskesneller, men med spesialbygde aluminiumsspoler.

KONKURRANSER

Det arrangeres både nasjonale og internasjonale stevner rundt om i hele verden. I Norge er det Norgesmesterskapet som er årets høydepunkt, og det største trofeet er Kongepokalen. Styret fastsetter hvert år hvilke øvelser denne skal deles ut i.

Hvert år blir det arrangert Nordisk Mesterskap med kastere fra hele Norden, og landene arrangerer det etter tur. Men VM, som arrangeres hvert år, er og blir det største. Her er det deltakere fra de fleste verdensdeler, og deltakerantallet er så stort at det må arrangeres over flere dager. Det blir kåret verdensmester i 9 øvelser for herrer og 7 øvelser for damer. Det kåres også verdensmester i kombinasjonene femkamp, syvkamp og mangelkamp for herrer, samt femkamp og mangelkamp (øvelse 1-5 +8 og 9) for damer. Det kåres også lag i herrer og damer femkamp.

SÆRKRAV/ TRENING

Vi kan ikke se på denne sporten med så mange øvelser under ett. Vi må skille mellom de krav som settes til en presisjonskaster og de som settes til en lengdekaster. Det er imidlertid ingen ting som tilsier at en god presisjonskaster ikke skal kunne være en god lengdekaster også, eller omvendt.

Den viktigste og største delen av all castingtrening, er treningen med stang. Uansett om det er lengde eller presisjonskasting som er primærinteressen, er god stangfølelse av avgjørende betydning. En god stangfølelse oppnår man bare ved å trene jevnt og trutt over tid.

Lengdekasting setter krav til utøverens maksimale og eksplosive muskelstyrke, samt god bevegelighet og koordinasjonsevne. Det kan kanskje være mulig å hevde seg i toppen internasjonalt i lengdeøvelsene uten styrketrening. Det forutsetter imidlertid at en er naturlig sterk og hurtig, samt at en har en bortimot optimal teknikk. Det er veldig få som har alle forutsetningene i fullt monn. Enten er teknikken litt for dårlig, eller så er en ikke sterk nok og/eller for treg til å sette stor nok fart på stangen i utkastet.

Ved hjelp av vekttrening kan en bli både raskere, sterkere og mer robust. Det at en blir mer robust, gjør at en kan tåle mer stangtrening uten å dra på seg belastningsskader så lett. Den muskelstyrken som er mest interessant er maksimal og eksplosiv muskelstyrke. For å utvikle denne muskelstyrken brukes det mye tunge vekter (80-100% av maks.).

For å kunne få mest mulig ut av styrketreningen i castingen, er det viktig å komplementere med spenst og bevegelighetstrening.

Det er viktig å huske på at stor styrke ikke gir særlig uttelling dersom teknikken er så dårlig at en ikke får brukt kreftene riktig. Selv om det fokuseres mye på styrketrening blant dagens landslagskastere, er det viktig å huske på at den aller største delen av treningen utgjøres av teknikkstrening med stang.

Det aller viktigste kravet til en god presisjonskaster, er at han eller hun har en god hensiktsmessig teknikk som er automatisert. Dette oppnås bare ved å trene jevnt over tid. Som presisjonskaster er det også viktig å ha et godt syn, psykisk styrke og rutine.

Det kan være en fordel å trene noe utholdenhet for å senke hvilepuls.

I motsetning til en lengdekaster som bare trenger et kast for å vinne en konkurranse, kan ikke presisjonskasteren tillate seg å gjøre en eneste feil. Nivået i internasjonal toppcasting er i dag så høyt at i mange tilfeller holder det ikke med fullt hus i innledende runde, eller til og med i omkastet for å vinne, en må i tillegg være den raskeste.

Alle presisjonsøvelsene kan tilbys de funksjonshemmede. Det er vanskelig å forstå annet enn at en mann eller kvinne som sitter i rullestol, som ellers har full førlighet i overkroppen og et godt syn, skal kunne vinne f.eks VM på lik linje med de andre deltakerne.

TAKTIKK

Taktikken er i grunnen ganske enkel, fordi det bare er elementene som kan være leie å hankes med. I plugg lengdeøvelsene er det viktig å legge kastene høyt for å få størst mulig utbytte av vinden, hvis denne kommer bakfra. I flue lengdeøvelsene kan det derimot være farlig å ha for stor vinkel på utkastet, fordi snøret kan miste mye av framdriften og få problemer med å rulle fullstendig ut.

Når det gjelder presisjon, vil det nok være en fordel å tilegne seg en kasteteknikk som kan brukes under de mest ugunstige værforhold, og da bruke samme teknikk også under vindstille, med andre ord relativt harde og direkte kast. Under omkast på tid i presisjonsøvelsene er det viktig å ha en teknikk som er så rasjonell og tidsbesparende som mulig. Her kan det også være nødvendig å holde oversikt over konkurrentene i øyekroken, slik at man vet hvor langt de er kommet i omkastrunden sin.

FREMTIDSPERSPEKTIVER

Fremtiden for norsk casting er så avgjort optimistisk. Selv om økonomien selvfølgelig kunne vært bedre, har vi tross alt en relativt god økonomisk ryggrad takket være tippemidler og medlemskap i Norges Idrettsforbund. Med den store masse interesserte som alle sportsfiskere representerer, skal det bare en liten forandring til i sportsfiskernes holdning for at det skal bli en pågang til Norges Castingforbunds registrerte klubber, og at nye klubber blir medlemmer av vårt forbund.

Norges Castingforbund har vel muligens neglisjert informasjon utad om forbundets virke, med andre ord drevet dårlig PR-virksomhet. Castingsporten har også hatt en tendens til å samle på antall øvelser, noe som for en utenforstående vil virke temmelig kaotisk. Det vil være et ønske for fremtiden at antall øvelser blir skåret drastisk ned. Det vil sporten tjene på. Et hovedmål for castingsporten er olympisk deltakelse. Når dette er et faktum, vil det være større mulighet for å komme til enighet om et "Olympisk program" for castingsporten.