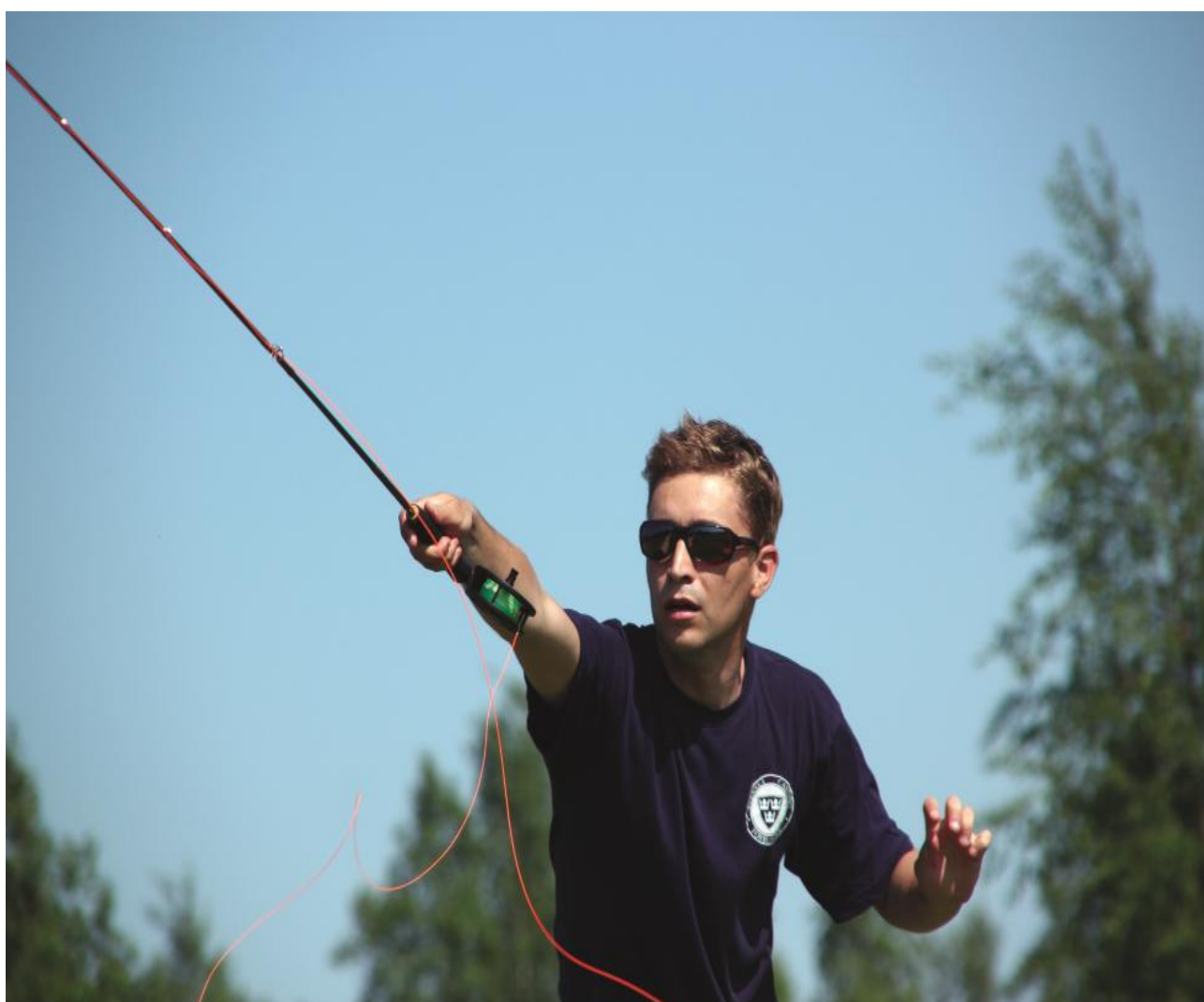


Elitplan Flugkastning Castingförbundet 2015



Förord

Arbetet med denna elitplan initierades i samband med Sveriges första elitläger där utövare inom både Flugkastning och Casting träffades för gemensam träning, erfarenhetsutbyte och planeringsarbete vid Bosön, Stockholm 19-20 november 2010.

Elitplanen är en plan för elitsatsning inom Flugkastning i Sverige.

De flugkastare som var med vid elitlägret vid Bosön och som sedan arbetat med att ta fram och uppdatera denna elitplan är:

Stefan Siikavaara

Ronny Landin

Fredrik Hedman

Magnus Hedman, landslagscoach

Anna Stenberg

Esa Raudasvirta

Ulrik Röijezon, sjukgymnast för landslaget

Tellis Katsogiannos

Alexander Larsson

Uppdateringen av 2013 års dokument är genomförd av arbetsgruppen 18-20/1.

Roger Håkansson

Tellis Katsogiannos

Niklas Eriksson

Joakim Karlsson

Joakim Tuovinen

Magnus Toth

Magnus Uhr

Ronny Landin

Uppdateringen av 2014 års dokument är genomförd av arbetsgruppen genom Roger Håkansson.

Uppdateringen av 2015 års dokument är genomförd av arbetsgruppen genom Roger Håkansson.

Innehållsförteckning

Bakgrund.	4
Sverige, flugfiskare blir idrottsmän.	4
Vision.	5
Beskrivning av flugkastningsgrenarna och kravanalys elitnivå.	5
Generell kravanalys fysiska, mentala och tekniska/taktiska faktorer.	5
Regler.	5
Trout Distance.	6
Trout Accuracy.	7
Sea trout Distance.	8
Salmon Distance.	9
Spey 15' 1" Distance.	10
Spey 16-18' Distance.	11
Träningsmiljö.	12
Tävlingar.	12
Landslagsverksamhet.	13
Klubbverksamhet.	13
Instruktörs- & tränarutbildning.	13
Teknik-, prestation och materialutveckling.	14
Hälsa, skadeprevention och rehabilitering.	14
Näringslära.	14
Skadeprevention och rehabilitering.	14
Styrketräning inklusive övningsexempel.	15
Mental träning.	15
Nyrekrytering.	15
Barn och ungdomar.	15
Vuxna.	16
Utvecklingstrappa.	16
Barn och ungdomar.	16
Vuxna.	17
Planering och mål.	18
Nuvarande resultat.	18
Framtida resultat.	18
Verksamhetsplanering.	18

Bakgrund

Det senaste 10 åren har kunskapsspridning via Internet varit en central del av sportens utveckling. Internationella webbforum har fungerat som plattformar för kunskapsspridning och diskussioner samt analyser. Bland dessa måste Paul Ardens sexyloops.com nämnas då hans webbsida varit en av de viktigaste drivande faktorerna sedan 2001.

Ny teknik i form av höghastighetskameror och gyrosensorer har blivit tillgängliga för fler och det har lett till många stora förändringar av hur man ser på fysiken inom kastteknik med flugspö. I samband med detta har många utövare med formell utbildning inom fysik, biomekanik och kinetik intresserat sig för att undersöka olika aspekter inom området.

Förenklat kan man säga att paradigmet och skriften litteratur inom området innan 2000 till stor del är baserad på gissningar medan man idag ställer mycket högre krav på vetenskaplig förankring, källkritik och metod.

Sverige, flugfiskare blir idrottsmän.

I takt med att flugkastning med fiskeutrustning (träning utanför rena fiskesituationer) började bli en populär sysselsättning för flugfiskare började en bred allmän uppfattning om att en förbättrad kastteknik ger ett intressantare och mer belönande fiske växa fram. Detta ledde till en kraftig kompetenshöjning vad gäller kastteknik hos flugfiskare. Att ta lektioner och delta i kurser inom kastteknik blev allt vanligare bland flugfiskare. Detta ledde även till en höjning av kompetensen hos instruktörer och kursanordnare.

Det fanns ingen officiell koppling till något idrottsförbund fram till början av 2010 och de tävlingar som genomfördes i Sverige var inofficiella och följde inget fastställt format. Några svenska utövare tävlade redan internationellt och deltog i de Danska Mästerskapen och i tävlingar som anordnades i Skottland.

I början av 2000-talet började de första stegen mot en elitsatsning ses i Sverige. Det var en naturlig fortsättning på att utövare ville bli bättre. Centrum för detta blev Piteå och 2005 startades den första gruppen som regelbundet och målinriktat tränade flugkastning och mätte och jämförde sina resultat med kastare i andra länder.

Nästa steg var att några utövare började blanda in element och kunskap från olika idrotter med flugkastning. Några av de idrotter som influerade i detta skede var bågskytte, spjutkastning och olika kampsporter. Fysisk träning utan spö blev allt vanligare och den blivande elitgruppen hade turen att rekrytera experter inom motorisk inlärning, fysisk träning, stretching och skadeprevention.

2010 arrangerades den första officiella tävlingen i flugkastning med fiskeutrustning i Piteå. Vid det här laget hade ett samarbete initierats med Svenska Castingförbundet och aktiviteten var nu en för första gången en vedertagen idrott inom Svenska Riksidrottsförbundet.

Dessa och andra faktorer har lett till en mycket snabb utveckling av träningsmetoder och resultat.

Flugkastning har under denna utveckling hela tiden behållit och vårdat sin ursprungliga koppling till flugfisket. Utövarna är fortfarande inbitna flugfiskare som tränar sin kastteknik för att utveckla sitt fiske.

Vision

Etablera flugkastning som en allmänt känd och utövad idrott i Sverige, med en stark elitgrupp och en bred förankring bland flugfiskare.

Flugkastning ska ha en självklar anknytning till flugfisket och vara en naturlig möjlighet för flugfiskare som vill fördjupa sitt intresse mot idrottsliga ambitioner.

Beskrivning av flugkastningsgrenarna och kravanalys elitnivå

Gemensamt för samtliga tävlingsgrenar är att de har sitt ursprung i det praktiska flugfisket. Vissa fysiska, mentala och tekniska krav är gemensamma för de olika grenarna, såsom god rörelsekontroll, uthållighet och fokuseringsförmåga för att kunna kasta rakt med hög precision under tidspress i olika väderförhållanden.

Generell kravanalys fysiska, mentala och tekniska/taktiska faktorer

Fysiska faktorer som är viktiga för att vara konkurrensförmågig på elitnivå är: kondition, uthållighet, styrka, explosivitet (i synnerhet vid leveranskastet), rörlighet (i synnerhet skulder-, arm- och handleder), balans, rörelseprecision och koordinationsförmåga.

Mentala faktorer inkluderar: självförtroende (till sin prestationsförmåga) och att vid tävling kunna optimera sin anspänningsnivå, fokusera på uppgiften, skärma av omgivningen, acceptera olika väderförhållanden, hålla sig till sin ”game plan” (inte vilja mer än vad man kan). Vid tävling är det, till skillnad från vid träning, viktigt att inte börja fundera över sin teknik, utan lita på sin förmåga.

Tekniska och taktiska faktorer inkluderar att kasta rakt i alla tre rörelseplan och att applicera kraft och pauser med god timing. Vid distansgrenarna gäller generellt att maximera längden på kaströrelsen med flugspöet och att åstadkomma en exponentiellt ökande acceleration av spötoppens rörelse vid fram- och bakkast. Dessutom gäller att kunna anpassa kastvinklarna till olika väderförhållanden, t.ex. genom att sänka bakkasten och höja framkastet vid medvind och vinkla ut spöet åt kasthandens sida vid vind från denna sida. Vid distansgrenarna med enhandsspö (där dubbeldrag används) gäller att även använda maximal längd på linhandens rörelse (i en rak rörelsebana) och exponentiellt ökad acceleration av linhanden. Inför varje kastgren är det värdefullt att gå undan till en lämplig plats och övningskasta med exakt den utrustning man ska tävla med. Detta gör att man blir uppvärmd inför sin tävlingsinsats och har kastat in sig med aktuell tävlingsutrustning. Vid detta tillfälle passar man även på att bedöma hur långt det går att kasta, hur mycket lina som är optimal att luftkasta om det gäller Trout Distance, för övriga distansgrenar ger det tillfälle att bedöma/prova ut vilken lina som är optimal för det aktuella väderförhållandet.

Regler

De regler som idag används inom flugkastning är de som togs fram för det första officiella VM:et som genomfördes i Fagernes, Norge, augusti 2010. Vissa mindre justeringar av reglerna kommer att göras inför kommande tävlingar. De aktuella reglerna är beskrivna nedan för var och en av de specifika grenarna.

Trout Distance

Bakgrund/fiskeförankring

Grenen Trout Distance har sitt ursprung i fiske med lätt utrustning med mindre flugor i sjöar och större älvar. För att lyckas i detta fiske krävs i många situationer att fiskaren kan presentera en fluga diskret på längre avstånd. Den diskreta presentationen kräver en fluglina som är lätt och därmed landar mjukt på vattenytan utan att skrämma fisken. På samma gång krävs en anseelig kastvikt för att kunna utföra långa kast även i vind och regn.

I Trout Distance används en fluglina i AFFTA klass 5 vilket betyder lätt fiske med mindre flugor. Klass 5 är en typisk linklass för allmänt flugfiske efter öring, harr och liknande arter. Fluglinan som används i Trout Distance är flytande, har en smal och relativt lång spets och sin vikt fördelad över en lång tapering. Detta ger en tillräcklig total kastvikt när man hanterar lång lina utanför toppöglan men lina kan tack vare sin utdragna viktfördelning och lätta spets ändå landa diskret.

En lång tapering ger även en bättre kontroll av längre lina jämfört med en lina som har en mer koncentrerad viktfördelning. Detta gör det enklare att lyfta lång lina från vattnet för att påbörja ett nytt kast. I till exempel en situation där fisken är rörlig och söker föda aktivt är fiskarens förmåga att snabbt kunna flytta sin fluga ofta avgörande.

Centralt för lätt öring fiske på längre avstånd och för tävlingsgrenen Trout Distance är att det krävs att kastaren kan hantera/luftkasta en anseelig längd lina utanför spötoppöglan. Det är inte ovanligt att kastaren luftkastar med upp till 28-29 meter lina innan kastet levereras. Traditionellt används linor utan skarvar eller separat skjutlina till detta fiske.

Utrustning och tävlingsregler

Utrustning

1. Spö: Flugspö av valfritt märke och AFFTA klass, max längd 275,5 cm inkluderat produktionsavvikelser ($9' = 274,3$ cm)
2. Fluglina: Scientific anglers mastery expert distance competition WF5F orange 120'. I svenska Castingförbundet har beslut tagits att lina Rio Gold Tournament 120'# 5 får användas vid svenska officiella tävlingar. Linorna får inte modifieras på något sätt.
3. Tafs: Monofilament, längden får ej överstiga 3,0 m. Valfri tafsspets.
4. Fluga: Garnbit

Tävlingsregler

5. Bana: För att ett kast ska godkännas måste flugan landa inom den markerade banan. Banans bredd är 5-10 m och har en minsta längd på 50 m. Bredden på platån där kastaren står har samma bredd som banan.
6. Tid: 4 minuter.
7. Resultat: Kast mäts från platån till flugan och avrundas till närmsta hela decimetern. Det längsta levererade kastet räknas. Om två eller fler tävlande uppnår samma resultat avgör det näst längsta kastet.

Kravanalys

Fysiska och mentala krav

Trout Distance har betydligt högre fysiska krav jämfört med Trout Accuracy (se nedan), eftersom kasten innebär betydligt längre lina vid luftkastning samt högre hastighet och längre kaströrelse. Den längre linan och högre kasthastigheten ställer krav på fysisk uthållighet, styrka och, i synnerhet vid leveranskastet, även explosivitet. Den långa kaströrelsen involverar fler leder och muskelgrupper. Genensamt för duktiga distanskastare är att hela kroppen involveras från fotavstamp och steg, via ben, bål, skuldror, armar och ända ut i fingrarna. Dessutom är Trout Distance konditionskrävande i och med de många repetitioner av luftkast som görs under utövandet. Bland mentala krav är en viktig aspekt att vara mentalt förberedd på att väderförhållande har stor påverkan på kastlängden. Den lätta och långa linan vid luftkast gör att denna gren är den gren inom flugkastning som påverkas mest av olika väderförhållanden. Dessutom är det viktigt att mentalt hålla sig till en "game plan" för hur mycket lina som optimalt att luftkasta under de specifika förhållanden som gäller vid varje separat tävlingsfälle.

Trout Accuracy

Bakgrund/fiskeförankring

Grenen Trout Accuracy har sitt ursprung i fiske med lätt utrustning efter arter som exempelvis öring, harr, regnbåge och röding men precision är en generell aspekt inom allt flugfiske. Det är ofta viktigt att pricksäkert kunna presentera sin fluga. Det är dessutom vanligt att fisket kräver en snabb och precis förflyttning av flugan från en position till en annan. En typisk situation under praktiskt fiske innefattar ofta ett lyft av lina, justering av linlängden under luftkastning och avslutningsvis en snabb presentation mot ett mål antingen flera meter närmare eller längre bort. Denna fiskesituation är essensen i denna tävlingsgren. Denna gren använder samma typ av fluglina och spö som Trout Distance. Det är en lätt utrustning avsedd för att hantera mindre flugor och diskret presentation. Linan är lätt och landar därmed mjukt på vattenytan utan att skrämma fisken. Den långa taperingen på linan medger god kontroll vid luftkast även på de mål som är längst bort (15 meter). Traditionellt används linor utan skarvar eller separat skjutlina till precisionsfiske efter öring.

Utrustning och tävlingsregler

Utrustning

1. Spö: Flugspö av valfritt märke och AFFTA klass, max längd 275,5 cm inkluderat produktionsavvikelser (9'=274,3 cm)
2. Fluglina: Scientific anglers mastery expert distance competition WF5F orange 120'. I Svenska Castingförbundet har beslut tagits att linan Rio Gold Tournament 120'# 5 får användas vid Svenska officiella tävlingar. Linorna får inte modifieras på något sätt.
3. Tafs: Monofilament, längden får ej understiga 2,5 m. Tafsspetsen ska vara minst 40 cm och inte tjockare än 0,30 mm.
4. Fluga: O modifierad tävlingsfluga (Fluga med avklippt krokspets) Tillhandahålls av arrangören.

Tävlingsregler

5. Bana: 4 st. mål där varje mål består av 3 st. ringar med diametrarna 60-120-180 cm. Målen placeras slumpmässigt mellan 8 och 15 m från platån. Avstånden till måltavlorna ändras mellan kval och final. Platån där kastaren står är utmärkt och har måtten 1,2 m x 1,2 m.
6. Kastsekvens: Från vänster till höger. Ett kast på vardera målet. Sekvensen upprepas 4 gånger, detta ger totalt 16 kast.
7. Typ av kast: Överhandskast. Linlängden får bara ändras under luftkast. Vid start håller den tävlande flugan i handen och får inte ha mera fluglina utanför toppöglan än spöets längd.
8. Tid: 5 minuter.
9. Resultat: Träff räknas om flugan landar innanför eller på ringen. En träff på eller inom den innersta cirkeln ger 5 poäng, träff på eller inom den mittersta ger 3 poäng och en träff på eller inom den yttre ger 1 poäng. Om flugan, tafsen eller fluglinan vidrör vattnet under luftkast betraktas det kastet som en bom och ger 0 poäng. Kastaren måste då gå på nästa mål i ordningen. Om två eller fler tävlande uppnår samma poängresultat avgör tidsåtgången för deras rundor.

Kravanalys

Fysiska och mentala krav

De fysiska kraven handlar främst om att kaströrelsen måste vara mycket rak och konsistent. Detta medför att fysisk uthållighet, i synnerhet i hand och arm och skuldra, är avgörande. Mentalt är det mycket viktigt att hålla sig till sin ”game plan”, lita på det lin mått man tagit ut är korrekta även om det blir enstaka dåliga kast, kunna fokusera på uppgiften och mentalt avskärma sig från omgivning och publik.

Sea Trout Distance

Bakgrund/fiskeförankring

Denna gren har sina rötter i tyngre flugfiske med enhandsspö. Typiska byten för fiskaren är större öring, lax, gädda och makrill samt näbbgädda. Fisket sker ofta i blåsiga förhållanden vid kust och i sjöar. Flugorna som ofta används är medelstora eller stora imitationer av bytesfisk och räkor. Det är också vanligt med flugor som imiterar iglar och sandmaskar.

De större flugorna kräver en fluglina med hög vikt som kan leverera kraftfulla kast. Vindförhållanden skärper ofta kraven på utrustningen ytterligare. En typisk fiskesituation handlar ofta om att täcka stora ytor vatten med långa kast.

Fluglinan är ofta uppdelad i två delar, den främre delen består av en skjutklump som är själva kastvikten. Den bakre delen består av en tunn skjutlina med låg friktion.

Utrustning och tävlingsregler

Utrustning

1. Spö: Flugspö av valfritt märke och AFFTA klass, max längd 306 cm inkluderat produktionsavvikelser (10' = 304,8 cm)
2. Fluglina: Flytande syntetisk fluglina. Max klumpvikt 27 gram. De delar av linan som överstiger 1 mm i diameter inkluderas i klumpvikten. Maximal tillåten diameter på linan är 2 mm.

3. Skjutlina: Ska ha en diameter mellan 0,35-1 mm. Alla delar av linan som överstiger 1 mm i diameter inkluderas i klumpvikten.
4. Tafs: Monofilament, längden får ej överstiga 3,0 m. Valfri tafsspets.
5. Fluga: Garnbit

Tävlingsregler

6. Bana: För att ett kast ska godkännas måste flugan landa inom den markerade banan. Banans bredd är 5-10 m och har en minsta längd på 60 m. Bredden på platån där kastaren står har samma bredd som banan.
7. Tid: 4 minuter.
8. Resultat: Kast mäts från platån till flugan och avrundas till närmsta hela decimetern. Det längsta levererade kastet räknas. Om två eller fler tävlande uppnår samma resultat avgör det näst längsta kastet.

Kravanalys

Fysiska och mentala krav

Vid Sea Trout Distance används en tyngre men kortare lina, och vanligtvis även ett tyngre och längre spö, jämfört med vid Trout Distance. Den tyngre linan och det tyngre spöet innebär att kraven på fysisk styrka, i synnerhet i underarm och hand, är något större jämfört med Trout Distance. I och med att linan är förhållandevis kort använder de flesta kastare en relativt sett kortare spörörelse jämfört med vid Trout Distance och färre luftkast. Detta medför att kraven på kondition och uthållighet är något mindre jämfört med vid Trout Distance. De mentala kraven är framför allt de som sammanfattats ovan under rubriken Generell kravanalys.

Salmon Distance

Bakgrund/fiskeförankring

Salmon distance har sin bakgrund i lax och havsöringsfiske med tvåhandsspö. Tekniken används där det finns gott om utrymme till bakkast. Det är i dagsläget vanligt att man vid fiske ifrån båt överhandskastar för att täcka stora ytor vatten med långa kast.

Ofta används stora flugor vid laxfiske, detta medför att linorna också måste vara tunga för att leverera flugan till fisken. Ett avslappnat sätt att hantera dessa tunga flugor och linor är att använda sig utav ett tvåhandsspö. Beroende på vattnets storlek används spön av olika längder, allt ifrån omkring 11' till över 18'. Den vanligaste spölängden på ett tvåhandsspö ligger kring 14-15'.

Utrustning och tävlingsregler

Utrustning

1. Spö: Flugspö av valfritt märke och AFFTA klass, max längd 460 cm inkluderat produktionsavvikelser (15'=457,2 cm)
2. Fluglina: Flytande syntetisk fluglina. Max klumpvikt 55 gram. De delar av linan som överstiger 1,1 mm i diameter inkluderas i klumpvikten. Maximal tillåten diameter på linan är 3 mm.
3. Skjutlina: Ska ha en diameter mellan 0,35-1,10 mm. Alla delar av linan som överstiger 1,10 mm i diameter inkluderas i klumpvikten.
4. Tafs: Monofilament, längden får ej överstiga 5,0 m. Valfri tafsspets.
5. Fluga: Garnbit

Tävlingsregler

6. Bana: För att ett kast ska godkännas måste flugan landa inom den markerade banan. Banans bredd är 5-10 m och har en minsta längd på 70 m. Bredden på platån där kastaren står har samma bredd som banan.
7. Tid: 4 minuter.
8. Resultat: Kast mäts från platån till flugan och avrundas till närmsta hela decimetern. Det längsta levererade kastet räknas. Om två eller fler tävlande uppnår samma resultat avgör det näst längsta kastet.

Kravanalys

Fysiska och mentala

Grenen kräver en viss fysisk styrka då spöna och linorna är avsevärt tyngre än vid enhandsgrenarna. Man kommer dock långt på bra teknik men samspelet mellan komplett teknik och fysisk styrka är det mest optimala. Att utnyttja benen och ryggen är ett bra sätt att avlasta armar/axlar och du hämtar upp mycket kraft genom att förflytta kroppen. Mentalt krävs det att man vågar! I kraftiga sidvindar kan linan träffa kroppen och åstadkomma stor smärta. Att kunna våga kasta trots att den risken finns är ett måste, man får inte vara rädd för utrustningen.

Spey 15' 1" Distance

Bakgrund/fiskeförankring

Tävlingsgrenarna Spey distance har, precis som Salmon distance, sin bakgrund i tungt lax- och havsöringsfiske. Tekniken som används har sitt ursprung i Skottland och utvecklades vid River Spey. Detta kast uppkom när man insåg vikten av att kunna begränsa bakkastet vid trånga utrymmen. Genom att lägga ner linan på vattnet i sitt bakkast istället för att göra ett traditionellt överhandskast kan man kasta och fiska från platser där det inte går att överhandskasta. Idag är Spey kastet något som alla laxfiskare med flugspö använder sig utav och det utövas runt om i hela världen.

Termen "Speykast" används för kast som utförs med denna teknik och som har en riktningsförändring. I tävlings-sammanhang är denna 40 grader och detta får anses vara ganska normalt vid en verklig fiskesituation. Görs kastet rakt så går det under benämningen "Switchkast".

Utrustning och tävlingsregler

Utrustning

1. Spö: Flugspö av valfritt märke och AFFTA klass, max längd 460 cm inkluderat produktionsavvikelser (15' 1"=459,7 cm)
2. Fluglina: Flytande syntetisk fluglina. Maximal tillåten diameter på linan är 3 mm.
3. Skjutlina: Valfri.
4. Tafs: Monofilament, längden får ej överstiga 5,0 m. Valfri tafsspets.
5. Fluga: Garnbit

Tävlingsregler

6. Bana: Kastaren står vid spetsen av en V-formad 40° sektor. Vattendjupet ska där vara max 2' (ca 60 cm). När ett kast påbörjas måste hela linan vara placerad utanför sektorn. När kastet levereras måste flugan landa utanför sektorns andra sida. Flugan

måste ankras i vattnet framför den linje som ges av kastarens främre gräns och sektorns spets. Sektorns sidor ska ha en minsta längd på 60 m.

7. Kast: a) Från höger till vänster över vänster axel. b) Från vänster till höger över höger axel.

8. Tid: 6 minuter. Ingen extra tid för uppvärmning.

9. Resultat: Kasten mäts från kastarens främre gräns till flugan och avrundas till närmsta halvmetr. Summan av vardera längsta kasten (a & b) inom tidsgränsen ger resultatet. Om två eller fler tävlande uppnår samma resultat avgör summan av de två näst längsta kasten.

Kravanalys

Fysiska och mentala krav

Grenen kräver en viss fysisk styrka då spöna och linorna är avsevärt tyngre än vid enhandsgrenarna. Man kommer dock långt på bra teknik men samspelet mellan komplett teknik och fysisk styrka är det mest optimala. Bål och ryggstyrka är det viktigaste för att kunna klara av de kraftiga vridningar som kastet kräver. Som i alla tyngre grenar så krävs ett visst mod då den tunga linan kan slå hårt emot kroppen.

Spey 16-18' Distance

Bakgrund/fiskeförankring

Tävlingsgrenarna "spey distance" har, precis som "salmon distance", sin bakgrund i tungt lax- och havsöringsfiske. Tekniken som används har sitt ursprung i Skottland och utvecklades vid River Spey. Detta kast uppkom när man insåg vikten av att kunna begränsa bakkastet vid trånga utrymmen. Genom att lägga ner linan på vattnet i sitt bakkast istället för att göra ett traditionellt överhandskast kan man kasta och fiska från platser där det inte går att överhandskasta. Idag är Spey kastet något som alla laxfiskare med flugspö använder sig utav och det utövas runt om i hela världen.

Termen "Speykast" används för kast som utförs med denna teknik och som har en riktningsförändring. I tävlingssammanhang är denna 40 grader och detta får anses vara ganska normalt vid en verklig fiskesituation. Görs kastet rakt så går det under benämningen "Switchkast".

De långa, tunga spön som används vid spey 16'-18' förekommer uteslutande vid de riktigt stora älvarna där distans och kontroll av lång lina är viktigt.

Utrustning och tävlingsregler

Utrustning

1. Spö: Flugspö av valfritt märke och AFFTA klass, max längd för män 550 cm inkluderat produktionsavvikelser (18'=548,6 cm), för damer 489 cm (16'=487,7 cm).
2. Fluglina: Flytande syntetisk fluglina. Maximal tillåten diameter på linan är 3 mm.
3. Skjutlina: Valfri.
4. Tafs: Monofilament, längden får ej överstiga 6,0 m. Valfri tafsspets.
5. Flugor: Garnbit

Tävlingsregler

6. Bana: Kastaren står vid spetsen av en V-formad 30° sektor. Den tävlande står på en plattform. När ett kast påbörjas måste hela linan vara placerad utanför sektorn. När

kastet levereras måste flugan landa utanför sektorns andra sida. Flugan måste ankras i vattnet framför den linje som ges av plattformens främre kant. Sektorns sidor ska ha en minsta längd på 70 m.

7. Tid: 6 minuter. Ingen extra tid för uppvärmning.

8. Resultat: Kasten mäts från platåns främre gräns till flugan och avrundas till närmsta halvmeter. Det längsta levererade kastet inom tidsgränsen räknas. Om två eller fler tävlande uppnår samma resultat avgör det näst längsta kastet.

Kravanalys

Fysiska och mentala krav

De linor man använder vid tävling är mycket tunga och långa (i denna gren finns ingen begränsning vad gäller längd och vikt på linorna) och det krävs en bra fysik och mycket bra teknik för att kunna uppnå toppresultat. Bål och ryggstyrka är väldigt viktigt i denna gren för att kunna klara av de kraftiga vridningar som kastet kräver. Som i alla tyngre grenar så krävs ett visst mod då den tunga linan kan slå hårt emot kroppen.

Träningsmiljö

På grund av Sveriges långsmala geografi och nordliga läge är träningsmöjligheterna varierande under året och för olika delar av landet. Medan flugfiske och flugkastträning är möjlig större delen av året i södra Sverige (såsom Skåne och upp mot Göteborgsområdet) är utomhusträning och fiskemöjligheterna begränsade till några månader i norra Sverige (såsom Norrbotten inklusive Piteå). I Piteåområdet börjar flugfiskesäsongen i maj och pågår till i bästa fall t.o.m. oktober. I norra Sverige är flugkastare därmed beroende av tränings-möjligheter i idrottshall.

Tävlingar

I och med att Flugkastning är en ny sport pågår just nu kraftig utveckling av tävlings-arrangemang runt om i landet. En viktig grundsten i denna utveckling är de officiella reglerna som sattes inför sportens första VM 2010. För sporten Flugkastning är det viktigt att behålla anknytningen till flugfisket, vilket också avspeglas i tävlingsreglerna.

2010 genomfördes två nationella tävlingar och under 2011 genomfördes 4 nationella samt 1 internationell. Under 2012 genomfördes 6 nationella tävlingar där en var flugkastningens första SM som avgjordes i Piteå. Flugkastningens andra VM avgjordes i Norge.

Under 2013 genomfördes 5 nationella tävlingar varav 2 hade SM-status. Ett av våra SM avgjordes under SM-veckan i Halmstad. Första officiella Nordiska Mästerskapen avgjordes i Finland.

Under 2014 genomfördes 5 nationella tävlingar. SM avgjordes under SM-veckan i Borås. Flugkastningens tredje VM avgjordes i Norge.

Under 2015 är det planerat för 5 nationella tävlingar där två har SM status. Landgrenarna under SM-veckan i Sundsvall och ett Spey SM i Göteborg.

2015 är ett NM år och Sverige skall arrangera detta andra mästerskap under sensommaren.

Det arrangeras även inofficiella tävlingar på kasträffar, mässor och dylikt. Även dessa inofficiella tävlingar fyller ett stort behov då de ger möjlighet för utövare att skaffa sig tävlingsrutin. Att kunna hantera stressen från publik och klocka är en viktig del i tävlingsmomentet som är svår att återskapa på träning. Dessa tävlingar är viktiga även av den anledningen att de ger övriga intressenter, t ex sponsorer, en chans att visa upp sig för en bredare publik.

På grund av den långa vintersäsongen i Sverige är det viktigt att ha möjlighet att lägga tävlingar såväl inomhus som utomhus.

Landslagsverksamhet

Landslagets verksamhet under 2011 har bestått av tre träningsinsamlingar för landslagsaktuella kastare. På den sista samlingen togs laget ut till Nordic Open, ett inofficiellt Nordiskt Mästerskap. På denna tävling kastade svenskarna hem 3 guld av 6 möjliga. Norge tog de 3 resterande gulden. I och med de stora framgångarna på Nordic Open känns det som om vi kommit ifatt Norge. Norge var det land som tog flest medaljer på VM 2010.

Landslagsverksamheten under 2012 har bestått av en samling med elitgruppen där laget togs ut till VM i Norge. På VM:et gjorde landslaget en bra insats och tog hem 1 guld, 1 silver i herrklassen. I damklassen erövrade Sverige 1 silver och 1 brons. På VM:et kastade Ronny Landin längsta kastet någonsin på tävling i Trout Distance 44 meter i finalen.

2013 års landslagsverksamhet har haft ett uttagningsläger där de sista platserna för landslaget tillsattes till det första officiella NM som avgjordes i Finland. 8 herrar och 4 damer tog tillsammans 6 guld, 4 silver och 6 bronsmedaljer. Förbundskaptenen ordnade en extra träningsdag på plats i Finland som gjorde att kastarna var bra förberedda för tävlingen.

Landslagsverksamheten under 2014 har bestått av ett uttagningsläger med elitgruppen där laget togs ut till VM i Norge. Där gjorde landslaget en riktigt bra insats och tog i damklassen hem 1 guld, 2 silver och 1 brons. I herrklassen blev det 1 silver, 3 brons. Förbundskaptenen ordnade en extra träningsdag på plats i Norge som gjorde att kastarna var bra förberedda inför tävlingen.

Samarbetet mellan casting- och flugkastningsutövarna har fortsatt. Detta samarbete består i nuläget av gemensamma träffar för planering, träning och erfarenhetsutbyte. Till dessa träffar är ett tiotal kastare inom casting respektive flugkastning inbjudna till en s.k. elitgrupp.

Förhoppningen med detta samarbete är att hjälpa varandra inom casting och flugkastning för att öka den internationella konkurrenskraften och i slutändan kunna vinna titlar. Genom den rutin som castingutövarna skaffat sig under åren har man skapat idéer och erhållit erfarenheter utav elitsatsningar som man inom flugkastningen ännu saknar. Detta är något vi jobbar vidare med.

De officiella tävlingar som arrangeras är viktiga för uttagning av flugkastare till elit- och landslagstruppen.

Klubbverksamhet

Under de fem år vi har tävlat har antalet föreningar sakta men säkert ökat. Idag finns ca tolv aktiva flugkastningsklubbar som är anslutna Svenska Castingförbundet. Därutöver finns många klubbar runt om i landet med aktiva flugkastare som ännu ej är anslutna till Svenska Castingförbundet. Målet under 2014 är att rekrytera fler föreningar till förbundet. Med förhoppning om att några nya tävlingar kommer att arrangeras.

Under 2012 har SCF gjort en storsatsning med besök hos klubbar av instruktör mm som gett ett bra resultat.

Föreningarna som är anslutna till Castingförbundet anordnar officiella tävlingar i samarbete med Svenska Castingförbundet. Piteå Sportfiskeklubb arrangerade det först SM:et i flugkastning i juli 2012, och under året hölls ett flertal officiella tävlingar av olika klubbar runt om i landet.

Ett bevis på en bra klubbverksamhet under 2013 var att de största klubbarna samverkade så att vi kunde genomföra en riktigt bra tävling under SM-veckan i Halmstad. Likaså under SM:et i Borås 2014.

Förutom officiella tävlingar anordnas regelbundet kurser inom flugkastning, flugfiske och flugbindning, kastträningsträffar och inofficiella tävlingar.

Flera föreningar har regelbundet kastträning varje vecka även under vintersäsongen.

För att rekrytera ungdomar anordnas kastkurser för barn och ungdomar. Dessutom genomförs regelbundna flugkastnings- och flugbindningsträffar för barn och ungdomar under vinter-säsongen.

Instruktörs- & tränarutbildning

Utbildningar, både teoretiska och kasttekniska, är viktigt för att lära sig hur kastet fungerar (vad gäller teknik, fysik, utrustning o dyl.) samt lära sig ett gemensamt språk för att kunna hjälpa, analysera och assistera varandra. Vet man inte varför saker går fel kan man heller inte korrigera felet!

Exempelvis har organisationer som FFF, AAPGAI och EFFA internationellt kända instruktörsutbildningar som syftar till att lära (och lära ut) just detta. Ungefär hälften av elitgruppen är idag certifierade flugkastinstruktörer inom FFF, s.k. Certified Casting Instructor (CCI), varav ett par har nått högsta nivån, Master Certified Casting Instructor (MCCI). Målet är att fler kastare utbildar sig till CCI och MCCI, samt även till instruktörer inom 2-hands kastteknik, s.k. Two Handed Casting Instructors (THCCI).

En annan anledning för att ha ett gemensamt ”språk” är för att underlätta diskussioner och samtal över distans (internet, telefon osv.), vilket kan vara nog så viktigt då vi fortfarande har relativt få utövare spridda över hela landet.

Tränar- och ledarutbildning för de som ska leda flugkastutövare och ett kommande landslag är också viktigt och saknas i nuläget. I synnerhet borde ett flertal av flugkastarna genomgå idrottsledarutbildning som hålls av Riksidrottsförbundet. Förhoppningen är att det relativt nystartade samarbetet med castinglandslaget, och därmed riksidrottsförbundet, ska kunna stimulera detta.

Teknik-, prestation och materialutveckling

För att effektivisera träning, teknik och prestation använder vi kompetens som idag finns inom truppen, såsom ingenjörskunskap med djupa kunskaper inom fysik och mekanik och sjukgymnast med forskningsområde inom biomekanik, motorisk kontroll och motorisk inläring. Regelbundet anordnas internutbildningar såsom workshops inom kastteknik och flugkastets fysiska lagar samt föreläsningar om biomekanik, motorisk kontroll och motorisk inläring.

Vi har även målsättning att driva kunskapen framåt genom att bedriva egna forskningsprojekt där vi med hjälp av kraft- och rörelsemätningssystem mäter och analyserar linans, spöet och flugkastarens rörelser och krafter vid distanskastning. Syftet med dessa projekt är att identifiera vilka variabler som är mest avgörande för effektiv flugkastning och för effektivare kastträning.

Ett forskningsprojekt har startats upp våren 2012 tillsammans med Dala Sport Academy och Luleå Universitet, för att bl.a. få mera inblick i kroppsrörelserna som involveras i flugkastningen.

Majoriteten av flugkastarna i elitgruppen har samarbete med spö-, lin- och rulltillverkare. Genom dessa samarbeten har vi tillgång till konkurrenskraftig utrustning och dessutom möjlighet att delvis påverka utvecklingen av ny utrustning. Därutöver genomför vi standardiserade tester där vi med vetenskapliga metoder jämför olika utrustningar mot varandra. Ännu så länge har dessa projekt involverat fluglinor.

Hälsa, skadeprevention och rehabilitering

Inom truppen finns även kompetens inom näringslära (dietist), styrkelyftning (styrkelyftare på elitnivå) och skadeprevention och rehabilitering (sjukgymnast). Dessa kompetenser nyttjas regelbundet i form av utbildningar och privata konsultationer, nedan följer några exempel. Dessutom nyttjas extern specifik kompetens vid behov.

Näringslära

Utbildningar och råd kring kost och vätska inför träningsläger och tävlingar.

Skadeprevention och rehabilitering

Utbildning inom funktionell anatomi, biomekanik och ergonomi relaterad till flugkastning

Praktisk genomgång av muskeltöjningar, stabilisationsträning och funktionsträning.
Individuell undersökning, bedömning och behandling muskuloskeletal besvär vid behov.

Styrketräning inklusive övningsexempel

För att kunna kasta med fluga behöver man inte vara styrkelyftare. Det krävs dock en god fysik för att kunna kasta långt och för att kunna fiska länge och då är styrketräning en bra komponent i träningen. Ser man till den fysiska styrkan i flugkastning så är det viktigt att vara stark i vissa områden. Bål och ryggstyrka tillsammans med starka ben och axlar och handledsmuskler är de viktigaste muskelgrupperna. Det bästa för att få en bra koordination och styrka är att använda sig så mycket som möjligt utav fria vikter. För att få upp en bra och funktionell muskelstyrka så är följande basövningar de mest användbara:

- Knäböj – Bygger upp en god styrka i ben, mage/bål och rygg samt förbättrar koordinationen och balansen.
- Marklyft – Bygger upp en stark ländrygg och mage/bål samt stärker benen och ger bra kroppskontroll.
- Bänkprens – Bygger upp bröstmuskulaturen, axlarna, triceps och stärker även handlederna.
- Roddrag – Bygger upp rygg och skuldror (i synnerhet brösttrygg och skulderstabilisatorer)
- Kompletteringsövningar som är viktiga
 - Pressövningar för bröst och axlar så som hantelpress och skivstångspress.
 - Hantellyft åt sidan i stående (ev. sittande) för axlarna (görs i olika lutningar för att få ”angreppsvinklar” på axlarna).
 - Hantellyft i magliggande för skuldror och rygg. (armarna lyfts i olika riktningar för att aktivera olika skuldermuskler).

Mental träning

Enstaka kastare använder sig av avslappningsövningar, meditation och målbildsträning. Formell kompetens inom mental träning saknas inom den egna truppen. Tillgång till detta skulle vara värdefullt för den fortsatta elitsatsningen.

Nyrekrytering

Flugkastning har stark koppling till praktiskt fiske eftersom utrustningen som används vid tävling är i princip den samma som används vid praktiskt fiske. Därmed finns en naturlig bred bas för nyrekrytering; alla flugfiskare.

Barn och ungdomar

Många barn/ungdomar är intresserade av fiske. Detta intresse kan tillvaratas genom att vi flugkastare är med på barn/ungdomars fisketurer. En naturlig väg är genom fiskeklubbar som kan ordna olika evenemang kring fisket, t.ex. fisketurer och kurser. Det är viktigt att betona kopplingen till praktiskt fiske. Därigenom har vi möjlighet att få barnen intresserade av flugfiske och vidare flugkastning. För många barn sker första kontakten med fiske oftast genom mete eller spinnfiske. Även vid fisketurer riktade mot mete och spinnfiske kan flugfiske introduceras som en alternativ fiskemetod. Dessutom kan information och demonstration av flugfiske och flugkastning vid skolor, t.ex. vid idrottslektioner eller fria val vara ett bra sätt att nå ut till barn och ungdomar.

Det är viktigt att komma ihåg lek. Ju yngre barn desto mer lekmoment. Träningen bör bakas in i olika lekmoment. T.ex. precisionskastning kan ske mot ballonger som skall sprängas. Att kasta boll mot mål är direkt kopplat till flugkastning.

Vuxna

Idag finns många duktiga flugkastare som fiskar och kasttränar mycket, men ännu inte har anslutit sig någon fiskeklubb som är involverade i flugkastträning och tävling. Vissa av dessa flugfiskare kan troligtvis fångas upp genom information och uppvisning vid mässor och genom fiskejournaler, forum på internet och andra media.

Rent allmänt skall vi vara flitiga på att erbjuda kastkurser till alla åldrar. För vuxna skall utbudet av aktiviteter/kurser anpassas till olika färdighetsnivåer, d.v.s. nybörjare, erfarna, avancerade. Under kurserna kan vi komma i kontakt med individer som har potential att bli duktiga och som vill träna för att bli bättre. Under kurser/ träningar har man möjlighet att träffa likasinnade, hjälpa varandra och utvecklas tillsammans.

Utvecklingstrappa

Barn och ungdomar

Eftersom flugkastning på toppnivå kräver användning av muskler i stora delar av kroppen och bra rörelsekontroll, är det viktigt att träningen är varierande. Speciellt under unga år är allsidig träning att förespråka.

Under 7 år är lek viktigt, t.ex. bollspel och lekar med boll skall ingå. Barn får också börja känna på flugspön och kasta kortare stunder. Barnen skall uppmuntras till att röra på sig och inte sitta stilla några längre stunder.

7-10 år. Allsidig träning. Barn skall uppmuntras att träna många olika sporter för att träna hela kroppen och god rörelsekontroll. Mera regelbunden teknikträning för flugkastning börjar.

10-13 år. Fortfarande gäller allsidig träning med olika sporter. Olika övningar med styrketräning mot egen kroppsvikt. Kast med boll. Regelbundna träningar i föreningsregi. Träningsläger/fiskeresor där träning av kastteknik och fiske blandas på ett roligt sätt. Viktigt att ha roligt.

14-16 år. Ökad styrketräning framförallt mot egen kropp och med t.ex. gummiband, delvis specifikt riktad mot flugkastning. Regelbundenhet i träning i föreningsregi + egen träning året runt. Lära sig att träna för att nå resultat. Mental träning. Tävlingar med resor, väcka tävlingsinstinkten.

17 år->. Träning är anpassad för flugkastning. Mycket tävlingsinriktad. Träna/tävla i alla väderförhållanden. Mental styrka. Viljan att vinna.

Nybjörjare

Bör erbjudas möjlighet att gå kastkurs för att lära sig de grundläggande kastteknikerna och förstå principerna bakom flugkastning och praktiskt flugfiske. Kastträningen bör vara riktad mot praktiskt fiske, och kastträningen bör varvas och kombineras med praktiskt fiske. Förbättrad kastteknik visar sig snabbt i form av förbättrad fisketeknik, vilket verkar motiverande för träning av kastteknik.

Träning tillsammans med andra flugkastare i t.ex. en fiskeklubb kan påskynda inläringen och stimulera träningsmotivationen. Möjlighet till att ta del av fortsättningskurser inom flugkastning/flugfiske kan stimulera och påskynda processen mot att gå från nybjörjare till mer erfaren, och eventuellt elitkastare.

Erfarna

Även erfarna flugfiskare/-kastare bör erbjudas möjlighet att gå kastkurs för att lära sig mer avancerade kasttekniker och fördjupad förståelse för principerna bakom flugkastning. Kastträningen bör vara riktad mot praktiskt fiske men även mot kasttävlingar i distans och precision. Allmän fysträning bör introduceras för att minska risk för skador och för att öka den fysiska kapaciteten.

Träning tillsammans med andra flugkastare i t.ex. en fiskeklubb, kurser på avancerad nivå och workshops inom flugkastning kan påskynda inläringen och stimulera träningsmotivationen. Dessutom sker en snabb kunskapsutveckling inom flugkastning och flugfiske som sprids via internationella internetforum. För den erfarna flugkastaren kan dessa internetforum ge viktiga bidrag till den egna utvecklingen inom sporten.

Elit

Elitkastaren bör ha en plan för sin individuella utveckling. Kastaren bör ha kunskap om flugkastningens fysiska och mentala krav, samt tekniska och taktiska aspekter för att lyckas med träning och tävling.

Utifrån analys av dessa krav och aspekter, samt sina egna förutsättningar, bör varje flugkastare strukturera sin träning för att optimera förutsättningarna för att utvecklas som idrottare.

Träningen ska innehålla såväl flugkastningsträning som fysisk och mental träning för att optimera kapacitet och prestation vid tävling. På grund av hög träningsdos är allmän fysisk träning såsom kondition, styrka/uthållighet, koordination och balans mycket viktigt för att minska skaderisk och för att höja den fysiska kapaciteten.

För att följa med i utvecklingen av sporten, och även för att driva sporten framåt, är det viktigt med kontinuerliga träffar för träning, kunskapsöverföring, utveckling och planering inom elitgruppen i Sverige. Dessa träffar kan dels ske inom elitgruppen för flugkastare men ett viktigt samarbete är träffar tillsammans med elitgruppen inom Casting.

Planering och mål

För att kunna uppnå visionen enligt ovan krävs en analys dels över nuvarande resultat och dels över troliga framtida resultat. Dessutom krävs såväl kortsiktig som långsiktig definition och planering av framtida mål. En arbetsgrupp med engagerade personer har startats upp under 2012 för att i framtiden arbeta med frågor för att driva flugkastningen framåt.

Nuvarande resultat

De fem större tävlingar som svenska kastare har deltagit på hitintills är VM 2010, Nordic Open 2011, VM 2012, 2014 och NM 2013. På det sista VM:et tog Sverige 1 guld, 3 silver och 4 brons. Sammanlagt på de tre VM:en har vi dessutom 6 finalplatser plus några kastare strax utanför finalplats. Sverige har höga förväntningar i och med att laget har internationellt erkänt duktiga kastare. En viktig orsak till de moderata resultaten på VM 2010 var troligtvis orutin på grund av tävlingsovana hos de svenska flugkastarna. På Nordic Open året efter var vi ifatt norrmännen och delade på guldmedaljerna som stod på spel. Våra förväntningar på medaljer infriades under VM 2012 och 2014. NM 2013 blev ett fint bevis på vår starka elitutveckling genom den stora medaljskörden (6G, 4S, 6B) i stor konkurrens. Våra Svenska rekord har ökat stadigt sedan starten och ligger nu på en hög nivå även gentemot utländska rekordtabeller.

Framtida resultat

Sverige har redan idag ett internationellt sett konkurrenskraftigt lag med ett flertal kastare i absolut världsklass i dam och herrklassen. Detta har framkommit genom inofficiella tävlingar mot internationella kastare. Med mer tävlingsvana och strukturerad träning bör nästa VM visa betydligt bättre resultat jämfört med VM 2010 helst något liknande resultat som under 2012 och 2014 års VM som vi kastade riktigt bra i. Sverige bör ta minst två medalj på internationella tävlingar i någon av distansgrenarna Trout Distance, Sea Trout Distance och Salmon Distance. Därutöver finns möjligheter redan nu för medalj även på någon av Speygrenarna genom det ökade intresset/satsning på de grenarna. På sikt ska Sverige vara en nation som vid varje internationell tävling är med och slåss om medaljerna, inklusive guldmedaljerna.

Verksamhetsplanering

Inom 1 år

Få fler kastare och klubbar aktiva inom flugkastningssporten genom att marknadsföra sporten på internetforum, vid mässor och övrig media.

Bygga upp ett konkurrenskraftigt landslag genom att öka antalet tävlingar, förbättra träningsmöjligheter och samarbete med castingutövarna.

Inom 5 år

Det ska finnas en nationell och en nordisk liga för flugkastning.

Seriesystem för klubblag/individuellt.

Lag SM.

Sverige ska representeras vid varje VM-NM i flugkastning.

En Sverige ranking tas fram.

Märkeskastning startas upp.

Genom utvecklings- och forskningsprojekt utveckla kasttekniker, träningsmetoder och utrustning.

Flera av flugkastarna genomgår Riksidrottsförbundets tränarutbildning och instruktörs-certifiering inom någon flugfiskefederation.