

Grundprinciper (Bob Kaill)

Här presenteras några av mina grund träningsprinciper.

Jag försöker att göra så att varje individuellt träningspass är inriktat på långtidsutveckling till att bli bäst när det gäller. De flesta tror att mentala förmågor är viktiga i tävlingssammanhang, fast det finns många som inte medvetet lägger någon träning för att utveckla dessa förmågor. Liksom på den fysiska sida där man tränar grundkondition, teknik och styrka, kan man på den mentala sidan också träna grundkondition, teknik och styrka.

För löpare tycker jag självklart att man ska utveckla hjärtat, lungorna, cirkulationssystem som tillför syre och nutrierer till musklerna. För löpare, som för alla andra, ska man också utveckla grund mentala färdigheter.

Många tränar som om fysisk tuffhet är primärt. Jag tycker däremot att det är relativt lätt att köra tills man stupar, men mycket svårare att utveckla kontroll och jag tror att mental kontroll är oftare avgörande i tävlingssammanhang. Jag tycker att grunden i mental träning för löpning är att utveckla förmågan att slappna av och disponera sina fysiska egenskaper så bra som möjligt: Detta inkluderar att starta ett lopp på optimalt tempo (inte för fort) och att avsluta med att ta sig i mål med ett ständigt uppbyggande (men tolerans) av mjölksyra i kroppen under den sista delen av loppet.

En grund för detta är att bygga in bra rutiner i sin träning. De flesta tror, som jag, att uppvärmning är viktig för att få kroppen i gång för att kunna prestera bättre. Jag vill dock gärna använda uppvärmningen för flera avsikter.

Därför vill jag att individen alltid har överdragskläder på sig för åtminstone de första 15 minuterna av ett träningspass, och helst genom första hälften av den centrala delen av passet. Detta tror jag har många positiva effekter. Det finns de vanliga fysiska effekter som de flesta känner till. 1) Musklerna blir varmare och därför minskar skaderisken och 2) prestationseffekterna i början av träningen eller tävlingen blir högre. Samtidigt tränar man in mentalt att 3) träningskläder är positivt och när man tar på sig träningskläder ska känslorna bli avslappnade och framåtriktade. I och med att man har samma rutiner oberoende på hur varmt det är, 4) lär kroppen sig att adaptera till varma omgivningar. Detta är både en mental och en fysisk träningseffekt: att man lär sig att positivt adaptera till värmen. Tävlingskar kan gå i mycket varmt väder. Många som är uppväxta i svalare väder, som finns i Sverige för det mesta, börjar känna att det är varmt och känner tvång(?) att ta av sig överdragskläder när det är bara 17-18 grader om solen är framme (kroppens temperaturen är 36-37 grader.) Ett exempel på positiva effekter av sådana rutiner har jag från ett besök i Australien. Jag åkte på buss i Sydney i 35 graders soligt väder iklädd shorts och lätt skjorta. Jag svettades och kände mig mycket varm. Sedan gick jag in till huset där jag bodde och bytte om för ett intervallpass som jag skulle köra ute på gatorna. Jag tog på mig löparshorts, t-tröja och skor samt överdragsbyxor och jacka och stack ut i solen. Det kändes som om det hade blivit något svalare ute. Jag körde 20 minuters uppvärmning med strekning och började mina 3 minuters intervaller. Efter två intervaller hade svettat verkligen börjat rinna, så jag tog av mig jackan. Sedan efter två intervaller till tog jag av mig byxorna för att springa sista två intervallerna bara i shorts och t-tröja. När

intervallerna var klara joggade jag tillbaka till överdragskläderna, tog på mig byxorna, knöt jackan runt midjan och joggade ner en kvart för att kom tillbaka till huset mycket nöjd att jag verkligen hade börjat anpassa mig till att springa i varmt väder!

Ja, uppvärmning är inte bara för att varma upp! Den är en bra rutin för mycket!

Förutom uppvärmning är min målsättning att alla träningspass ska inkludera bra fysisk och bra mental träning. Liksom de flesta löppass utvecklar grundfysiska konditionen, ska de flesta löppass utveckla grundmentala färdigheter. Jag ger ett exempel här.

Vi kan ta ett vanligt träningspass på 4 x 1000 och se hur det kan användas medvetet för att utveckla mentala egenskaper. Om instruktionen är att springa 4 x 1000m med 60 sekunder vilopaus kan effekterna variera. Det blir säkert en del grundkonditions effekter. Om individen springer nära sin maxkapaciteten så att de sista intervallerna blir mer långsamma än de första, får individen antagligen lite mer träning på att springa med laktat i systemet, men om tempot är sådant att de kan springa de sista intervallerna snabbare utvecklas antagligen grundtransportsystemet mer, osv. Jo, effekterna kan variera något beroende på precis hur passet är genomfört. Men för mig är sådana instruktioner inte bra, för de missar att inrikta passet på specifik utveckling.

Om däremot instruktionen är till Frida (som förhoppnings ska springa 3000m hinder på 3:20/km tempo) att springa 4x1000m på ett 3:20 tempo med aktiva vila av ca 90 sekunder (i praktiken vet hon inte precis när hon ska starta eftersom hon ska vänta på mig att säga gå) vad har man för effekter då. 1) Några fysiska grundkonditions effekter, 2) fysisk inläring av kroppens rörelse i tävlingstempo, 3) mental träning på att programmera in ett visst tempo, 4) 5 gånger får hon fysisk träning på att starta med tryck på framfoten (den mest naturliga reaktionen i början syns vara att trycka på bakfoten och lyfta framfoten), 5) 5 gånger mental träning att förbereda sig för en start och att starta automatiskt på kommando m.m. Dessutom om hon följer våra vanliga rutiner med överdragskläder, känner hon 6) att hon blir något mer tänd eftersom det känns lättare att springa mot slutet av passet för att hon har mindre kläder på sig. Sedan när hon avslutar med nerjogging med överdragskläder på 7) känner hon sig verkligen nöjd att allt går åt rätt håll.

Så tycker jag att alla pass ska avslutas: med en positiv känsla att man håller på att vidare utvecklas!

Där skulle jag egentligen sluta förutom att det är intressant att påpeka att träningspasset för Frida inte är riktigt upplagt som jag ser på det. Varför?

Jo, jag påstod att hon skulle träna intervaller på en 3:20 tempo för att lära in tempo för ett 3000m hinder lopp på ett 3:20 tempo (10:00 sammanlagt) men det är fel. Det är träning för att springa 3000 m slätt på 10:00. På 3000 m hinder springer man över 35 hinder (inklusive 7 vattengravs hinder). I luften över hindren förlorar man hastighet, ca 0,5-0,8 sekunder/hinder eller ca 8-10 sekunder per km. Det betyder att intervallerna (om man inte lägger in häckar) ska gå på ca 3:11/km. Då kan passet avslutas: med en positiv känsla att man håller på att vidare utvecklas! Tränaren också!