

Curres tankar

En helt vanlig människas tankar

Min syn på medel och långdistanslöpning

Har personliga erfarenheter av Medel och långdistanslöpningen i Sverige de senaste 40 åren. Först som aktiv i IF Kville mellan 1968-1978. Som tränare i IF Kville 1980-1985 – uppehåll 1986-2000 när min egna barn var små och nu i Ullevi FK 2002-2012.

Jättekul och intressant med Johan Wallersteins artiklar om medel och långdistanslöpning i DN. Vill dela med mig av mina erfarenheter och idéer om träning. Men vill samtidigt betona att jag verkligen inte sitter inne med sanningen men en stark tro på den träningen jag förespråkar. Det finns ingen exakt sanning på träning eftersom varje individ har olika förutsättningar både fysiskt och psykiskt.

Och är man en supertalang vill jag hävda att man kan bli bra på "nästan vilken träning som helst" men vill man vara på den säkra sidan är det Lydiards träning som gäller !



Man kan bara generalisera som jag gör nedan!

Två olika "grundskolor" i medel och långdistansträning

Det har enligt mitt förmenande funnits 2 "skolor" hur träning i medel-långdistans har bedrivits i Sverige de senaste 40 åren. Självtog jag i och företrädde den dominerande metoden och mest framgångsrika perioden på 1970–80-talet. Att i princip ju mer/längre man sprang ju bättre blev man! Det gör man genom att genomföra den viktigaste träningen först dvs. utveckla syretransportsystemet innan man börjar tänka på andra ingredienser i träningen.

På den "gamla goda tiden" (1970-80-talet) var det kanske 90 % löpning och 10 % styrketräning (cirkelträning). Idag är det kanske 60 % löpning, 20 procent styrketräning och 20 procent teknikövningar räknat i träningstid. På grund av denna ändring av träningen till mer betoning på snabbhet, teknik och styrkeinriktad anser jag att vi förlorat 20 år i Sverige inom medel och långdistansresultaten.

Egna erfarenheter som aktiv

Mina personliga aktiva erfarenheter, i lilla klubben IF Kville på 1970-talet, genomförde vi lugn lång distansträning i 90-120 min redan i 15-18 årsåldern för att utveckla den viktigaste ingrediensen av dom alla i uthållighetsidrotter nämligen syreupptagningsförmågan.

Många hävdar idag att så hårt träningen klarar väl inte ungdomarna! Vad då hårt! Efter ett distanspass i lugn fart på 90 minuter är man återhämtad på några timmar men efter t.ex. 10x200m i hög mjölksyrefart kan det ta upp till 48 timmar innan mjölksyran går ur kroppen! Det kallar jag hårt!

Naturligtvis måste man stegra träningen efter hand men man kommer ganska snabbt uppe i 10-12-15 mil lugna mil i veckan. Vid en intervju för ett par år sedan av Mustafa Mohammed frågade vi hur han skall kunna bli ännu bättre till nästa år? Han svarade – "helt självklart måste jag träna ännu lite mer och ännu lite hårdare".

Så enkelt är det! Man skall inte krångla till det!

Men är det inte tråkigt att bara springa distans? Vi i IF Kville var ett 10–20-tal killar som varje dag sprang och lekte oss igenom träningspass på minst 90 minuter, ofta 2 timmar (till och med 3 timmar på söndagarna) och det var inte särskilt hårt - men roligt var det och bra blev vi. Vi dominerade dessa år Göteborgsstatistiken (och Sverige i vissa åldersgrupper) för ungdomar och juniorer, gjorde tider som man inte är i närheten av i Göteborgs idag i motsvarande åldrar och inte ens som seniorer och vi vann hur många Svenska ungdoms och juniormästerskap som helst!

Under Arne Ljungs tränarkarriär i IF Kville på 70-talet med Lydiard som ledstjärna och "bara" Long Slow Listans under hela uppbyggnadsperioden halva året okt - mars. var några av hans aktiva bl.a. 18-åriga Sören Hellmark 3.52.2 på 1500m, Christer Ljung 1500m på 3.49,1 som 17 åring, Dan Carlsson som 17 åring i sitt enda 5000m noterade 14.39.4, Jan-Eric Johansson 20 år JSM-seger och 5.50,8 på 2000m Hinder, Mats Holgersson 20 år och 3.53.29 på 1500m, Per Carlsson 16 år och 15.17 på 5000m, Finn Otreus P18/JSM-seger 5000m 15.01,41, Siebert Regeberg P18/JSM-seger 2000m Hinder, Under åren 1974-78 hade IF Kville närmare 10 st juniorer och yngre som sprang under 2min på 800m per år för att mer beskriva bredden än bara de allra bästa och detta till stor del bara på lugn distanslöpning större delen av året.



Sören Hellmark vinner Finalloppet.

Man kan ju naturligtvis säga att det bara var Sören som blev senior och riktigt bra när han vann maraton SM och sprang på 2.15.50. Ja tyvärr hamnade vi i skarven/övergången mellan kullstybbsbanor och dom nya tartanbanorna varför tyvärr alldeles för många av oss fick stora problem med hälsenor, vader och benhinnor och många gav upp alldeles för tidigt. Lite andra långlöpare runt Sören i Kville var bl.a Jan Stensson 2.22.09 på maran, Anders Rosvall ½ maran 1.06.17, Anders Wiklund 1.06,37, Kent Hanson 1.08,39 (numera tränare i Strömstads IF). Även Mats Johansson gjorde sitt bästa år i Kville med sina 1.05,19 på ½ maran. (Själv gjorde jag blygsamma 1.52.7 – 3.48,9 – 14.28 – 8.53,2Hinder innan jag krossade foten som 24 åring)

Det allra bästa av allt var att "alla" förbättrade sig med denna enkla okomplicerade lugna distansträning jämfört med vad jag sett de senaste 10 åren av mera blandad träning. Allt detta troligtvis en stor anledningarna till att min tro är så stark i denna träningsform.

Svenska eliten under 70-80 talet

Men inte bara min tro utan jag vill hävda att bevisen är starka för träningen också fungerade och gav betydligt bättre resultat i Sverige vid denna tiden med bl.a. Anders Gärderud, Dan Glans, Ulf Högberg, Jan Persson, Bengt Nåjde, Jonny Danielsson, Mats Erixon, Per Wallin, Lars-Erik Nilsson, Björn Nilsson, Lars Ericsson, Hans Segerfeldt, Mikael Svensson, Göran Bengtsson, Jan Hagelbrant, Tommy Persson, Bo Orrsveden, Håkan Börjesson, Jonny Kroon, Rolf Kårevik, Kjell-Erik Ståhl, Ronny Olsson, Sverker Svensson, som jag, utan att vara helt säkra på, sprang betydligt fler mil än dagens elit och gjorde därför bättre resultat än de senaste 20 åren i Sverige

Och i alla fall inte tränade lika mycket, snabbhet, teknik och styrka som dom aktiva idag och den allena saliggörande höghöjdsträningen var inte ens uppfunnen på den tiden! Dessutom var många mer eller mindre sina egna tränare och litade på sin egen förmåga att lyssna på kroppens signaler. Naturligtvis måste jag då återigen påtala att jag inte på något sätt är emot teknik, snabbhet och styrka. Det skall också finnas med men efter den viktigaste uppbyggnadsperioden. Inte heller egentligen emot höghöjdsträning i ett senare läge när grovjobbet är gjort på "hemmaplan" men i inte som en tidig genväg i unga år.

Mer statistisk jämförelse

Statistiken visar helt otvivelaktigt också att på 1970–80-talet var det mellan 80-120st löpare i Sverige som sprang under 4min på 1500m och lika många under 15min på 5000m.

På 2000-talet har antalet mer än halverats till 40-50st under 4min och ett 30-tal under 15 min. På de längre distanserna som maraton är det ännu tydligare då vissa år i mitten på 80-talet hade vi i Sverige 100-120st som sprang under 2timmar 40 minuter medan de senaste åren varit ca 30st.

Javisst det var fler som utövade konditionsidrotter och ungdomar rörde på sig mer spontant på den tiden. Ja det är sant och påverkar säkert resultatnivån men jag tror inte det är hela sanningen. Man tränar helt enkelt för lite distans-uthållighetsträning-syretransporterande träning idag jämför med för 20-30 år sedan. Tror och hoppas dock att pendeln håller på att slå tillbaka mer och mer mot större kvantitet än kvalitet igen.

Arne Ljungs och min ledstjärna i träningen, Arthur Lydiard förordade i korthet 16 mil/vecka under halva året och sedan backperiod i 6-8 veckor och först därefter teknik, snabbhet och tempoträning. Men inte förrän man förbättrat sin syreupptagningsförmåga maximalt bedrev man annan mera formtoppningsträning inför tävlingarna. Och det gällde även för Lydiards 800m löpare med Peter Snell i spetsen. Peter Snell dubbel OS segrare på 800 och 1500m (1960+1964) och världsrekordhållare på 800m (1.44,3) om nu någon inte kände till det.



Vad hände ?

Varför denna förändring på 1990-2000-talet? Jag tror att man sett för mycket på TV hur världsstjärnorna är grymt starka/snabba i spurten på sista 100-200-400m i loppet. Man drog fel slutsats med hjälp av press, radio, TV och andra som inte riktigt är insatta i ämnet. Alltså att man måste förbättra snabbheten och vara "snabb" och bra i spurten som världseliten. Grattis – men det gäller väl först och främst av vara med när tåget går på sista varvet i första hand, eller har jag missuppfattat det? Våra bästa medel-långdistansare orkar ju inte hänga med t.ex. Bekeles 2-3000m i hans 5000m's loppet innan man har mjölksyra upp till öronen. Är det snabbheten som saknas då??

-

Snabbhet och annat

Naturligtvis är det en stor fördel att vara snabb men tyvärr är vi födda med en viss naturlig snabbhetspotential som visserligen går att förbättra men bara marginellt och tar i så fall mycket kraft och lång tid att förbättra litegrad i bästa fall! Nej – det är mycket bättre att springa 1 timma mer om dagen så kanske "vi" kan hänga med Bekele i åtminstone 3000m i hans 5000m'slopp.

Är övertygad om att det inte är snabbheten som gör att Bekele och dom andra "spurtkanonerna" är så "snabba" i spurten. Nej saken är den enligt mitt förmenande att dom är "utvilade" (lite mjölksyra i benen) när det är dags för spurt och "våra" svenska löpare har fått ge upp eftersom dom har mjölksyra upp till öronen redan efter en halva loppet! Kan slå vad om att många av våra löpare är ungefär lika snabba som Bekele på 100m i utvilat tillstånd. Förresten hur mycket snabbhet-teknik-styrketräning tror ni kenyaner och etiopier tränar i sin både ungdom och för den delen seniorträning idag? Min teori är att dom genom naturligt springande och lekande får en branturligt löp teknik med sig, ungefär som att bedriva lång-lugn distanslöpning för ungdomar i Sverige.

Kämpa sig igenom smärta/trötthet

En mycket högt uppsatt tränare i Sverige har sagt till mig att man som aktiv måste kämpa sig igenom smärtgränsen för att bli en riktigt bra löpare. Hallå eller! Hjärnan vill väl inte uppleva smärta för många gånger i onödan. Då blir man väl enligt alla naturlagar så småningom rädd för smärtan! Som medel o långdistansare måste man naturligtvis ha en hög smärtröskel och inte vara rädd för smärta men det är en helt annan sak. Hjärnan vill ha belöningar och känna sig stark och det ger t.ex. lugn distanslöpning i unga år förutom alla andra syretransporterande fördelar det ger samtidigt. Inte minst viktigt i unga år.

Motsatsen är mjölksyreträning som ger smärta. Det går inte heller att vänja sig vid mjölksyra som en del vill hävdar - bättre att träna den viktigaste syreupptagningsförmågan och flytta fram mjölksyretröskeln och undvika mjölksyra i möjligaste mån inte minst i unga år. En klok tränare sa till mig för några år sedan att han hade en teori att en människa hjärna inte klarar mer än 30-talet stenhårda mjölksyrepass innan hjärnan börjar reagera negativt och blir rädd för mjölksyran och den trötthet det innebär. Och en duktig spurtare blir plötsligt dålig i spurten. Tror tex att Mattias Claesson gjort fler än sina 30 stentuffa mjölksyrepass och råkat ut för detta. Och inte sällan de yngre Kenyaner som är så otroligt duktiga i 16-17 årsåldern som tex försvinner från banorna fort. Bland yngre tror jag det krävs färre gånger innan hjärnan säger ifrån.

Kanske en anledning till att föräldrar och unga tränare inte har samma insyn i hur viktigt det är att inte pressa 14-15-16 åringar till snabba resultat genom forcerad träning (inte sällan används seniorelitträning/mjölksyra) i unga år med våra unga talanger! Har dessutom tränare och förälder ingen egen löparefarenhet bakom sig tror jag det är ännu svårare att föreställa sig tankar och känslor i samband med medeldistansträning. Det "dumma" är ju att seniorträning kan ge snabba resultat kortsiktigt och därför förordar dessa tränare/föräldrar denna typ träning i okunnighet, enligt mitt förmenande. Ungefär samma problem som med anorexia där man i början blir bättre men sedan kraschar.

Vi behöver inga tränare utifrån - men ändra träningsinriktning

Visst är det viktigt att ha en tränare men det kommer bara som nr 4 i prioriteringsskalan enligt min och Jack Daniel i sin bok Running Formula där jag snappat upp åsikten. Förresten den bästa och mest kompletta boken om medel o långdistansträning enligt min åsikt.

Nr 1 och viktigast är och kommer alltid tyvärr att vara, för att bli en duktig löpare, den medfödd talang

2. Den aktives egen inre drivkraft att bli bra/ bäst.

3. Optimala förutsättningar/miljö med träning, mat, vila, träningskamrater etc.

4. Tränaren/bollplanket

Med tanke på att den medfödda talangen är viktigast förstår man ju att Sverige med 9 miljoner inte kan räkna med att producera världelit på löpande band när finns 6.000 000 000 andra människor där ute i världen.

Emil Lerdal säger i ett av Wallersteins inlägg :

"Jag är övertygad om att både Jama Aden och Nic Bideaus löpare gått igenom ett relativt tufft filter innan de hamnar i dessa tränares händer. För att komma igenom detta filter hade de säkert en enorm konkurrens där det till slut bara var plats för den allra bästa."

Förtydligande om det behövs – så betyder det att dessa båda världstränare får supertalangerna att jobba med. Enligt mitt förmenande är tränarens betydelse oerhört överdriven i Sverige. Men många aktiva vill kanske slippa tänka och ta ansvar själva för att istället kunna lägga ansvaret på tränaren om det inte går bra! Sen finns det också tränare som vill ha 100 % kontroll för att kunna ta åt sig äran om det går bra och skylla på den aktive om det går dåligt! Det finns alla varianter så det bästa är att ta större eget ansvar för ingen i hela världen kan gå in i den aktives hjärna och kropp och veta hur du känner, reagerar och mår av olika typ av träning.

Till detta behövs inga Jama Aden och Nic Bideaus, om vi själva verkligen tror på vår egen träning. Det är inte tränarna som gör skillnaden – det är den aktives talang och drivkraft samt träningsmetoderna och tron på den! Nic Bideaus hävdade och kanske har en poäng i att vi svenskar tränar alldeles för hårt och kanske därför blir mer spända i löpningen? En spänd löpning kostar mycket energi och kraft jämfört med avspänd löpning vilket naturligtvis avspeglar sig i resultaten. LSD är avslappnande löpning.

Under 1970–80-talet var dom flesta senioraktiva sin egen tränare under vår bästa medel-långdistanstid. Jag menar naturligtvis junior-senioraktiva . Det är helt annorlunda i unga år där den aktive inte hunnit lära känna sin kropp och behöver mycket vägledning. Snarare tror jag en tränare kan göra lika mycket skada som nytta om den rutinerade junior-senioraktive lyssnar mer på tränaren än på sin egen kropps signaler! Skulle i detta sammanhang verkligen sticka ut hakan och råda Mikael Ekwall och Erik Senorksi som båda är kloka och har mycket egen erfarenhet, att lita mer på sin egen kropps signaler än att "slaviskt" lyda sin tränare! Läste förresten att i dagarna att nyblivna norske EM mästaren på 1500m Henrik Ingebrigtsen 21 år, är sin egen tränare med sin pappa som bollplank.

Skulle vilja hävda att även t.o.m. jag, men absolut Midde Hamrin, Andy Senorski, Christer Lundqvist, Mats Erixon i Göteborg som får nöja oss med våra klubbaktiva och definitivt flera andra tränare i Sverige som tex Kent Claesson, Ola Thorson, Johan Wettergren..... för att bara nämna några som redan har fått många talanger och "producerat" flera mästerskapsaktiva, skulle kunna träna supertalanger minst lika framgångsrikt som Jama Aden och Nic Bideaus.

Om vi Svenska tränare fick samma talanger och samma förutsättningar dvs. heltidsanställningar istället för som idag när i stort sett alla vi tränare i Sverige har vanliga heltidsjobb och är tränare på vår fritid.

Curt-Roland Ljung