

# Häcklöpning a´la Kuba



*Rapport från studiebesök 5-20 december 1997*

**Författare**

**Joakim Svedberg  
Peter Fröberg**

*Rapporten publiceras med tillstånd av författarna*

## RAPPORT STUDIERESA KUBA

### Introduktion

Kuba har under den moderna friidrottens framväxt kommit att tillhöra ett av världens främsta friidrottsländer. Inom kort häck har landet under de senaste mästerskapen alltid haft häcklöpare i final, i många fall har dessa även erövat medalj. Samma mönster ser vi på juniorsidan.

Kuba har en befolkningsmängd på 10 miljoner invånare, dvs ungefär som Sverige. Det faktum att landet lyckas utveckla en fantastisk elitverksamhet med så liten folkmängd är naturligtvis intressant.

Inte sedan OS 1968 i Mexico City då Bo Forsander gick till final har vi haft en svensk häcklöpare av världsklass. Vi anser dock att vi har ett antal talanger som med rätt träning och uppbackning har kapacitet att nå dit. Den internationella konkurrensen är numera stenhård. De bästa svenska herrarna ligger c.a 0.3-0.4 sek från världseliten (VM/OS-final) och damerna, bortsett från Ludmila ligger c.a 0.6-0.8 sek efter världseliten. Det är viktigt att vi som tränare hänger med i utvecklingen för att ge våra löpare bästa förutsättningar att nå internationell karriär. Detta studiebesök är en del av vår utveckling.

Under VM i Göteborg fick vi kontakt med dåvarande chefstränaren Santiago Antunez Contreras, av vilken vi vart inbjudna för studiebesök. Detta besök gjordes under tiden 5-20 december 1997.

Rapporten är en beskrivning av Kubas träningssystem gällande kort häck, redovisningen koncentrerar sig i första hand på förberedelseperiodens träning, samt en enklare redogörelse för den Kubanska elitsatsningen i stort.

### Syfte

Att få insikt i ett träningssystem som ständigt fostrar världslöpare i kort häck.

Att etablera en kontakt för fortsatt samarbete, gällande exempelvis föreläsningar i Sverige.

Att ge våra bästa löpare möjlighet att träna med världseliten.

### Metod

Information genom:

- intervjuer och diskussioner med tränare, psykolog och aktiva.
- praktiskt deltagande på sammanlagt 18 träningspass
- filmning av träningspass.
- diskussion med egna aktiva om upplevd träning.

## **DEN KUBANSKA TRÄNINGSMODELLEN**

### **Talanguppföljning**

Friidrott är en av de populäraste idrotterna på Kuba tillsammans med baseboll och boxning. Det underlättar talangrekryteringen eftersom många av rent intresse söker sig till friidrotten. Landet består av ett antal provinser, likt våra distrikt, där friidrotten bedrivs utan klubbtilhörighet. I de nationella tävlingarna tävlar man således för respektive provins.

Likt f.d Sovjetunionen och DDR är träningssystemet strikt toppstyrt. Upgiften för respektive provins är att rekrytera och utveckla talangfulla ungdomar till elitjuniorer som därefter erbjuds möjligheten att träna med de bästa i sin gren, och med de bästa tränarna. Chefstränaren i varje gren styr m.a.o den träning som bedrivs i provinserna. Elittränarna har en nioårig utbildning där de fyra första åren innehåller allmän fysisk utbildning och de återstående fem åren i huvudsak friidrottsutbildning, där det även ingår att utbilda andra tränare. Varje gren har sedan sin huvudcoach, vilken är starkt specialicerad på enbart en gren. Träningen bedrivs i små exklusiva grupper, i kort häck ingick endast sex aktiva. Tränaren har dessutom en assisterande coach som tar tid och bokför genomförd träning. Två tränare, sex aktiva, i en gren. Det är specialisering!

### **Träningsmässiga förutsättningar**

De bästa aktiva i alla grenar tränar tillsammans på "Estadium Pan Americano" strax utanför Havanna. I dess närhet finns också sportskolan (motsvarande gymnasiet) där eleverna studerar. De äldre aktiva får utbildning på universitetet i Havanna.

Förutsättningarna för friidrott är bästa tänkbara. Klimatet är året runt mellan 20-35 grader. I stadions närhet finns ytterligare en mindre arena samt stora gräsytor där en stor del av löpträningen genomförs. Alla kringresurser såsom massage, fysioterapi, läkare, sjukgymnaster mm finns på stadion. Det finns ett helhetstänkande som genomsyrar hela träningsverksamheten. Alla elitaktiva ska få bästa möjliga hjälp för att utvecklas.

För att få ytterligare närhet bor många aktiva på stadion, liksom de flesta tränarna!

När det gäller träningsmateriel så finns allt man behöver, dock är styrketräningsutrustningen ganska sliten. Här finns inget av västvärldens "high-tech" materiel som Boscomatta, Ergopower, laserkontaktmatta mm.

Av ovan nämnda hittar man en del av förklaringen till Kubas framgångar:

- \*Klimat, träningsläger 52 veckor/år!
- \*Elitmiljö, daglig träningstimulans.
- \*Specialisering i en gren, ger djupare kunskap
- \*Stor stödapparat i direkt närhet till idrottsmännen.
- \*Hög kunskapsnivå på tränarna och på de aktiva.
- \*Goda träningsförutsättningar
- \*Starkt stöd av staten, mycket pengar satsas på idrotten.

## TRÄNING KORT HÄCK

### Allmänt

#### *Träningsfilosofi:*

- Mycket häckträning året runt, i förb.perioden 4ggr/vecka.
- Stor mängd allmänträning genom hopp, styrka och stor löpvolym.
- Hög träningsvolym, 10pass/vecka
- Hög intensitet i all häckträning
- Komplexa pass, dvs många moment i samma pass.
- Träningsdisciplin, fokus
- Mycket massage och bubbelpool för återhämtning, 2-3ggr/vecka
- Tävla mycket, utomhus 20-25 tävlingar
- Kvinnors träning skiljer sig inte mycket från männnens träning.

#### *Teknikfilosofi:*

- Häckklippet är en rörelse
- Betonar bakre ben, högt-snabbt-framåt. Hög vertikal hastighet
- Bakre ben nära kroppens lodlinje
- Armarbete nära kroppens lodlinje
- Mycket aktiva armar i häckpassage och i mellanstegslöpning
- Bra träna i motvind, stimulerar till bättre bålattack.
- Korta löpare - böjt främre ben, långa löpare - rakt främre ben.
- Träning på överhöga häckar (112cm/91cm) som häckstyrka.
- Stor del av träning på kortare avstånd, främjar frekvensen, ibland på extremt korta avstånd, 4m, 84-106cm, 3 steg!
- Mycket god rörlighet är ett krav, dock inga problem för Kubanska häcklöpare.
- Sträva efter perfektion, repetera-repetera-repetera..

## **Om ungdomsträning (Intervju med Santiago Antunez)**

- Stor bas av allmän styrka bl.a genom med.bollsträning
- Utveckling av nervsystemet genom specifik snabbhetsträning och häckkoordination.
- Introduktion av hopp- och kastövningar, lika stor del av både vänster och höger ben/arm för styrketräning och koordination.
- Lära de aktiva att tävla i liknande grenar som 60m, 60mh och höjdhopp (hopp från båda sidor).
- Utveckla styrkan i överkroppen. Många teknikövningar genomförs dåligt pga av svag överkropp.

Det är mycket viktigt att ungdomstränare känner till och förstår de korrekta träningsmetoderna för teknikinläring och allmän styrkeutveckling, samt tidigt lär de aktiva träningsdisciplin.

## **Om juniorträning**

- Specialisering påbörjas vid 16-17 års ålder när de aktiva har etablerat en korrekt häckteknik. Perfektion är nyckelordet.
- Styrketräning i denna ålder påbörjas med 3 pass/vecka, måndag onsdag och fredag med 3-5 x 10 reps och 6-8 övningar.

Följande övningar rekommenderas för kvinnlig häck:

1. 12-13hä, 7.50, 3 steg. Denna övning genomförs som skade-förebyggande träning ffa mot problem i fötter/underben.
2. 5hä, 7.50, 3 steg. Isolerat främre och bakre ben. Mycket hög intensitet. Detta ger kortare kontakttider.
3. 5-6hä 3.05 - 3.65m, för män 3.65 - 4.55m, ettstegslöp.

Spikskor bör användas endast 1g/v. Det krävs stor mängd häckkoordination för att utveckla specifik häckstyrka.

Inför mästerskap formtestas de aktiva gm s.k "specialträning". Till en början löps 3x100mh, 8.50m, 76cm i max hastighet. T.ex bör Aliuska Lopez göra 13.1 eller bättre i varje lopp vilket är 92% av max. Senare ska hon löpa 4x100mh på 13.0 eller bättre vilket är 94% av max. Aliuska måste klara dessa tester i den speciella förberedelseperioden för att kunna löpa på 12.80 eller bättre under tävlingssäsongen. Dessa tester har en stor psykologisk betydelse. Aktiva som klarar dessa tester kontrollerar också på ett mycket bra sätt både sin psykologiska och fysiologiska förmåga.

## DUBBEL PERIODISERING

FÖRB.PERIOD	SPEC.FÖRB	TÄVLING	FÖRB.PER	SPEC.FÖRB + TÄVLING	TÄVLING
Okt -Dec	Dec -Jan	Feb - Mars	Mars - Maj	Juni - Augusti	Aug - Sep
12v	8v	6-8v	8v	12v, 3v träning 1v tävling	Mästerskap

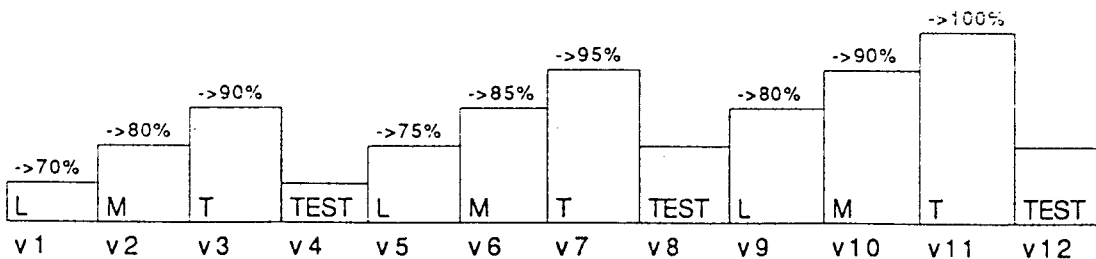
## TRÄNINGSVOLYM OCH INTENSITET

	FÖRB. PERIOD			SPEC FÖRB.PER			TÄVLINGSPERIOD		
VOL.	6	8	10	8	6	4	4	4	4
INT.	4	6	8	6	8	10	10	10	10

Uttryckt i skala 1 - 10, där 10 är maximal volym resp. intensitet.

## PULSERING

### FÖRBEREDELSEPERIOD



V1= Lätt vecka, V2=Medel vecka, V3=Tung vecka, V4=Testvecka

Förberedelseperioden består av 3st mesocyklar a' 4v/cykel dvs 12v.

### TYPVECKA FÖRBEREDELSEPERIOD (Meso 3, v3)

	Förmiddag	Eftermiddag
<b>Måndag</b>	Häcklöp, Motståndssacc, Kulkast	Acc, Maxstyrka, Allm. hoppstyrka
<b>Tisdag</b>	Häckuthållighet, Snabbhetsuthållighet	Återhämningslöpning
<b>Onsdag</b>	Vila	Häckkord, Acc, Maxstyrka, Allm. hoppstyrka
<b>Torsdag</b>	Förb. snabbhetsuthållighet, intervall	Återhämningslöpning
<b>Fredag</b>	Häcklöp, Motståndssacc, Kulkast	Acc, Maxstyrka, Allm. hoppstyrka
<b>Lördag</b>	Vila	Förb. snabbhetsuthållighet
<b>Söndag</b>	Vila	Vila

DAG	TYPVECKA FÖRB. PERIOD, DETALJINNEHÅLL	KOMMENTAR
-----	---------------------------------------	-----------

Må 8.12 Pass 1 fm	1. Uppv 30-40' inkl. viss individuell häckskolning	Olika positioner
	2. Reaktionsstarter, 8x10m	
Pass 2 em	3. Häck:	Stora rörelseutslag
	a/ 5x5hä, 112cm, 8.90, 5 steg	Stå start, fullt inlöp, 8steg
	b/ 5x5hä, 106cm, 7.50, 3 steg	- " - Frekvens
	c/ 6x5hä, 84cm, 7.50, 3 steg	Sträck i höft och knä
	4. Motståndsacc, däck, 6x40m 95-97%, p2'	För axlar/bål - ej beninsats
	5. Reaktionsstarter 3x10m	Stå start
	6. Lätta kulkast, 3-6kg, c.a 40st.	Hög int, kort paus
	1. Acc, 4x50m+6x40m+8x30m, 95% P gång	- " -
	2. Styrka:	"Gångutfall" - höga
	a/ Knäböj, halva, 3x10+2x8	50-60kg x 2-3ser, sida, fram, bak
b/ Bänkpress 3x8	På gräs, Hög int	
c/ Utfallssteg 3x6/ben	- " -	
d/ Ryck 2x5+2x4	- " -	
e/ Studshopp med stång i olika vinklar		
3. Allmän hoppstyrka:		
a/ Enbenshopp 1x50m/ben		
b/ Skridskomångsteg 2x50m		
c/ Hoppserier, v-v-h-h osv. 1x50m/ben		
d/ Stå längd i grop x20st		

Ti 9.12 Pass 3 fm	1. 5x150mh p6-8' + 5x200m p6'	84cm, 17.5m, 7 steg, 80-85%
Pass 4 em	i. 25x100m, p 30"-1'	Gräslopp, som återhämtning

On 10.12 Pass 5 em	1. Reaktionsstarter 10x10m	Olika positioner
	2. Häck:	Dra fram "bakre ben", aktiva armar
	a/ Sidhäckhoppssa, mitt på hä, 3x10hä	Mycket högt b+f ben, snabbt idrag
	b/ Hoppssa främre+bakre+rakt över, 2x10/del	Extremfrekvens, armar!
	c/ Löp, 10hä, 3 steg, 4m, 84cm, x3 lopp	Kort kontakttid, hastighet
d/ Löp, 10hä, 1 steg, 4m, 84cm, x2 lopp	Tidtagning	
	3. Acc, 5x50m+7x40m, 97-100%	
	4. Styrka, Hoppstyrka enl pass 2	

To 11.12 Pass 6 fm	1. 10x300m, 70%, p 90"-3'	På gräs, mycket tufft!
Pass 7 em	1. 25x100m, p30"-1'	Gräslopp, som återhämtning

Fr 12.12 Pass 8 fm	1. Reaktionsstarter 10x10m	Olika positioner
	2. Häck:	Stora rörelseutslag
	a/ 3x5hä, 112cm, 8.90, 5 steg	Max insats, stående start
	b/ 3x5hä, 106cm, 8.90, 3 steg	Frekvens
c/ 4x5hä, 84cm, 8.90, 3 steg	Fullt sträck i höft och knä	
	3. Motståndsacc, 4x30 tungt + 2x30m lätt Däck	För axlar, ej beninsats
	4. Kulkast c.a 40st	
Pass 9 em	1. Acc, Styrka, Hopp enl pass 2	

Lö 13.12 Pass 10 em	1. 2x8x150m p6' sp10' 80-85%	Löpteknik viktig
------------------------	------------------------------	------------------

### Sammanfattning Förberedelseperiod:

- Stor löpvoly i 70-85% 150-300m
  - Stor mängd styrketräning med skivstång 3ggr/v, 75-90%
  - Stor volym hoppstyrka 3ggr/v
  - Häckträning 4ggr/v. Häcklöpning och häckkoord i hög intensitet.
  - Reaktioner 10m 3ggr/v.
  - Acceleration, stå start 30-50m 5ggr/v, 95-100%, stor del motståndsacc.
  - Tester v.4:e vecka.
- 
- Varje häckpass börjar med reaktionsstarter, troligen för att skärpa upp hjärnan och nervsystemet.
  - Häckträningen genomförs i mycket hög intensitet och kort vila  
Seriepausen mellan övningarna är längre.
  - Accelerationsträningen består i huvudsak av 30-40m lopp med stående start, hög intensitet och kort paus.
  - Övrig snabbhetsträning (60-120m) på intensitetsnivå 93-100% förekommer ej i denna period.
  - Snabbhetsuthålligheten prioriteras genom loppsträckor på 150-300m, med och utan häckar. Inklusiv återhämningsslöpning kommer den totala löpmängden upp i 12km under en tung vecka.

### INFÖR MÄSTERSKAP SISTA 10 DAGARNA

Dag 10	Snabbstyrka, 70% Knäböj, Bänkpress, Step-Up + 40-60 mångsteg
Dag 9	2x110mh, 100cm, 8.90, p8
Dag 8	Block 1-3hä, 106cm, 9.14, Max
Dag 7	1x120m max
Dag 6	Vila
Dag 5	Snabbstyrka, 70% Knäböj, Bänkpress, Step-Up + 40-60 mångsteg
Dag 4	2x110mh, 100cm, 8.90, p8
Dag 3	Block 1-3hä, 106cm, 9.14, Max
Dag 2	1x120m
Dag 1	Vila
OS/VM	Försök, Kvartsfinal
OS/VM	Semifinal
OS/VM	Final