

Rapport från studieresa VM Göteborg 1995

Deltagare

Frank Lundberg
Joakim Svedberg
Bengt-Erik Blomkvist

Publiceras med
författarnas tillstånd

Gren 110m Häck

Studieobjekt: Kubas manliga kort-häcklöpare

Inledning

Det går inte att skriva denna rapport utan först påpeka något om de förutsättningar som gavs deltagarna i studiegruppen under VM. Inför resan hade vi utlovats ackreditering till såväl uppvärmnings- som tävlingsarenor. När vi kom till Göteborg den 5 augusti visade sig att det inte var som utlovats. Först efter en del trassel gavs vi tillgång till träningsarenor, men inte till uppvärmningen. Uppenbart var det dessutom så att vi ett tag riskerade att inte komma in över huvudtaget, varken på tränings- eller tävlingsytor! Detta är oerhört märkligt att svensk friidrott behandlar sina tränare på detta sätt, även om det på något sätt är typiskt svenskt. I alla andra länder skulle man inför ett stort mästerskap på hemma plan se till att de egna tränarna fick goda möjligheter att studera världseliten på nära håll. Trots detta lyckades vi vår grupp ändå med vårt uppdrag, tack vare en god portion tur och egna ihärdiga insatser!

Genomförande

Observation av aktiva på tränings- och uppvärmningsarenor, videofilmning samt intervju med Kubas ansvarige häcktränare Santiago Antúnez.

Denna rapport gör inte anspråk på att i detalj beskriva Kubas sätt att träna kort häck. Vi har i stället försökt att ringa in helheten och målet var också att skapa en varaktig kontakt för senare erfarenhetsutbyte. Vår förhoppning är att den sprint/häck- kurs som genomförs i mars kommer att gästas av Kubas häcktränare där han kan ges större tillfälle att precisera sin syn på träning.

I träningsprocessen genomförs ofta komplexa pass dvs. pass innehållande många moment. Ex. häck, snabbhet, styrka och hopp. Ingen prioritering sker mellan styrka och hoppstyrka. Båda faktorerna är lika stort värde. Övningar som används är mångsteg och traditionella hoppövningar. När det gäller styrka tillskrivs hastighet i utförande större betydelse än maximal belastning. Vanliga övningar är ryck och halv knäböj.

Rörlighet har en nyckelroll i träningen. Både Valle och Batte tränare t.ex. ballet två timmar varje vecka! Syftet förutom rörlighet är också balans, koordination och som skadeförebyggande åtgärd.

Tester

Genomförs var fjärde vecka, olika tester används i olika perioder.

Löpning: 60m, 150m, 300m, 500m, 110m H med 8,90 och 100cm häckar.

Hopp: Stående 5-steg, enbenshopp (Valle 17.70m). 100m mångsteg (antal + tidtagning).

Styrka: Ryck/Frivändning.

I övrigt genomförs psykologiska tester (koncentration), medicinska tester och andra fysiologiska tester (reaktionsförmåga, laktatvärden mm.)

Periodisering

Macrocykel

Dubbelperiodisering. Oktober - mars, april - september.

Planen utgår från mästerskap. Totalt 21 veckors förberedelse. 12 veckor allmän förberedelseperiod uppdelat på 4 veckor "grundträning" och 8 veckor "allm. förberedande träning"

Därefter följer en 9 veckors lång speciell förberedelseperiod uppdelat på 5 veckor "tävlingsförberedande träning" och 4 veckor "toppningsträning" innehållande tävlingar.

Mesosykel

I allmän förberedelseperiod. 4 veckors pulsering. 3 veckor "hård", 1 vecka "lätt" osv. Lätt vecka = testvecka.

VM-förberedelse

Träning varje dag inför försöken. Vi bevistade två pass, övriga är återberättade.

Må 31/7	a) Slätstartar b) Stafettväxlingar
Ti 1/8	a) 2x10Hä, 8.90m, 100cm, p8-9' b) 2-3x120m, p8-9'
On 2/8	a) Häckrytm b) Max/Explosiv styrka, hastighet i utförande.
To 3/8	a) Häckacc, 1-4Hä b) Stafettväxlingar
Fr 4/8	a) Lätt sprintjogg/rörlighet. Ev. Vila vid behov.
Lö 5/8	?
Sö 6/8	a) 3-5x3Hä, 5steg, 9.14m, 106cm, rakt över b) 2-3x St.acc 13.72m utan häck c) 2x3Hä St.acc, 8.90m, 100cm. Hög intensitet, kort vila. d) 2x10Hä, 8.90m, 100cm, p8-9' Snabbaste rytmenheten 0.98"
Må 7/8	a) Lätt sprintjogg/Rörlighet
Ti 8/8	a) Enl. sö. b) Enl. sö. c) 1x10Hä, max/submax? d) 1x110m slätt, sub/submax? e) Stafettväxlingar, 4-5x50m max. (Ingick ej i stafettlaget!).
On 9/8	a) Häckrytm, lätt kraftinsats. b) Acc, 2x2Hä submax, 2x3Hä max
To 10/8	a) Lätt sprintjogg. b) Häckrytm, lätt kraftinsats.
Fr 11/8	Försök/Kvartsfinal
Lö 12/8	Semifinal/Final

Reflektioner

Både Valle och Batte gick till final. Valle nådde som bäst 13.27 i semifinalen och uppkomlingen Batte persade två gånger med 13.39 och 13.38 i finalen!

Valle (8:a) Fö 13.55	Kv. 13.47	Sf 13.27	Fi 13.43
Batte (7:a) Fö 13.44	Kv. 13.44	Sf 13.39	Fi 13.38

Diskussion förs gällande formtoppning där olika teorier ställs mot varandra. Enligt Kubas modell tränas varje dag de sista två veckorna innan tävling. Naturligtvis är det hög intensitet och litet omfång, men antalet träningsdagar består. Kanske kan man härleda detta till att de "räknar" med att göra fyra lopp på två dagar och skall göra sitt snabbaste lopp i finalen. På grund av detta bibehåller de träningsmängd så att det känns naturligt under tävlingarna med två uppvärmningar och två lopp/dag.

Detta skulle i så fall innebära att de ej får negativa trötthets effekter efter tre lopp.

Notera också i Battes fall var alla hans lopp maxlopp.

Upp till var och en att dra egna slutsatser!

Häckrådet

Frank/Jocke/Benke