



The 2017 CVASPS

July 21st & 22nd



Håkan Andersson

Swedish Athletics

Technique and Physique for Speed:
Three Decades of Coaching Experience

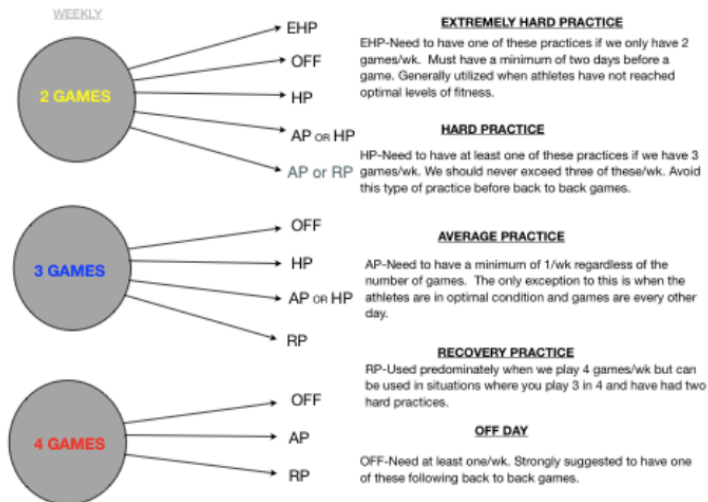
"In regards to developing sprinting ability, it is in my opinion, impossible to find exercises outside the track that even remotely resemble sprinting in terms of movement patterns..."

Den 21-22 juli var jag inbjuden att föreläsa på University of Richmond, VA fantastiskt vackra campus. För sjätte året i rad bjöd universitetets chefstränare Jay de Mayo in till Central Virginia Sport Performance Seminar. Målgruppen är fystränare inom amerikansk collage och professionell idrott.

Ämnet för min föreläsning var teknik och fysik för utveckling av snabbhet och att jag blev inbjuden tar jag som ett kvitto på att Amerikanerna respekterar och är intresserade av svensk idrott och svenska tränare -trots att de själva är så otroligt framgångsrika inom många områden och inte minst fysträning för lagsporter, som enligt mitt sätt att se det oftast bedrivs på ett betydligt mer professionellt sätt i USA än i Sverige.

Sammanfattningsvis ett mycket bra och välorganiserat seminarium på ett fantastiskt Universitet. I samband med Seminariet publicerades också en bok där bl.a. annat jag och flera föreläsare från årets och tidigare års seminarium skriver om varierande aspekter om träning och utveckling av idrott. Boken heter Manual 2 och finns att beställa på www.cvasps.com. På hemsidan kan man också ladda ner föreläsarnas presentationer, alternativt beställa föreläsningarna online eller i DVD format.

Jay de May hade som vanligt bjudit in en imponerande uppställning föreläsare och först ut på fredagen var **Doug McKenney** som var den förste heltidsanställda fystränaren i NHL när han 1985 anställdes av Pittsburgh Penguins. McKenney var också en pionjär i NHL med att genomföra systematiska snabbhetstester på is. McKenney arbetade senare under inte mindre än 18 säsonger i Buffalo Sabers organisation -med den stående målsättningen att ständigt förbättra som lagets prestandanivå.



Dessutom arbetade McKenney mycket nära de övriga tränarna, fysioterapeuterna och läkarna med rehabilitering av skadade spelare -för att snabbt men också säkert hjälpa dem att återgå till sin optimala spelprestanda. McKenney förklarade även vikten av att anpassa fysträningen utefter lagets spelschema och betonade viktigt av att fysträna även när laget är på så kallade "roadtrips" med upp till 4 matcher på en vecka.

McKenney lade särskild tonvikt på att undervisa spelarna om det viktiga förhållandet mellan hälsosamt näringsintag, kroppssammansättning, snabbhet, styrka samt aerob och anaerob uthållighet.

Hans föreläsning fokuserade mycket på hur optimal hydrering och energipåfyllning kan maximera prestandakapaciteten och minska skaderisken. Hans framgång kan mätas med den imponerande konsekvensen att hans lag ofta toppade i den minsta mängden man-spel-missad match kategorin under hela hans NHL-karriär. Han poängterade också vikten av ständig personlig kommunikation med alla spelare -något som tar tid men som alltid måste vara av högsta prioritet.

Föreläsare nummer två dag 1 var **Matt Thomé** Michigan Tech University. Matt Thomé är som så många andra Amerikanska tränare universitetsutbildad i Exercise Science. Matt Thomé är universitetets huvudansvarige fystränare i amerikansk fotboll och basket men undervisar också på universitet i flera kurser inom biomekanik varje termin.

Thomé pratade mycket om adaptation och periodisering och hans åsikt är att träning kan effektiviseras och volymen ofta kan minskas till förmån för kvalitet, detta för en optimal utveckling men också för att undvika överbelastningar med skador som följd. Thomés syn på detta sammanfattas mycket bra med följande illustration.



Dag två började med en riktig rivstart genom **Keenan Robinson**. Keenan är USA Swimming High Performance Director och har arbetat med simmare från North Baltimore Aquatics Club, University of Michigan, Arizona State och USA Swimming i många år, mestadels i samarbete med legendariske simtränaren Bob Bowman. Den framgång som de har haft har varit enorm och deras idrottares olympiska medaljer närmar sig 50. Deras främste simmare är utan tvekan Michel Phelps för vilken Keenan fungerat som fystränare sedan de yngre tonåren.

Keenan Robinsson pratade mycket om vikten att träna lågintensivt för att tolerera högintensiv träning samt styrketräning inte bara för prestationen utan också för att undvika skador. Keenan pratade också en hel del om simning som en idrott med hög arbetsmoral och en idrott med väl utvecklad hög prestations kultur.

THE CULTURE OF EXCELLENCE

Consistent performance at the highest levels is not about having fancy facilities, flashy uniforms or exotic training camps. It is simply a combination of strategic thinking, planning and a total commitment to achieving ones goals with little regard for external conditions. It is about who you are inside and how you choose to approach your life and your swimming.

We will ask for MORE EFFORT, MORE FOCUS, MORE PERSISTENCE, MORE TOUGHNESS, MORE TRAINING, MORE CREATIVE THINKING, MORE PROBLEM SOLVING AND MORE HONESTY. These are the hallmarks of champions.

We will not CODDLE YOU, LIE TO YOU, GIVE YOU FALSE HOPE, MAKE THINGS EASIER FOR YOU, BABY YOU or ENABLE YOU. If you want to be on vacation with no personal accountability while comfortably gliding through the end of your career, go elsewhere. We want to get the best possible performances in the worst possible conditions. We want you to be comfortable being uncomfortable. This is the essence of success at the Olympic level.

The process is simple. Like a bank account, you will only get out what you put in. There will be times when you are exhausted, frustrated and discouraged. You will want to give-up; you will become distracted. How you handle these times will ultimately determine how fast you can go and how high you can climb.

Brett Bartholomew var seminariets kanske mest drivne och dynamiske talare. Brett Bartholomew arbetar som konsult världen över inom prestations relaterade ämne men är också författare, han har bl.a. skrivit boken "Conscious Coaching". Brett Bartholomew har arbetet mycket inom Amerikansk fotboll och friidrott men också med olika arbetsuppgifter inom US Special Forces.

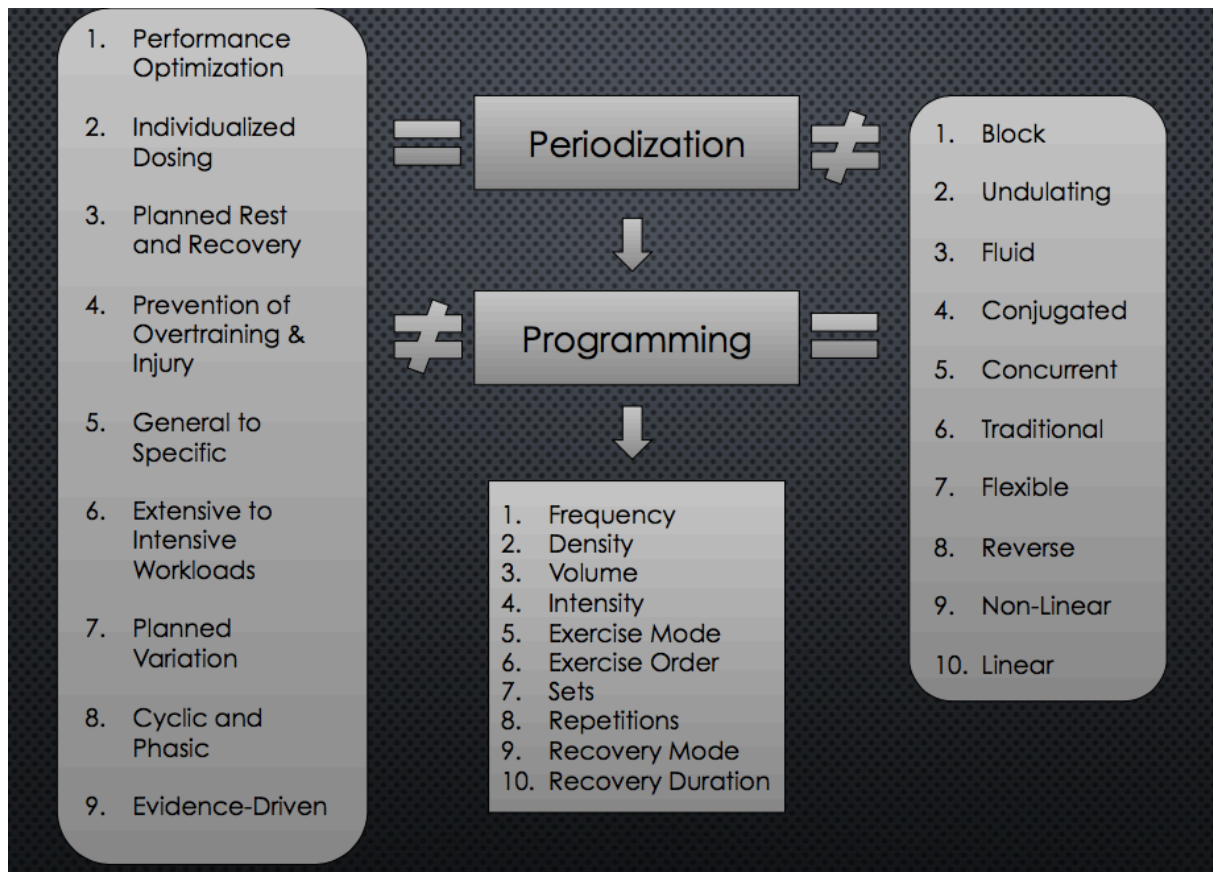
Några av Brett Bartholomews råd var att inte bara söka kunskap bara inom fysiologin. För att bli riktigt framgångsrik inom idrott behöver man vara mer "tvärvetenskaplig". Man kan lära mycket från andra områden inom såsom företagsvärlden som samhällsvetenskapen. Många av de problem som vi möter i coaching grundar sig i sociologi, psykologi, företagsledning och organisatoriskt ledarskap.



Brett Bartholomew ansåg att det vi gör i idrott är på ett sätt unikt men det är inte "speciellt" eftersom vi ofta försöker lösa samma problem som de inom den professionella världen runt omkring oss ställs inför. "När det gäller information som du kan använda för att förbättra prestanda specifikt är den bästa resursen din telefon eller ett bra handslag. Gå och träffa och prata med andra tränare, ledare eller forskare. Erbjud att köpa dem lunch och eller middag och var medvetandet tyst och låta dem göra majoriteten av pratet".

Näst i tur var East Tennessee State University assisterande Professor and High Performance Coach, **Dr. Brad DeWeese**. Dr. DeWeese har under ett antal år bidragit till många olika idrottares framgång i flera olika sporter -totalt 20 OS medaljer och 7 Världsmästare. Dr DeWeese är inte bara tränare han är också disputerad forskare och har producerat ett antal publikationer i ämnena styrketräning och snabbhet.

Brad DeWeese talade likt mig själv mycket om sprintteknik och styrketräning för utveckling av snabbhet men också om en hel del om periodisering. Han punkterade effektivt allt tal om att periodisering är död och ute men poängterade att dagens idrott med ofta ganska korta generella förberedelseperioder och långa tävlingsperioder i mångt och mycket måste planeras annorlunda än genom klassik periodisering som i viss mån fortfarande gäller inom många olympiska idrotter. En klassisk periodisering innebär relativt långa förberedelseperioder och tydligt utpekade perioder för högprestation och formtoppning.



Siste talare var assisterande Professor and High Performance Coach, **Dr. Brian Man**. Dr Bryan Mann har tidigare tävlat i sporten av styrkelyft. Han är biträdande chef för all fysträning vid University of Missouri där han har varit verksam sedan 2004. Dr Mann är forskare och författare och har publicerat flera forskningspublikationer samt skrivit fyra böcker inom ämnet styrketräning. Dr Mann har också fungerat som personlig rådgivare kring styrkeutveckling för världsmästaren i kulstötning från 2009 och iVM 2004, 2008 och 2010; Christian Cantwell

Dr Mann fokuserade sin föreläsning på så kallad hastighetsbaserad styrketräning (VBT). Ett område som han dessutom publicerat den läsvärda boken "Developing Explosive Athletes- Use of Velocity Based Training in Training athletes" kring.

Dr Mann ansåg att man genom VBT och den feedback man får i varje repetition definitivt ökar kvaliteten på styrketräningen men också att man får större transfer till andra kvalitéer som hopp och sprintförmåga. Han hänvisade här till en studie av Randell et al som visade att automatisk feedback vid styrketräning till en grupp tränande individer resulterade i signifikant större förbättringar i styrka, hoppningsförmåga och snabbhet jämfört med en annan grupp som tränade samma saker men utan feedback.

Dr Mann talade sig också varm kring konceptet; -styrketräning med den belastning med vilken idrottaren producerar högst power och detta gäller enligt Dr Mann framför allt om man önskar utveckla explosiva styrkegenskaper och snabbhet. Dr Man kategoriserade också styrketräningen på ett något annorlunda sätt, utifrån medelhastigheten i ett lyft.

VELOCITY ZONES

