

Kraft/Power

Kraft/Power kan närmast beskrivas som musklernas förmåga att med hastighet förflytta ett motstånd. Motståndet kan bestå av t ex en vikt, ett avstamp, ett löpsteg, armhävning mm. Ju snabbare musklerna kan flytta motståndet desto mer kraft överförs. Man kan säga att det är resultatet av styrka och snabbhet i en rörelse. Det mäts i Watt eller Joule per sekund.

Usch vad teoretiskt det blev...

Tänk såhär; hur kommer det sig att Usain Bolt kan springa ikapp en bil i tätbebyggt område? Eller att Michael Jordan (tidernas bästa basketspelare, enl. mig) kunde lämna planeten och nå så enormt högt när han "slam-dunkade"? Eller att Anders Gustafsson (vår eminente kanotist) verkar kunna knäcka både paddel och kanot när han drar på efter starten. Ja i princip inom alla idrottsgrenar på elitnivå, kan du räkna med att kraft/power finns med som en ingrediens i träningen. Ett av de allra bästa sätten att uppnå denna viktiga "produkt" är genom att lägga till plyometrisk (eg. spänst) träning. Om du kopplar samman styrke- och plyometrisk träning får du en oslagbar kombination.

Plyometrisk träning är grundad på kännedomen om att en koncentrisk (sammandragande) muskelrörelse blir mycket mer kraftfull om den omedelbart följs av en excentrisk (uttänjd) muskelrörelse av samma muskel och vice versa.

Tänk på ett gummiband som töjs ut och släpps iväg. Under bråkdelen av en sekund frigörs en enorm mängd energi när gummibandet flyger iväg. På samma sätt lagras elastisk energi i muskler vid den excentriska rörelsen. Den lagrade energin används sedan i den omedelbart efterföljande koncentrisk rörelsen.

Plyometriska övningar utvecklar "rekylförmågan" (på engelska stretch/shortening cycle). Med regelbunden plyometrisk träning kommer muskelfibrernas kapacitet att lagra "spänstig" energi öka. Ju mer man tränar desto snabbare och kraftfullare kommer man att kunna gå från den excentriska till den koncentrisk rörelsen.

I motsats till traditionell styrketräning kan man träna "grenspecifikt", när det gäller rörelsemönster och snabbhetsträning, med plyometrisk träning. Därmed inte sagt att styrketräningen ska uteslutas eller minskas. Det är viktigt att vara väl preparerad i styrkehallen (med eller utan vikter) innan man ger sig på avancerad plyometrisk träning. Vissa menar att man ska kunna lyfta 1,5 ggr sin egen vikt i "halv knäböj". Jag tror dock att man kan börja tidigare. Det finns nämligen flera olika nivåer av spänstövningar, både med och utan vikter.

En sak är nog de flesta tränare överens om; det är mycket viktigt att övningarna genomförs tekniskt riktigt. Risken för skador är stor om de utförs fel! Kontakta t ex en friidrottstränare (de flesta kan det) i din närhet för att få hjälp med att utföra övningarna rätt.

Notering: Jag har medvetet bara skrivit om musklerna . Har utelämnat senor och ligament, nerver etc. som naturligtvis också är lika inblandade.

På nästa sida kan du läsa om hur du tränar spänst.

Här följer en "hopp-tiokamp" som kan användas både som tester och som plyometrisk träning. (Detta är bara en bråkdel av övningar som jag har). När jag gör tester har för vana jag använda mig av 3-4 övningar, beroende på vilken idrott jag tränar. Det jag brukar säga till tränarna och adepterna är att:

1. Om testerna visar förbättring av resultat så har, analogt, kraften hos personen ökat.
2. Man kan urskilja svagheterna hos en person om han/hon underpresterar och kan därmed rikta in träningen på att förbättra detta.
3. Man kan använda detta som motivation t ex under den motiga uppbyggnadsträningen.

1. Stående länghopp.
2. Stående tresteg.
3. 2 hopp, steg och jämfota landning.
4. 2 hopp, 2 steg och jämfota landning.
5. 2 hopp, 2 steg och 2 jämfota landningar.
6. 5 st." Kanin-hopp".
7. Stående 4 hopp och jämfota landning.
8. 4 hopp och jämfota landning m. ansats.
9. 25 meter enbenshopp på tid.
10. Längdhopp m. 5 stegs ansats.

- Innan du börjar ska du tänka på att alltid ha bra skor, med dämpande sula.
- Du ska alltid landa på hela foten vid hopp, steg och landning. Dvs. inga sprintsteg på fotbladen.
- Tänk på att alltid ha överkropp och höfter i linje, med en "stolt" kroppshållning. Luta inte framåt eller bakåt eller puta inte ut med rumpan.
- Var mjuk (sviktande) i knäna. Inga raka ben vid isättning. (Det finns övningar då man ska ha det, men det är en annan historia.)
- Sätt i foten rakt under kroppen. Om du gör fotisättning framför kroppen bromsas rörelsen in. Detta kan också göra att du sliter i onödan på lederna.
- Använd armarna som pendelkraft. De hjälper till mer än vad man tror. Vanligast är att man har en vinkel på 90° vid armbågarna.

Så här utför du testerna:

Gör testerna 2-3 ggr. Och skriv ned det bästa resultatet.

Förklaring för förkortningar: h= höger ben, v= vänster ben, jmf= jämfota

1. Stå med båda fötterna utmed en linje, lite isär. Finns hoppgrop så stå på kanten. Böj knäna, luta dig framåt, svinga armarna bakåt-framåt, tryck ifrån med båda fötterna samtidigt. Landa jmf. Mät.
2. Valfri fot på linjen. Använd andra benet och armarna till att pendla med. T ex h fot på linjen, tryck ifrån med h. Hoppa och landa på h. Ta ett steg och landa på v. Tryck ifrån med v och landa jmf. Mät.
3. Som stående 3 steg, men hoppa 2 ggr på t ex h innan du stegar till v och landar jmf.
4. Som stående 3 steg, men hoppa 2 ggr på t ex h innan du stegar till v, stega sedan till h och tryck ifrån och landa jmf.
5. Som stående 3 steg, men hoppa 2 ggr på t ex h innan du stegar till v stega sedan till h och tryck ifrån och landa jmf. Hoppa sedan ett jmf hopp direkt efter landning och landa sedan igen jmf.
6. Stå med båda fötterna på en linje, ca 1 fot isär. Tryck ifrån med båda fötterna hela vägen. Kör 5 st. jmf hopp. Räkna 1:a hoppet från linjen. Mät.
7. Som stående 3 steg, men hoppa bara på 1 ben 4 ggr och landa jmf. Räkna 1:a hoppet från linjen. Mät.
8. Som nr. 7, men med valfri ansats. Denna övning kan vara ganska påfrestande, så jag föreslår att du väntar med den tills du har fått tillräckligt med styrka och teknik.
9. Starta stående med valfri fot fram. Använd armar och det andra benet för pendling och balans. Gör 25 st. hopp på 1 ben, det benet som är framme. Räkna 1:a hoppet från linjen. Byt ben och gör om. Mät.
10. Vanligt längdhopp, men med 5 stegs ansats. Räkna 1:a steget från startsteget. Utför detta i hoppgrop. Om det inte finns så kan du vara på gräs, men tänk på att det kan vara halt. Stå då hellre över i stället för att riskera skada.

OBS! Det bör gå minst 48 timmar mellan spänstpassen. Även om det inte är träning där man "kör skiten ur sig" så är de här övningarna påfrestande för kroppen.

LYCKA TILL!

Om du undrar något är du välkommen att höra av dig till mig: coach@somuch.se eller ring 0709-394493

Vänliga hälsningar

Lasse Rintakoski
www.somuch.se