

Huvudet i väggen

av Anders Hansson

Den svenska friidrottssäsongen är relativt kort. Väderleken brukar ge drägliga tävlingsförhållanden enbart under perioden andra halvan av maj till första halvan av september. Det innebär att sju till åtta månader om året är ickesäsong för friidrottarna. Denna tid ägnas åt hårdträning. Anders Hansson har pratat med sprintern Johan Wissman om skillnaderna mellan tränings- och tävlingssäsong och om hans övergång från 200 meter till den dubbla distansen.

I takt med att friidrottshallarna vuxit upp runtom i landet räknar man numera med två tävlingssäsonger. Det innebär att den långa förberedelseperioden för sommarsäsongen får ett välkommet avbrott med start ett par veckor efter nyår. Även om det fortfarande är sommaren som "gäller" har tävlingarna inomhus fått betydligt högre status de senaste åren.

Till skillnad från många sporter där man tävlar eller spelar matcher under större delen av året skiljer sig friidrottens träningsperioder extremt mycket från tävlingssäsongerna. Att göra en tävling mitt i grundträningssfasen är inte att tänka på.

– Under uppbyggnadssäsongen tränar man ner sig, förklarar Johan Wissman. Det vill säga att man kör mycket mängdträning, vilket får till följd att man faktiskt blir sämre. Sedan lättar man på träningen successivt fram till tävlingssäsongen för att bli fräschare och fräschare i kroppen. Formen kommer när man lättar på träningen.

– Om jag skulle träna likadant som jag gör under tävlingsperioderna under hela året skulle jag antagligen förstöra kroppen, fortsätter han. Den typen av träning är nästan lika slitsam som själva tävlandet.

Även om det självklart är tävlingarna som är roligast har Johan lärt sig att uppskatta även uppbyggnadsträningen.

– Efter en sommar fylld av tävlingar är man trött mentalt. Då är det skönt att bara dunka huvudet i väggen och köra grundträning. Om man inte tycker om att träna kan man inte vara friidrottare.

Typvecka

En typisk vecka i slutet av oktober kör Johan Wissman tio träningspass, varav hälften ägnas åt löpning. Resten av träningen består av någon form av styrketräning. Den görs i form av antingen skivstångsträning, hopp eller rehabiliteringsövningar.

Trots att det är 400 meter Johan nu satsar på springer han egentligen aldrig hela sträckan på träning. Enkelt uttryckt är löppassen indelade i tre kategorier: allmän uthållighet, speciell uthållighet samt accelerations- och snabbhetsträning.

Som exempel på allmän uthållighet nämner Johan att jogga en mil eller att springa 10×500 meter med kort vila men med låg intensitet. Syftet med

träningen är, förutom uthålligheten, att få en bra genomblödning i musklerna. Intervallpassen, då den speciella uthålligheten tränas, är betydligt tuffare. De består av upp till åtta lopp som aldrig är längre än 300 meter. En variant Johan kör är $2 \times (180 + 200 + 220 + 240)$ meter). Snabbhetsträningen består av korta lopp som springs med spikskor och med högre intensitet.

Hoppet ger styrka

I många idrotter är det uppenbart varför man kör styrketräning. Men för en löpare är styrkan inte något självändamål.

– Man blir egentligen inte snabbare bara av att köra skivstång, säger Johan Wissman. Men styrkan är ett medel för att utveckla explosiviteten. Antagligen skulle man kunna klara sig utan att köra skivstång.

Han fortsätter att förklara att det gäller att köra skivstång på rätt sätt. Rörelserna ska utföras snabbt och explosivt. Traditionell "seg" uppbyggnadsträning kan man köra som förberedelse för den explosiva träningen och för att förebygga skador genom att bygga upp kroppens allmänstyrka.

Den andra viktiga formen av styrketräning är hoppstyrka. Johan Wissman kör dels mycket häckhopp, dels så kallade mångsteg och enbenschopp. Häckhopp är detsamma som jämfotahopp över häckar. Vanligtvis ställer man ut fem till tio häckar som kan vara allt från 76 till 107 centimeter höga. Även avståndet kan varieras, men normalt har man lite drygt en meter mellan häckarna.

Mångsteg skulle man lika gärna kunna kalla långsteg eftersom det är vad det handlar om. Fötterna sätts i växelvis precis som vid löpning men fotisättningen är mer kraftfull och flygfasen mycket längre. Enbenschopp är precis vad det låter som och ska helst utföras på samma sätt som första steget i ett trestegshopp. Hög knäuppdragning och kraftig armpendling är idealet. Denna typ av hopp körs i serier om 30 till 50 meter, och när det gäller mångsteg ibland upp till 100 meter. Den som är duktig kan flyga i snitt över tre meter per hopp.

– Jag kör hoppstyrka hela året runt, men det blir mer hopp när vi närmar oss tävlingssäsong. Hopp är den snabbaste formen av styrketräning. Jag gör den ju inte för att bli bra på längdhopp utan för att utveckla kraft i löpningen.

Stegar vidare

Johan Wissman har varit Sveriges bästa 200-meterslöpare sedan 2001. Han har sänkt det svenska rekordet i omgångar, och på EM i Göteborg 2006 sprang han på 20,38 i både semifinalen och finalen. Det var en tid som räckte till en silvermedalj, Sveriges största framgång i sprintgrenarna sedan Owe Jonsson tog EM-guld på 200 meter 1962. Nu har Johan Wissman gått upp på dubbla distansen i förhoppningen att nå den allra yppersta världseliten.

Johan Wissman är förvisso inte någon nybörjare på 400 meter. Han har sprungit något lopp på distansen nästan varje år, och redan 2004 gjorde han så bra som 45,57 på sträckan. Därmed är han redan nu tvåa genom tiderna i Sverige och bara tre hundradelar från Jimisola Laursens svenska rekord. Hittills har han hunnit med ett par 400-meterslopp under vintern, men även några insatser i den gamla paradgrenen.

– Det har gått över förväntan, utbrister Johan Wissman. Jag har fått bevis för att jag inte tappat snabbhet på 200 meter, och 400 meter har gått bättre än jag trodde. Ändå har jag tävlat mest för skojs skull och för att få en paus i träningen.

Även den kommande utomhussäsongen ser Johan Wissman som en chans att växa in i sin nya specialdistans. Det viktigaste är att lära sig sträckan och hitta en bra känsla. Men självklart siktar han på att slå sitt personliga rekord. I ett längre perspektiv är målet att nå en ännu högre nivå än den han nått på 200 meter.

– På 400 meter ser jag egentligen inga begränsningar. Jag vill ta ytterligare ett steg och se om jag kan ta mig till OS- och VM-final.

Anders Hansson
Föreningsgatan 73B
212 14 MALMÖ
Tel: 040-12 33 62
E-post: bryland.hansson@bredband.net